

## VELKOMMEN TIL BUSSTUR

### 16. august

#### Blåfarveværket og Koboltgruvene.

Dagen vil bestå av historisk omvisning på værket - inngang til kunstutstillingen "Drømmen om en hage" med nordiske kunstnere - gryterett, kaffe og kake på Gruvekroa - inngang til Kittelsenmusèet - historisk gruvetur.

Ektefelle/samboer har mulighet til å bli med mot en kostnad på kr 400.

Avreise fra Torvg. 10, kl 09.15

Påmelding innen 8. august

Vær obs på at sentralen stenger i fire uker fra 10. juli, så meld deg på så snart du kan eller send gjerne påmelding på epost i sommerferien.



#### FRIVILLIG HJELP

Dersom dere kjenner noen som har lyst til å bli med som frivillige hjelpere her hos oss, så oppfordre de gjerne til å se innom oss i Torvg. 10 for en prat. Det er behov for flere hjelpere til bl.a. hagearbeid, miljøpatruljen, institusjonsarbeid, sosial kontakt, kjøreoppdrag m.m.

#### KVELDSTUREN "KUL-TUR"

Oppmøte ved Ringerike Frivilligsentral kl 17.30 dersom annet ikke er nevnt i Ringerikes Blad og på vår facebookside. Ta gjerne med nistemat og kaffe.

16. august: Damstua på Ringkollen  
v/Grete Borgersen

23. august: Sørumsmarka i Sørgefoss  
v/Gerd Torp Andersen og kjentmann  
Johnny Andersen

30. august: Sørsetra på Krokskogen  
v/Mette Buli Brekke

6. september: Brannvakthytta på Røysåsen  
v/Jan Gunnar Hagen

13. september: Djevelens punsjebolle i Åsa  
v/Dag Heim

20. september: Borgermoen i Hole  
v/Runa og Knut Olberg

27. september: Bygdeborgen i Heradsbygda  
v/Tom Sverre Kristiansen

4. oktober: Rundt om i Hovsmarka  
v/Gerd Torp Andersen

Kaffe og kake på sentralen siste gangen.

#### AKTIVITETSVENN

Nasjonalforeningen for folkehelsen har startet opp et tilbud om frivillige aktivitetsvenner for personer med demens på landsbasis. På Ringerike er dette knyttet opp til RFS i samarbeid med fagpersoner i Ringerike kommune. Alle aktivitetsvenner gjennomgår kurs over to kvelder med oppfølgingssamling en gang i året. De kan fungere på i institusjon eller i private hjem. Det er stadig flere yngre som får demens og det er viktig at alle kan ha gode opplevelser sammen med andre. Aktivitetsvennenes og brukernes interesser er en viktig kobling. Dersom noen kan tenke seg denne frivillige oppgaven, ta gjerne kontakt. Det blir mulighet for å gå på kurs senhøstes.



## ARRANGEMENTER TIL HØSTEN

- 2. september-Ringeriksdagen
- 10. oktober-Verdensdagen for psykisk helse
- 16. oktober-Åpen samling om sorgreaksjoner  
Uke 46-Julemesse på Kuben
- 5. desember-Feiring av Den Internasjonale  
Frivillighetsdagen

Støtt gjerne opp om aktivitetene og meld også tilbake dersom du ønsker å bidra med praktisk hjelp.

## TEMAKAFE

KL 11.00



Vi håper mange av dere kommer på temakaféen for å høre på våre foredragsholdere som gjør dette på frivillig basis. Kaffe og vafler fås kjøpt.

VELKOMMEN!

- 1. september:** "Brannsikkerhet i hjemmet" v/overbrannmester Atle Thorsen
- 15. september:** "Bilder fra distriktet" v/fotograf Per Martin Haakenstad
- 29. september:** "Legeprat" v/journalist Anders Skrataas og lege Steffen Steffensrud
- 13. oktober:** "Hanskene" - kriminalroman med handlinger fra distriktet v/kriminalforfatterdebutant Ådne Frestad
- 27. oktober:** "Sangkafè" v/pianist John Bråthen og forsanger Astrid Opsahl.
- 10. november:** "Krogskogen" v/bygdebokforfatter Gudmund Bakke
- 24. november:** "Sangkafè" v/pianist John Bråthen og forsanger Astrid Opsahl.

## VISDOMSORD

*Det skjønneste dikt er livet -  
Det som leves mens det diktes*

*Henri Frédéric Amiel*

## AKTIVITETER PÅ HUSET TIL HØSTEN

- Håndarbeidsgruppe** annenhver mandag kl 11  
Oppstart 5. september
  - Datagruppe** annenhver mandag kl 12.  
Oppstart 28. august
  - Mimregruppe** annenhver mandag kl 12  
Oppstart 4. september
  - Gågruppe** hver tirsdag kl 11  
Oppstart 15. august
  - Engelskgruppe** annenhver tirsdag kl 13  
Oppstart 22. august
  - Historiegruppe** første tirsdag i mnd kl 10  
Oppstart 5. september
  - Bridgeklubb** hver onsdag kl 10  
Oppstart 9. august
  - Lesering** andre onsdag i mnd kl 11  
Oppstart 13. september
  - Advokatrådgivning** annenhver uke kl 18  
Oppstart 7. september kl 18
  - Quiz** annenhver torsdag kl 18  
Oppstart 7. september
  - Temakafè** annenhver fredag kl 11  
Oppstart 1. september
  - Pustegruppe** annenhver fredag kl 11  
Oppstart 11. august
  - Treffpunkt** annenhver fredag kl 12.30  
Oppstart 11. august
- KOM OG BLI MED!

SENTRALEN HOLDER SOMMERSTENGT  
F.O.M. 10. JULI T.O.M. 4. AUGUST

*En riktig god og varm sommer  
ønskes dere alle med takk for all  
god hjelp dere bidrar med!*



**SpareBank**  
RINGERIKE HADELAND



**Ringeriks-Kraft**

- hjertet i den grønne region