

LEVE HELE LIVET

– Sammen i Moss

På tide å planlegge
resten av livet side 2

Stor oversikt over
frivillige organisasjoner
i Moss side 16



Moss
kommune

Gleden ved
å være frivillig
side 20



Heidi Bye, Siri Hanne Grønvold Kollerøs og Anne-Kirsten Upsaker vil at vi skal begynne å planlegge etter fylte 50, for da kan det hende vi kan bo i eget hjem mye lenger.

Å planlegge et godt liv

Har du tenkt på det? At du kan være pensjonist en hel tredjedel av livet ditt? Vi lever lengre og blir stadig flere eldre i forhold til yrkesaktive. Det er på tide at du og jeg begynner å planlegge litt.

Inntekter og overføringer fra staten blir mindre, også i Moss blir vi flere eldre.

- *Hvordan kan vi løse dette?*
- Alle må bidra. Dessuten, å legge til rette for eldre, er å legge til rette for alle, slår rådgiver for innovasjon og organisasjonsutvikling, Heidi Bye, fast. Hun har ledet prosjektgruppen som sammen med innbyggere, næringsliv og frivillige i Moss, har sett på lokale behov og arbeidet med løsninger for hvordan vi kan bli et mer aldersvennlig Moss. Til sammen har prosjekt- og arbeidsgrupper snakket med eller fått innspill fra 564 innbyggere, i alle aldre, fra Moss.

Aktiviteter

- *Så hva bør jeg planlegge?*
- Hvilke aktiviteter du ønsker å holde på med. Det er viktig å tenke gjennom hva du ønsker å fylle dagene med når du går av med pensjon, og orientere deg litt om muligheter. Ta kontakt med aktuelle lag, foreninger eller frivilligsentralene våre, sier Anne-Kirsten Upsaker, arbeidsgruppeleder for et aldersvennlig Moss.
- *Hvorfor er dette så viktig?*
- Når man slutter å jobbe endres hverdagen, og du er ikke lenger en del av et arbeidsmiljø hvor oppgaver løses i

fellesskap. Det er viktig å ha et nettverk, være en del av et fellesskap, og bidra hvis du har lyst til det.

- Mange kjenner ikke til tilbudene eller treffpunktene som allerede er etablert. Så før vi starter jobben med å opprette nye møteplasser, forsøker vi gjennom dette magasinet å gi et lite innblikk i det som foregår i Moss i dag.

Planlegg hvor du vil bo

- Ta deg en tur rundt i Moss, planlegg hvor du vil bo når du blir eldre. Tror du at du vil ha behov for en mer lettstelt bolig på sikt, eller er det et spesielt nabolag du ønsker å være en del av? Det kan være fornuftig å tenke på at vi i alderdommen kan få redusert funksjonsevne, da vil det kanskje være viktig å ha heis tilgjengelig. Kan du gå i trapper, er selvfølgelig det det beste.

Rygge Seniorbo på Halmstad, har lagt godt til rette. Der er det heis, de har tenkt på fellesrom og avsatt arealer til ulike fellesaktiviteter, sier Heidi.

- Det å planlegge, det er å ta ansvar for eget liv, kommenterer Siri Hanne Grønvold Kollerøs, arbeidsgruppeleder for mat og måltider i prosjektet.





Å være uten felleskap, fører oftere til et fall i funksjonsnivå.

Siri Hanne Grønvold Kollerøs

– Et aldersvennlig Moss handler blant annet om tilrettelegging av utemiljø, boliger, transportordninger, møteplasser, hyggelige aktiviteter og å ta i bruk all den kompetansen og ressursene som seniorer har.

Vær en ressurs

Et aldersvennlig Moss handler ikke bare om å gjøre livet mer meningsfullt for den enkelte, men også om å gjøre noe meningsfullt for samfunnet.

– Vi jobber også for å mobilisere omsorgsressursene. Mange eldre opplever at det ikke er bruk for dem lenger. Vi ønsker i større grad å ta i bruk eldres kompetanse og ressurser slik at de kan være en del av løsningen, sier hun.

– *Er ikke dette å dytte kommunens omsorgsansvar over på innbyggerne?*

– Ingen skal ta over kommunens omsorgsansvar, men vi kan alle bidra litt. Hvis alle bare tok vare på hver sin nabo, vil mye være gjort. Spør hvordan det står det til, om du skal hente inn posten, om de trenger hjelp til noe. Ta vare på menneskene du har rundt deg. Vi må nok i fremtiden regne med å ta mer ansvar for helse og bosted, sier Anne-Kirsten.

Trening og sosiale måltider

– Mange av de vi spurte sa at de gjerne ville trene målrettet for å holde seg friske lenger. Der er styrketrening det mest effektive. I kommunen har vi tilbud ved Frisklivssentralen. Men de fleste trenings-sentrene her i byen kan også benyttes. Det

er også fint å bruke nærmiljø og naturen. Da er det viktig at det er tilrettelagt med nok lys, at underlaget er noenlunde jevnt, at det er benker å hvile på og at det finnes toaletter, forteller Heidi.

– Et sosialt liv er også viktig og henger ofte sammen med matglede og matfellesskap. Å være uten felleskap, kan føre til et raskt fall i funksjonsnivå, sier Siri.



Foto: Moss kommune

«UT Å SPISE UKEN»

I uke 41–2022 får du god mat til gode priser hos flere av byens restauranter og spisesteder.

Les mer om dette på «Hva du kan se og gjøre i Moss» (visitoestfold.com)



Foto: Moss kommune

LEVE HELE LIVET

Arbeidet med reformen *Leve hele livet* er i gang i Moss. Målet er å skape nåtidens og fremtidens aldersvennlige Moss.

Reformen består av fem satsingsområder:

- Et aldersvennlig samfunn
- Aktivitet og fellesskap
- Mat og måltider
- Helsehjelp
- Sammenheng og overganger i tjenesten

Du kan få flere tips til hvordan du kan ta ansvar for egen alderdom på planleggelitt.no



Foto: Moss kommune



– Jeg dro likevel, og da ble trettheten borte

Ingrid (75) har opplevd mye. Hun er utdannet og har jobbet som sykepleier i Norge, England og Saudi Arabia, og har erfaring som akutt-, operasjon- og langtidssykepleier. Hun har overlevd tre kreftdiagnoser og lever med revmatisk sykdom. Men hennes fysiske alder er bare 50 år. Her får du vite hvordan.

Ingrid er svensk, mannen norsk. Hun og mannen har vekslet på å bo i Norge og Sverige de siste 30 årene. I 2013

flyttet hun og mannen fra Sverige og hit til Norge for å komme nærmere familien.

Året etter fikk hun en alvorlig kreftdiagnose som hun så vidt overlevde. Hver tirsdag og torsdag er hun med på *Energikvarteret* på Frivillighetens hus. Et lavterskel tilbud i regi av Eldreliv for de over 60.

– Jeg tror jeg holder meg såpass frisk fordi jeg driver med fysisk aktivitet og at jeg er mye sammen med barnebarna. Da jeg var syk, hendte det at jeg var veldig trøtt og sliten. Men så dro jeg på treningen likevel og da ble trettheten borte. Fysisk aktivitet er også bra for den psykiske helsen.



– Jeg tror jeg holder meg såpass frisk fordi jeg driver med fysisk aktivitet og at jeg er mye sammen med barnebarna, sier Ingrid.

Sosialt fellesskap

Det sosiale fellesskapet etter treningen er like viktig for Ingrid.

– Det er mye humor og det hender vi prater om seriøse ting også. Jeg tenkte ikke på dette da jeg var yrkesaktiv, men jeg har flyttet mye og i min alder er det ikke så lett å komme inn i noe nytt miljø. Jeg har tenkt å kanskje bidra om frivillig, selv om jeg ikke er så mobil, kan jeg være til stede, sier hun.

– Frivilligheten er et godt sted å begynne, hvis man vil skaffe seg et nettverk. Det å få informasjon om mulighetene, og kjennskap til ulike møteplasser som passer for akkurat deg, tror jeg er viktig, sier Silje Haugen i Eldreliv.





Ingrids fysiske alder er målt til å være kun 50 år, takket være treningstimene på Frivillighetens hus.

Transport

På grunn av kreftskader i det ene benet kan ikke lenger Ingrid kjøre bil. Det gikk fint, helt til mannen også ble syk og ikke kunne kjøre henne rundt. Hobbyen hennes nå er matlaging, baking og å stelle plantekassene hun har satt opp i hagen.

– Før gikk jeg mye på tur. Det kan jeg ikke lenger. Så jeg måtte finne på noe annet. Jeg kan ta bussen, men det bør helst ikke være for mange bytter. Det å kunne komme seg ut og ikke være avhengig av noen er

et poeng. Vi har snakket om å flytte mer sentralt der alt er på én flate. Mange som trener her bor i nærheten, ellers tror jeg flere ville hatt problemer med å kunne delta, sier Ingrid som også planlegger å søke hjelpemiddelsentralen om en elektrisk trehjulssykkel.

Blitt sterkere

Ingrid mener hun har blitt sterkere og fått bedre immunforsvar, etter at hun begynte å trene på Frivillighetens hus. Gjennom treningen, som normalt ledes av fysioterapeut Kenneth Busch i Bedre hjerter,



*Her spiller det ingen rolle hvor mye du orker å trene.
Det viktigste er å møte andre.*

Ingrid

har flere skaffet seg pulsklokker og tatt i bruk en treningsapp som heter Memento. Den regner ut din fysiske alder på bakgrunn av puls, treningsøkter med mer.

— Jeg har alltid vært interessert i fysisk trening, men jeg tok det mer på alvor etter kreftsykdommen. Min fysiske alder er 50 år, så jeg kan ikke klage. Men her spiller det ingen rolle hvor mye du orker å trene. Det viktigste er å møte andre, sier Ingrid.

ELDRELIV

Hva: Aktiviteter for seniorer 60+. Meld deg som frivillig eller delta på sosiale møteplasser eller aktiviteter som trening med fysioterapeut, turgruppe, kulespillet bowls, tur med elektriske rickshawsyklar, middagstilbud til ensomme eldre, møteplass for menn 60+ og opplæring i bruk av nettbrett.

Hvor: Byfogd Sandbergs gate 5, Moss

Kontakt: Telefon 405 56 770





For to år siden måtte Rønnaug amputere det ene benet. Takket være hjelpemidler kan hun fortsatt bo hjemme.

– Uten hjelpemidlene kunne jeg ikke bodd her

Rønnaug Sandaker (86) måtte amputere det ene benet, men de klarte å redde det andre. Takket være godt humør og god hjelp til å finne frem til ulike hjelpemidler, klarer hun seg helt selv.

Vi ringer på. Etter litt tid svarer Rønnaug i calling-anlegget og vi buzzes inn. I tillegg til de fastmonterte døråpnerne, kan Rønnaug bruke en fjernkontroll for å åpne dørene.

– Et callinganlegg kan du søke Nav hjelpemiddelsentral om å få, forteller Paul Holm, ergoterapeut i Moss kommune.

Klarer mye

Rønnaug, tidligere instruktør i varmtvannsbasseng gjennom 16 år, møter oss med et våkent og nysgjerrig blikk. For to år siden førte psoriasis artritt til at hun mistet blodomløpet i begge bena. Ti uker etter amputasjonen var hun tilbake i leiligheten.

– Jeg fikk hjelp av broren min til å flytte på det som sto i veien, men egentlig har jeg greid mye selv. Jeg må skryte litt også, ler hun og når jeg spør om hun har et godt råd til andre i samme situasjon, svarer hun: – Du skal ikke møte andre med et surt ansikt. Er du blid blir alt så mye lettere.

Leiligheten hennes er terskelfri og ligger i et rullestolvennlig borettslag. Den anskaffet hun da hun skjønnte at helsa etter hvert ville bli dårligere.

– Jeg tenkte litt framover. Altså, det er min plikt å tenke på hvordan jeg fungerer og hva jeg trenger, og gjøre det best mulig for meg selv.

Hev-senk-funksjoner over alt

Rønnaug må ha hjelp til å ta husvasken. Ellers ordner hun det meste selv. Senga hennes har hev-senk-funksjon og ekstra støtte. Lenestolen hun sitter i er en løfte-stol. Den kan løftes opp i stående slik at hun lettere kan komme seg over i en liten elektrisk innerullestol. Den har små hjul slik at den kommer fram på trange flater. Den har også hev-senk-funksjon.

– Med den når jeg nesten opp til alt. Resten fikk jeg venninna mi til å flytte ned, sier hun.

– Elektrisk hev og senk gjør at man kan klare seg lenger og være mer selvstendig. Har du en utfordring i hverdagen i forhold til de aktivitetene du ønsker å gjøre, kan du komme til oss i ergoterapitjenesten. Vi kjenner til mulighetene, sier Paul.

Ruller hit og dit

Hun har også en manuell rullestol og en større elektrisk utestol. Rønnaug er stadig på farten.





Med den elektriske utestolen kjører jeg ned til Amfi og opp til Rygge for å handle eller dra til lege og frisør.

Rønnaug

– Med den elektriske utestolen kjører jeg ned til Amfi og opp til Rygge for å handle eller dra til lege og frisør. Jeg har også TT-kort. Så jeg kommer meg på møter i Frelsesarmeen og innimellom en tur til Svinesund. Jeg må ut og ha mennesker rundt meg, sier hun.

– Med elektrisk scooter, firhjuling, eller rullestol kan mange eldre foreta mange av de lokale transportene selv, sier Paul.

Toalett

Det neste som skal søkes på er et hevsenk-toalett, som gjør det lettere å komme seg fra toalettet og over i rullestolen.

– Den hjelpen Paul gir er toppers. Jeg sender en melding, så svarer han når han kan. Han er virkelig hjelpsom. Jeg er så takknemlig, sier hun, men får like mye skryt tilbake fra Paul, fordi hun har gjort kloke valg og har et stort pågangsmot.

– Vi jobber etter en prioriteringsnøkkel. Vi vil helst unngå at noen må bruke bleier og gjøre på seg fordi man ikke kommer seg opp fra toalettet. Slike saker haster litt mer enn noen andre saker. Disse hjelpemidlene koster ikke kommunene noe, dette er penger fra stat og fylke. Jo mer vi søker på, jo mer får brukeren og jo bedre klarer de seg med mindre hjelp, sier han.

På oppdrag fra kommunen tar Personalpartner imot hjelpemidlene fra Nav, kjører



Den elektrisk innerullestolen har små hjul, slik at den kommer fram på trange flater og hevsenk-funksjon.

ut nytt, henter inn gammelt og tar seg av servicen.

– Jeg blir så glad når servicemannen ringer på. Han er altså en så sympatisk kar, avslutter Rønnaug med et smil.

Å motta tjenester i hjemmet og være pårørende



- **Innledning ved Brukerrådet for hjemmebaserte tjenester Moss**
- **Den tidligere fotballspilleren Dagfinn Enerly og Mona deler sine erfaringer**
De vil dele om hvordan de opplever at hjemmet blir en base med helsepersonell og andre inn og ut for å bistå. Hva er viktig for at dette skal fungere godt? Hvordan har de klart å ivareta seg selv og familielivet?
Mona deler sine erfaringer om hvordan det er å være en pårørende.
- **Pårørendesenteret i Fredrikstad ved virksomhetsleder Lene Cecilie Skahjem kommer**
De vil snakke om hvordan man kan gå frem for å få hjelp som pårørende. Og hvordan involvering og medvirkning av pårørende kan bidra til en bedre samskapning. Både for å få bedre tjeneste for bruker, men også for å bedre ivaretagelse av den pårørende. Fredrikstad ble kåret til årets pårørendekommune i 2019.
- **Pårørendekoordinator Elin Hågensen i Moss kommune har ordet**

Hjertelig velkommen! Åpent for alle! Gratis! Kaffe og kringle

NÅR: 26. oktober 2022 kl. 18.00–20.30.

HVOR: Rygge ungdomsskole

PÅMELDING per sms til 938 36 604 innen 22. oktober 2022

Arrangør: Brukerrådet for hjemmebaserte tjenester Moss med støtte fra Moss Eldreråd, Moss kommune og Nasjonalforeningen for folkehelsen (ved Fylkesstyret i Østfold).



Foto: Moss kommune

Møteplasser, mangfold, muligheter

Nylig blitt pensjonist eller bare lyst til å gjøre noe annet? Nyttårsforsett eller planlegging av framtiden? Vil du lære noe nytt eller er du på leting etter nye venner?

Moss finnes det en rekke organisasjoner du kan bli med i. Du kan komme på møter, du kan delta i aktiviteter, du kan bli frivillig, eller du kan bli med i styret. Noen av organisasjonene retter seg mot eldre, men du kan også delta på aktiviteter sammen med folk som er yngre enn deg.

Liker du å synge eller danse? Det er en rekke kor og dansegrupper i Moss. Vil du holde deg i form? Det finnes turgrupper og trening for eldre i regi av mange organisasjoner og andre instanser. Det er mange humanitære organisasjoner, livssynsorganisasjoner, interesseorganisasjoner, pasientorganisasjoner, pensjonistforeninger, historielag, velforeninger, hobbyaktiviteter, miljøorganisasjoner osv. Vil du holde hodet i form finnes det sjakk-klubb, bridgegrupper, Eldreakademi, datakurs osv. Det er utrolig mange ting du kan være med på, og vi anbefaler deg å sjekke hva som foregår til enhver tid. Det er flotte turområder i Moss, og flere organisasjoner har guidede turer.

Kommunen har oversikt over noe av det som finnes, idrettsrådet har oversikt over idrettsaktiviteter og musikkrådet over

musikk og dans. Let på nettet selv, eller spør om bistand. Kanskje kan også noen du møter ha gode tips om aktiviteter og møteplasser! Del gjerne det du synes er av interesse i din bekjentskapskrets, eller del med naboen! Vet du om noen som har behov for å komme seg litt ut, spør om de vil være med deg!



*Da skal vi kose oss,
da skal vi bli frivillige.*

Det er mange, mange muligheter, og sannsynligvis finner du en eller flere aktiviteter som passer for deg.

Det finnes rundt 500 frivillige organisasjoner registret i Moss med ulikt tilbud til befolkningen ut fra interesser og behov. I tillegg finnes uformelle møteplasser, kafeer, treningssentre, kunst- og kulturinstitusjoner.

På de neste sidene finner du en oversikt over frivillige organisasjoner i Moss.



Her er noen utvalgte organisasjoner i Moss:

MOSS FRIVILLIGSENTRAL

Hva: Meld deg som frivillig eller delta på aktiviteter som sang, strikkekafe, reparasjonskafe osv. De har også parsellhage, ryddeaksjoner m.m.

Hvor: Byfogd Sandbergs gate 5, Moss

Kontakt: Telefon 922 98 551

RYGGE FRIVILLIGSENTRAL

Hva: Meld deg som frivillig eller delta på aktiviteter som leksehjelppgruppe, turgrupper, maleklubb, hobbytreff, treningsgrupper, Bridge, Bowls, språktrening og dataveiledning.

Hvor: Larkollenveien 7, Dilling

Kontakt: Telefon 948 02 966

ELDRELIV

Hva: Aktiviteter for seniorer 60+. Meld deg som frivillig eller delta på sosiale møteplasser eller aktiviteter som trening med fysioterapeut, turgruppe, kulespillet bowls, tur med elektriske rickshawsyklar, middagstilbud til ensomme eldre, møteplass for menn 60+ og opplæring i bruk av nettbrett.

Hvor: Byfogd Sandbergs gate 5, Moss

Kontakt: Telefon 405 56 770

FRISKLIVSENTRALEN

Hva: Frisklivssentralen er en helsetjeneste for deg som ønsker veiledning og støtte til å endre levevaner og mestre helseutfordringer.

Kontakt: Telefon 940 19 207,
friskliv@moss.kommune.no

VELFERDSENTRALEN SENIORSENTER

Hva: Bli med på seniordans, allsang, yoga, spansk- og engelskgruppe, teatergruppe, hobbyklubb eller kor. Tilgjengelig verksted hele uken gjennom.

Åpningstid hverdager kl. 9.00–16.00.

Hvor: Sykehusgata 10, 1531 Moss

Kontakt: Telefon 954 23 251, E-post:
velferdssentralen@online.no

SENIORKINO

Hva: Du kan velge mellom to til fire filmer. Kaffe og noe å bite i fra kl 11.30. Bestilling av billetter til rullestolplasser gjøres via vår service- og reservasjonstelefon 04312

eller 476 14 991 i kinoens åpningstid.

Parkeringsplasser rett utenfor. Ledsagere med gyldig ledsagerbevis utstedt av kommunen har gratis inngang. I skoleferiene har vi ikke seniorkino.

Når: Hver onsdag kl. 11.30

Kontakt: Hverdager 09.00–16.00 på telefon 69 24 00 63, moss@odeonkino.no og trine.groth@odeonkino.no. Billetter kan ikke bestilles på e-post.

Hvor: Odeon kino, Møllebyen

DITT TRENINGSENTER

Hva: Trening for alle aldersgrupper. Mange seniorer trener på timene kl 09.00 og 10.00. Hver tirsdag og torsdag spiser vi frokost eller matpakke sammen. Vi har kaffemaskin.

Vårt eldste medlem er 97 år. Enkel adkomst fra busstasjonen utenfor Amfisenteret og parkering rett utenfor. Vi holder til i 1. etg.

Hvor: 1. etasje i Storgata 28 c. Moss

Kontakt: Telefon 69 25 76 07,
post@ditt-treningssenter.no

SPENST MOSS

Hva: Bredt aktivitetstilbud. Styrketrening og kondisjon. Sykkel og stretch-timer.

Mange seniorer på sirkeltrening tirsdager og torsdager. Mange tar en kopp kaffe sammen før trening. Vi har seniorer opp til 80 år som har trent siden oppstart.

Hvor: Ryggeveien 96

Kontakt: Telefon 69 23 60 10,
moss@spenst.no

EVJE GOLFBANE

Hva: Moss & Rygge Golfklubb har 746 seniormedlemmer. Det sosiale står i sentrum. Seniorturneringer på tirsdager og torsdager og snart på onsdager også. Vårt eldste medlem er 101 år. Evje golfklubb er også knyttet til Østfold seniorgolf. Kafeen Short Stop er åpen for alle, enten du golfer eller er på tur. Driftes av Støtvig Hotel. Take Away.
Hvor: Evjetangen, Dilling
Kontakt: Telefon 69 26 27 00, post@evjegolf.no

GALLERI F 15

Hva: Kunstgalleri for formidling av samtidskunst på Jeløya. På Alby kafe serveres den 'verdensberømte' Albykringla. Flotte turstier ned til havet og i kulturlandskapet. Mange seniorer legger turen til galleriet på formiddagene.
Når: Kafeen er åpen tirsdag til søndag fra kl. 10.00–17.00, og galleriet fra kl 11.00
Hvor: Albyalleen 60, Alby gård
Kontakt: Telefon 69 27 10 33, kontakt@gallerif15.no

GALLERI RØD

Hva: Kunstgalleri i andre etasje på låven på Røed Gård, Søndre Jeløy. Viser bredden i norsk samtidskunst, i tillegg til spennende kunstnere fra egen region. På Røed Café kan man møtes for en matbit eller kaffekopp i forbindelse med galleribesøket.
Når: Tirsdag til søndag klokken 11.00–17.00
Hvor: Røedalleen 26, Jeløy
Kontakt: Telefon 934 60 308, post@galleriroed.no

ARENA, MOSS KIRKE- OG KULTURSENTER

Hva: Bli med på onsdagskafé, ta med gratis bruktbøker, bli med på konserter, tidebønner i Mariakapellet, lytte- og leserom i tårnet, babysang. Yoga hver fredag. Åpningstider hverdager 08.30–15.00
Hvor: Kirkegata 19, Moss
Kontakt: Telefon 69 24 80 60

KIRKENS BYMISJON MOSS

Hva: Skattkammeret trenger frivillige til å vedlikeholde sports- og fritidsutstyr, for gratis utlån til barn og familier. Møteplassen trenger trygge, sosiale voksenpersoner som liker å jobbe med ungdom, eller bli familiekontakt til en småbarnsfamilie gjennom Home-Start Familiekontakten. Meld deg som frivillig eller deltager på Julaftenarrangementet.
Hvor: Skoggata 52, Moss
Skattkammeret og Møteplassen er samlokalisert i Dronningens gate 23, 1530 Moss
Kontakt: Cathrine Aasen Roksvåg på Cathrine.Roksvag@bymisjon.no, merkes «frivillig»
Nett: kirkensbymisjon.no/byer-og-steder/moss

VARMESTUA

Hva: Varmestuas målgruppe er mennesker med utfordringer knyttet til rus og psykisk helse. Her tilbys mat, klær, rene sprøyter og menneskelig omsorg. Det blir servert næringsrik og god mat. Åpent mandag, onsdag og fredag.
Hvor: Helgerødgate 9, 1515 Moss
Kontakt: Telefon 907 10 238

FONTENEHUSET RYGGE

Hva: Lavterskel arbeids- og studiefelleskap og støtteapparat for alle som har eller har hatt psykiske utfordringer eller tidligere ruserfaringer. Her kan du være aktiv i egen rehabilitering gjennom meningsfylt arbeid. Ta gjerne kontakt for en omvisning. Åpningstider er 8.00–15.30 på vintertid og 9.00–15.00 sommertid.
Hvor: Myraveien 26C, 1529 Moss
Kontakt: Telefon 69 51 20 10, mobil 907 42 900, post@fontenehuset-rygge.no



MOSS OG RYGGE PENSJONIST-FORENINGER

Hva: Pensjonistforbundets lokalforeninger tilbyr fellesskap og lokalt engasjement for medlemmer der de bor. Her kan du engasjere deg i viktige saker i nærmiljøet, ta del i sosiale utflukter og aktiviteter og ikke minst finne vennskap og tilhørighet.

Kontakt: Moss Pensjonistforening ved Berit S. D. Vardal, telefon 970 15 490, Rygge Pensjonistforening ved Kjell Storehjem, kjellstorehjem@hotmail.com

RYGGE BYGDEKVINNELAG

Hva: Bygdekvinnelaget er en pådriver for levende bygder og en møteplass for aktive kvinner. Norges Bygdekvinnelag kan tilby sosiale og trivelige møteplasser, varierte og spennende aktiviteter. Du kan være med å påvirke politikken i ditt lokalsamfunn, få hjelp og støtte og lære mer om matkultur og tradisjoner.

Kontakt: Eva Kubberød Utne, telefon 957 51 840, andr-ut@online.no

DNT VANSJØ

Hva: Arrangør av ulike turer som passer for de fleste uansett form og alder. Du trenger ikke være medlem for å bli med på tur. Her kan du også være med som turleder, vaffelsteker, løypefikser og mye, mye annet.

Hvor: Kongens gate 5, Moss

Kontakt: 954 32 363 (viderekoblet, ikke send sms), vansjo@dnt.no, www.dntvansjo.no

MOSS RØDE KORS

Hva: Aktiviteter for alle, i alle aldre. Ønsker frivillige i alle aldre, gjerne deg over 60. Besøktjeneste for eldre på sykehjem. Ledsagertjeneste for Norges Blindeforbund. Enkel ledsagelse for blinde og svaksynte. Hjelp til aktiviteter i byen og på sykehjemmene, som vaffelsteking, ordne musikk, eller reise på turer i nærområdet.

Hvor: Kallumveien 3 1524 Moss Norway

Kontakt: Telefon 69 25 30 00, post@mossrk.no, <https://mossrk.no>

MOSS-SWINGCLUB

Hva: Uformelt miljø for alle som liker å danse og da spesielt swing. Vi er en gjeng fra mange forskjellige yrkesgrupper i alle aldre som treffes for å oppleve gleden av å danse til fengende og glad musikk i mange former. Danser onsdager og torsdager.

Hvor: Rundhuset, Nesparken

Kontakt: Lene Tenjum, telefon 922 62 593

MOSS OG OMEGN JEGER OG FISKERFORENING

Hva: Tilbud til hundeeiere, sportskyttere, jegere, ungdom og fiskere. Mulighet for jegerprøvekurs og andre kurs.

Hvor: Skihytteveien 95, 1599 Moss

Kontakt: Telefon 69 25 43 12, www.njff.no/ostfold/mossogomegn

MOSS KOMMUNE, KOMMUNALE SYKEHJEM OG OMSORGSBOLIGER

Hva: Samarbeider med Moss Røde Kors, Lions Rygge, Rotary, Jeløy Kystlag og 'Mandagstreffet' om aktiviteter for å gi beboerne på sykehjem og omsorgsboliger det lille ekstra. Kontakt en av disse organisasjonene om du ønsker å bidra på sykehjem eller omsorgsboliger. Se kontaktinformasjon under Moss Røde Kors.

MOSS OG OMEGN SOPP- OG NYTTEVEKSTFORENING

Hva: For alle som er interessert i sopp og planter i vårt distrikt. Lær mer om sopp og nyttevekster og bruken av dem. Bli med på nyttevekstturer på forsommeren, soppturer på høsten samt diverse sopp-, urte- og matkurs. Hver høst arrangerer vi soppkontroll.

Kontakt: Irene Simonsen, telefon 940 14 305, iresim@online.no

Savner du din organisasjon i oversikten? Ta gjerne kontakt med frivillighetskoordinator i kommunen.

MOSS KOMMUNE

► KOMMUNETORGET

Adresse: Dronningensgate 15

Telefon: +47 69 24 80 00

Telefontid: Mandag–fredag kl. 08.30–15.00

Åpent for besøkende:

Mandag–lørdag kl. 08.30–15.00

Torsdag kl. 08.30–17.00

► WWW.MOSS.KOMMUNE.NO

På Moss kommunes hjemmeside finner du en oversikt over f.eks:

Møteplasser:

- Parsellhage
- Kreative treff
- Sang uten grenser
- Fellesskapet Nøkkeland
- Språkkafé
- Velferdssentralen
- Naslehuset
- Fontenehuset
- Fysisk aktivitet
- Rygge frivilligsentral

Helse og mestring:

- Aktivitetstilbud for eldre
- Hjemmesykepleie
- Korttidsopphold sykehjem
- Langtidsopphold sykehjem
- Omsorgsbolig
- Omsorgsstønad
- Praktisk bistand
- Psykisk helsetjeneste
- Rehabilitering i hjemmet
- Rehabiliteringsopphold
- Støttekontakt
- Trygghetsalarm
- Friskliv
- Sterk og stødig

Det er også en del av organisasjonen i Moss som har geografisk tilhørighet som for eksempel; Kambo IL, Rygge museum og Larkollen Idrettslag.

Vi har også foreninger som: Filippinsk forening, Somalisk forening, og Karusel – en russisk-talende forening. Vi kan ikke nevne alle her, men det finnes mange liknende foreninger i Moss.

► TIPS TIL HVORDAN FINNE INFORMASJON

Hvis du ikke er på Facebook, få noen til å gå inn på Facebooksidene til Visit Østfold og Moss i sentrum for å få tips om aktiviteter og ting som skjer i kommunen. Eller kanskje du kan bistå noen som ikke kjenner til disse informasjonssidene?

► TIPS TIL ANDRE STEDER DER SENIORER OFTE MØTES

Mange seniorer koser seg på byens kafeer med en kopp kaffe eller matbit om formiddagene. Flere seniorer samler seg blant annet her:

Sentrum: Havnelageret, Nobel cafe, Apropos og kafeer på Amfisenteret. Knutepunktet Vertshus har lansert spesialtilbudet 'Pensjonisten', med mindre og rimeligere porsjoner eller smørbrød.

Rygge: Obs-kafeteriaen på Rygge storsenter. Losen i Larkollen har seniortreff hver annen torsdag kl. 13.00. Sjekk Facebooksiden 'Seniortreff på Losen'.

– Jeg tenker egentlig ikke over at jeg er frivillig

– Dette er mer som en familie, der jeg kommer og hjelper til litt. Det er så hyggelig å komme hit og prate med alle sammen. Å komme hit var som terapi for meg selv, samtidig som jeg kunne gjøre noe bra for andre, sier Pramila.

Pramila har ikke familie her i landet og etter at mannen hennes gikk bort, følte hun at hun satt mye hjemme alene.

– Jeg ønsket å hjelpe de eldre, samtidig som jeg ville komme meg litt ut. Jeg har plages med vondt i hodet og vondt i nakken. Men jeg orker ikke å bare sitte hjemme, for da tenker jeg for mye på plagene mine. Jeg føler meg mye bedre når jeg er her.

Har selv mottatt hjelp

Da Pramilas barn var små, ble mannen hennes blind. Pramila var mye ut og inn av sykehus, og da mottok hun selv hjelp fra Eldreliv og Moss Frivilligsentral.

– I flere år fikk jeg hjelp av en eldre dame som kom, kjørte og hentet barna i barnehagen. Jeg kunne ikke klart meg uten.

Hjelpen hun fikk den gang, var noe av årsaken til at hun ønsket å gi noe tilbake.

For rundt fire år siden tok hun kontakt med Eldreliv og Moss Frivilligsentral.

– Det var ikke så mye jeg gjorde i begynnelsen. Jeg hjalp litt til med å handle i butikken, men så begynte jeg å hjelpe til på Eldrelivs møteplass for eldre på Nøkkeland skole.



Hver eneste uke gleder Pramila seg til torsdagene da hun hjelper til på Møteplass Nøkkeland.

Gleder seg til hver torsdag

Eldreliv arrangerer en møteplass for seniorer på Nøkkeland skole hver torsdag. Der står Pramila og flere andre klare med vafler og kaffe, men det viktigste er å ha tid til å slå av en prat.

– Hva har du fått ut av å være frivillig?

– Jeg har fått ganske mye ut av det, ler hun.

– Jeg følte meg bare dårligere av å sitte hjemme og har det mye bedre når jeg kommer

meg ut og får pratet litt. Hver uke gleder jeg meg til å møte de eldre som kommer dit.



Pramila bidrar med vaffelsteking og kaffekoking. Men det viktigste er å ha tid til å slå av en prat.

Det er så hyggelig å prate med de jeg møter på Nøkkeland og jeg liker å høre historiene om hvordan det var da de vokste opp.

Ensomheten kjenner hun heller ikke på lenger.

– Nå kjenner jeg mange og jeg har fått ganske mange venner her. Når jeg går på butikken nå, er det mange av de eldre fra Nøkkeland som stopper for å prate med meg. Nå føler jeg at jeg har det veldig bra.

Hva kan du bidra med?

– Å være frivillig handler om å være et medmenneske. Å kunne føle seg til nytte er spesielt viktig den dagen man slutter eller ikke har mulighet til å jobbe lenger, sier Silje Haugen som er daglig leder i Eldreliv.

– Det er viktig å få frem at som frivillig er du ikke låst. Du kan fremdeles reise på hytta, passe barnebarn eller dra til Spania.

Du bidrar med det du har lyst til, når du ønsker det.

Pramila vet hva du bør gjøre hvis du sitter mye hjemme og ikke har et stort nettverk:

– Kom hit! Her er vi mange som kan ta imot deg. Enten du bare ønsker å prate eller om du vil hjelpe til.

www.frivillig.no

MØTEPLASS NØKKELAND

Hva: Et sosialt møtested for alle eldre i Nordre bydel. Loddsalg og servering av vafler, te og kaffe. Annenhver torsdag kan alle som vil spille bowls.

Når: Hver torsdag fra 13.00–15.00.

Hvor: Nøkkeland skole

Tips til transport

For å komme seg ut har mange behov for transport. Hva med å ta i bruk Flextilbudet, eller spleise på en taxi med noen andre du vet bruker akkurat din møteplass? Selvfølgelig kan man bruke egen bil, ta en vanlig buss, eller sykle hvis det er aktuelt for deg.

Vi vet at det er mange i Moss som sier at de har behov for et godt transporttilbud for å komme seg fra A til B. I prosjektet Leve hele livet skal vi se nærmere på lavterskel dør til dør transport, for de som har et behov for det.

Hva er Flex?

Flex er en blanding av taxi og buss, og er for alle med et transportbehov.

Skal du handle, til frisøren, eller kanskje besøke en venn som bor et stykke unna? Da kan du kanskje reise dit med Flex bestillingsreise. Flex koster ikke mer enn prisen av en bussbillett.

Flex minner om taxi fordi du må forhåndsbestille reisen, og du blir plukket opp hjemme hvis du bor utenfor sentrum, eller på en Flex-møteplass hvis du bor i sentrum. Flex ligner også på buss fordi ruten er innenfor et bestemt område på bestemte tider og dager, og det kan det være flere passasjerer med på reisen. Flex stopper bare der passasjerer skal hentes og leveres, og siden det kan være flere passasjerer kan kjøretiden variere fra tur til tur.

Flex har et høyere servicenivå enn vanlig buss. Våre sjåfører kan hjelpe deg med av- og påstigning, og med å bære handleposer inn og ut av bussen.

► For deg som bor i byen/sentrum

- Flex har ett tilbud hvor du kan reise mellom møteplasser i sentrum.
- Flex stopper bare ved møteplasser der noen har bestilt henting eller levering.
- Hvis du er usikker på om det finnes en Flex-møteplass nær der du bor, kan du sjekke på Østfold kollektivtrafikks hjemmeside (ostfold-kollektiv.no), eller du kan ringe oss på telefon 69 12 54 80, så vil vi hjelpe deg.

► For deg som bor utenfor byen/sentrum

- Hvis det finnes et Flex-tilbud der du bor, kan Flex hente deg utenfor døra di og kjøre deg til byen/sentrum.
- Hvis du er usikker på om det finnes en Flex-møteplass nær der du bor, kan du sjekke på Østfold kollektivtrafikks hjemmeside (ostfold-kollektiv.no), eller du kan ringe oss på telefon 69 12 54 80, så vil vi hjelpe deg.



Foto: Moss kommune

Hentetid

Flex stopper bare der kunder skal hentes eller leveres.

Fordi Flex som oftest har flere passasjerer på hver bestilling, vil derfor kjøretiden variere noe fra tur til tur. Du må være klar 5 minutter før og inntil 15 minutter etter avtalt hentetid.

Pris og betaling

En enkeltbillett for Flex koster 20 kroner for honnør. Du kjøper billett på SMS ved å sende ordet «Flex» til telefonnummer 1930. Beløpet trekkes fra mobilregningen eller kontantkortet ditt.

Her er din Flex bussbillett.
Den kostet 20 kroner.

Billetten er gyldig fra
25.08.2022 13:44 frem til
25.08.2022 15:14

Billetten kan benyttes på
Flex bestillingsreise.

Du kan også bruke billetten
på vanlig buss, så lenge det
er tid igjen på billetten når du
går om bord.

Tusen takk for at du kjøper
billett, god tur!

Hilsen Østfold kollektivtrafikk

← Bilde av
mottatt SMS
ved bestilling.

MOSS
FLEX

Telefon: 69 12 54 80
ostfold-kollektiv.no

Mangfoldige Moss

– *Skapende, varmere, grønnere*



Moss
kommune

Moss kommune,
Rådhuset, Kirkegata 15,
Postboks 175, 1501 MOSS.
Telefon: 69 24 80 00
E-post: post@moss.kommune.no
www.moss.kommune.no