

## JULEMESSA 2019

Lørdag 23. november kl. 11.00-15.00. Vi ønsker nye og gamle utstillere velkommen til årets julemesse.

Først til mølla prinsippet.



## JULEPROGRAM

Første søndag i advent 1. Desember  
kafé ved Tverlandet Skolekorps Drill.

Julebord 6. desember.

"Syng inn jula" 9. desember ved Misvær Sangerlag.

Lucia 13. desember ved Engmark Barnehage.



Vi benytter anledningen til å takke frivillige medhjelpere, lag og foreninger og andre som er med på å støtte og utvikle senteret i positiv retning.

**DU FINNER OSS PÅ FACEBOOK**

# TVERLANDET BO- OG SERVICESENTER



# JULI - DESEMBER 2019

2019 - DESEMBER 2019

### Kort om senteret:

- Åpnet årsskiftet 1993-94. Senteret inneholder:
- 40 kommunale leiligheter og 19 selveierleiligheter, BBL Mølnbakken borettslag.
- 2 bokollektiver 8 og 5 boenheter.
- Resepsjon, kafe, bibliotek, håndarbeidsutsalg, verksted, hobbyrom, møterom og kontorer for hjemmetjenesten.
- Dagplass for hjemmeboende personer med demens.

### Aktiviteter:

Tverlandet Bo- og Servicesenter fungerer som et nærmiljøsentert. Målsetningen er å øke helse og trivsel gjennom ulike aktiviteter.

Vi legger vekt på å ha et bredest mulig aktivitetsnivå som stimulerer til fysisk aktivitet og styrker den mentale helsen.

Aktivitetene koordineres av de ansatte i aktivitetssenheten, men blir i stor grad drevet av de frivillige medhjelperne.

Frivillighetsarbeidet er basert på prinsippet "hjelp til selvhjelp". Dette er også en del av kommunens tiltak.

### Frivillige medhjelpere (Fri og Villig)

Senteret har ca. 50 frivillige medhjelpere. Aktivitetene er basert på et samarbeid mellom de frivillige medhjelperne, senterbrukere og ansatte. Vi har også samarbeid med ulike lag, foreninger, skole og barnehager m.fl.

### TVERLANDET PENSJONISTFORENING

Medlemsmøtene avholdes i Mølla Kafé første torsdag i hver måned, kl. 17.00.

**Leder** : Jorunn Antonsen



### TVERLANDET FOTKLINIKK

**Fotterapeut:** Torill Skavhaug Tlf. 992 97 108



### MATOMBRINGING

Hjemmeboende som ønsker middag kan søke vedtak hos Tildelingskontoret.

Telefon 75 55 41 70



### UTLEIE LOKALER

Senteret kan tilby leie av lokaler. Bestilles gjerne via e-post. Kontakt Aktivitetskontoret.

Tlf. 75 55 71 03/75 55 71 07

Wenche.Leithe@bodo.kommune.no

Gunn.Christensen@bodø.kommune.no

## DANSEFEST

Med levende musikk og åpen kafé. Inngang kr. 100,-

Se oppslag.



## MØLLA KAFE "HJERTE I SENTERET"

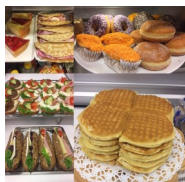
Kaffe, kake, smørbrød og småretter.

Varm lunsj på tirsdager og fredager,  
onsdager salat.



**Åpningstider:** Mandag - torsdag kl. 10.30-14.00.

Fredag kl. 10.30-13.00.



## DAGPLASS

Dagtilbud for hjemmeboende personer med en demenssykdom. Dagplass har åpent 5 dager i uken. Tildeling gjennom Bodø kommune, Tildelingskontoret.

Å være frivillig medhjelper betyr å ta ansvar, lære nytt og få tilhørighet. Frivillighet fra familie, venner, naboer og andre er avgjørende for å opprettholde velferdssamfunnet. Det offentlige kan aldri bli en erstatning for mellommenneskelige samhandling og kontakt.

Det kan være en "vitamininnsprøytning" å komme på senteret, ta en kopp kaffe, slå av en prat og være med på aktivitetene. Ønsker du å bli med som frivillig medhjelper?

**Ta kontakt med aktivitetskontoret**

**Tlf. 75 55 71 03/ 75 55 71 07**



## Hjemmetjenesten Øst

Hjemmetjenesten øst strekker seg over et vidstrakt geografisk område fra Hunstad i vest, Mjønes i øst, Straumen med grensen til Gildeskål i sør samt Kvikstadheia mot Misvær. Hjemmetjenesten Øst har hovedbasen i senteret.

Leieboere på senteret kan søke om hjemmetjeneste på lik linje med de som bor i private hjem. Hjemmetjenesten kan yte tjenester innen hjemmehjelp, hjemmesykepleie, og miljøarbeid. Bokollektivene er en del av hjemmetjeneste øst.

Virksomhetsleder Daniel Mørch.

## FASTE AKTIVITETER

### SYNG MED OSS

Glad sang hver mandag i  
Mølla Kafé kl. 12.00-13.00.



### MANDAGSTREFFET

Kaffe, vafler, sang og åresalg kl. 17.00-19.00.

### TRIM

Mandager Trim kl. 10.00-10.30

Onsdager: Sittedans kl. 10.00-10.30

Fredager: Trim kl. 10.00-10.30



### FORTELLERSTUA

Tirsdager fra kl. 10.00-11.00.

Fortellerstua har som målsetting:

Ivareta fortellertradisjon, legge vekt på minner, opplevelser og være med på å holde hjernen frisk og rørlig.

### BINGO

Onsdager kl. 12.00.



### HOBBYKLUBBEN

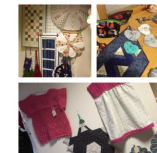
Hver torsdag kl.10.00-13.00. Har du interesse for hobby og håndarbeid, så kom innom.



Brukerkort kr. 100,- for 4ganger

## Den Lille Butikk

Velkommen til et utvalg av flotte håndarbeidsprodukter.  
Åpningstider Mandag, onsdag, torsdag og fredag 12.00-14.00 .Tirsdager stengt.



## BIBLIOTEKET

Se oppslag

## REGELMESSIGE AKTIVITETER

### MIDDAGER

En del av overskuddet fra åresalget til Mandagstreffet går til å arrangere middager for deres brukere 3-4 ganger pr. år.



## LIVSGLEDEBARNEHAGEN

Engmark Barnehage underholder med sang i Mølla Kafé første torsdag i måneden kl. 11.00. Unntatt i oktober da de kommer den 10. **Se oppslag.**



## KONSERT

Vi arrangerer konserter i Mølla Kafé. **Se oppslag.**