



Bli trygg på nett:

Jakten på det digge liv

Frivilligsentralen satser digitalt våren 2019 - og du inviteres med! Digital teknologi har kommet for å bli, og Frogn frivilligsentral tilbyr deg muligheten til å bli med på utviklingen. Her er det plass både til dem som tør å hive seg utpå selv, og også de mer nettskremte. Se mer om mulighetene på neste side.

Jobber mot målet

Det er i dag lang ventetid på byggesøknader i Frogn. Målet er kortere saksbehandlingstid innen utløpet av 2019.

For å få til dette, vil enheten fokusere på saksbehandling av innkomne søknader. Det vil derfor bli reduserte åpningstider for byggesaksveiledning på servicetorget fra nyttår 2019. Ny tid er tirsdag kl 09.00-14.00.

Byggesak opplever stor sakspågang og har ikke greid å overholde saksbehandlingstider. Nå er bemanningen økt, og saksbehandlingen er mer effektiv enn den har vært på lang tid.

Etterslep med saker fra perioden med sterkt redusert bemanning medfører imidlertid at saksbehandlingstiden for nyere saker blir lang, da eldre saker fortrinnsvis skal behandles først. Det er vanskelig å anslå når en sak vil være ferdigbehandlet, men de eldste sakene behandles først og vi jobber hardt for å redusere saksbehandlingstiden. Det må derfor forventes opp til 6-12 måneders saksbehandlingstid i mindre prioriterte saker.

Saker er per d.d. prioritert slik:

1. Nærings saker
2. Nye boliger
3. Nye fritidsboliger

Saksbehandlere vil ikke prioritere å svare på spørsmål om saksbehandlingstid, men holder åpent for dropin på Servicetorget tirsdager kl 09.00-14.00.



Les mer om:

Stram økonomi etter nyttår? Vi kan hjelpe!

Se side 3

Trening for alle aldre

Se side 3

Spennende stillinger i Frogn kommune

Se side 4

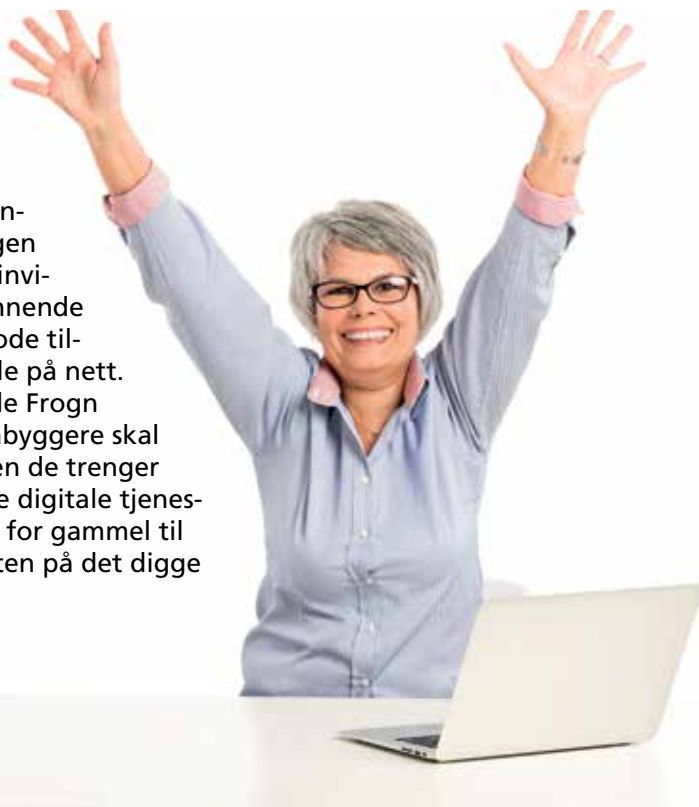
Jakten på det digitale liv

Data har fått en viktig plass i samfunnet. Slik er det, enten vi vil det eller ei. I den praktiske hverdagen kreves det at man mestrer data. Nå kan du få hjelp til å lære!

Stat og kommune baserer seg på digital kommunikasjon med innbyggerne. Så hvorfor ikke ha det moro mens du lærer nye triks? Uansett hvordan vi snur og vender på det blir aldri nettbank spennende – men veldig nyttig å kunne!

Mange i gruppen over 55 år mangler grunnleggende kunnskap for å benytte tilbudene som ligger på nett, selv om de egentlig er av de viktigste målgruppene for tjenestene. Vi i Frogn frivilligsentral ønsker å ta dette på alvor og ønsker å være med deg i jakten på det digge (digitale) liv.

Bli med oss på en spennende reise gjennom året: Sammen med biblioteket, Pensjonistforeningen og eldrerådet inviterer vi til spennende foredrag og gode tilbud for å få alle på nett. Vi ønsker at alle Frogn kommunes innbyggere skal få kompetansen de trenger for å bruke nye digitale tjenester. Du er aldri for gammel til å bli med i jakten på det digge liv!



DATA- HJELPEN



Sliter du med apper, pålogging eller annet mikkmakk? Jan og Fredrik stiller på Frogn bibliotek hver tirsdag mellom kl 10.00-12.00.

Kom innom og vi hjelper deg!

En serie med 4 temaer
i løpet av våren 2019
Tid: 10.30-12.30
Sted: Frogn bibliotek



Det digge liv

1. **Bruk av nettbank.**

Mandag 28. januar

Tema: Innlogging, hva er BankID, navigering på nettstedet, betaling av regninger, kontoutskrift, søk.

2. **Offentlige og halvoffentlige tjenester. Mandag 25. februar**

Tema: Altinn, Skatteetaten, NAV, Digital postkasse, helsenorge.no m.fl.

3. **Reiser og kultur.**

Mandag 25. mars

Tema: Praktisk kursing i å planlegge og gjennomføre en reise i inn- og utland, med bestilling via mobilapper og internett. Alt fra buss, tog og fly til hotellbooking, teater eller andre kulturopplevelser.

4. **Sikkerhet.**

Mandag 6. mai

Tema: Hvordan opptre sikkert på nettet med tanke på virus, spam og andre uhumskheter som finnes der ute.



Helene Stubberud og Fredrik Rivenes foran inngangen til biblioteket. De vil være med på å drive kursserien. (Foto: Gro Paulsen).

Velkommen til gratis kurs.

Påmelding er ikke nødvendig.

Ta gjerne med egen mobil eller nettbrett. Det legges vekt på praktisk bruk og nytteverdi, ikke «dingser» og teknologikunnskap.

Ved spørsmål kontakt Frogn frivilligsentral, telefon 64 90 61 96, eller Frogn bibliotek.

Møte mellom mennesker

Nettbrettkurs for de vettskremte

Seniornett får seniorer på nett!

Torsdag 24. januar kl 18.00 til 21.00 har Pensjonistforeningen åpent møte i Fraunar, Frogn rådhus.

Joop Cuppen fra Seniornett vil komme med glede og inspirasjon. Ta med deg nettbrettet ditt så kobler vi oss opp og surfer sammen!



Velkommen til Pårørendeskole

Kurset er for pårørende til personer med demens, eller kognitiv svikt som ikke er utredet ennå.

Vi vet at når et familiemedlem rammes av en demenssykdom, får det konsekvenser for pårørende i stor grad. Erfaring har vist at noe av det pårørende etterspør mest er kunnskap om sykdommen og hvordan takle hverdagen.

- Målet med pårørendeskolen er å
- gi pårørende til mennesker med demens/mistanke om demens økt kunnskap om demenssykdommene
 - gi grunnlag for at pårørende bedre kan takle sin situasjon i forhold til nær familie og venner
 - øke kunnskap om samhandling med mennesker med demens og derved bedre kvaliteten på samværet
 - gi kunnskap om lover og rettigheter og hvordan forholde seg til offentlig hjelpeapparat
 - bidra til å bearbeide pårørendes sorg- og tapsopplevelser

Kursinnhold: Sykdomslære, kommunikasjon, praktiske tips i hverdagen, pårørendes reaksjoner, velferdsteknologi og møte med hjelpeapparatet. I pårørendeskolen vektlegger vi åpenhet i trygge omgivelser. Fortrolige opplysninger som kommer frem skal forbli mellom deltakerne. De enkelte møtene legges opp med innledende undervisning og påfølgende samtalegruppe. Hver samtalegruppe har veileder med fagkompetanse.

Kursdatoer: 06. mars, 13. mars, 20. mars og 27. mars.

Klokkeslett: 18:00 – 21:00

Pris: kr 300 pr. deltager. Enkel servering.

Sted: Ullerud Helsebygg, Drøbak

Påmeldingsfrist: 1. mars 2019

Påmelding: Ellen Åmli Kaasa, Demenskoordinator Frogn kommune, tlf. 977 42 298. Send gjerne SMS eller e-post: ellen.amli.kaasa@frogn.kommune.no

Postadresse: Pb 10, 1441 Drøbak

være redd for å ta kontakt.

Informasjon og påmelding til fysioterapeut Camilla Mithassel: 474 68 524

Trening for styrke og balanse

Styrke og balanse er et gruppetreningstilbud for eldre med nedsatt styrke og balanse. Gruppen vil bli ledet av kommunefysioterapeuter. Timen vil bestå av øvelser for å bedre styrke og balanse og bli tilpasset hver enkelt.

Gruppen passer for deg som:

- Er hjemmeboende i Frogn kommune.
- Er ustø, opplever redusert balanse, er engstelig for å falle eller har falt i løpet av det siste året.
- Har vansker med daglige aktiviteter som for eksempel å reise deg fra stol, gå trapper, har en ustø gange.
- Går med hjelpemidler.

Gruppen vil finne sted på Stamina to ganger i uken. Vi kan hjelpe og ordne transport.

Informasjon og påmelding til fysioterapeut Camilla Mithassel: 474 68 524

Høringer:

Vedtatt reguleringsplan Gnr 51 bnr 346, 347, 348, 364 og 365 - Reguleringsplan Haslum, Solbukta, Glenneveien

Hovedutvalget for miljø-, plan- og byggesaker vedtok 12.12.18 detaljregulering for Gnr 51 bnr 346, 347, 348, 364 og 365 - Reguleringsplan Haslum, Solbukta, Glenneveien. Plandokumenter og orientering om klageadgang finnes på kommunens nettsider.

Åpne møter på Rådhuset

Kontrollutvalget mandag 21. januar kl. 14.00 i møterommet Fraunar.

Eldrerådet mandag 28. januar kl.

16.00 i møterommet Fraunar. Innspill/spørsmål fra publikum fra møtestart.

Rådet for personer med nedsatt funksjonsevne 29. januar kl. 17.00 i møterommet Oscarsborg.

Kommunalt foreldreutvalg for grunnskolen 29. januar kl. 18.00 i kantinen «Kaspers mage».

Ungdommens kommunestyre

30. januar i møterommet Fraunar. Tidspunkt, se hjemmesiden.

Hovedutvalget for miljø-, plan- og byggesaker 4. februar kl. 16.30 i møterommet Fraunar. Innspill/spørsmål fra publikum kl. 18.00.

Hovedutvalget for oppvekst, omsorg og kultur 5. februar kl. 17.30 i møterommet Fraunar. Orientering fra kl. 16.30. Innspill/spørsmål fra publikum kl. 18.00.

Formannskapet 6. februar kl. 16.30 i møterommet Fraunar. Innspill/spørsmål fra publikum kl. 18.00.

Kommunestyret 11. februar ca. kl. 16.00. Innspill/spørsmål fra publikum kl. 16.30. Behandling av sakene starter kl. 17.00. Orienteringer legges før kl. 16.30.

Innspill/spørsmål fra publikum:

I utvalg der dette er en fast post er det avsatt inntil ½ time til spørsmål/innspill fra publikum. Det er ikke anledning til å stille spørsmål eller komme med innspill til saker som skal behandles i møtet.

Sakspapirer er/blir lagt ut til gjennomsyn på Servicetorget og på internett: www.frogn.no

Endringer: Eventuelle ekstramøter eller endringer i tidspunkt blir annonsert på kommunens hjemmeside.

Info om Influensa

Vinterens influensautbrudd er i gang. Influensatoppen ser ut til å komme i februar/mars, men lar seg ikke sikkert forutsi.

Influensa er en virusinfeksjon og går som regel over av seg selv. Forebygg smitte med god hånd- og hostehygiene:

- Bruk papirlommetørkle foran munn og nese når du hoster eller nyser. Kast lommetørkleet etter bruk. Vask så hendene.
 - Bruk albukroken når du må hoste eller nyse og ikke har papirlommetørkle tilgjengelig.
 - Vask hendene ofte og grundig, spesielt når du har vært ute blant folk.
- Vaksinasjon anbefales hvert år til alle i risikogrupperne og kan fortsatt være aktuelt for noen. Ta kontakt med fastlegen. Mer info på <https://www.fhi.no/sv/influensa/seasoninfluensa/>

Ledig plasser i Kulturskolen

Det er ledige plasser i kulturskolen på:

- slagverk
- musikkklubben (musikkteknologi)
- tegne-malelinjen
- småstjernekolet
- teaterverksted

Mer info og påmelding på www.frogn.kommune.no/kulturskolen

Aktiviteter på Frogn Seniorcenter

Frogn Seniorcenters Venner inviterer til hyggekveld på Seniorcenteret tirsdag 29. januar kl. 18.00. God mat og drikke. Roar Magnussen spiller. Quiz med Erik Askautrud. Pris kr. 100 pr. pers. Velkommen!

Trening for «dem oppe i åra»

Dette er et gruppetreningstilbud som passer for eldre. Gruppen vil bli ledet av kommunefysioterapeut, og vil være sammensatt av personer med ulike diagnoser og utfordringer. Timen vil inneholde elementer av styrke, utholdenhet, koordinasjon og balanse.

Gruppen passer for deg som:

- Har fallende funksjon, som for eksempel: dårligere balanse, tyngre å gjennomføre husarbeid, vanskeligere å reise og sette seg, tungpustet
 - Er hjemmeboende i Frogn kommune
 - Kan komme deg til trening selv
- Gruppen vil finne sted på Stamina en gang i uken.

Føler du at du gjerne skulle beveget deg litt mer? Eller at du synes enkelte ting i hverdagen har blitt litt tyngre eller vanskeligere? Da må du ikke

Nytt år med ryddig økonomi

Vi kan hjelpe deg med å nå nyttårsforsettet om bedre kontroll på lommeboken.

Mette Jeanne dit Fouque, gjeldsrådgiver i NAV Frogn har gode råd i oppstarten av det nye året:

- Start med å få oversikt over hva du brukte pengene på i 2018. Dette kan gjøres i nettbanken. Noen nettbanker kaller funksjonen for «min økonomi». Her havner det du kjøper i forskjellige kategorier. Noe må justeres til riktig kategori. Og man kan også lage egne poster. Som for eksempel «gaver». For å få en oversikt
- Lag et budsjett. Dette kan også gjøres i de fleste nettbanker. Se om det er noen poster du vil redusere forbruket på. Da ser du også om du har noen mulighet til å spare litt på en bufferkonto.
- Med et budsjett kan du også begynne å planlegge ferien. Og du kan begynne sparing til dette.

over hva du har brukt på gaver, kan alle disse innkjøpene styres mot egen kategori.

Ta barna med i feriesparingen. Det er mye god læring i å spare til ting man ønsker seg, eller sommerens ferietur.

- Om du har pådratt deg gjeld det begynner å bli vanskelig å håndtere, må du lage en nedbetalingsplan for denne gjelden. Ta kontakt med kreditorene og presenter din nedbetalingsplan. Det er viktig at du lager avtaler du klarer å holde.



Jeanne kan hjelpe deg med å lage budsjett og med utforming av nedbetalingsavtale med kreditorene dine. Du kan ta kontakt, enten om du trenger et lite råd eller om du har mistet oversikten over gjelden din. Ring oss på tlf 55 55 33 33. På nav.no finner du informasjon om tjenesten gjeldsrådgivning under sosiale tjenester, økonomisk rådgivning og gjeldsrådgivning. Her er det også linker til andre nettsider med budsjett, tips og råd, som er nyttig å lese for alle.

DETTE SKJER I SMIA:

BIBLIOTEKET



- **18. januar:** Eventyrstund kl. 10.30
- **22. januar:** Åpen barnehage kl. 09.30 – 12.00. Datahjelpen kl. 10.00 – 12.00.
- **23. januar:** Frogn historielag møtes med slekt og data 17.00-19.00. Språkkafé. Kl. 19.00.
- **24. januar:** Foredrag på biblioteket kl. 13.00: De første kvinnelige legene i Norge og om tiden de virket i.
- **28. januar:** Jakten på det digge liv (Trygg på nett): Nettbank. KL. 10.30 – 12.30. Vi viser hvordan du logger deg inn og bruker nettbank på en sikker måte. Vi går gjennom bankID, går gjennom navigering på nettsider, betaling av regninger, kontoutskrift og søk. Ta med egen PC, PAD, mobil eller annen enhet.
- **29. januar:** Åpen barnehage kl. 09.30 – 12.00. Datahjelpen kl. 10.00 – 12.00.
- **30. januar:** Språkkafé. Kl. 19.00.
- **31. januar:** Innleveringsfrist for Bokormskjema 2018.
- **5. februar:** Åpen barnehage kl. 09.30 – 12.00. Datahjelpen kl. 10.00 – 12.00.
- **6. februar:** Bokkafé kl. 13.00: Forfatter Andreas Tjernshaugen presenterer boken sin «Hvaleventyret». Språkkafé 19.00. Tannlegevakt kl. 17.00-19.00. Advokatvakt kl. 16.00-18.00.
- **7. februar:** Bibliotekets lesesirkel kl. 19.00. Åpen for alle, men det er påmelding til biblioteket. Begrenset antall plasser.
- **12. februar:** Åpen barnehage kl. 09.30 – 12.00. Datahjelpen kl. 10.00 – 12.00. Bokormfest kl. 18.00. Vi sender ut invitasjon til Bokormer som har levert inn skjema på leste bøker 2018.

- **13. februar:** Frogn historielag møtes uten slekt og data kl. 17.00-19.00. Språkkafé, kl. 19.00.
- **17. februar:** Bokkafé for barn kl. 12.30.
- **19. februar:** Åpen barnehage kl. 09.30 – 12.00. Datahjelpen kl. 10.00 – 12.00.
- **20. februar:** Språkkafé kl. 19.00
- **22. februar:** Eventyrstund kl. 10.30
- **25. februar:** Jakten på det digge liv: Offentlige og halvoffentlige tjenester, kl. 10.30 – 12.30: Sliter du med å finne frem på nettet? Her får du råd og tips og du kan stille spørsmål. Gratis. Ta med egen PC, PAD, mobil eller annen enhet.
- **26. februar:** Åpen barnehage kl. 09.30 – 12.00. Datahjelpen kl. 10.00 – 12.00.

Faste aktiviteter:

- **Språkkafé:** Hver onsdag har vi språkkafé. Her møtes innvandrere fra mange land og nordmenn til en hyggelig prat over en kopp kaffe eller te. Kl. 19.00.
- **Datahjelpen:** Hver tirsdag finner du Datahjelpen på biblioteket kl. 10.00 – 12.00. Der kan du få hjelp til PC, nettbrett og smartelefon, innlogging og apper. Frivilligsentralen er i regi av Frogn Frivilligsentral.
- **Lesesirkel:** På første torsdagen i måneden har vi lesesirkel. Åpen for alle, men det er påmelding. Kl. 19.00.
- **Advokatvakt:** Få en halv times gratis konsultasjon med en advokat. Påmelding. Kl. 17.00 – 19.00
- **Tannlegevakt:** Få en halv times gratis konsultasjon med en tannlege (ingen behandling). Påmelding. Kl. 17.00 – 19.00
- **Bokkafé:** Første onsdagen i måneden inviterer vi til en bokkafé hvor vi presenterer en god bok, en kopp kaffe og litt å

bite i. Kl. 13.00
Eventyrstund: Vi leser, forteller og ser i billedbøker sammen. Åpen for alle, store grupper må melde seg på. Siste fredagen i måneden kl. 10.30.
Åpen barnehage: Åpen barnehage er et møtested for voksne med barn i aldersgruppen 0-3 år hver tirsdag kl. 09.30 – 12.00. Følger skoleruta.
Slektsforum: Interessert i slektsforskning? Frogn historielag inviterer til slektsforum utvalgte onsdager. Her kan du få tips og hjelp med din forskning. Noen onsdager er «Slekt og data Oslo/Akershus» til stede. Åpen for alle.

Våre første kvinnelige leger

Torsdag 24. januar kl. 13.00: Cecilie Arentz-Hansen kommer for å fortelle om boken sin «Kvinder med begavelse for lægevirksomhet». Hun vil legge spesielt vekt på Louise Isachsen som kom fra Drøbak. Gratis inngang. Enkel servering



Hvaleventyret

Bokkafé 6. februar kl. 13.00: – Hvordan vi nesten utryddet det største dyret som har levd. Ved Andreas Tjernshaugen som vil fortelle om sin nye bok Hvaleventyret. Gratis inngang. Enkel servering.



LEDIGE STILLINGER

Spennende oppgaver som lærer i Frognskolen!

Frogn kommune trenger nye lærere for skoleåret 2019/2020. Vi har behov for flere og nye krefter, og søker rause, dyktige og kvalifiserte lærere som vil være med å utvikle skolene våre til å bli enda bedre!

Frognskolen er blant landets 10 beste, faglig og sosialt, ifølge kommunebarometeret. Alle elever i Frognskolen har eget nettbrett og den digitale satsingen fortsetter og er en del av arbeidet med fagfornyelsen. Er du interessert, send din søknad til Frogn kommune allerede i dag. Vi gleder oss til å få vite mer om deg! For mer informasjon, fullstendig utlysningstekst og elektronisk søknadsskjema, se www.frogn.kommune.no

Hvilke skoler som har behov for å tilsette lærere, har vi ennå ikke full oversikt over, men her er Frogn kommunes skoler:

Dal skole

Dal skole er en fådelst skole. Kontaktperson: Rektor Jon Grønli, mobil: 415 31 423

Drøbak skole

Drøbak skole er en 1 – 7 skole med ca. 270 elever og 63 ansatte fordelt på skole, SFO og Regnbuen, en forsterket skole enhet med i alt 10 elever. Kontaktperson: Rektor Britt-Marie Tørngren, mobil: 477 03 437

Dyrløkkeåsen skole

Dyrløkkeåsen er en 1 -10 skole med ca. 500 elever og 70 ansatte. Kontaktpersoner: Rektor Trond Kristensen, mobil 988 85 497, inspektør Astrid Stormoen, mobil 404 50 719 og inspektør Arild Huseby, mobil 975 79 746

Heer skole

Heer skole er en 1 – 7 skole med ca. 310 elever og 45 ansatte. Kontaktperson: Rektor Mette Skaarnæs, mobil: 958 53 760

Seiersten ungdomsskole

Seiersten er en ren ungdomsskole med ca. 380 elever og 50 ansatte. Kontaktpersoner: Rektor Åshild Turid Kallevik, mobil 959 12 725 og inspektør Kjersti Haraldseid, mobil 480 97 940

Sogsti skole

Sogsti skole er en 1-7 skole med ca. 310 elever og 45 ansatte. Kontaktperson: Rektor Katrine Kongshaug, mobil 402 31 231

Gjelder for alle stillingene: Tiltredelsesdato 1. august 2019 eller etter avtale. Søknadsfrist 1. mars 2019.

Frogn kommunes verdier: Respekt, Raushet, Engasjement, Profesjonell

For fullstendig utlysningstekst og elektroniske søknadsskjemaer, se www.frogn.no. Ved behov for tilgang til PC, finnes det på Servicetorget, Biblioteket og NAV Follo. Søknadskjemaer blir ikke returnert til søkerne, men makuleres når tilsetning er foretatt. For mer informasjon, kontakt Servicetorget, tlf. 64 90 60 00.



Ny i Frogn?

Vi ønsker alle våre nye innbyggere velkommen med en egen velkomstmappe full av nyttig informasjon om vår flotte kommune! Ta kontakt med Servicetorget på tlf. 64 90 60 00, på mail: servicetorget@frogn.kommune.no, på hjemmesiden www.frogn.kommune.no - eller stikk innom oss i Rådhusveien 6.

Velkommen til Frogn kommune!

Følg oss!

Frogn kommune er på Facebook, Instagram og Snapchat (skjeridrobak). Følg oss for nyheter og nyttig informasjon!



Neste informasjonsbilag kommer hjem til deg tirsdag 26. februar 2019