



Frogn kommune

Egenverdi og psykisk helse:

Kast masken



ILLUSTRASJONSBILDE

Frogn kommune markerer verdensdagen for psykisk helse 2015. «Se hverandre – kast masken» er tema for årets verdensdag, og arrangementene skjer gjennom hele oktober måned. Psykisk helse og rustjenester, utekontaktene, helsestasjonen, frisklivssentralen, frivilligsentralen og Mental Helse Frogn ønsker å invitere alle interesserte til våre ulike markeringer av verdensdagen 2015. Bla om og les mer!

Hva skal kommunens nye storstue hete?

Saga, Smia, Flammen eller Fraunar? Eller kanskje noe helt annet? Bli med på navnekonkurransen! Vi ønsker ditt forslag når vi snart skal innvie det nye flerbrukshuset.



Rådmannen inviterer alle innbyggerne, lag og foreninger til å komme med forslag til navn på Frogn's nye flerbrukshus. Sett fantasien i sving og finn det beste navnet på hele Frogn's nye storstue på Dyrløkke!

Innkommne forslag vil bli vurdert av flerbrukshusets brukerstyre, før det blir endelig vedtatt i Hovedutvalget for oppvekst, omsorg og kultur.

Du kan legge inn forslagene dine og følge med etter hvert som forslagene strømmer inn på kommunens facebookside
www.facebook.com/frognkommune

Du kan også sende inn ditt forslag før 1. november til Enhet for kultur og fritid, Pb 10, 1441 Drøbak.

Les mer om:

Innsats mot demens

Se side 3

Etter valget – hva skjer nå?

Nye koster møtte hverandre i konstituert kommunestyremøte.

Se side 3

Jobbe i Frogn?

Se de spennende stillingene som lyses ut nå! Er det noe for deg?

Se side 4



Verdensdagen for psykisk helse 2015:

«Se hverandre»

Verdensdagen for psykisk helse er en nasjonal kampanje for mer åpenhet om psykisk helse. Her i kommunen markeres dagen med en rekke ulike arrangementer gjennom hele oktober måned.

«Se hverandre – kast maska» er budskapet til Verdensdagen for psykisk helse. Det er en oppfordring om å ta ansvar på de arenaene vi ferdes – ta med-ansvar som medmenneske, kollega, leder, partner, foresatt, slektning og venn, samt ta ansvar for oss selv. Verdensdagen for psykisk helse oppfordrer i år alle til å tenke over, og sette søkelys på at du er god nok som du er. Kast maska, du trenger den ikke!

Manglende selvfølelse og åpenhet fører til psykiske helseplager og uteblivelse fra skole og arbeidsliv. Selv om fremveksten av sosiale medier og dagens informasjonssamfunn bidrar til større synlighet, opplever svært mange at dette også bidrar til større press på vå fremstå perfekt.

Dette skjer i Frogn:

14. oktober: Ressurssenter psykisk helse i Murhuset på Ullerud inviterer alle



interesserte til temaet «Gjør noe for din egenverdi og opplev en fin dag». Servering av kaffe, te, kake og vår fantastiske høstsuppe. Vi har omvisning i huset og har fokus på sosialt samvær. Det vil også være salgsmesse med salg av produkter laget av våre brukere. Åpent for alle fra kl. 11.00 til 18.00, adresse: Ullerudveien 24. Velkommen!

15. oktober: Frisklivscentralen inviterer til **trening i skogen!** Dette øker egenverdien og fremmer helsa. Oppstart ved Follo Museum kl. 13.30. Treningen foregår ved Seiersten Skanse, og inneholder innslag av enkel kondisjon og styrketrening i det fri. Treningen blir tilpasset ut fra den enkeltes nivå, og avsluttes kl. 15.00. Servering av drikke, åpent for alle.

20. oktober: Vi inviterer alle til et gratis foredrag av **GLADIATOR Arnt Sæther**, en



profesjonell gledesspreder som underholder med «et alvorlig foredrag om GLEDE». Han vil spre glede, få oss til å føle oss glade, fornøyde og levende. **Velkommen i Drøbak Kino kl. 18.00 til kl 21.00.**

23. oktober: Mental Helse Frogn har **stand på Amfi Drøbak City** hele dagen, med informasjon om Mental Helse sitt arbeid, årets tema og utdeling av årets materiell og effekter.



Dette er Norges største opplysningskampanje for psykisk helse med over 700 arrangementer på landsbasis.



Kampanjen skal skape åpenhet og kunnskap. Alle har en psykisk helse!

Ungdomsredaksjonen i arbeid

Ungdommer fra Drøbak og Frogn har laget sak om Verdensdagen psykisk helse. Her er bidraget fra Benjamin Rødberg og Rebecca N. Mainert.

Ungdommene stilte spørsmålet: I år er temaet for Verdensdagen for psykisk helse «Kast masken». Hva tenker du når du hører dette uttrykket?



Tom Kristiansen, turistsjef

- For meg betyr det at man ikke skal gjemme seg bort, men tørre å være seg selv.



Vigdis Ulvestad, PPT, Frogn kommune

- At man tør å være seg selv!



Rune Brøndbo, bibliotekar

- Man skal være den man er.



Beate Waatvik, barnevernskonsulent

- Når man kaster masken er det å fremstå som de vi er.



Turi Ellefsen, helsesekretær på helsestasjonen

- Det å kaste masken for meg er, om man har psykiske problemer er det ingen skam, man skal ikke være redd for å snakke om det.



Thore Vestby, avtroppende ordfører

- Det å kaste maska er utfordrende, det er dessverre mange som går med maske, men håper man kan kaste den. Det blir lettere å være med hverandre.



Anne Solhaug og Merethe Hestad Frantsen, Utekontakter

- Det er mange som har en fasade eller image og vi synes det er trist når ungdommer ikke tør å gå ut uten sminke. Det å kaste maska er å være seg selv og kaste den falske masken, det er rom for alle.



Fritidsklubb for voksne psykisk utviklingshemmede



Vil du være med? Frogn kommunes enhet for utvikling, tilrettelegging og omsorg inviterer til fritidsklubb for voksne psykisk utviklingshemmede over 18 år bosatt i kommunen. Det arrangeres klubbkvelder 5-6 ganger i løpet av høst- og vårsemesteret. Møtesteder og arrangement varierer fra gang til gang, det blir blant annet bowling, svømming på Østfoldbadet, filmkveld, kino etc. Det er bindende påmelding til hvert arrangement. Bli med da vel! Ved spørsmål om klubben, ta kontakt med Enhet for utvikling, tilrettelegging og omsorg v/ Margreta Dolve Lund eller Ann-Ireen Jørgensen, tlf 64 90 60 00.

Hverdagsrehabilitering i Frogn kommune: Hva er viktig for deg?

Hverdagsrehabilitering starter med spørsmålet «Hva er viktig for deg?».



Vi tar utgangspunkt i dine mål og hvilke aktiviteter som er viktig for deg å mestre nå. Tilbudet gis som et tett tverrfaglig samarbeid mellom hjemmebaserte tjenester, fysio- og ergoterapeuter og kommunens innsatsteam. Det er mange som med alder, sykdom eller skade opplever at hverdagen blir utfordrende. Det er kanskje ikke lengre like enkelt å gjøre rent i boligen, gå til butikken, lage mat eller stelle seg selv og komme seg opp av sengen. Hverdagsrehabilitering innebærer å trene på å mestre hverdagens aktiviteter. Treningen foregår hjemme hos deg eller i ditt nærmiljø, og innsatsen er tidsavgrenset og målrettet. Hjemmebaserte tjenester, fysio- og ergoterapeuter og kommunens innsatsteam er på banen, og vi starter med et kartleggingsbesøk for å gjøre en helhetlig vurdering av livssituasjonen. Så utarbeides en aktivitetsplan for rehabilitering. Alle aktuelle tjenester vil videre ha fokus på hva som er viktig for deg og trening i disse aktivitetene. Målet er at våre innbyggere skal være lengst mulig aktiv i eget liv – i eget hjem!

Ønsker du å vite mer om hverdagsrehabilitering? Kontakt Søknadskontoret i Frogn kommune på telefon 64 90 62 00.

Er du pårørende til noen med demenssykdom?

Da er du velkommen til å bli med i en samtalegruppe!

Ved å delta i en samtalegruppe kan du dele erfaringer med andre som er i samme situasjon som deg selv, få støtte og styrke til å mestre hverdagen, få praktiske råd og tips og øke kunnskapen om demens. Tilbudet er gratis og det blir enkel bevertning. Samtalegruppene starter opp i november 2015.

Gruppe 1: For ektefelle/samboer til personer med demens som er hjemmeboende. Møtes første gang tirsdag 3. november kl. 12.00-13.30 - deretter hver første tirsdag i måneden. Sted: Ullerud sykehjem, 2.etg. Stua på Solgløtt.

Gruppe 2: For barn/svigerbarn og andre nære pårørende til personer med demenssykdom. Møtes tirsdag 10. november kl. 18-19.30 - deretter hver andre tirsdag i måneden. Sted: Raskebekken dagsenter, Ullerud bofellesskap.

Gruppe 3: For ektefelle/samboer til personer med demens som har langtidsopphold på institusjon. Møtes første gang tirsdag 17. november kl. 12 -13.30 - deretter hver tredje tirsdag i måneden. Sted: Ullerud sykehjem, 2.etg. Stua på Solgløtt.

Ta gjerne kontakt for påmelding og spørsmål: Demenskoordinator i Frogn kommune Ellen Åmli Kaasa, tlf. 977 42 298, E-post: ellen.amli.kaasa@frogn.kommune.no

Velkommen!

Nytt fra Frogn seniorsenter

Husk i dag! Åpen dag for seniorer:

I dag, tirsdag 13. oktober fra kl.11.00 til 14.00, er det åpent hus på Frogn seniorsenter. Datahjelp, frisør og fotterapeut, styrke- og balansetrim, venneforeningens hyggekvelder, språk-grupper, ulike håndarbeidsgrupper, litteratur- og kunstgruppe, bridge- og bocciagruppe, turverter i nærmiljøet, opplevelsesturer, teater og konserter. Dette er bare noe av det som finnes innenfor veggene i det gamle Hospitalet i Niels Carlsens gate 20. I dag vil representanter for de ulike gruppene være tilstede for å fortelle om tilbudene. Seniorskontakt, kreftkoordinator, husets aktivtør og daglig leder for Frogn seniorsenter samt daglig leder for Frogn Frivilligsentral vil også være å treffe.

Nytt i Frogn: Demenskoordinator

Ellen Åmli Kaasa er nyansatt demenskoordinator i Frogn. Hennes viktigste oppgave er å være kontaktperson for mennesker med demenssykdom og deres nærmeste, og være et bindeledd i det offentlige hjelpeapparatet. Hun håper du tar kontakt om du trenger det.



Demenskoordinator Ellen Åmli Kaasa

Demens er en fellesbetegnelse for en gruppe sykdommer i hjernen som fører til svikt i hukommelse, evne til å forstå og utføre handlinger, språkvaner, personlighetsforandringer og endret adferd. Man kan ha en eller flere symptomer og det finnes i dag ikke behandling som kan kurere sykdommen. Det er viktig å få stilt en diagnose så tidlig som mulig slik at de som er rammet kan planlegge for framtiden og dra nytte av den hjelpen som finnes.

Vår nye demenskoordinator vil være tilgjengelig for samtaler både enkeltvis og i grupper (se oppstart for samtalegruppe annet sted på siden), kartlegge hjelpebehov og delta i utredning ved mistanke om demenssykdom, ha oversikt over relevante tilbud og tjenester fra kommunen og tilby koordinering av tjenestene. Demenskoordinator samarbeider med ergoterapeut, søknadskontoret, hjemmetjenesten, dagsenter, fastlegene og sykehjemmene. Hun vil også delta i fagutvikling og veilede medarbeidere, arrangere og lede samtalegrupper for pårørende og være med å arrangere Pårørendeskole både lokalt og i Folloregionen.

Kaasas faglige bakgrunn er som spe-

sialsykepleier i eldreomsorg, og hun har jobbet lenge i kommunehelsetjenesten og i praksis med mennesker med demens.

– Jeg har alltid vært opptatt av at vi skal ha en god eldreomsorg i landet vårt og at det skal være kvalitet på tjenestene vi gir innbyggerne. Nå får jeg lov til å «brenne for» dem som har en demenssykdom. Jeg føler meg heldig som får møte så mange mennesker som er villige til å slippe meg inn i livene deres. Jeg er takknemlig for gode og faglig dyktige kollegaer i alle avdelinger, og sammen ønsker vi å finne løsninger som kan gi en meningsfull hverdag og gode øyeblikk for den enkelte som er syk.

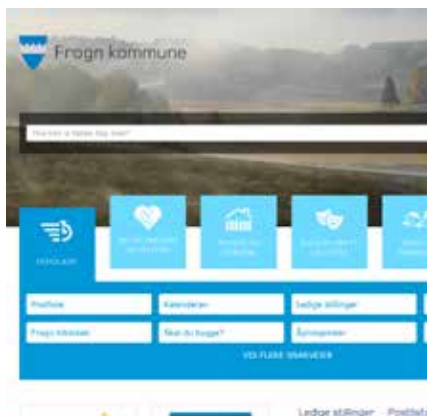
Det skal være lav terskel for å ta kontakt med demenskoordinator. Enten det er et enkelt spørsmål eller behov for dypere samtale er koordinatoren tilgjengelig. Hun har kontor på Ullerud bofellesskap. Fra oktober treffes hun på Biblioteket en torsdag ettermiddag i måneden, og fra november også på Seniorsenteret annenhver tirsdag formiddag. Du kan også ta direkte kontakt på ellen.amli.kaasa@frogn.kommune.no eller telefon 977 42298 / 64 90 60 00.

Har du spørsmål eller trenger litt hjelp i forhold til høreapparat? Trenger du nye batterier? Første mandag i måneden er Eva Bliksvær her for å yte hjelp til alle som trenger det. Hun er her fra 10.30 – 12.30.

Hyggekveld med tema: «Fransk aften» onsdag 14. oktober kl. 18.00. Vi koser oss med kjeks, ost og god drikke. Utlodning med fine gevinster. Underholdning med Leif Sandåker.

Velkommen til formiddagsmøte tirsdag 3. november kl. 11.30. Ida Wasum kommer innom kaféen vår for å snakke om ernæring.

Velkommen til Hospitalet i Niels Carlsens gate 20!



Vår nye hjemmeside vil justeres og oppdateres etter hvert som den brukes – men er tilgjengelig på www.frogn.kommune.no

Ny hjemmeside til deg!

Frogn kommune har nettopp fått ny hjemmeside. Det skjedde natt til onsdag 7. oktober!

Den nye nettsiden har, som forventet ved lasting av så store mengder data, vært litt ustabil noen døgn etter lansering, men vi regner med å ha en stabil hjemmeside i lesende stund.

En kommunal nettside inneholder mye informasjon. Vi har bygget opp sidene etter hva som blir mest etterspurt av våre brukere og har lagt til rette for at de som besøker siden skal finne det de leter etter. De nye nettsidene er utar-

beidet for i større grad å imøtekomme brukernes behov. Siden har fått et tydelig søkefelt øverst og aktuelle temer er løftet frem på forsiden. Hjemmesiden er også tilpasset mobile enheter, slik at de bedre kan møte trafikk fra nettbrett og mobiltelefon.

Vi jobber videre med å gjøre sidene best mulig for alle våre innbyggere – og tar gjerne imot innspill og gode tips! Se www.frogn.kommune.no

Etter valget...

Mandag 12. oktober hadde det nyvalgte kommunestyret sitt første møte.



Frogn's nye ordfører: Haktor Slåke

I det første møtet, som er kommunestyrets konstituerende møte, var det mange saker med stor betydning for lokalpolitikken de neste fire årene som ble behandlet. Kommunestyrets første oppgave var å godkjenne kommunestyrevalget. Den andre oppgaven var å velge formannskapet. Deretter ble det valgt i rask rekkefølge ordfører, varaordfører, kontrollutvalg, samt de to hovedutvalgene, med ledere og nestledere.

Biblioteket:**Faste arrangementer:**

- **Åpen barnehage** hver tirsdag kl. 09.30 - 12.00 (følger skoleruta)
- **Byantikvaren** i biblioteket. Hver tirsdag kl. 12.00 – 15.00
- **Snakker du lite norsk?** Hver onsdag kl. 19.00 – 20.00
- **Lesesirkel** første torsdag i måneden kl. 19.00
- 26. oktober og 2. november kl 18.00 – 20.00: **Kodeklubben** - lær koding fra bunnen: C++

13., 20 og 27. oktober, 3. november kl. 12.00 – 15.00: **Byantikvaren i biblioteket.** Liv Lund Nygaard gir råd og veiledning om ditt verneverdige hus.

14. og 28. oktober kl. 17.00: **Slektsforum** med Frogn historielag. 28. oktober med assistanse fra DIS Oslo & Akershus.

14. oktober kl. 17.00 – 19.00: **Advokatvakt.** Du har tilgang til en halvtimes gratis rådgivning. Påmelding må gjøres på forhånd. Dette gjøres enten ved å kontakte oss i voksenavdelingen eller sende oss en e-post.

14. 21., og 28. oktober, og 4. november kl. 19.00: **Snakker du lite norsk?** Lese- og prategruppe for innvandrere hver onsdag. Åpen for både kvinner og menn.

15. oktober kl 16.00-18.00: **Demenskoordinator**

4. november kl 13:00: **Bokkafé.** En av våre bibliotekarer presenterer litteratur. Servering av kaffe og noe å bite i.

Litteraturfestivalen i Akershus

- 19. oktober kl. 13.30: **The urban legend.** En ekte superhelt blir til: Foredrag av serieskaper Josef Yohannes (ungdomsarrangement)
- 20. oktober kl. 13.00: Marit Kjetun presenterer boken «I Sjuende himmel NOT!» (barnearrangement)
- 22. oktober kl. 18.00: **Bokaften på Reenskaug.** Vi arrangerer bokaften nr. 49 med høstfriske bøker fra Jon Magnus, Maja Lunde, Thorvald Steen, Rune Christiansen og Ida Hegazi Høyer. Bademester: Per Roger Sandvik. Billetter kr 250 forhåndssalg/kr 300 i døren. Matsservering inkl. i billettpris.

**Åpne møter i rådhuset**

Årsmøte kommunalt foreldreutvalg for grunnskolen tirsdag 13. oktober kl. 18.00 i møterommet Fraunar.

Kommunalt foreldreutvalg for grunnskolen tirsdag 13. oktober umiddelbart etter årsmøtet i møterommet Fraunar.

Eldrerådet mandag 19. oktober kl. 16.00 i møterommet Fraunar. Innspill/spørsmål fra publikum fra møtestart.

Rådet for personer med nedsatt funksjonsevne tirsdag 20. oktober kl. 18.00 i møterommet Fraunar.

Kommunalt foreldreutvalg for grunnskolen tirsdag 20. oktober kl. 18.00 i møterommet Oscarsborg

Hovedutvalget for miljø, plan og byggesaker mandag 26. oktober kl. 16.30. Innspill/spørsmål fra publikum fra ca. kl. 18.00.

Hovedutvalget for oppvekst, omsorg og kultur tirsdag 27. oktober kl. 16.30 i møterommet Fraunar. Innspill/spørsmål fra publikum fra ca. kl. 18.00.

Administrasjonsutvalget onsdag 28. oktober kl. 14.30 i møterommet Oscarsborg.

Formannskapet onsdag 28. oktober kl. 16.30 i møterommet Fraunar. Innspill/spørsmål fra publikum fra ca. kl. 18.00.

Kontrollutvalget mandag 2. november kl. 16.30 i møterommet Fraunar.

Kommunestyret mandag 9. november i møterommet Fraunar. Tidspunkt for informasjon og orienteringer, se kommunens hjemmeside. Ca. kl. 17.15 innspill/spørsmål fra publikum. Behandlingen av sakene starter kl. 18.00.

Rådet for personer med nedsatt funksjonsevne tirsdag 10. november kl. 18.00 i møterommet Fraunar.

Kommunalt foreldreutvalg for grunnskolen tirsdag 10. november kl. 18.00 i møterommet Oscarsborg.

Eldrerådet onsdag 11. november kl. 16.00 i møterommet Fraunar. Innspill/spørsmål fra publikum fra møtestart.

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.

Sykepleier natt

Arbeidstid: Natt 65,14 % med arbeid hver 3. helg ved

Arbeidssted: Grande sykehjem
Kvalifikasjonskrav: Autorisert sykepleier

Kontaktperson: Avd.leder Cecilie Bakke Myhra tlf. 64 90 65 14, cecilie.bakke.myhra@frogn.kommune.no

Søknadsfrist: 23. oktober 2015

Hjelpepleier/helsefagarbeider 100 % vikariat

Arbeidstid: Dag og kveld, med 3. hver helg. Vikariatet er fra d.d til 15.08.16.

Arbeidssted: Grande sykehjem, Solstua
Kvalifikasjonskrav: Autorisert hjelpepleier / helsefagarbeider

Kontaktperson: Avd.leder Marthe Delmark, tlf. 64 90 65 33 / marthe.delmark@frogn.kommune.no

Søknadsfrist: 23. oktober 2015

Hjelpepleier/helsefagarbeider 40 % korttidsavdeling

Arbeidstid: Dag og kveld 40 % med arbeid hver 3 helg. Kan økes til 50 %, men da med arbeid hver 2. helg

Arbeidssted: Grande sykehjem, korttidsavdelingen
Kvalifikasjonskrav: Autorisert hjelpepleier / helsefagarbeider

Kontaktperson: Avd.leder Cecilie Bakke Myhra tlf. 64 90 65 14 / cecilie.bakke.myhra@frogn.kommune.no

Søknadsfrist: 23. oktober 2015

Sykepleier 2. gangs utlysning

Arbeidstid: Dag og kveld 54,11 % med arbeid hver 3. helg

Arbeidssted: Grande sykehjem, Utsikten
Kvalifikasjonskrav: Autorisert sykepleier

Kontaktperson: Avd.leder Nina Hanseth tlf. 64 90 65 34 / nina.hanseth@frogn.kommune.no

Søknadsfrist: 23. oktober 2015

Barnehagelærer/ pedagogisk leder

Arbeidssted: Elleflaten barnehage
Kvalifikasjonskrav: Barnehagelærer eller annen treårig pedagogisk utdanning på høgsolenivå med videreutdanning i barnehagepedagogikk. Gode kunnskaper i norsk språk, muntlig og skriftlig.

Kontaktperson: Vibeke Wangen, tlf. 64 90 66 75

Søknadsfrist: 25. oktober 2015

Koordinator/konsulent

Frogn kommune har ledig en spennende fast 100 % stilling som koordinator innen samfunnsikkerhet og beredskap, HMS-internkontroll, kvalitetsutvikling og informasjonssikkerhet.

Kontaktperson: Enhetsleder Personal, organisasjon og politiske tjenester Wenche Korpberget, tlf. 64 90 62 20, mob. 951 55 363

Søknadsfrist: 23. oktober 2015

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

UNGDOM I FROGN

"I søpla med den" - foto: Benjamin Rødberg"



"Innestengt - utestengt" - foto: Vilde Nilsen

Også de unge i Frogn er utfordret til å «kaste maska» under Verdensdagen for psykisk helse – og det skal resultere i en fotoutstilling i Drøbak kino 20. oktober. Her er to av bildene som blir stilt ut.