



PORSGRUNN KOMMUNE

Helse- og aktivitetssentrene

– Møteplasser der folk bor



Sammen om Porsgrunn



VELKOMMEN TIL HELSE- OG AKTIVITETSSENTRENE I PORSGRUNN

Helse- og aktivitetssentrene er møteplasser med kafeteria og noen av sentrene har tilbud om fotterapeut og frisør. Vi som jobber ved sentrene er kommunalt ansatte. I tillegg samarbeider vi med frivillige, ulike lag, foreninger og privatpersoner.

Til oss kan du komme for en hyggelig prat, handle i kafeteriaen, bestille time hos fotterapeut og/eller frisør, delta på ulike aktiviteter, temamøter, kurs, underholdning og fysisk trening, for å nevne noe.

Våre sentre er åpne for alle, men hovedtyngden av våre brukere er godt voksne mennesker. Vi tilbyr også noen aktiviteter på tvers av generasjoner.

I all hovedsak gjennomføres gruppemøter og aktiviteter via gruppene selv. Våre lokaler kan benyttes gratis på dagtid, men leiepris tilkommer kveld og helg. Ved enkelte av våre aktiviteter/kurs må du betale en egenandel. Prisene i kafeteria og time hos fotterapeut og frisør, følger egne prislister.

I denne brosjyren finner du oversikt over sentrenes åpningstider, innhold og kontaktinformasjon, samt en innføring i Friskliv og mestring, som også er en del av vår avdeling.

Noen av aktivitetene gjennomføres hver eller annenhver uke, andre en gang i måneden eller en gang i halvåret. Aktiviteter utenom det faste programmet, annonseres.

Ta kontakt dersom du har spørsmål vedr tidspunkt for de ulike aktivitetene, om du har en hobby, aktivitet eller et kurs du ønsker å være med på og/eller starte, om du ønsker å leie våre lokaler, eller lurer på om møteplassen kan være noe for deg eller dine.

VELKOMMEN SKAL DU VÆRE!

For mer informasjon, ta kontakt eller besøk våre hjemmesider [Helse- og aktivitetssentre - Porsgrunn kommune](#)



Kunngjøring vedr Meierigården helse- og aktivitetssenter

Den 16. mars 2023 ble Meierigården totalskadet etter brann. I den anledning er aktivitetene som var på vårt helse- og aktivitetssenter flyttet til de andre sentrene våre, så langt det har latt seg gjøre.

Vi håper de som ønsker det, benytter disse sentrene, som befinner seg på Vestsiden, Borgehaven, Brevik, Herøya og Langangen.

Vestsiden helse- og aktivitetssenter

Zimmermannløkka 1, 3920 Porsgrunn. Telefon 35 57 35 45/908 21 167

Åpen møteplass mandag-torsdag kl 08.30-14.00, fredag kl 08.30-13.30

- Mandag:** Gutteklubben, gruppetrening med fysioterapeut og ulike kurs
Tirsdag: Gardistgruppe, sittedans, gutte- og jenteklubb
Onsdag: Gutteklubb, gågruppe, håndarbeidsgruppe, Civitan, ulike kurs og pensjonistgruppetreff
Torsdag: Underholdning, sang og musikk, utlodning og tur 1-2 ganger i året
Fredag: Møteplass og ulike kurs

Kafé: Mandag-fredag m/ salg av kaffe, kaker, snitter, samt varm og kald mat

Fotterapeut: Hver mandag, annenhver tirsdag og onsdag fra kl 08.30. Timebestilling, tlf 906 50 722

Frisør: Hver onsdag, fra kl 08.30. Timebestilling, tlf 476 19 729/403 80 924

Hørselhjelp: Siste torsdag i måneden kl 11.00-12.00

Basseng: Torsdag kl 14.00-15.00, Stridsklev varmtvannsbasseng (påmelding via tlf 915 34254)

Leie lokaler: Ta kontakt dersom du ønsker å leie møterom/lokaler hos oss



Følg oss på Facebook: www.facebook.com/vestsidenha

Borgehaven helse- og aktivitetssenter

Borgehaven 1, 3911 Porsgrunn. Tlf ekspedisjon (kl 10.00–14.00) 35 56 24 00, Kafé: 35 56 24 61. Åpen møteplass mandag-onsdag kl 09.30–13.30, torsdag og fredag kl 10.00–13.30.

Benytt gjerne vår hyggelige vestibyle også utenom kaféens åpningstider.

Mandag: Seniorsjakk, strikke- og håndarbeidskafé, quiltekveld og ALL gruppe*

Tirsdag: Andakt, allsang, ALL gruppe* og frimerkeklubb

Onsdag: Grønn glede (hagegruppe), rusletur, quiz, myntklubb og ALL grupper*

Torsdag: Bridge, ulike pensjonistgrupper og ALL grupper*

Fredag: Kryssordklubb og ulike ukesluttarrangement

*Krever medlemskap i ALL Grenland (Akademiet for Livslang Læring i Grenland)

I løpet av uken benytter også ulike pensjonistgrupper/foreninger, balansegrupper, Demenskolet, «Torsdagsklubben», «Trivelig torsdag» og Røde Kors besøkstjeneste seg av senteret i forbindelse med sin aktivitet. Enkelte av disse aktivitetene krever søknad/påmelding.

Kafé: Mandag–fredag m/ salg av kaffe, kaker, smørbrød og kald- og varmmat

Fotterapeut: Mandag–torsdag fra kl 09.00 – timebestilling, tlf 920 93 756/35 56 24 64

Frisør: Tirsdag og fredag, fra kl 10.00 – timebestilling, tlf 476 19 729/403 80 924/35 56 24 63

Hørselhjelp: Tirsdag kl 10.00–12.00

Bibliotek: Åpent for lån, så lenge det ikke benyttes av en gruppe (selvbetjent)

Basseng: Torsdag kl 14.00–15.00, Stridsklev varmtvannsbasseng (påmelding via tlf 915 34254)

Leie lokaler: Ta kontakt dersom du ønsker å leie kaféen m/ kjøkken

Følg oss på Facebook: www.facebook.com/borgehavenaktivitet

Brevik helse- og aktivitetssenter

Storgt 17, 3950 Brevik (Brevik Kulturhus). Telefon 915 36 764

Åpen møteplass tirsdag og torsdag kl 08.30-14.00

Tirsdag: Møteplass (ta gjerne med strikketøyet) og gruppetrening med fysioterapeut

Torsdag: Møteplass, underholdning, sang og musikk (ca 1 gang i mnd), utlodning og tur 1-2 ganger i året

Kafé: Tirsdag og torsdag m/salg av kaffe, kaker, bakst, snitter og annet ved anledning

Basseng: Torsdag kl 14.00-15.00, Stridsklev varmtvannsbasseng (påmelding via tlf 915 34 254)



Herøya helse- og aktivitetssenter

Snorresgate 1, Herøya. Telefon 35 51 48 59/915 35 579

Åpen møteplass mandag og tirsdag kl 08.30-14.00

Mandag: Møteplass, pensjonistgrupper og kniplinggruppe

Tirsdag: Møteplass, gruppetrening med fysioterapeut, underholdning, sang og musikk (ca 1 gang i mnd), utlodning og tur 1-2 ganger i året

Torsdag: Velferdskoret og MediYoga (påmelding via Yogainstruktør, tlf 951 48 777)

Kafé: Mandag og tirsdag fra kl 10.00-14.00, m/ salg av kaffe, kaker, bakst, snitter og annet ved anledning

Fotterapeut: Annenhver tirsdag fra kl 08.30 – timebestilling, tlf 35 51 48 59/906 50 722

Frisør: Annenhver torsdag fra kl 08.30-14.00 – timebestilling, tlf 35 51 48 59/952 79 602

Basseng: Torsdag kl 14.00-15.00, Stridsklev varmtvannsbasseng (påmelding tlf 915 34 254)

Hver vår og høst har vi klesvisning med nyheter av dame- og herreklær for godt voksne.



Følg oss på Facebook: www.facebook.com/heroyahelseaktivitet

Langangen helse- og aktivitetssenter

Lysåsveien 1, 3947 Porsgrunn (Langangen klubbhus). Telefon 915 32 428

Åpen møteplass onsdag kl 09.00-13.45

Onsdag: Møteplass, underholdning, sang og musikk (ca. 1 gang i mnd.), utlodning, gruppetrening m/fysioterapeut (gymsalen på skolen) og tur 1-2 ganger i året

Kafé: Onsdager m/salg av kaffe, kaker, bakst, snitter og annet ved anledning

Fotterapeut: Ca. hver 6. uke, fra kl 08.30. Timebestilling, tlf 977 57 986

Hørsehjelp: Siste onsdagen i måneden, kl 11.00-13.00

Basseng: Torsdag kl 14.00-15.00, Stridsklev varmtvannsbasseng (påmelding tlf 915 34 254)

Hver vår og høst har vi klesvisning med nyheter av dame- og herreklær for godt voksne.



Friskliv og mestring

Zimmermannløkka 1 / avd. Friskliv og mestring, 3920 Porsgrunn. Tlf 950 76 60
Friskliv og Mestring er også en del av vår avdeling. Under finner du en kort forklaring på tiltak som hører inn under dette.

Frisklivstilbud

hjelper og støtter personer over 18 år som ønsker å endre levevaner knyttet til fysisk aktivitet, kosthold og/eller tobakk.

Målgruppen er personer som har økt risiko for, eller allerede har utviklet sykdom, og er i behov av støtte for å få til endring og mestre helseutfordringer. Tilbudet består av individuelle samtaler og gruppeaktiviteter i form av frisklivstrening, undervisning og kurs.

Målet er at deltakeren får hjelp med å komme i gang med endring av levevaner og at de etter frisklivsperioden har fått verktøy og er motivert for å opprettholde egenaktivitet.

Mestringstilbud for pårørende

har som mål å støtte deltakeren i å leve best mulig som pårørende til en med en kronisk sykdom. Gjennom gruppemøter med ulike temaer tilegner deltakeren seg verktøy for å håndtere hverdagen.

Helsefremmende tilbud til 75-åringer/Inspirasjonsdager

er et forebyggende tiltak med mål om å motivere deltakeren til å bevare og styrke funksjonsevne og helse, for å oppleve flere leveår med god livskvalitet.

Gjennom et gruppemøte og/eller en individuell samtale, får deltakeren informasjon og veiledning med fokus på aktivitet, selvstendighet og livskvalitet.



Følg oss på Facebook: www.facebook.com/friskliv.porsgrunn.kommune





Helse- og aktivitetssentrene i Porsgrunn kommune

Vestsiden Zimmermannløkka 1, 3920 Porsgrunn. Tlf 35 57 35 45 / 908 21 167
Åpent mandag-torsdag, kl 08.30-14.00, fredag, kl 08.30-13.30

Borgehaven Borgehaven 1, 3911 Porsgrunn. Tlf 35 56 24 00 / 35 56 24 61
Åpent mandag-onsdag kl 09.30-13.30,
torsdag og fredag kl 10.00-14.00

Brevik Stort. 17, 3950 Brevik (Brevik kulturhus). Tlf 915 36 764
Åpent tirsdag og torsdag kl 08.30-14.00

Herøya Snorresgt. 1, 3936 Porsgrunn (Herøyahuset). Tlf 915 35 579
Åpent mandag, tirsdag og torsdag kl 08.30-14.00

Langangen Lysåsvn. 1, 3947 Porsgrunn (Langangen klubbhus). Tlf 915 32 428
Åpent onsdag kl 09.00-13.45

VELKOMMEN!