



*Fra venstre Linda Aae Litland, Grete Weydahl og Monica Sneis er alle fysioterapeuter med oppdatert kunnskap og kurs i AktivA.*

Satser på folkehelse

# AKTIV I FROGN

Folkehelse rapporten fra Frogn kommune ferdigstilles i disse dager. Den sier noe om alt det som påvirker helsa vår, og gir en pekepinn om hvilke ressurser og utfordringer kommunen bør legge ytterligere vekt på. Et av tiltakene er AktivA, egne gruppetreninger hos fysioterapeut og frisklivskoordinator for dem som sliter med artrose. Bla om og les mer om tilbudene som kan holde deg i form!

## Gründerkafé – et nyttig tilbud

Skal du starte for deg selv kreves det mer enn en god forretningsidé. Kunnskap og hardt arbeid er nøkkelen til suksess. Etablerertjenesten i Follo kan gi deg noen gode råd med på veien. Kom på Gründerkafé i Ski 3. mai!

Torsdag 3. mai vil Etablerertjenesten i Follo sammen med næringsrådgiverne i Frogn, Ås og Ski/Oppegård, arrangere gründerkafé i Ski. Her vil det bli mulighet for å møte andre gründere og få nyttige tips og dele erfaringer. Tema for arrangementet: hvem kan hjelpe deg i gang, og hvem bistår gründeren? Du får råd om hvordan du kan gå frem og få oversikt over hva som finnes av støtte.

**Etablerertjenesten i Follo**  
En vellykket bedriftsetablering er tuftet på riktige beslutninger, som igjen er tuftet på kunnskap, sier Marius Sandvik ved Etablerertjenesten i Follo. – Mange oppdager først langt ut i etableringsfasen at de vet for lite og gjør dumme valg som kunne vært unngått med riktig kunnskap og nettverk. Vi kan gi nyttige råd på veien, gjennom gratis kurs og individuell veiled-

ning, forteller Sandvik. Tjenesten er en ressurs for både nyetablerere og for dem som har holdt på en stund.

**Dato for Gründerkaféen er 3. mai, og stedet vil være i Ski. Følg med på Frogn kommunes hjemmesider for nærmere informasjon om tidspunkt og sted.**



**Les mer om:**

**Gjør en innsats som frivillig du også**

Se side 3

**Bli med på stolpejakt!**

Se side 5

**Spennende stillinger i Frogn kommune**

Se side 6

## Sliter du med artrose?

# Bli med på AktivA!

**AktivA står for Aktiv med artrose. I Frogn finnes det tilbud om gruppetrening og flere muligheter for hjelp til deg som sliter med artrose.**

Artrose er den vanligste årsaken til funksjonsnedsettelse hos eldre, men artrose kan også oppstå hos yngre og middelaldrene. Leddflatene i alle ledd er kledd med brus, som utgjør leddets glideflate. Disse er normalt glatte og glinsende for å gi minimal friksjon ved bevegelse. Ved artrose blir brusken flisete, og kan få sprekker. Etterhvert kan brusken forsvinne helt slik at de to knoklene glir rett på hverandre. Tidligere ble artrose kalt slitasjegikt, et begrep som er misvisende ettersom leddet og brusken har behov for belastning for å få næring.

### Hva kan man gjøre?

AktivA er et program hvor hensikten er å innføre internasjonale retningslinjer for behandling av artrose i klinisk fysioterapipraksis. Egentrening

er den viktigste delen av behandlingen ved artrose. Likevel kan man av og til ha behov for litt ekstra hjelp i en kortere periode, enten for å komme i gang eller komme videre i treningen. Dette kan en fysioterapeut hjelpe deg med.

Ved overvekt vil en vektreduksjon være med på å dempe smerter og bedre funksjon. Ved gange er den faktiske belastningen på leddet to til tre ganger større enn selve kroppsvekten, noe som gjør at selv små endringer i kroppsvekt kan ha store konsekvenser for belastningen på leddet.

### AktivA i Frogn

Retningslinjene for AktivA vektlegger informasjon, trening og råd om vektreduksjon (for de med overvekt). Behandlingen hos fysioterapeut består

av undervisning og trening. Undervisningen vil foregå i gruppe, mens treningen kan gjøres på egenhånd med oppfølging underveis eller sammen med fysioterapeut, da i gruppe. Oppfølgingen varer som regel i 6-8 uker, og målet er at man skal fortsette med treningen på egenhånd etterpå. Fysioterapeuter tilknyttet AktivA finner du både ved Drøbak Tverrfaglige Klinikk tlf. 64 98 98 70 og Aamodt Fysikalske Institutt tlf. 64 93 20 11.

### Hjelp til vektreduksjon

Frisklivsordinator i kommunen kan gi veiledning ved behov for vektreduksjon. Veiledning hos frisklivsordinator er et lavterskeltilbud, og er gratis. Frisklivsordinator Kristina Thomassen kan nåes på mob. 474 66 898.



*- Trening hjelper! Det lover fysioterapeutene Linda Aae Litland, Monica Sneis og Grete Weydahl og inviterer til gruppetrening.*

## Hva bør du egentlig spise?

Frisklivssentralen holder et 6-ukers kostholdskurs hvor du, basert på Helsedirektoratets anbefalinger, lærer om et sunt, balansert kosthold, som fungerer for alle. Periode: hver tirsdag fra 8. mai til og med 12. juni kl. 12:00-13:30. Pris: 250 kr.

**Påmelding til:** Frisklivssentralen, tlf. 474 66 898 eller [friskliv@frogn.kommune.no](mailto:friskliv@frogn.kommune.no)



## Hvordan får du nok aktivitet?

Små grep i hverdagen kan være nok for mange. Det er lettere å lykkes hvis aktiviteten er lystbetont, og blir en naturlig del av de daglige rutine. Det er anbefalt med 150 minutter fysisk aktivitet i uken, hvorav 75 minutter består av aktivitet hvor du blir litt eller veldig svett og andpusten. Hva kunne du tenke deg å gjøre for å øke aktivitetsnivået ditt?

Følg oss på Facebook:



## Har du tenkt over at ...

- ✓ Fysisk aktivitet faktisk er en mirakelkur for kropp og sinn? Fysisk aktivitet kan faktisk forebygge de fleste livsstilssykdommer, gi deg et lengre liv, en flottare kropp, mer energi og overskudd, redusere stress, angst og depresjoner i hverdagen.
- ✓ Beregninger viser at fysisk aktive vinner i gjennomsnitt åtte leveår med god helse (kvalitetsjusterte leveår) i et livsløpsperspektiv, noe som innefatter både økt levetid og økt livskvalitet, sammenlignet med personer som er inaktive.
- ✓ Fysisk aktivitet fremmer helse, gir overskudd og er et viktig og veldokumentert virkemiddel i forebygging og behandling av over 30 ulike diagnoser og tilstander.



## Visste du at kommunen tilbyr mange forskjellige treningsopplegg?

Et treningstilbud er til deg mellom 18 – 67 år som er utenfor arbeidslivet, som mottar en eller annen form for trygd eller sosial stønad, eller som er deltaker ved Frisklivssentralen. Aktiv på Dagtid er et samarbeid mellom DFI og Frisklivssentralen og gir deg et variert treningstilbud mandag til fredag. Mer informasjon om dette finner du på [www.frogn.kommune.no/friskliv](http://www.frogn.kommune.no/friskliv)





## Veteraner inviteres til Oscarsborg 8. mai

Den offisielle veterandagen 8. mai markeres over hele landet. Frogn, andre follokommuner og Hurum kommune ønsker også å markere dagen med et felles arrangement. Hensikten med dagen er å hedre norske kvinner og menn som har tjenestegjort i militære og sivile internasjonale operasjoner.

**Vi vil i samarbeid med kommandanten på Oscarsborg og Forsvarsbygg invitere veteraner med følge til en middag på Oscarsborg festning.**

### Program:

Kl. 17.00 Oppmøte Veteranhuset, Husvikveien 44, Drøbak

Kl. 18.00 Fergetransport til Oscarsborg festning fra Sundbrygga. Mottakelse ved Havnefortet

Kl. 18.15 Omvisning Oscarsborg festningsmuseum.

Ca. kl. 20.00 Festmiddag i Forpleinngen.

Ca. kl. 22.00 Fergetransport fra Oscarsborg festning til Sundbrygga

Antrekk: Uniform eller pent sivilt (Klær for vandring/omvisning på festningen)

**Arrangementet er gratis.**

**Informasjon/påmelding:** Veteranhuset Camp Oscarsborg, tlf. 923 26 755 eller epost: post@camp-oscarsborg.no

**Påmeldingsfrist: 1. mai 2018** (Maksimalt antall deltakere: 150)



## Rusletur i gamle Drøbak

Erik Askautrud leder an til en hyggelig tur gjennom gamle Drøbak. Dette er en historisk vandring der vi ser på de gamle husene og hører historien om tidligere eiere fra svunnen tid. Åpent og gratis for alle. Oppstart fra Hospitalet i Niels Carlsensgate 20.

**Onsdag kl 11.00 på følgende datoer:**

**11. og 18. april**

**2., 9., 16. og 30. mai**

Turene varer i ca 90 minutter.



## Frivillig på Ullerud Helsebygg?

**Kan du tenke deg å være frivillig på Ullerud Helsebygg?**

**Velkommen til informasjonsmøte tirsdag 17. april kl. 12.00**

Vi snakker om forventninger og lar de frivillige presentere sine aktiviteter. Kanskje du har noen ideer? Eksempler på frivillige aktiviteter:

- Allsang
- Besøksvenner
- Frokostverter
- Gruppe med mannfolksprat
- Onsdagstur for beboerne i nærmiljøet
- Hjelp i sansehagen

## Datahjelpen

Har flyttet fra torsdager til tirsdager! Svend og Fredrik er å treffe **hver tirsdag mellom 10.00-12.00** på Hospitalet i Niels Carlsensgate 20 for de som trenger hjelp med datamaskin, nettbrett eller andre tekniske duppeditter. Ta med deg enheten du trenger hjelp med og ta turen innom gutta.

## Trygg på nett

Vi presenterer en serie med fire temaer i løpet av våren/høsten.

• **Bruk av nettbank**

**Mandag 7. mai kl 1030 – 1200.**

**Sted: Biblioteket**



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

• **Offentlige/halvoffentlige tjenester. Mandag 28. mai kl 10.30 – 12.00. Sted: Biblioteket**

Tema: AltInn, Skatteetaten, NAV, Digital postkasse, helsenorge.no, m.fl. Til høsten blir temaene reiser/kultur og sikkerhet.

Opplegget gjennomføres som halvannen times økter med foreleser/instruktør(er). Deltakerne tar med sin egen dings og bruker denne. Vekt på praktisk bruk og nytteverdi, ikke dingser og teknologikunnskap.

## Scooterpatruljen

Vi starter opp igjen for sesongen. Kast deg på el-scooteren og møt oss **tirsdager kl. 11.00** utenfor Hospitalet i Niels Carlsens gate 20! Hilsen scooter-sjef Petter, mobil 900 97043.



AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS

Informasjonskvelder

Å ta seg frem i livet -

når en forholder seg til psykiske helseutfordringer

10. april 2018 kl. 18:00 - 21:00

**Pasienten takker nei- hva gjør vi da?, invitasjon til diskusjon**

Anne- Lise Holmesland og Torgunn Kamfjord, DPS Follo

10.  
april

17. april 2018 kl. 18:00 - 21:00

**Barn som pårørende**

Tove Bergh, Akershus universitetssykehus

17.  
april

24. april 2018 kl. 18:00 - 21:00

**Veien fra rusen til erfaringskonsulenten - før og nå**

Lennart Lothe, Frogn kommune

24.  
april

Les mer om psykisk helsevern på [www.ahus.no](http://www.ahus.no)

Arrangør: Ahus ved Follo DPS, BUP og ARA. Kommunene Ski, Oppgård, Vestby, Ås, Frogn og Nesodden. Mental Helse og Landsforeningen for pårørende innen psykisk helsevern (LPP). Målsetning: Øke kunnskapen og forståelsen for psykiske lidelser. Målgruppe: Alle som er interessert i temaet. Undervisning og dialog: På hver kveld vil det være et innlegg fra helsepersonell, pasient/bruker og pårørende. Det er satt av god tid til spørsmål og svar. Gratis: Tilbudet er gratis og det vil bli servert kaffe og noe å bite i.

Sted: Folloklinikken, Åsenveien 3, 1400 Ski

Menneskelig nær - faglig sterk

UiO : Universitetet i Oslo

## Frogn seniorsenter

• **Velkommen til underholdning med Underholdningsvogna - «Hil-dringstimen» i kaféen vår, tirsdag 3. april kl. 12.00.** Dette blir skikkelig bra, og det koster ingenting!

• **Temamøte «Hvordan sikre seg i hjemmet» med Øst politidistrikt onsdag 4. april kl. 11.30 – 12.30.** Velkommen til Seniorsenterets koselige kafé.

• **Frogn Seniorsenters Venner inviterer til vårfest på Sjøstjerna torsdag 19. april kl. 18.00.** Vi serverer to-retters middag m/drikke, festkake og kaffe. Underholdning med Roar Magnussen som spiller til dans. Pris pr. pers. kr. 500. Bindende påmelding innen onsdag 12. april til Seniorsenteret, tlf. 64 90 61 85.

• **Frogn Seniorsenter fyller 40 år! Som bruker av vårt Seniorsenter, er du velkommen til en liten markering av 40-årsdagen til Frogn Seniorsenter tirsdag 24. april.** Det vil bli noen ord fra ordfører, enhetsleder og en del sentrale personer i Seniorsenteret. Vi spanderer kaffe og kaker! Velkommen fra kl. 11.00 – 14.00.

• **Sommertur til «Alaska» 7. juni, avreise fra Seniorsenteret kl. 09.00.** En kulturperle 20 minutters båttur fra Strømstad. Første stopp blir på Marche, Sarpsborg hvor vi drikker kaffe og spiser rundstykker. Videre går turen til Strømstad torg. Vi tar båten til skjærgården til «Alaska», en stein- og blomsterhage. Vi får guidet omvisning. Lunsj og kaffe blir servert før avreise til Strømstad hvor turen går innom Systembolaget før vi ender opp på Nordby kjøpesenter. Hjemreise ca. kl. 17.30. Pris pr. pers. kr. 900. Bindende påmelding innen 18. mai til Seniorsenteret, 64 90 61 85.



## Bli med oss på tur!

**18. april:**

### Tur til Korsegården

Felleskjøring fra Rema **11.00** til Klommestein. Vi går blå sti over Fjoseråsen til Kykkelsrud, derfra går vi storgrava til Bakker bru og deretter Smebølveien til Korsegården. Retur med buss til Klommestein.  
Gåtid: 2 ½ time



### 2. mai: Sjødalstrand

Felleskjøring fra Rema kl **11.15** til Breivoll. Vi går kyststien til Sjødalstrand rett over kommunegrensen mellom Ås og Oppegård. Tilbaketuren via Sjødal gård og tilbake til Breivoll.

Gåtid: 2 ½ - 3 timer

### 9. mai: Fugletur i skogen på østsiden av Årungen

Start ved ro-stadion ved Årungen kl **08.00**. Vi går, stopper, ser og lytter på fuglesangen mens vi går innover turstien ved Syverud og Dylterud og tilbake på stien nordover langs Årungen.

Gåtid: 2 ½ - 3 timer

### 23. mai: Saga

Felleskjøring fra gamle Rema kl **11.15**. Vi kjører til Røis og går via Kjepestadbukta til Saga og tilbake langs Solbergelva, forbi nedre og øvre Kroksrud og tilbake til Røis.  
Gåtid: 2 ½ - 3 timer

For alle turene gjelder: Ta med mat og drikk. Kart deles ut. Husk godt skotøy.

Påmelding mobil 995 30438 eller mail: veronica.hove@online.no

**De tre siste turene: 6. (Håøya), 20. og 27. juni.**

*Hilsen Veronica Hove, Frogn Frivillig-sentral og Grete Tandberg, Frognmarkas venner*

## Lån og leie av kommunale bygg

Trenger du lokaler til trening eller andre aktiviteter? Nå er det tid for å sende søknad om sesongleie for skoleåret 2018/19. Følg med på våre hjemmesider og sosiale medier for nærmere info og søknadskjema. Fristen er 1. mai. Fordeling av tid vil skje i samarbeid med Frogn idrettsråd.

## Høringer

### Frogn kommunes næringsstrategi

Formannskapet har i møte 7. mars vedtatt å legge «Kommunestyremelding om næringsutvikling – strategisk næringsplan» ut på høring og offentlig ettersyn. Strategisk næringsplan for Frogn kommune er utarbeidet som en kommunestyremelding bestående av et administrativt kunnskapsgrunnlag og en politisk næringsstrategi som presenterer et grunnlag for tiltak og prioriteringer innenfor kommunens satsning på næringsutvikling. Planen inneholder en spisset ambisjon som setter fokus på tre prioriterte områder; «eksisterende næringsliv», «etablering av nye arbeidsplasser» og «turisme, kultur- og besøksrettet-næring».

Planen setter fokus på Frogn kommunes styrker som en attraktiv kommune å bosette seg i og som et attraktivt besøksmål. Planen er derfor fokusert rundt hva som er viktig for Frogn sin utvikling som bostedskommune, da spesielt med tanke på lokal næringsutvikling som er viktig for innbyggerne som bor her. Det er viktig for næringsutviklingen i Frogn at Frogn kommune skal fortsette å tilby et attraktivt bomiljø. Planen skal vise at kommunen ønsker å imøtekomme næringslivets behov og at kommunen skal oppleves som et bra sted å drive næring. Planen er bevisst laget kort og spisset for å bidra til en operativ plan uten for mye unødvendig utfyllende informasjon.

Vi vil gjerne ha dine innspill til planen. Innspill sendes til kommunen innen 18.04.2018. Innspill til forhandlingene kan rettes elektronisk her: <https://www.frogn.kommune.no/felles/horinger/horinger/naringsstrategi/>

[kommune.no/felles/horinger/horinger/naringsstrategi/](https://www.frogn.kommune.no/felles/horinger/horinger/naringsstrategi/)  
Eller skriftlig til: Enhet for samfunnsplanlegging, Rådhusveien 6, 1443 Drøbak, eller [postmottak@frogn.kommune.no](mailto:postmottak@frogn.kommune.no)  
Merk henvisning med saksnummer 17/03141.

## Åpne møter på Rådhuset

**Eldrerådet** mandag 16. april kl. 16.00 i møterommet Fraunar. Innspill/spørsmål fra publikum fra møtestart.

**Rådet for personer med nedsatt funksjonsevne** tirsdag 17. april kl. 17.00 i møterommet Fraunar

**Kommunalt foreldreutvalg for grunnskolen** tirsdag 17. april kl. 18.00 i kantinen, rådhuset

**Ungdommens kommunestyre** onsdag 18. april. Tidspunkt se møteinnkallingen på hjemmesiden

**Eiermøter** for selskaper kommunen har eierinteresser onsdag 18. april fra kl. 17.00 i møterommet Oscarsborg. Det blir eiermøter i hovedutvalget for miljø, plan- og byggesaker, hovedutvalget for oppvekst, omsorg og kultur samt formannskapet. Tidspunkt for de ulike eiermøtene, se kommunens hjemmeside.

**Hovedutvalget for miljø, plan og byggesaker** mandag 23. april kl. 16.30 i møterommet Fraunar. Innspill/spørsmål fra publikum fra ca. kl. 18.00.

**Hovedutvalget for oppvekst, omsorg og kultur** tirsdag 24. april kl. 17.30 i møterommet Fraunar. Innspill/spørsmål fra publikum fra ca. kl. 18.00.

**Administrasjonsutvalget** onsdag 25. april kl. 14.30 i møterommet Oscarsborg

**Formannskapet** onsdag 25. april kl. 16.30 i møterommet Fraunar. Innspill/spørsmål fra publikum fra ca. kl. 18.00.

**Valgstyret** onsdag 25. april i møterommet Fraunar umiddelbart etter formannskapets møte.

**Komité for klima og energi** torsdag 26. april kl. 18.00 på Rådhuset.

**Kommunestyret** mandag 7. mai i møterommet Fraunar. Kl. 16.30 innspill/spørsmål fra publikum. Behandlingen av sakene starter kl. 17.00. Eventuelle orienteringer legges før kl. 16.30.

**Kontrollutvalget** mandag 14. mai kl. 14.00 i møterommet Fraunar.

## 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](http://www.frogn.no)

## Skolerute 2018/19

Klar for ferie? Her kan du planlegge fridagene etter skole- og barnehageruten 2018/19.

### Barnehage og skolerute FK 2018-2019

Skoledage	Ferier, plandager og fridager	Kommentarer	Plandager
Aug 10	Første skoledag: uke 34, mandag 20.8	Plandager 16. og 17.08 felles med bhg	16.aug og 17.aug
Sep 20			
Okt 18	Høstferie uke 40, fom 01.10 tom 05.10		
Nov 21	Plandag 02.11		02.nov
des 15	Juleferie fom 24.12	Siste skoledag før jul fredag 21.12	
Jan 21	Juleferie tom 01.01, plandag 25.01	Første skoledag etter jul onsdag 02.01	25.jan
Feb 15	Vinterferie uke 8, fom 18.02 tom 22.02		
Mar 21			
Apr 16	Påskeferie f.o.m 15.4 to.m. 22.04		
Mai 19	Fridager: 01.05, 17.05, 30.05, 31.05	30.05 er Kr.himmelfartsdag, 31.05 er plandag	31.mai
Jun 14	Fridag 10.6. Siste skoledag 21.06	10.juni er 1.pinsedag	
SUM	190		

### SFO og barnehage holder åpent alle dager bortsett fra:

Uke 28 og 29: ferie  
julaften og nyttårsaften (åpent hverdager i romjula)  
Onsdag før skjærtorsdag fra kl 12  
Alle helligdager  
Skolens 5 planleggingsdager

## Demensforum 2018 DRØBAK

For alle med interesse for god demensomsorg

**23.mai**

### Smia flerbrukshus

Dyrløkkebakken 1  
1448 Drøbak  
Tid: 09:00 – 15:00  
(registrering fra 08.30)

Påmelding innen 16.mai  
400 pr. deltager inkl.lunsj

Vennligst oppgi fakturaadresse i påmeldingen



**Katrine Selnes**  
Enhetsleder Senter for fagutvikling og forskning / Utviklingscenter for sykehjem og hjemmetjenester Oslo Sykehjemsetaten, Oslo kommune  
Tema: «Forståelse og mestring av aggresjon og utagering hos personer med demens»



**Bengt-Ole Nordstrøm**  
Forfatter av den nye Huskehåndboka 2017. Demensprisvinner i Oslo 2016 og over 30 år som kulturarbeider i eldreomsorgen.  
Tema: «Minner, musikk og identitet»



**Dagny Wickstrøm**  
Ergoterapeut. Har jobbet innen sykehus – og eldreomsorgen. Demenskoordinator i Luleå i 10 år. Forfatter av «Demensboken»  
Tema: «Holdninger og kommunikasjon til mennesker med demens» 5 nøkler med mange eksempler og løsninger på situasjoner i hverdagen.



## 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](mailto:servicetorget@frogn.kommune.no), på hjemmesiden [www.frogn.kommune.no](http://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!

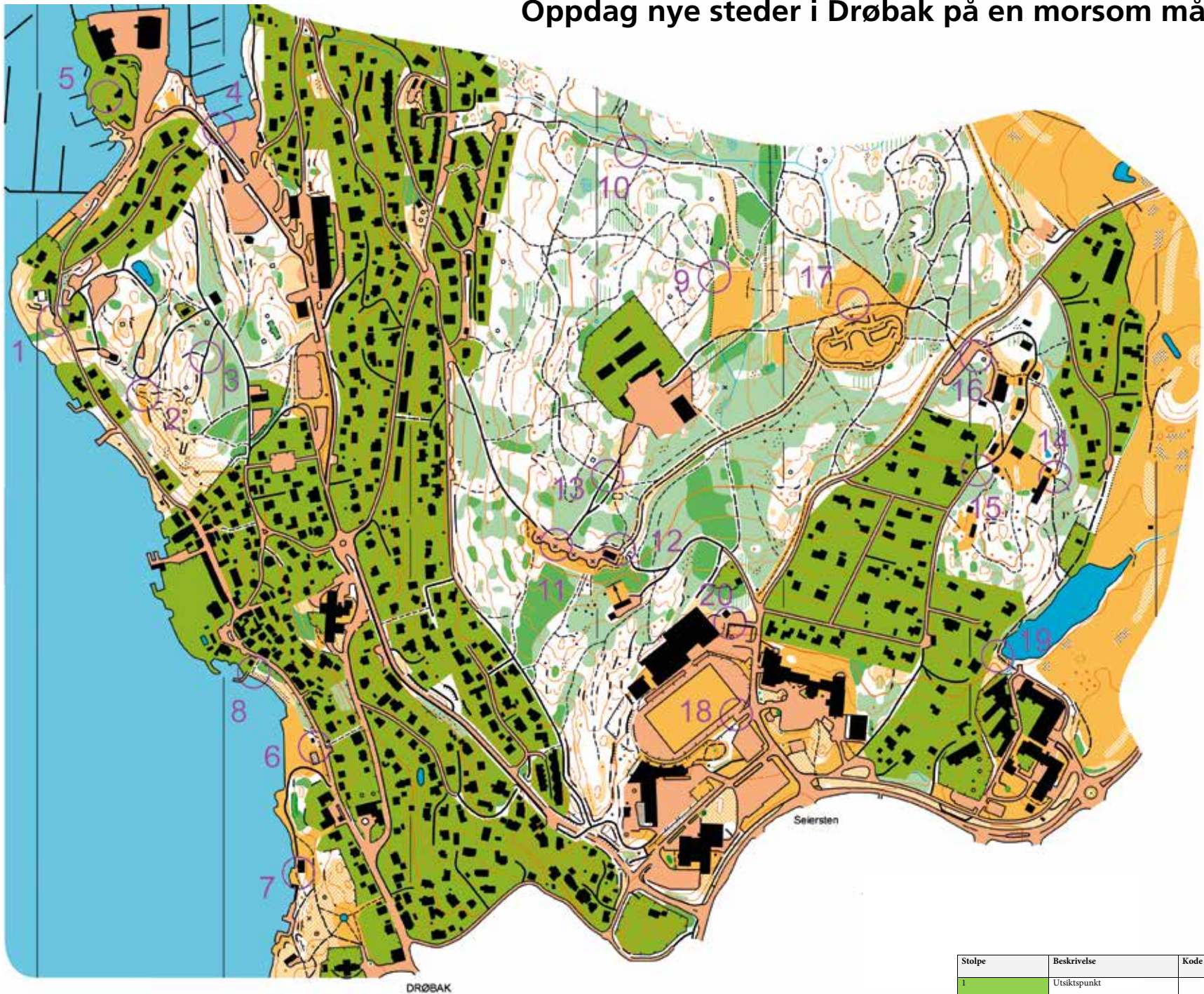
 Frogn kommune



Påmelding: Demenskoordinator Ellen Åmli Kaasa E-post: [ellen.amli.kaasa@frogn.kommune.no](mailto:ellen.amli.kaasa@frogn.kommune.no) Telefon: 977 42 298

# Stolpejakt i Drøbak 2018

Velkommen til gratis Stolpejakt i Drøbak 2018!  
Oppdag nye steder i Drøbak på en morsom måte.



Stolpejakten i Drøbak ønsker å aktivisere både unge og gamle; aktive og mindre aktive, voksne og barn, funksjonsfriske og funksjonshemmede, gående, syklende og rullestolbrukere. Stolpene står ute fra 1. mai til 1. november. Prosjektet ledes av DFI, med mange støttespillere i andre lag og foreninger, også Frogn kommune.

Det er i alt 19 stolper å besøke på «Stolpejakten i Drøbak». Plassering av stolpene er innringet på kartene. Alle stolpene er plassert i Drøbak Nord. Planen er å utvide med Drøbak syd og ut på Oscarsborg når vi har fått lagd et egnet kart.

Hver stolpe består av en meter-

høy trestolpe med nummer og en bokstavkode, samt en QR-kode for deg som vil bruke smarttelefon til å registrere stolpene. For vanskelighetsgradene på stolpene gjelder:

- **GRØNN** – veldig enkel, kan nås med sykkel og rullestol
- **BLÅ** – enkel
- **RØD** – medium
- **SVART** – vanskelig

Hver registrerte stolpe gir deg et lodd i trekningen av premier ved sesongslutt.

**Registrer manuelt eller elektronisk**

Stolpene kan registreres på to

ulike måter, du velger selv hva som passer best for deg: Noter bokstavkodene på stolpene du finner. Gå inn på [www.stolpejakten.no](http://www.stolpejakten.no) med en gang du kommer hjem og registrer de kodene du har samlet.

Eller last ned «Stolpejakten»-app'en gratis fra AppStore eller Google Play til din smarttelefon, og ta med deg mobilen og kartet ut på tur. Skann QR-kodene på stolpene du finner med app'en på din mobil. Stolper registrert med app'en synkroniseres med hjemmesiden neste gang enheten er koblet til Internett.

**For mer informasjon:**  
[www.stolpejakten.no](http://www.stolpejakten.no)

Stolpe	Beskrivelse	Kode
1	Utsiktspunkt	
2	Kanon	
3	Kryss	
4	Ende gangbro	
5	Minnesmerke	
6	Sandvolleybane	
7	Hushjørne	
8	Stiende	
9	Sti	
10	Stikryss	
11	Kanon	
12	Stikryss	
13	Stikryss	
14	Museum	
15	Start kjerrevei	
16	Skilt	
17	Brønn	
18	Port	
19	Hjørne gangbro	
20	Gjerde	

# DETTE SKJER I SMIA:

Smia Flerbrukshus

THALIA TEATER & PULLMAN PRESENTERER

## INGAR H. GIMLE

"HEI... JEG TRENGER LITT HJELP HER, JEG..."

"BESKJEDEN FØR I GJUTRENDE SHOWI"  
(MINA LEVIN, AFTENPOSTEN)

"VI LO GA TÅRENE TRILLET..."  
(VG)

"RAUST, BART OG SOLID!"  
(DAGBLADET)

SVITTEKONTAKT: **PETTER NÆSS**



Onsdag 11. april kl. 19.30

Billetter: Hjelpesteveller, smia.flerbrukshus.no

Det skjer i

SMIA for de SMÅ

## KLOVN & KLANG

**28. APRIL**  
KL. 14.00

KLOVN & KLANG ER EN GLEDESFYLT LITEN LEK MELLOM EN KLOVN OG HENNES USYNLIGE VENN, KLANG. MED FANTASI OG MASSE TULL OG TOYS TAR DE MED PUBLIKUM INN I SIN FANTASTISKE DRØMMEVERDEN DER ALT KAN SKJE.

FORESTILLINGEN PASSER FOR BARN FRA 3 TIL 9 ÅR

Billetter: SMIA Flerbrukshus smia.flerbrukshus.no/ticketmaster.no



Følg arrangementer i Frogn:  
SMIA Flerbrukshus smia.frogn.no  
SMIA Flerbrukshus smia.flerbrukshus.no  
Det skjer i Drøbak innspisestad

Forestillingen Janne og Muskat som er tidligere annonsert er dessverre avlyst pga. sykdom. Vi har fått en ny flott forestilling inn som passer for barn fra 3–9 år.

## BIBLIOTEKET



### Åpningstider:

- Mandag, tirsdag og fredag kl. 09.00–15.00.
  - Onsdag og torsdag kl. 09.00–19.00.
  - Lørdag kl. 11.00–14.00.
- Kl. 09.00–11.00 er det selvbetjent på hverdager. Husk lånekort!  
Du kan levere bøker ved å dytte de inn i luka på bakdøra utenom åpningstid.

### 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.

**Lesesirkel:** På første torsdagen i måneden har vi lesesirkel. Åpen for alle, men det er påmelding.

**Advokatvakt:** Få en halv times gratis konsultasjon med en advokat. Påmelding.

**Tannlegevakt:** Få en halv times gratis konsultasjon med en tannlege (ingen behandling). Påmelding.

**Bokkafé:** Første onsdagen i måneden inviterer vi til en bokkafé hvor vi presenterer en god bok, en kopp kaffe og noe lett å bite i.

**Eventyrstund:** Vi leser, forteller og ser i billedbøker sammen. Åpen for alle, store grupper må melde seg på.

**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.

**E-biblioteket:** Vi hjelper deg i gang med våre tjenester på nett. Forskjellige temaer tas opp hver gang, men får vi tid kan vi snakke om andre ting også. Ta gjerne med eget nettbrett/telefon.

**Endringer kan forekomme, følg med på vår nettside, oppslag og Facebook.**

### Hva skjer i april?

**Onsdag 11. april**  
Frogn historielag møtes uten slekt og data 17.00-19.00.  
Språkkafé 19.00.

**Torsdag 12. april**  
Lesesirkel på biblioteket. Påmelding. Kl. 19.00.

**Fredag 13. april**  
Eventyrstund. Påmelding for barnehager/større grupper.

**Onsdag 18. april**  
Språkkafé kl. 19.00.

**Lørdag 21. april**  
Bokkafé for barn kl. 12.30.

**Mandag 23. april**  
Vi feirer Verdens bokdag: Arnhild Skre presenterer sin bok «Kald krigs kviskring» Kl. 13.00-14.00. Gratis.

**Tirsdag 24. april**  
E-biblioteket: Har du spørsmål om våre elektroniske tjenester? Vi viser frem Film-bib, E-bokbib, Pressreader. Kl. 13.00.

**Onsdag 25. april**  
Frogn historielag møtes med slekt og data 17.00-19.00.  
Språkkafé kl. 19.00.

**Onsdag 2. mai**  
Bokkafé kl. 13.00.  
Tannlegevakt kl. 17.00-19.00. Påmelding.  
Advokatvakt kl. 17.00-19.00. Påmelding.  
Språkkafé kl. 19.00.

## Drøbak internasjonale matfestival



Vil du være med? Vi trenger frivillige!  
Kontakt Frogn Frivilligsentral: [post@frogn.frivilligsentral.no](mailto:post@frogn.frivilligsentral.no)

## LEDIGE STILLINGER

### Pedagogisk-psykologisk rådgiver (120 % fast + 80 % vikariat)

Vi har ledige stillinger som PP-rådgiver. 120 % av stillingene er fast og 80% er vikariat da en av våre faste medarbeidere skal ut i fødselspermisjon høsten 2018.

For kvalifiserte søkere kan stillingene kombineres med stilling som Fagkoordinator for PP-tjenesten. Søk i så fall på begge stillingene. Oppgi i begge søknader om du ønsker å kombinere stillingene.

**Arbeidsoppgaver:** Pedagogisk-psykologisk utredning og vurdering av behov for enkeltvedtak etter barnehageloven og opplæringsloven, oppfølgende råd- og veiledning i enkeltsaker etter endt utredning, kontaktperson i faste møtepunkter med barnehager og/eller skoler, bistå barnehager og skoler med organisasjonsutvikling og kompetanseheving gjennom kurs, opplæring og veiledning, samarbeide med de andre tjenestene i våre avdelinger om felles tverrfaglige satsingsområder

**Kvalifikasjonskrav:** Hovedfag, master eller profesjonsgrad innenfor pedagogikk, spesialpedagogikk eller psykologi. Formell utrednings- og testkompetanse. Erfaring fra PP-tjenesten er ønskelig. Personlig egnethet vektlegges. Du bør ha førerkort og helst disponere egen bil.

**Lønns plassering:** Etter gjeldende tariff og avtaler

**Tiltredelsesdato:** Etter nærmere avtale

**Kontaktpersoner:** Anne Emberland, tlf. 64 90 64 45 / 95 76 65 91 eller Tone Hege Uppstad 975 37722

**Søknadsfrist:** 16. april 2018

etter Fagkoordinator for pedagogisk-psykologiske tjenester. Stillingen er fast og utgjør en 50 % stillingsstørrelse.

Vi har også ledige stillinger som PP-rådgiver. Disse lyses ut samtidig. Stillingene kan med fordel kombineres. Søk i så fall på begge stillinger og oppgi i begge søknader at du ønsker å kombinere stillingene.

**Arbeidsoppgaver:** Ansvarlig for daglig drift og at PP-tjenestens oppgaver løses i tråd med faglige og juridiske retningslinjer, veiledning og opplæring til PP-rådgivere, faglig kvalitetssikring av sakkyndige vurderinger, superbruker for fagprogrammet HK-data, koordinere og fordele arbeidsoppgaver i samarbeid med avdelingsleder, samarbeide med avdelingsleder om faglig utvikling og kompetanseheving

**Kvalifikasjoner:** Hovedfag, master eller profesjonsgrad innenfor pedagogikk, spesialpedagogikk eller psykologi. Minimum 3-5 års erfaring fra PP-tjenesten og har selv mottatt minst 2 år med veiledning. Formell utrednings- og testkompetanse. Du bør uttrykke deg godt på norsk, både skriftlig og muntlig. Ved tilsetning kreves politiattest ikke eldre enn 3 måneder. Personlig egnethet vektlegges

**Lønns plassering:** etter avtaler og gjeldende tariff

**Tiltredelsesdato:** Så snart som mulig etter nærmere avtale

**Kontaktpersoner:** Anne Emberland, tlf. 64 90 64 45 eller 957 665 91 eller Tone Hege Uppstad 975 37722

**Søknadsfrist:** 16. april 2018

**For fullstendig utlysningstekst og elektroniske søknadsskjemaer, se [www.frogn.no](http://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.