

# Arbeid og aktivitet i Lillestrøm kommune

Lillestrøm kommune har tre arbeids- og aktivitetssentre: Solbakken, Løkenåsen og Verkstedgården. Der tilbys ulike arbeidsoppgaver og aktiviteter i gruppe eller individuelt.

Seksjon Tilrettelagt arbeid støtter unge uføre ut i jobb ved ordinære bedrifter gjennom tiltaket Varig Tilrettelagt Arbeid ordinært.

Bo- og miljøtjenester arbeider etter sentrale prinsipper i FN-konvensjonen om rettighetene til mennesker med nedsatt funksjonsevne.

# Solbakken arbeids- og aktivitetssenter

Solbakken arbeids- og aktivitetssenter er vårt største arbeid og aktivitetssenter. Vår jobb er å gi tilrettelagt arbeids- og aktivitetstilbud til mennesker med ulike bistandsbehov. Lillestrøm Kommune bruker "personal følger bruker modellen". Dette betyr at hver dag kommer det personale fra bolig og avlastning for å bistå med aktiviteter og arbeidsoppgaver på Solbakken. Samlet utgjør det 80 tjenestemottakere. Solbakken arbeids- og aktivitetssenter ligger på Skjetten i Lillestrøm kommune, og har fem avdelinger. Tre avdelinger ligger på Skjetten, en avdeling på Strømmen og en på Sørum.

## Ulike arbeidsoppgaver og aktiviteter

- Vi har en egen oppdragsgruppe som samarbeider med Sørvald bo- og behandlingssenter. Her jobber vi med ulike oppgaver på avdelingene og har ansvar for mating av dyr, klipping av gress, vedlikehold av sansehagen «Enga» og andre praktiske oppgaver.
- Sagtun på Strømmen har en egen hobbygruppe som driver med håndarbeid, som for eksempel strikking og toving.
- Stallgruppe – arbeidsoppgaver på Sørum fritidsgård
- Plantasjen – arbeidsoppgaver i butikk
- Bohus – plukker søppel for Bohus
- Transportservice – kjører varer til og fra IT avdelingen på rådhuset mm.
- Ulike pakkeoppdrag



# Solbakken arbeids- og aktivitetssenter

## Transportservice

Vi kjører varer til og fra IT-avdelingen på rådhuset, og det er en av flere forskjellige transportoppdrag vi utfører.



## Fysisk aktivitet

- Morgentrim
- Aktiviteter i gymsal
- Aktiviteter i basseng
- Turer
- Tøy og bøy på matte eller benk
- Hinderløype
- Aktiviteter med ball
- Tovertafel; interaktivt spill som passer for alle



## Drivhuset, orangeriet

I drivhuset dyrker vi tomater, agurk, gresskar, gressløk og flere andre planter. Oppgaver knyttet til drivhuset kan være å plante og vanne, drive vedlikehold og innhøsting. Drivhuset brukes også for å stimulere sansene.



# Solbakken arbeids- og aktivitetssenter

## Sansestimulering

I tillegg til svart og hvitt sanserom har vi ulike gruppeaktiviteter som stimulerer sansene.

- Sansegruppe med dyr
- Auditiv trening
- Sansegruppe med fjær
- Teaterlek
- Eventyr, sang og bevegelse
- Lesestund

## Forming og hobby

Det lages ulike produkter, som blomsterpotter, smykker og forskjellige pyntegjenstander. I tillegg strikker vi, tover ull og vever forskjellige produkter.

Vi maler og lager kunst, og produktene vi lager selger vi blant annet på vårt eget julemarked.



# Solbakken arbeids- og aktivitetssenter

## Ved og tennbriketter

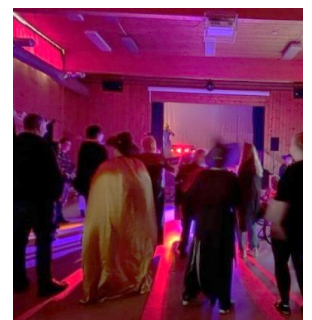
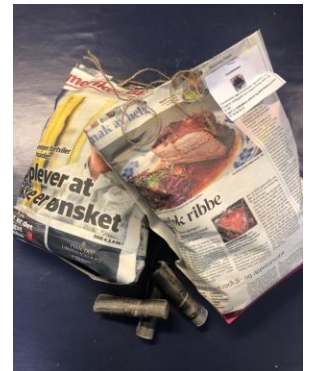
Vi produserer masse ved og tennbriketter som vi har for salg.

## Matlaging

- Opplev at matvarer har ulik smak, lukt og konsistens
- Lære hva som kan lages av ulike matvarer
- Lære god hygiene og renhold i forhold til matlaging
- Økt mestring gjennom aktiv deltagelse
- Cafè Digg; delta i salg av mat og håndtering av penger

## Sang og musikk

- Visegruppe med gitar
- Sangstund og allsang med gitar
- Solbakkenkoret: koret har både sommer og julekonsert
- Musikk i gymsalen
- Disco (dans i gymsalen med lyseffekter)
- Musikk, sang og samspill
- Eventyr, sang og bevegelse



# Solbakken arbeids- og aktivitetssenter

## Internavis

Redaksjonsgruppa lager internavisen Solbakken Blad, med informasjon om aktuelle ting som skjer på arbeidssstedet og ellers i kommunen.



## Mitt Valg og Solbakkenrådet

På Solbakken har vi Solbakkenrådet hver mandag, og Mitt Valg hver tirsdag. Her tas det opp ulike temaer som deltagerne ønsker å snakke om.

Mitt Valg jobber ut ifra et årshjul hvor tematikken er bestemt av gruppedeltakerne. Undertemaene og målene settes av gruppelederne i samarbeid med deltakerne. Medbestemmelse, selvbestemmelse og refleksjon er begreper som alltid er i fokus

Solbakkenrådet har møte hver mandag fra kl.12-14. På møtene tar vi blant annet opp nye ting på Solbakken og referat fra Brukerrådet. Vi har Ukas rettighet og vi har egen sakkasse. Vi har fokus på: Vett på nett, vennskap, følelser, selvbestemmelse, medbestemmelse, brukermedvirkning, psykisk helse, kurs som førstehjelp og epilepsi.

Spør etter seksjonsleder Solbakken på vakttelefon: 959 89 681  
Besøksadresse: Landskronaveien 157, 2013 Skjetten

# Løkenåsen arbeids- og aktivitetssenter

Løkenåsen arbeids- og aktivitetssenter har lokaler i Fetsund. Vi tilrettelegger aktiviteter og arbeidsoppgaver til hver enkelt, slik at arbeidsoppgavene oppleves som meningsfulle. Vi tilbyr følgende tilrettelagte aktiviteter og arbeidsoppgaver:

## Aktiviteter på kjøkkenet

Her lærer du å planlegge, gjøre innkjøp og tilberede enkle matretter. Deltagerne har også i oppgave å dekke på bordet og å rydde/vaske etter lunsj. På onsdager baker vi og fredager blir det laget varmlunsj.



## Fysisk aktivitet

Vi har ett ønske om å kunne være med på å gi deltagerne en hverdag der fysisk aktivitet og det å komme seg på tur gir glede, mestringfølelse og samhold. Vi har morgentrim og går tur etter lunsj hver dag. Utenom disse to faste aktivitetene er vi også på turer rundt om i nærmiljøet og innimellom går turene lenger av gårde.



# Løkenåsen arbeids- og aktivitetssenter

## Sanserom

Vi har ett hvitt senserom hvor det er tilrettelagt for avslapping og sansestimulering. Systematisk og tilpasset bruk av senserom kan blant annet bidra til å redusere uro, fremme søvn, gi mer energi, få økt konsentrasjon, bedre hukommelse, stimulere sansene, gi økt kroppsbevissthet og normalisere spenningsnivået i kroppen.



## Våre arbeidsoppgaver

Pakking av klammer er et jobbopdrag vi har fått av Stela AS som ligger på Løken. Riktig antall klammer legges i poser som vi merker med riktig etikett. Vi klargjør posene med klammer og pakker de i esker som merkes og sendes av gårde.



Rulle tennbriketter er en samarbeidsoppgave vi har med Verkstedgården, da vi ikke har mulighet til å dyppe de i stearin hos oss. Hos oss kutter vi avisene, ruller de og setter på strikk. Så klargjøres dem i store søppelsekker før vi frakter dem videre til dypping og pakking.





# Løkenåsen arbeids- og aktivitetssenter

## Aktiviteter

Hos oss er det mulighet for å holde på med flere ulike aktiviteter. Vi har musikkrom, forskjellige brettspill, ett rom med treningsbenk, og vi har Tovertafel. Tovertafel er et interaktivt spill som stimulerer sansene og oppmuntrer til sosialt samspill og glede.



For den som liker håndarbeid så holder vi på med brodering og strikking, tegning og fargelegging, og vi maler og perler.



Man kan også holde på med makulering av papir. Ferdig makulert papir kjører vi til en grisebonde i nærområdet hvor grisene får det makulerte papiret som underlag i grisebingen.



Høres dette interessant ut? Ta kontakt med oss da vel!



Spør etter seksjonsleder Løkenåsen på vakttelefon: 905 20 549  
Besøksadresse: Løykjelia 2, 1900 Fetsund

# Verkstedgården arbeids- og aktivitetssenter

Verkstedgården Arbeids- og aktivitetssenter ligger sentralt til på Sørumsand. Vi tilrettelegger aktiviteter og arbeidsoppgaver til hver enkelt, slik at arbeidsoppgavene oppleves som meningsfulle. Vi tilbyr følgende tilrettelagte arbeidsoppgaver og aktiviteter: kantinedrift, arbeid i skogen, demonteringsverksted, gårdsarbeid, sortere tekstil fra tøytraller, produsere tennbriketter og pakke klammer.

## Kantinedrift

Vi driver kantinen på verkstedgården og kantinen Liv & Røre på Sørvald. Her tilbereder deltakerne våre og ansatte mat til salg i kantinen 5 dager i uka. Her lærer du å planlegge, gjøre innkjøp og tilberede enkle matretter. Vi har fokus på å opprettholde ADL-ferdigheter, som betyr at vi øver på de grunnleggende ferdighetene som en person trenger for å kunne ta vare på seg selv og fungere mest mulig selvstendig i dagliglivet.

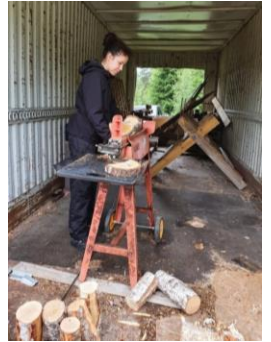


# Verkstedgården arbeids- og aktivitetssenter

## Skogen

Verkstedgården arbeids- og aktivitetssenter har en egen skogplass i Blaker. Der har vi en brakke med både varme, strøm og toalett. Vi har også en gapahuk med bål plass. Selve vedproduksjonen foregår utendørs hele året, 5 dager i uken. Her sager vi tømmer, kløyver det til ved, pakker i sekker og selger det videre.

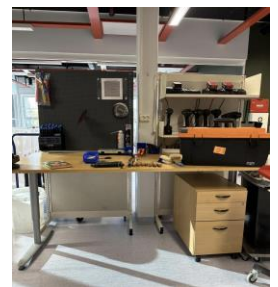
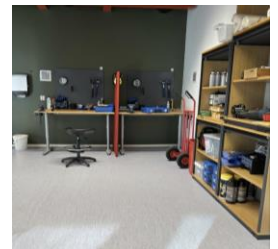
Man skal alltid bruke vernesko og arbeidsklær når man jobber i skogen, alle har hvert sitt par med vernesko og eget arbeidstøy. Det blir tilkjørt tømmer til skogen. Dette tømmeret er det ansatte med motorsagbevis som kapper opp. Det finnes to elektriske vedkløyvere, to traller (til å frakte ved) og en trillebår. Det er totalt 11 vedbur og et vedskur som gir plass til 5 kubikk med ved. Det finnes to containere, en brakke og en gapahuk med bål plass.



# Verkstedgården arbeids- og aktivitetssenter

## Demonteringsverksted

Vi har et demonteringsverksted for brukte hjelpemidler fra hjelpemiddelsentralen. Der jobber vi med demontering, resirkulering og gjenbruk av utstyr som har vært brukt av personer med funksjonsnedsettelse. Når hjelpemidlene har nådd slutten av sin levetid eller ikke lenger er brukbare, blir de sendt til verkstedet. Der demonteres de nøye, og brukbare deler gjenbrukes enten i reparasjoner eller som erstatning for lignende enheter. Ubrukbare deler blir resirkulert, slik at materialer som metall og plast kan brukes på nytt. Dette bidrar til å redusere avfallsmengden og støtter en bærekraftig tilnærming til avhending av hjelpemidler.



## Klammer og tennbriketter

På verkstedet pakker vi klammer for bedriften Stela AS. Det er to forskjellige størrelser, 12 mm og 16 mm. Vi produserer også tennbriketter i samarbeid med Løkenåsen arbeids- og aktivitetssenter. Tennbrikettene lages av gamle aviser og stearin.



# Verkstedgården arbeids- og aktivitetssenter

## Toreid gård

På Toreid gård hjelper vi til med gårdsarbeid. Deltagerne gjør de fleste oppgavene selvstendig, men kan ha behov for veiledning på enkelte oppgaver. Oppgavene kan være:

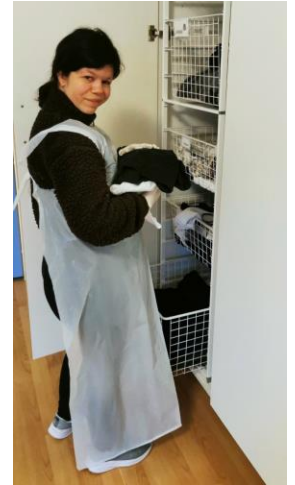
- Foring av kalver
- Gjøre reint i båsene til kalvene
- Vanning og luking i grønnsakshagen
- Plante
- Høste grønnsaker
- Rake og luke
- Andre forefallende oppgaver på gården



# Verkstedgården arbeids- og aktivitetssenter

## Tøytraller på Sørvald

Verkstedgården og Solbakken hjelper til med tøytrallerne på Sørvald to ganger i uken. Vi henter trallerne på avdelingene og hver avdeling har to traller. Den ene inneholder sengetøy og den andre klær til beboerne. Vår oppgave er å legge sengetøy og klær på rett plass. Når vi jobber med tøytrallerne er det viktig med god hygiene og vi må bruke rene frakker utenpå klærne våre.



# Verkstedgården arbeids- og aktivitetssenter

## Verkstedrådet

Vi er stolte av å presentere Verkstedrådet, en viktig gruppe som representerer alle deltakere ved Verkstedgården og sikrer at deres stemmer blir hørt. Rådet består av 5 dedikerte rådsmedlemmer som er valgt for å tale på vegne av fellesskapet.

## Mer enn bare saker

Verkstedrådet er ikke bare et organ for å ta opp saker, det er også en arena for å uttrykke ønsker, behov og lære om egne rettigheter. Vi oppfordrer deg til å bruke stemmen din, og rådet vil støtte deg i denne prosessen. Empo TV, TV BRA og andre nettressurser brukes aktivt for å gi deg verktøyene du trenger for å uttrykke deg og lære mer. Vi er stolte av at noen av våre rådsmedlemmer også sitter i Lillestrøm Brukerråd. Dette rådet samler deltakere fra forskjellige bo- og miljøtjenester og er en viktig arena for å diskutere saker av felles interesse.



Spør etter seksjonsleder Verkstedgården på vakttelefon: 48115208  
Besøksadresse: Turbinveien 22, 1920 Sørumsand

# Tilrettelagt arbeid

## Informasjon til deg som ønsker en jobb gjennom Tilrettelagt arbeid i Lillestrøm kommune

Er du motivert for å jobbe tilrettelagt i en ordinær bedrift? Har du en drømmejobb? Er du usikker på hva du ønsker å jobbe med eller har mange ønsker? Sammen kan vi finne ut av mulighetene og hva du vil jobbe med.



Dette er deg:

- Har ung ufør
- Er motivert for å jobbe
- Er innbygger i Lillestrøm kommune
- Kan jobbe 20% (minimum 7,5 t per uke)
- Kan komme deg til og fra jobb selv
- Kan utføre arbeidsoppgaver selvstendig, med opplæring og tilrettelegging
- Liker å prøve nye ting
- Kan følge avtaler



Dette er oss:

Seksjon for Tilrettelagt arbeid Lillestrøm samarbeider med NAV om å tilby tilrettelagte arbeidsplasser via tiltaket Varig Tilrettelagt Arbeid ordinært.

Spør etter seksjonsleder i Tilrettelagt arbeid på vakttelefon:  
947 91 478  
Besøksadresse: Gamle Strømsvei 80A, 2010 Strømmen





# Brukerrådet i Bo- og miljøtjenesten

Brukermedvirkning er viktig for både de som gir og de som får kommunale tjenester. Det er en rettighet at brukere av en tjeneste skal være med å påvirke i saker som er viktige for dem.

## Hva kan man snakke om i brukerrådet?

Fritidsaktiviteter og ferie, bolig og botilbud, jobb og dagsenter, brukermidvirkning, selvbestemmelse, felles aktiviteter, førstehjelp, brannsikkerhet, stortingsvalg, kommunevalg og andre ting man er opptatt av. De som sitter i rådet kan ta med saker fra boligrådet i boligen de bor i, fra dagsenteret, fritidstilbud eller fra jobben. Man kan ta opp andre viktige saker som gjelder for mange som får tjeneste av kommunen. Sakene kan også komme fra de som bestemmer i kommunen.

Brukerrådet har møter på Rådhuset i Lillestrøm den siste mandagen i måneden. Alle som får tjenester fra Bo- og miljøtjenesten i Lillestrøm kommune kan sitte i Brukerrådet. De som er med i rådet kalles representanter. Det er lov å prøve en stund å være med, og det er lov å slutte hvis du ikke vil være med likevel.



Kontaktperson brukerrådet: Elisabeth Antonsen, tlf: 995 24 047  
Epost: [elan01@lillestrom.kommune.no](mailto:elan01@lillestrom.kommune.no)  
Besøksadresse: Lillestrøm rådhus, Jonas Lies gate 18, 2000 Lillestrøm