



Program høsten 2026



Skøyen
aktivitetssenter

Ullern
kultursenter



Felles tilbud

KORT FORTALT

- Bydel Ullerns tilbud til seniorer.
- Du må bo i Bydel Ullern for å benytte tjenestene på side 2–5. Andre bydeler har tilsvarende tilbud.
- Aktiviteter på sidene 6–49 er åpent for alle.

Bydelens seniorsentre trenger frivillige!

Har du lyst til å bidra? Vi trenger hjelp i kafeen, med kultur- og kinoprogram og med avvikling av arrangementer. Har du annet du vil bidra med, kom og snakk med oss!

Begge seniorsentrene i bydelen tar gjerne imot frivilligtjenester. Ta kontakt og fortell oss hva du ønsker å bidra med.

Skøyen aktivitetssenter tlf: 91 17 94 21,

Ullern kultursenter tlf: 90 55 66 23.

Aldersvennlig transport

En dør-til-dør-bestillingstransport. For alle over 67 år. Tilpasset rullestol og rullator.

Honnørbillett. Bussene kjører mandag–lørdag

kl. 10–18. **Du oppfordres til å bestille via**

RuterBestilling-app på mobil eller nettbrett,

men kan ringe tlf: 23 24 28 50 kl. 09.00–17.00.

Ullern Frivilligsentral

Lurer du på om noen av våre frivillige kan hjelpe deg, eller har du lyst til å være frivillig hos oss?

Ta gjerne kontakt og så finner vi en løsning!

Du kan ringe oss mandag–torsdag

kl. 10.00–15.00. Tlf: 22 52 30 05.

E-post: ullernfrivilligsentral@bymisjon.no

Eldrerådet i Ullern er for seniorer i Bydel Ullern. Eldrerådet har åpne møter, og du kan legge fram din sak i åpen halvtime. Mer informasjon om eldrerådet finner du på bydelens hjemmesider. Velkommen! Hilsen leder av Ullern eldreråd Berit Kvæven, tlf: 99 41 16 07.

Innbyggerkontakt

Du kan ringe og stille spørsmål knyttet til tjenester og tilbud i bydelen. Det kan være om søknader, hjemmetjeneste, fysio- og ergoterapi, velferdsteknologi, aktivitetstilbud eller annet. Betjent mandag-fredag kl. 09.00–15.00. Tlf: 95 07 10 48.
kontaktpunkt-omsorg@bun.oslo.kommune.no

Seniorveileder

Seniorveileder kan møte deg for en samtale. Dere kan snakke om alt fra hverdagsliv og sosialt nettverk, trening og kosthold, til hvilke tilbud og aktiviteter som passer for deg. Du kan få råd om hvordan du kan få det bedre hjemme og ulike hjelpemidler. E-post: seniorveileder@bun.oslo.kommune.no Tlf: 91 74 14 25.

Kreftkoordinator

Kreftkoordinator har oversikt over relevante tilbud og tjenester. Gir informasjon, råd og veiledning knyttet til diagnose, behandling, rehabilitering og lindring. Kathleen Celeste, mobil: 41 70 56 39. Helene Skogli, mobil: 41 70 56 34.

Frisklivssentralen

Vil du bli fysisk aktiv, bedre kosthold, slutte å røyke eller bedre søvnen?

Frisklivssentralen jobber med forebyggende og helsefremmende tiltak for bedre helse. Her kan du få hjelp og støtte til å endre levevaner og mestre dine helseutfordringer. Tilbudet er tidsavgrenset, gratis og åpent for alle over 18 år bosatt i bydelen. Tlf: 47 66 57 18.

E-post: friskliv@bun.oslo.kommune.no

Rask psykisk helsehjelp

er et lavterskeltilbud til deg, bosatt i Bydel Ullern, som strever med lettere psykiske vansker. Vi tilbyr i hovedsak selvhjelpsprogrammer på internett og kurs med oppmøte. Se oppdatert informasjon om tilbudet og hvordan du kontakter oss på denne nettsiden:

[www.oslo.kommune.no/
rask-psykisk-helsehjelp-bydel-ullern](http://www.oslo.kommune.no/rask-psykisk-helsehjelp-bydel-ullern)

Ring oss tirsdag eller torsdag kl.12.00–14.00 på tlf: 95 29 83 22.

E-post:

raskpsykiskhelsehjelp@bun.oslo.kommune.no

Velferdsteknologi og digitale tjenester

Bydel Ullern benytter digitale verktøy for å ivareta befolkningsbehovene på trygge fremtidsrettede måter. Vi tilbyr digital hjemmeoppfølging, medisindispensere, digitalt tilsyn og digitale hjemmebesøk.

Digitale hjemmebesøk innebærer at innbyggere får planlagte videosamtaler med hjemme-sykepleien for tjenester som ikke krever fysisk tilstedeværelse.

Marte Kanutte Høibråten: 45732396

Jenny Thalianbik: 98907743

Hukommelsesteamet

Har du begynnende hukommelsesvansker eller nylig fått en demensdiagnose? Er du pårørende, nabo eller venn? Hukommelsesteamet gir støtte og veiledning, og informerer om bydelens ulike tilbud og tjenester, samt samarbeid med andre aktuelle aktører. Ta kontakt med oss for en prat.

Tlf: 95 29 83 10 / 94 15 28 09.

E-post: hukommelse@bun.oslo.kommune.no



Foto: Maskot
Oslo kommune / NTB

Trygghetsavdelinger for eldre

En trygghetsavdeling er et tilbud til eldre som er i en vanskelig hjemmesituasjon, og som i en kort periode har behov for hjelp og omsorg i trygge omgivelser. Du trenger ikke søke om plass, bare ring og avtal et opphold. Det er to avdelinger: Solvang helsehus og Nordseterhjemmet. Du får informasjon om hvilken avdeling du tilhører. Ring tlf: 81 00 00 30 alle dager kl. 08.00–21.00. Pris pr. døgn er kr 200,-. Faktura ettersendes.

Andre telefonnummer:

Oslo kommune, Kontaktsenter, tlf: 21 80 21 80

Fysioterapitjenesten tlf: 41 67 75 83

Ergoterapitjenesten tlf: 48 16 03 31

Velferdsteknolog tlf: 95 30 72 68





Foto: Skøyen aktivitetssenter

Hjertelig velkommen til nytt høstsemester på Skøyen aktivitetssenter!

Stadig flere får øynene opp for alt som skjer i Skøyen Terrasse 1. Her finner du Frisklivssentral, treningsgrupper med dyktige instruktører, inspirerende opplevelser, god mat og et inkluderende fellesskap.

Vi håper du vil bruke senteret aktivt: Delta i grupper, få med deg flotte konsertopplevelser eller nyt et smakfullt måltid i vår kafé.

Oppstart av grupper og aktiviteter skjer suksessivt fra uke 35. Eksakt oppstartdato finner du i informasjonen til hver enkelt aktivitet. Har du spørsmål rundt påmelding eller aktivitetene er det bare å ta kontakt.

Du finner vår kontaktinfo på neste side.

**Velkommen skal du være,
vi gleder oss til å se deg!**



Foto: Skøyen aktivitetssenter

ÅPNINGSTIDER

Mandag-fredag 09.00–15.30.

Kafé: Mandag – fredag kl. 09.45 –14.30.

KONTAKT

Tlf. resepsjon: 91 17 94 21 (Bemannet 10-15)

E-post: aktivitetssenter@bun.oslo.kommune.no

Aktivitetsleder: Maren Sjøvold, Tlf: 90 57 63 48

e-post: maren.sjovold@bun.oslo.kommune.no

Kokk: Kari Bjartnes

e-post: kari.bjartnes@bun.oslo.kommune.no

Besøksadresse: Skøyen terrasse 1, 0276 Oslo

Følg oss på Facebook for nyeste oppdateringer:

www.facebook.com/skoyenaktivitet

Hjemmeside:

www.oslo.kommune.no/skoyen-aktivitetssenter

BRUKERNES REPRESENTANT

Ellen Walberg tar imot tilbakemeldinger fra brukere!

Har du noe du ønsker å ta opp med noen andre enn senterets ledelse?

Ta kontakt med Ellen på e-post:

ellen.walberg@icloud.com

eller lever en lapp i postkassen vår i resepsjonen.



Ellen Walberg, brukernes representant

Frivillighet

Skøyen terrasse 1 er et hus som rommer mange deler av det å bli eldre med både aktivitets-senter, turgrupper og dagaktivitetstilbud for mennesker med demens.

Dersom du ønsker å være sosial og aktiv samtidig som du gir noe tilbake til samfunnet har vi flere oppgaver som kunne passe.

Ta kontakt på tlf: 90 57 63 48 eller kom innom oss for en uforpliktende samtale.

Velkommen til å bidra!

KAFÉ

Velkommen til vår kafé som kan friste med deilige smørbrød, vafler, og hjemmelaget middag fra mandag til fredag.

Åpningstider: kl. 09.45 – 14.30.

Middagsservering fra kl. 13.30-14.30.

Meny: Middagsmenyen endres hver uke.

Følg med i resepsjonen eller på facebooksidene våre for oppdatert ukesmeny.

www.facebook.com/skoyenaktivitet

Julelunsj

Vi dekker langbordene igjen og inviterer til smakfulle opplevelser og gode samtaler!

På menyen står en deilig lunsjtallerken og dessert med sesongens smaker.

Tidspunkt: Torsdag 10. desember kl. 11.30.

Pris: 150 kr.

Påmelding i resepsjonen,
eller ring oss på tlf: 90 57 63 48



Foto: Skøyen aktivitetssenter

VELVÆREHJØRNET

Dame- og herrefrisør *Irina Bakken*

Frisering, farging og hårpleie for både damer og herrer. Pleie av øyenbryn og vipper.

Timebestilling på tlf: 92 45 61 11.

Tirsdag, torsdag og fredag.

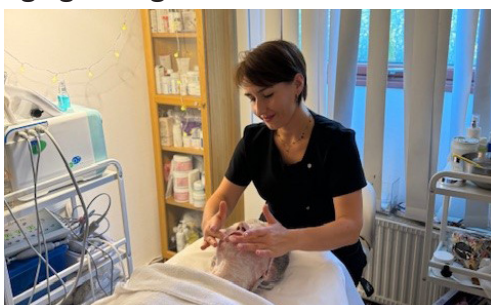


Hudpleie og massasje *Kateryna Udovenko*

Hudpleier og massasjeterapeut NMF.

Timebestilling på tlf: 40 06 69 47.

Tirsdag og fredag.



Fotterapeut *Gro Hohle*

Offentlig godkjent fotterapeut.

Timebestilling på tlf: 90 66 54 05.

Alle hverdager.

Ubenyttet time hos velværehjørnet må betales, hvis ikke avbestilt senest dagen før.

TILBUD OG TJENESTER

Søm

Tove Brubak

Reparasjon og omsøm.

Første innlevering: 19. august.

Tlf: 92 69 47 98. Onsdag kl. 12.00–13.00.



Foto: Jan Kuhr, Oslo kommune

Skøyen

Spill

Kom innom og ta en runde med spill!

Vi har både brettspill og kortstokk.



Bibliotek

Tom og Inger Alme

Hos oss kan du låne
bøker! Har du
ferdigleste bøker
som andre kan ha
glede av, kan du
donere dem til oss.

På grunn av
begrenset plass
tar vi ikke imot
opplysningsbøker
og leksikon.

ARRANGEMENTER HØSTEN 2026

Foredrag

Rikke Ombustvedt Sletner

Foredrag om syn

Torsdag 17. september kl. 12.00

Kor for en dag

Marie Oma & Henriette Vaagsnes

Bli med på en uformell, men ordentlig korøvelse, hvor fellesskapsfølelsen, latter og glede får rå.

Den kulturelle spaserstokken.

Mandag 12. oktober kl. 12.30.

Skosalg

Stopshop sko

Onsdag 21. oktober kl. 11.00 – 14.00

Klessalg

Seniorshop

Onsdag 28. oktober kl. 10.00 – 14.00

Foredrag

Brita Myreng

Audiopedagog

Foredrag om hørsel

Torsdag 5. november kl. 12.00

Frivillighetens dag!

Vi feirer våre frivillige med kake!

Fredag 4. desember kl. 12.00

Foto: Skøyen aktivitetssenter



KONSERTER HØSTEN 2026



Foto: Maestro Foto

Lene Stoltz

Lene tar med seg gitaren og spiller et variert repertoar av ballader, gamle slagere og nyere populærmusikk.

Torsdag 3. september kl. 12.00



Konsert med DU098

Morten Fagerli (piano) og

Germaine Bouts Hexeberg (fløyte)

Fjell, fjord og fjøs – en reise gjennom Norge.

Torsdag 15. oktober kl. 12.00

Konsert med Oslo veterankor

Velkommen til kveldskonsert med Oslo veterankor!

Tirsdag 27. oktober kl. 17.30.



Foto: Åsmund Reistad

Konsert*Åsmund Reistad*

Original Nilsen – En hyllest til Lillebjørn

Torsdag 12. november kl. 12.00



Foto: JazzDuo

JazzDuo*Dag Åsbjørn Johansen og Kristhild Rønning*Kom og hør kjente- og noe mindre kjente
jazzlåter.

Mandag 7. desember kl. 12.00

FASTE AKTIVITETER

Bridge 1

Hans Jørgen Rotvik

Tidspunkt: Tirsdag kl. 11.00–15.00.

Oppstart: Tirsdag 1. september.

Deltakeravgift: 200,-

Bridge 2

Stein Erik Grønland

Tidspunkt: Mandag kl. 14.00–17.00.

Oppstart: Mandag 24. august.

Deltakeravgift: 200,-

Filosofi

Tidspunkt: Mandag kl. 11.00–12.00.

Oppstart: Mandag 31. august.

Gratis.

(Fulltegnet)

Foto: Nikolai kobets Freund, oslo kommune



Håndverkskafé

Gunhild Busch

En hyggelig onsdagssamling for alle som liker å lage noe med hendene.

Ta med deg prosjektet ditt og kom!

Tidspunkt: Onsdag kl. 10.00–13.00.

Gratis.

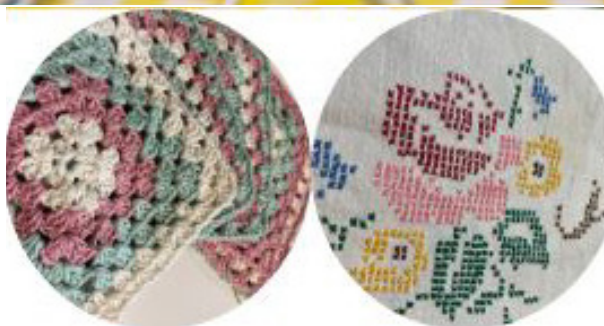
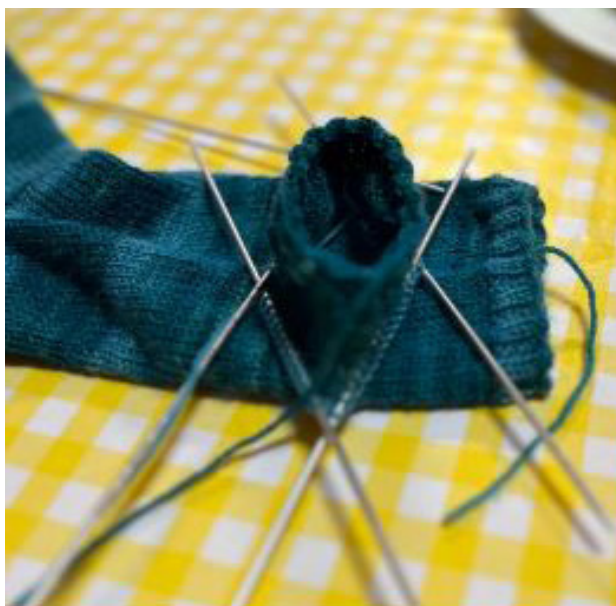


Foto: Skøyen aktivitetssenter

Petanque

Bent Lersbryggen/Wenche Holbye

Petanque spilles utendørs hele året.

Deltakerne samles etter spillet i kafeen eller på terrassen for en hyggelig kopp kaffe og litt mat.

Tidspunkt: Mandag og torsdag kl. 12.00. Gratis.



Foto: Skøyen aktivitetssenter

Allsang

Immi Bruseth

Vi synger kjente og kjære viser sammen med pianist.

Fredager kl. 12.00–13.00.

Oppstart: Fredag 28. august. Gratis.

Foto: Skøyen aktivitetssenter





Foto: Skøyen aktivitetssenter

Treskjæring

Knut Gjersem

Tidspunkt: Mandag kl. 10.00–14.00.

Gratis.

Oppstart: 31. august.

Snekkerkjeller 'n

Tom Harwiss

Snekkerkjellern på Skøyen aktivitetssenter er åpen for alle interesserte og kan brukes på eget ansvar.

Tidspunkt: Torsdag (etter avtale) og fredag kl. 10.00–14.00.

Gratis.

Oppstart: Fredag 28. august.

SPRÅK

Språkkurs med betaling har nå bindende påmelding og betales ved kursstart.



Foto: Nikolai Kobets Freund /
Oslo kommune

Skøyen

Spansk 1, viderekommen

Yolanda Lorenzo Corrales

På dette kurset må du kunne lese enkle bøker og snakke og diskutere med enkle ord på spansk.

Du kan nåtid, fortid og fremtid godt.

Tidspunkt: Tirsdag kl. 15.30–17.00.

10 ganger kr. 2100,-

Oppstart: 13. oktober

Spansk 2, litt øvet/nybegynner

Yolanda Lorenzo Corrales

For å delta på dette kurset trenger du ingen erfaring med spansk språk, men det kan være en fordel å ha noen grunnleggende kunnskaper.

Tidspunkt: Onsdag kl. 16.30 -18.00

10 ganger kr 2100,-

Oppstart: 14. oktober

Tysk

Ruth Winge

Tysk konversasjon og grammatikk. Vi leser en lettest bok av nyere tysk litteratur.

Tidspunkt: Tirsdag kl. 12.00-13.00

10 ganger kr. 1000,-

Oppstart: 26. august.

Engelsk samtalegruppe

Birgitte Bergsrud

For å delta må du kunne lese og konversere på engelsk.

Tidspunkt: Onsdag kl. 11.00-12.00.

Oppstart: 2. september. Gratis.

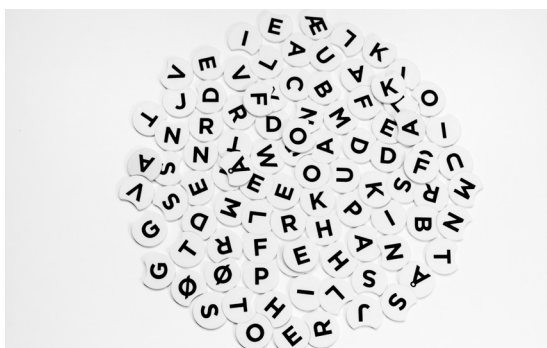


Foto: Nikolai Kobets Freund /
Oslo kommune

Fransk konversasjon - for viderekommen

Fransk Kulturhus

Mellomnivå+ til avansert nivå. Samtaler om dagligliv, kultur og samfunn, med fokus på muntlige ferdigheter! Inkluderer forberedende lesestoff, lyd eller videoer, presentasjoner og notater etterpå samt et diskusjonsforum som tillegg.

Tidspunkt: Torsdag kl. 12.30-13.45.

10 ganger kr 2300,- Oppstart: 27. august.

Fransk for begynnere med forkunnskaper

Fransk Kulturhus

Utvikling av grunnleggende språkferdigheter for dagliglivet med hovedfokus på muntlig kommunikasjon. Inkluderer kursnotater og presentasjoner, frivillige lekser og tilgang til et diskusjonsforum for ekstra støtte.

Tidspunkt: Torsdag kl. 14.00-15.15.

10 ganger. Oppstart: 27. august.

Kursavgift kr 2300,-

TRENINGSGRUPPER

Krever påmelding. Maksimum 10 deltakere på hver gruppe.



Høypuls

Foto: Skøyen aktivitetssenter

Amalie Dobbertin Gram

For deg som liker å “ta i litt” og teste koordinasjonen til fengende musikk.

Tidspunkt: Mandag kl. 10.00–10.50.

Oppstart: 31. august. Kursavgift kr 1200,- 16 ganger.

Balansetrim

Maren Sjøvold / Oleksii Saliev

Et tilbud for deg som ønsker å bedre balansen og samtidig redusere risikoen for fall. Noe av treningen foregår sittende.

Tidspunkt:

Mandag kl. 11.00–11.50 og 12.00 – 12.50

oppstart: 24. august.

Kursavgift kr 1200,- 16 ganger.

Yoga

Irina Bakken

I denne timen er det øvelser både stående, sittende og liggende på gulv. Anbefales for deg som har trent litt yoga før. Ta med egen matte.

Tidspunkt: Tirsdag kl. 09.00–10.00

Oppstart: 25. august.

Kursavgift: 1275,- 15 ganger.

Utetrim

Maren Sjøvold

Styrke og kondisjon utendørs.

Tidspunkt: Tirsdag 10.30–11.15.

Oppstart: 25. august.

Kursavgift kr 300,- 8 ganger.

Styrke og kondisjon onsdag

Amalie Dobberty Gran

Styrke og kondisjonstrening med fokus på å trene hele kroppen gjennom tradisjonell styrketrening og høyt tempo.

Tidspunkt:

- Onsdag kl. 09.00–09.50

- Onsdag kl. 10.00–10.50.

Oppstart: 2. september.

Kursavgift kr 1200,- 16 ganger.

Blanda Dansedrops

Amalie Dobberty Gran

Bli med og beveg kroppen med enkle trinn til enkle rytmer. Amalie leder deg trygt gjennom flere dansestiler. Gøyale treninger for både kropp og sinn!

Tidspunkt: Onsdag kl. 11.00–11.50

Oppstart: 2. september. 16 ganger.

Kursavgift kr 1200,-

Foto: Skøyen aktivitetssenter



Yoga

Anne Karin Hofseth

En lavterskel yogatime for deg som kjenner deg stiv i kroppen. Timen tilpasses etter behov.

Tidspunkt: Torsdag kl. 10.00 – 11.00.

Oppstart: 27. august. Kursavgift: 1200,- 16 ganger.

Styrke og balanse 1

Instruktør annonseres

Trening for de store muskelgruppene. Her vektlegges lett styrke med hjelpemidler og balansetrening. Mye av treningen foregår sittende.

Tidspunkt: Torsdag kl. 12.00–12.45.

Oppstart: 27. august.

Kursavgift kr 1200,- 16 ganger.

Styrke og kondisjon fredag

Maren Sjøvold

Styrke og kondisjonstrening med fokus på å trene hele kroppen gjennom tradisjonell styrketrening og høyt tempo.

Tidspunkt:

- Fredag kl. 10.00–10.50
- Fredag kl. 11.00–11.50.

Oppstart: 28. august. Kursavgift kr 1200,- 16 ganger.

Styrke og balanse 2

Instruktør annonseres

Trening for de store muskelgruppene. Her vektlegges lett styrke med hjelpemidler og balansetrening. Mye av treningen foregår sittende.

Tidspunkt: Fredag kl. 13.15–14.00.

Oppstart: 28. august.

Kursavgift kr 1200,- 16 ganger.

Åpent treningsrom

Åpent for deg som vil trene på egenhånd.
Tilgang til bl.a. tredemølle, sykler og vekter.
Påmelding: 47665718.

Tidspunkter:

Mandag kl. 09.00-10.00 og 15.00 – 17.00

Tirsdag 15.00 – 17.00

Torsdag kl. 09.00-10.00 og 15.00-17.00.

Skøyen



Ill: Anette Brekke-Bjørkedal, Oslo kommune



STERK OG STØDIG

TRENINGSGRUPPER FOR SENIORER

Sterk og stødig

Sterk og stødig er treningsgrupper tilpasset deg som har behov for å bedre balansen og styrke kroppen. Gruppene ledes av frivillige instruktører som er kurset av Sterk og Stødig veiledere. Deltakelse er gratis.

Sterk og stødig passer for deg som:

- Er over 65 år og opplever litt ustøhet
- Føler deg svakere i beina enn før
- Klarer deg fint hjemme og går uten hjelpemidler
- Kommer deg til og fra trening på egenhånd

Tidspunkt og sted:

Skøyen terrasse 1

Onsdager kl. 13.00 –14.00

Oppstart: Onsdag 26. august

Bli sterk og stødig-instruktør!

Vi holder instruktørkurs 2. 3. og 9. november

For mer informasjon og påmelding:

Skøyen aktivitetssenter

Tlf: 90 57 63 48

Mail: aktivitetssenter@bun.oslo.kommune.no

Ullern Frisklivssentral

Tlf: 47665718

Mail: friskliv@bun.oslo.kommune.no

PÅMELDING:

Vi begynner å ta imot påmeldinger for høsten 2026 mandag 3. august

Du kan melde deg på ved å:

- Fylle ut nettskjema via QR-kode (se neste side)

Eller:

- Komme innom oss og fylle ut et påmeldingsskjem

Alle må melde seg på kurs og aktiviteter for høsten 2026. Man har ikke automatisk plass på et kurs, hvis ikke annet er oppgitt.

Påmeldingen holdes åpen så lenge det er plass på kurset. Ved flere enn 10 påmeldinger til et kurs opprettes venteliste.

Bekreftelse på om du har fått plass på ønsket kurs får du uken før kursstart.

Kursavgiften betales i løpet av de 2 første ukene av kurset.

Fortrinnsvis med bankkort eller vipps.

Betaling skjer i kafeen.

Det er ikke mulig å dele opp betalingen.

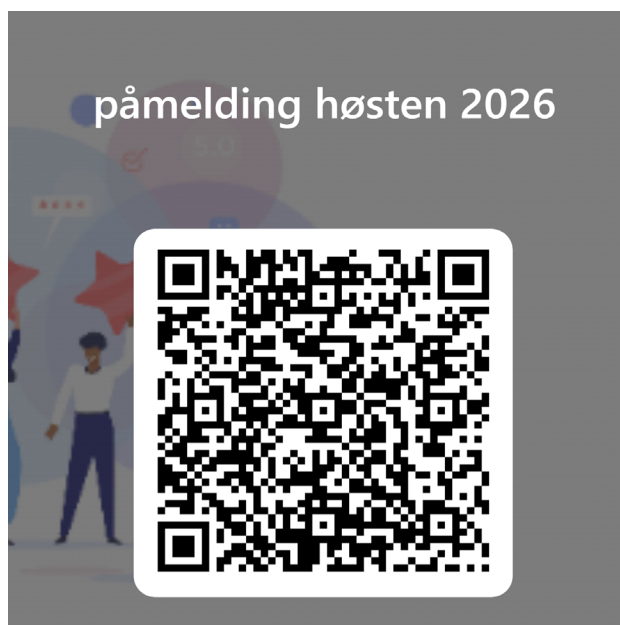
NB!

Egen påmelding for Sterk og stødig, se side 25.

Slik bruker du en QR-kode:

1. Åpne kameraet på smarttelefonen eller nettbrettet ditt.
2. Pek kameraet mot QR-koden. Hold telefonen som om du skulle ta et bilde av QR-koden. Du skal ikke ta bilde.
3. Vent et øyeblikk. Et lite vindu eller en melding skal dukke opp øverst eller nederst på skjermen.
4. Trykk på lenken som kommer opp. Denne lenken tar deg til påmeldingen.
5. Fyll ut skjemaet og huk av på de aktivitetene du ønsker å delta på.

Skøyen



Ullern kultursenter



Foto: Philip Collins

VELKOMMEN TIL ULLERN KULTURSENTER!

- stedet for deg som er 60+

Filminteressert?

Høsten 2026 søker vi å opprette en film-redaksjon ved Ullern kultursenter. Så vi sier:

Filminteresserte – foren eder!

En gang i måneden har vi kino, og vi søker nå etter interesserte som kan danne en film-redaksjon som danner grunnlag for videre drift av kinotilbudet vårt. Ta kontakt med kulturleder for en uforpliktende prat.

Gled deg over gode filmopplevelser!

Har du ikke vært her før? Kom innom!
Vi ønsker å være en sosial og åpen møteplass med et energisk, levende og varmt miljø.

Ullern kultursenter ligger på STOPPESTEDET KULTURHUS, midt i hjertet av Lilleaker.

Kulturhuset er et samlingspunkt for seniorer, barn og ungdom. Stoppestedet har aktiviteter gjennom store deler av døgnet, og ønsker alle velkommen til et hus fylt med kultur og glede! VELKOMMEN!

Åpningstider høsten 2026:

- Åpningstid: Kl. 09.30–15.00
- De fleste aktiviteter igangsettes fra mandag 31. august. Aktiviteter med avvikende oppstartsdato er notert i programmet.
- Kulturhuset holder stengt i juleferien.

Slik kommer du til oss:

Bussene 23 og 42.

Høsten 2026 så stopper 13-trikken på Thune, videre kjører du med buss 13B eller 13E (ekspresbuss).

Stoppetstedet heter Lilleaker.

Du kan også bestille Aldersvennlig transport, se informasjon side 2.

Programmet ligger også på vår hjemmeside:

www.oslo.kommune.no/ullern-kultursenter

Følg Ullern kultursenter på Facebook for oppdateringer og endringer i programmet.



KONTAKTINFORMASJON:

Resepsjon tlf: 90 55 66 23

E-post: kultursenter@bun.oslo.kommune.no

Besøksadresse: Sponhoggveien 2.

Kulturleder Ullern kultursenter:

Nina Sivertsen, tlf: 90 54 87 12.

E-post: nina.sivertsen@bun.oslo.kommune.no

Leder Stoppestedet kulturhus:

Runa Granlund, tlf: 90 28 59 91.

E-post: runa.granlund@bun.oslo.kommune.no

KAFÉ

Kafeens
åpningstid er
mandag til
fredag
kl. 09.30-14.30

Bilde: Nikolai Kobets
Freund,
Oslo kommune



Før kursstart kan du gjerne ta med deg en kaffekopp og noe å bite i.

I kafeen får du kjøpt noe godt å spise.
Du kan også lese avisen, prate med våre trivelige resepsjonister og andre gjester.

Søliaki og melkeallergi:

Vi har tilbud til deg med søliaki og ulike former for melkeallergi.

Spør i kafeen om hva tilbud som finnes den dagen du er der.

Det kan ta noe tid (ca. 15 minutter) før du får servering da maten ligger på kjøla.

Foto: Nikolai Kobets Freund, Oslo kommune



JULELUNSJ fredag 18. desember kl. 12.00

Kultursenteret inviterer til juletallerken med dessert. *Husk påmeldingsfrist fredag 11. desember.* Vi dekker bordene og serverer en deilig lunsjtallerken med tilhørende kaffe og dessert. Pris kr 200,-.



Foto: Simon Diamond
Photography

Julekonsert kl. 1400: Bli med på en nostalgisk konsert fylt med swing, varme og ekte julestemning. The Attitunes fremfører låter fra Bing Crosbys og The Andrews Sisters' storhetstid, med gjenhør av både norske og amerikanske klassikere. Velkommen til en hyggelig stund sammen med oss før juleferien!

Ullern



Foto: Ullern kultursenter

Julelotteri!

Husk Brukerrådets tradisjonelle julelotteri!

Mange flotte premier!

Lotteriet starter medio november og vinnere vil trekkes på julelunsjen 18. desember.



Foto: Bjørg Duve

HÅRFINT FRISØR AS

Frisørene Kari & Morten Frimann

Alt innen hårpleie for både dame og herre.

Mandag – fredag.

Timebestilling tlf: 22 50 02 33 / 97 56 83 67.

Ullern

FOTTERAPEUT M/DIABETESFORDYPNING

Vigdis Olsen Høyer

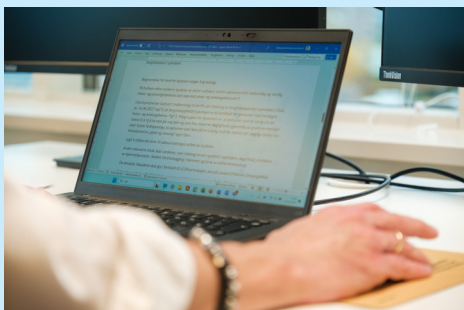
Offentlig godkjent. Mandag – fredag

Timebestilling tlf: 97 71 39 85.



Foto: Bjørg Duve

DIGITALT TILBUD HØSTEN 2026:



Illustrasjon: Nikolai Kobets Freund Oslo kommune

Ved hjelp av frivillige Oluf Jensen så tilbyr vi to typer datahjelp:

1. Generell datahjelp

Dette er et tilbud om hjelp til mobil-, pc- og iPad/nettbrett-spørsmål. Til timen tar du med det du trenger hjelp til. En til en-undervisning. *Bestill time i resepsjonen, ring: 90 55 66 23* Oppstart i august. Gratis.

2. Kurs i grunnleggende bruk av PC

Dette er et kurs som går over to ganger. Påmelding kreves.

Forutsetning: Har egen PC og ønsker å lære mer om hvordan kunne bruke PC regelmessig og hvilke digitale verktøy som finnes, som kan hjelpe deg i din digitale hverdag.

Mål: Trygghet i bruk av PC, kunne bruke PC og digitale verktøy regelmessig.

Gir svar på: Hvordan er PC organisert?

Hvor finner du hva, på PC?

Hvilke digitale verktøy finnes?

Hvordan kan disse verktøyene hjelpe deg i din digitale hverdag?

Hvordan organiserer du din digitale hverdag?

Datoer: 24 sept. og 1. oktober, kl. kl.10.00-14.30. Pris kr 250,-

MANDAGSSTOPPEN

Mandager kl. 12.00–13.30.

MandagsSTOPPEN ledes av Bjørg Duve.

Gratis inngang.

MandagsSTOPPEN inviterer til samtaler om hva som er viktig i din og min hverdag. Arenaen hvor du kan møte politikere, ledere i bydelen og andre samfunnsaktører, og si din mening.

7. september: Ketil Wendelbo Aanensen

Seniorrådgiver i Husbanken

- **Tiltak og tilskudd til aldersvennlig oppgradering av egen bolig.**

21. September: Hanne Nøkleby

Folkehelseinstituttet

- **Årets influensa-sesong står for døren. Hvordan vil årets utbrudd arte seg?**
- **Hvilke vaksiner bør få en oppfriskning?**



Illustrasjon: Anette Brekke-Bjørkedal
Oslo kommune

5. oktober: Saliba Andreas Korkunc

Byråd for helse og bydelsreformen

- **Bydelsreformen – hva nå?**

19. oktober: Marita Bjaaland Skjuve

Forsker, SINTEF

- **Mental helse: Folk liker svar fra ChatGPT bedre enn fra fagfolk**

2. november: Merete Jansvik

Apotek1

- **Hva slags beredskap bør du, jeg, landets apotek og sykehus ha av medisiner?**
- **Hva gjør vi når vi ikke kan få tak i medisinene vi trenger?**

16. november: Marthe Scharning Lund og Gunnveig Grødeland

Hhv. gruppeleder for Ap i Oslo bystyre,
og professor og vaksineforsker ved OUS

- **Forskning på vaksine mot fugleinfluensa**
- **Er Oslo kommune forberedt på den neste pandemien?**

30. november: Anita Vatland

Generalsekretær i Pårørendealliansen

- **Pårørende – mellom glede, håp og fortvilelse**

Ullern

MAGSSTOPPEN er med som godt eksempel i Verdighetssenterets nye håndbok: *Bo godt hjemme - en håndbok for samspill mellom kommunen og frivillig sektor.*

Her kan du laste ned boken gratis: www.verdighetsenteret.no/fagomrade/frivillighetshandbok

Der kan du lese om oss på side 28.

Seniorveileder fra Bydel Ullern er til stede på
MandagsSTOPPEN.
Du kan få informasjon om hva du kan få hjelp til.
M: 91 74 14 25 eller
seniorveileder@bun.oslo.kommune.no

ONSDAGSFOREDRA

Velkommen til sesongens foredragsrekke
onsdager kl. 12.00. Pris kr 100,-.
Vi har bankterminal og tar imot kontanter.

9. september: USA

Jonas Bals
Historiker og politisk rådgiver

16. september: NATO

Paal Sigurd Hilde
Prof. ved institutt for forsvarstudier

23. september: USA og Israel

Kåre Reidar Aas
Tidl. ambassadør i USA og Israel

Foto: Wiki commons



7. oktober: Valget i Ungarn – hva nå?

Claudia Aanesen
Forsker, NUPI

14. oktober: Epsteinavsløringne – en fare for demokratiet?

Guro Slettemark
General sekretær i Transparency Norge

21. oktober: Hva skjer med FN?

Catharina Bu
Generalsekretær i FN-sambandet

28. oktober:

lover, regler og mennesker med makt

Fanny Duckert

Professor og psykologspesialist

4. november:

Demokratiske løsninger på globale kriser?

Benedicte Bull

Statsviter og professor ved UiO

11. november:

Wanda

- en norsk

krigsskjebne

Hennes innsats for norske fanger i Tyskland under andre verdenskrig, ved Anders Heger. Forfatter og sønn



Ullern

18. november: Kina vil styre verden

- hva skjer med vesle Norge?

Anders Magnus

Tidl. NRK-korrespondent

**25. november: Ullern og Vestre Aker i
 begivenhetens sentrum**

Yngvar A. Husebye

BU-leder og bondesønn med et skråblikk på lokalhistorien

2. desember: Mellomvalget i USA - hva nå?

Eva Bratholm og Joar Hoel Larsen

Tidligere NRK-korrespondenter

KULTURFREDAG

Arrangement i Salen om ikke annet er oppgitt.

21. august kl. 12.00: Sesongens første quiz!

Quizmaster: Jack Skrolsvik

Kom alene eller i en vennegjeng! Velkommen!

11. september kl. 12.00: Konsert

Musiker: Lene Stoltz (gitar/vokal) Med ballader, gamle slagere og popmusikk. Inngang kr 75,-.

18. september kl. 12.00: Quiz

Quizmaster: Jack Skrolsvik

Kom alene eller i en vennegjeng! Velkommen!

25. september kl. 12.00: Kabaret:

Jeg er en ganske annen enn du tror... om Inger Hagerup.

Skuespiller: Anne von Hanno og musiker: Knut Onstad. Inngang kr 75,-.

2. oktober: Argentisk tango

Fiolinist Karl Espegard og gitarist Leo Andersen som sammen spiller virtuos og lidenskapelig musikk: Den kult. spaserstokk. Gratis.

9. oktober: Erik Byes musikalske verden

Musiker: Åsmund Reistad

Inngang kr 75,-.

Mandag 12. oktober kl. 12.00: Moteshow!

Høstens vakreste eventyr med stilige klær fra Fire årstider, CC Vest. Loddsalg og gevinster.

16. oktober kl. 12.00: Quiz

Quizmaster: Jack Skrolsvik

Kom alene eller i en vennegjeng! Velkommen!

Tirsdag 27. oktober: Minner om Opera

Konsert i Den norske opera. Påmelding kreves.
Gratis. Den kulturelle spaserstokken.

30. oktober: Musikk fra Europa og Amerika

Pianist: Iskra Mantcheva
Fra Brahms til Scott Joplin. Gratis inngang.

6. november kl. 12.00: Jazz og lyrikk

med skuespiller Jannik Bonnevie og
pianist Roy Hellvin. Gratis inngang.

13. november kl. 12.00: Ta av deg skorna!

en frestilling om Povel Ramel.
Solist: Kristin Minde, Runa Husøy: Saxofon, gitar
og perkusjon. Den kult. spaserstokk. Gratis.

20. november kl. 12.00: Novemberquiz

Quizmaster: Jack Skrolsvik
Kom alene eller i en vennegjeng! Velkommen!

**27. november kl. 12.00: Den beste tida
- en reise i musikk og minner fra '60-tallet**

Madeleine F. Røseth (sanger og skuespiller),
Henrik Oliver Johansen (sanger/gitarist) og Erik
Braatnes (pianist).

6. desember kl. 12.00: Julejazz

med pianist Roy Hellvin. Gratis inngang.

11. desember kl. 12.00: Julequiz

Quizmaster: Nina Sivertsen
Kom alene eller i en vennegjeng! Velkommen!

18. desember kl. 14.00: Julekonsert

Med The Attitunes - trestemt sang i ekte
Andrews Sisters-stil! Den kult. spas.stok. Gratis.

KINO

Siste torsdag i måneden viser vi film!
Starter kl. 13.15. Gratis.



27. august: Støv på hjernen (no.)

En norsk komedieklassiker med bl.a. Rolf Just Nilsen, Henki Kolstad, Inger Marie Andersen, Ingerid Vardund og Kari Diesen. Filmen har et humoristiske blick på kjønnsroller og husmorliv på 1950-tallet. (1959)

24. september: I går, i dag og i morgen (it.)

Filmen er kjent for samspillet mellom Sophia Loren og Marcello Mastroianni, en episodisk film og består av tre historier – og de samme to hovedskuespillerne spiller ulike roller i alle tre. (1963)

29. oktober: Some like it hot (am.)

En klassisk amerikansk komedie med Marilyn Monroe, Tony Curtis og Jack Lemmon i hovedrollene. (1959)

26. november: Tea with Mussolini (eng.)

Filmen foregår i Italia på 1930-tallet og er en oppveksthistorie om vennskap, kultur og mot under et stadig farligere politisk klima. (1999)

17. desember: Mirakelet på 34th street (am.)

Originalen fra 1947. Filmen er en klassiker fordi den kombinerer humor, varme og en litt rørende historie om julenissen og julestemning.

Brukerrådet

Brukerrådet ved Ullern kultursenter er et rådgivende samarbeidsorgan mellom kultursenterets ledelse, de frivillige og brukerne av senteret.

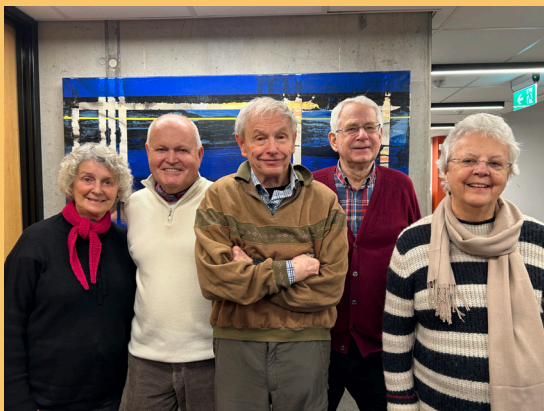
Brukerrådet skal ivareta brukernes og de frivilliges interesser ved å formidle ønsker, behov og synspunkter til senterets ledelse.

Rådet skal ha medlemmer bosatt i bydelen, og Brukerrådet er representert i Ullern eldreråd.

Har du lyst til å bidra inn i Brukerrådet, ta kontakt med Brukerrådets leder eller Ullern kultursenter.

Brukerrådets medlemmer:

Bente Cook og Astri Ziesler deler lederverv. Øvrige medlemmer er Oluf Jensen, Jan Ving Pedersen, Oddveig Flatåker Figenschau og Paal Olav Berg.



Fra venstre: Astri Ziesler, Jan Ving Pedersen, Oluf Jensen, Paal Olav Berg og Bente Cook. Ikke tilstedet da bildet ble tatt: Oddveig F. Figenschau.

KREATIVITET OG HJERNETRIM

Tegne- og akvarellkurs

Oksana Martynenko

Kurs med fordypning i tegning av portrett og dyr, samt ulike teknikker. Deltakerne kan både skape flotte bilder og øve seg på å skape harmoniske former og volum.

Oppstart i uke 36, dag og tidspunkt informeres om.

6 ganger med tegning og 6 ganger med akvarell.

Priser:

Både tegne- og akvarellkurset samlet kr 3200,-. Prisene for enten tegne- eller akvarellkurset er kr 1750,-



Akvarell: Oksana Martynenko

Sjakk

Oluf Jensen

Alle sjakkentusiaster på alle nivåer er velkomne. Utfordrende spill for deg som liker sjakk.

Tirsdager kl. 12.30–14.30. Oppstart i august.

Semesteravgift kr 350,-.

Håndarbeidskafé

Nina Sivertsen

For deg som driver med håndarbeid, enten det er strikking, hekling, håndsøm eller annet. Vi utveksler ideer og inspirerer hverandre.

For informasjon om tema; se folder i resepsjonen.

Annenhver mandag

fra 17. august – 7. desember

kl. 12.30–14.30. Påmelding ikke nødvendig.

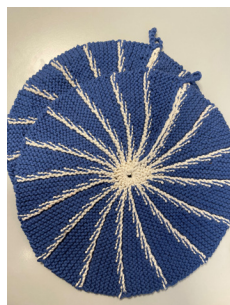


Foto: Ullern kultursenter

Lese- og litteratursirkel

Mette Kjeldsberg

Lesesirkelen består av tre grupper. Hver gruppe møtes en gang i måneden kl. 13.15–14.30.

Gruppene får beskjed om når oppstart er. Hvilke bøker som leses avtales gruppene i mellom.

Gratis.

Forum for dagsaktuelle tema

Harry Bjerkgeng

Vi diskuterer verden her og nå. Annenhver

torsdag kl. 13.15–14.45. Starter i september.

Påmelding kreves. Gratis.



Foto: Jorunn Solli

Ullern

Skriv din livsfortelling!

Kurset som inspirerer deg til å ivareta minnene dine. Vil du oppsummere livet for egen del eller ønsker du å skrive for etterslekten? Du får tips og innfallsvinkler til hvordan du kan begynne, eller videreføre, en skriveprosess.

Kurset ledes av forfatter Kjersti Wold, som er en av landets mest erfarne pedagoger innen livsfortellinger. Ethvert menneske er et stykke kulturhistorie og alle har en viktig historie å fortelle.

Torsdager kl. 13.00–15.00. Datoer: 22. oktober, 29. oktober og 12. november. Pris kr 2000,-.

SPRÅK

Tysk konversasjon

Tore Simensen

Du må kunne gjøre deg forstått i en samtale med utgangspunkt i et tema.

Mandag kl. 12.00–13.30.

Starter mandag 7. september

Kr 1100,-.

Fransk konversasjon og grammatikk

Anne Siri Rustad

Deltaker kan snakke om dagligdagse ting, og holde korte presentasjoner og kunne enkel grammatikk. Tirsdag kl. 10.00–12.00.

Starter tirsdag 8. september.

10 ganger, kr 1100,-. Full gruppe, men mulig å sette seg på venteliste.

Italiensk samtalegruppe – lett øvet

Grazia Lombardi

Vi tilbyr språkkurs i Italiensk på litt øvet nivå.

Dette er et kurs for deg som vil styrke og utvikle de grunnleggende kunnskapene dine. Du får mer muntlig trening, et større ordforråd og økt forståelse for grammatikk.

Tirsdag kl. 13.00–14.30.

Starter tirsdag 16. september.

12 ganger, kr 1500,-.

NB! Oppmøtested er Hoff terrasse 20.

Spanskkurs for viderekomne

Zoja Seim

Konversasjon, litteratur, kultur, sang m.m.

Onsdag kl. 10.15–11.45.

Starter 2. september.

13 ganger, kr. 2100,-.



Foto: Nikolai Kobets Freund, Oslo kommune

Fransk – samtalekurs for viderekomne

Fransk kulturhus

Konversasjons- og temakurs om nyheter, kultur, kunst m.m. Onsdag kl. 12.00–13.25.

Minimum 7 deltakere.

Starter 2. september.

Ullern

Fransk konversasjon

Kirstin B. Skjelstad

Kurs for deg som konverserer på fransk om ulike temaer. Torsdag kl. 10.00–11.45.

Starter 8. oktober. Full gruppe, men mulig å sette seg på venteliste.

10 ganger, kr 1100,-.



Foto: Nikolai Kobets Freund / Oslo kommune

TRENING OG DANS



Foto: Nikolai Kobets Freund Oslo kommune

Fitness 2

Birgit Charlotte Throndsen

Trening med fengende musikk og du vil merke pulsen øke. Puls, styrke, bevegelse er fokus. Utstyr: Step, vekter og matte.

Mandag kl. 13.45–14.35. Start: 31. august.

Gruppen trener til ut i desember.

Kursavgift kr 1350,-. Minimum 10 deltakere.

Ullern

Yoga, tirsdag

Anne Karin Hofseth

Rolig yoga sittende, liggende og stående.

Øvelser som styrker muskler, gir økt blod-sirkulasjon samt balanse og tøying.

Tirsdag kl. 10.00–10.50. Start: 1. september.

Gruppen trener til ut i desember.

Kursavgift kr 1350,-. Minimum 10 deltakere.

Lett og rolig yoga

Anne Karin Hofseth

Lavterskeltrening som foregår sittende og stående, og tilrettelegges for alle som er med.

Enkle øvelser som styrker muskler, gir økt blod-sirkulasjon, samt balanse og lett tøying.

Tirsdag kl. 11.00–11.45.

Start: 1. september. Gruppen trener til ut i desember.

Kursavgift kr 1350,-. Minimum 10 deltakere.

Linedance

Amalie Dobbertin Gram

Linedance kom fra USA på 1970-tallet og er ofte knyttet til countrymusikk. Det er ikke pardans.

Tirsdag kl. 12.00–12.50. Start: 1. september.

Gruppen trener til ut i desember.

Kursavgift kr 1350,-. Minimum 10 deltakere.

Styrke og kondisjon

Amalie Dobbertin Gram

Enkle og effektive styrkeøvelser.

Kondisjonstrening gjennom bevegelse kombinert med musikk. Tirsdag kl. 13.00–13.50.

Start: 1. september. Gruppen trener til ut i desember. Kursavgift kr 1350,-.

Minimum 10 deltakere.

Fitness 2

Birgit Charlotte Throndsen

Styrke, balanse og bevegelighet.

Utstyr: Vekter, strikk, balansepute og matte.

Torsdag kl. 10.00–10.50.

Start: 3. september. Gruppen trener til ut i desember. Kursavgift kr 1350,-.

Minimum 10 deltakere.

Fitness 1

Birgit Charlotte Throndsen

Trening med musikk og enkle trinn. Stående og sittende styrketrening på stol. Balanse og bevegelighet og strikk. Ingen matte.

Torsdag kl. 11.00–11.50. Start: 3. september.

Gruppen trener til ut i desember.

Kursavgift kr 1350,-. Minimum 10 deltakere.



Foto:
Nikolai Kobets
Freund,
Oslo kommune

YOGA, torsdag

Birgit Charlotte Throndsen

Rolig yoga sittende, liggende og stående.

Øvelser som styrker muskler, gir økt blod-sirkulasjon samt balanse og tøying.

Torsdag kl. 12.00–12.50. Start: 3. september.

Gruppen trener ut mai måned. Gruppen trener til ut i desember. Kursavgift kr 1350,-.

Minimum 10 deltakere.



Seniordans Norge

Vi danser mange typer danser, og vi har ikke fast partner, så kom alene eller sammen med andre.

Kom innom og prøv, påmelding ikke nødvendig!

Fredag kl. 13.30–15.00.

Oppstart i august.

Kursavgift kr 770,-.

Egen avgift til Seniordans Norge tilkommer.



Foto: Nikolai Kobets-Freund, Oslo kommune

Turgruppa 60+

Hver tirsdag kl. 11.00. Oppmøte på seniorsenteret noen minutter før. Varierte turer i hele Oslo, både i marka og byen, 3 til 4 timer.

I sommerhalvåret tar vi med mat og drikke, har lunsj i det fri. Vinterstid spiser vi innendørs på kafé eller andre seniorsentre. Vi tar hensyn til været, og bruker offentlig transport når det trengs. Mulighet for å hoppe av turene underveis. Påmelding ikke nødvendig, bare møt opp. Turene er gratis. Oppstart i august.

Joggegruppe

Trim – mosjon – jogging – løping – noe for enhver. Kom med den formen du har. Du bestemmer selv hastighet og løpelengde på turen. Vi løper hver uke. Meld deg på, og så får du beskjed om når neste joggetur er! Gratis.

PÅMELDING:

Påmeldingsfrist for høsten 2026 er fredag 21. august.

Du kan melde deg på ved å:

- Fylle ut nettskjema via QR-kode (se neste side)

Eller:

- Komme innom oss og så hjelper vi deg med påmeldingen.

Alle må melde seg på kurs og aktiviteter for hver sesong.

Påmeldingen holdes åpen så lenge det er plass på kurset. Ved stor pågang til en aktivitet opprettes venteliste.

Bekreftelse på om du har fått plass på ønsket kurs, får du uken før din aktivitet starter.

Om du kommer på **venteliste**, får du beskjed dersom det blir plass på kurset.

Kursavgift betales første kursdag, fortrinns vis med bankkort.

Velkommen på kurs, vi gleder oss!



Foto: Nikolai Kobets-Freund, Oslo kommune

Påmelding til Ullern kultursenter

Påmelding via QR-kode:

1. Åpne kameraet på smarttelefonen eller nettbrettet. Du kan også låne andres mobil eller nettbrett.
2. kameraet mot QR-koden.
3. Vent et øyeblikk. Nå vil det komme en liten boks dukke opp øverst eller nederst på skjermen din.
4. Trykk på den lille boksen, den tar deg rett til påmeldingsskjemaet.
5. Fyll ut skjemaet og huk av for de aktivitetene du vil delta på.
NB! Påmeldingen er bindende.
6. På slutten av skjemaet må du bekrefte og sende. Du trenger ikke å lagre svaret.
7. Trenger du hjelp, så kontakt oss. Vi hjelper gjerne.

Påmelding til aktiviteter ved Ullern kultursenter høsten 2026



*Sammen skaper vi
en levende bydel*



Oslo

