



VÅRENS PROGRAM 2026

Frogners seniorsenter og Majorstuen seniorarena

**Aktiviteter og
tilbud til deg
over 60 år**

Vi har gleden av å invitere deg til en innholdsrik vår med varierte aktiviteter som kurs, turer, trening, konserter, foredrag og hyggelige måltider. Her finner du noe for både kropp og sinn – og ikke minst gode møteplasser.

I den bakerste delen av programmet finner du en samlet oversikt over tjenester i Bydel Frogner. Vi ønsker å gjøre det så enkelt som mulig for deg å finne frem i tjenestetilbudet.

Har du spørsmål eller innspill?

Ta gjerne kontakt dersom du lurer på noe om våre tilbud. Vi tar gjerne imot forslag til aktiviteter – kanskje er det nettopp ditt innspill som blir en del av neste program?

Kontakt:

Frogner seniorsenter tlf. 940 25 253

Majorstuen seniorarena tlf. 916 04 264

Innhold

Innbyggerapp	s. 4
Frogner seniorsenter	s. 6
Kafeteria	s. 8
Høytider og merkedager	s. 9
Faste aktiviteter på Frogner seniorsenter	s. 11
Diskusjon og samtale	s. 12
Trening og fysisk aktivitet	s. 13
Språk	s. 14
Datakurs og veiledning	s. 16
Litteratur, kurs og annet	s. 16
Underholdning og foredrag	s. 19
Brukerrådet— Frogner seniorsenter	s. 27
Utleie	s. 29
Felles informasjon	s. 30
Frogner eldreråd	s. 31
Felles turer	s. 32
Helseveiviser	s. 33

Treningsgrupper for seniorer	s. 34
Majorstuen seniorarena	s. 36
Kafeteria	s. 38
Høytider og merkedager	s. 39
Faste aktiviteter på Majorstuen seniorarena	s. 40
Diskusjon og samtale	s. 41
Trening og fysisk aktivitet	s. 42
Spill	s. 44
Språk	s. 45
Litteratur, musikk og skriving	s. 46
Kunst	s. 47
Datakurs og veiledning	s. 48
Brukerrådet Majorstuen seniorarena	s. 49
Underholdning og foredrag	s. 50
Utleie	s. 57
Bygdøy seniorsenter	s. 58
Frogner frivilligsentral	s. 62

Tilbud fra Bydel Frogner	s. 64
Oscar dagrehabilitering	s. 64
Mestringsteam	s. 64
Kreftkoordinator	s. 65
Frisklivsentralen	s. 65
Hukommelsesteam	s. 66
Dagaktivitetstilbud for personer med demens	s. 66
Demenslinjen	s. 67
Velferdsteknologi	s. 68
Ergoterapitjenesten	s. 68
Seniorveileder	s. 69
Tilbud om samtale	s. 70
Viktige telefonnumre	s. 71
TryggEst	s. 72

Scan QR-koden for å laste ned innbyggerappen Min Bydel

I appen deler vi nyheter om turer, konserter,
aktiviteter, ukemenyer og mye mer.



1. Last ned appen Min Bydel

Last ned appen fra App Store (iPhone) eller Google Play (andre telefoner), eller bruk QR-koden på forrige side.

2. Åpne appen og velg dine preferanser

Velg Bydel Frogner og målgruppen Senior. Vi anbefaler også at du følger disse organisasjonene og arrangørene: Bydel Frogner, Seniorveileder, Majorstuen seniorarena og Frogner seniorsenter. Husk også å krysse av for interessene Bydelsinformasjon og Seniortilbud.

3. Skru på varsler

Da får du varsel hver gang de du følger har publisert noe nytt. Hvis du følger Frogner seniorsenter eller Majorstuen seniorarena, vil du ukentlig få varsel om ukesmenyene i kafeen.

4. Hold deg oppdatert

På *Min side* (nederst på skjermen) får du nyheter og arrangementer fra de du har valgt å følge. Her finner du også knappen *Senior* – en side med ressurser tilpasset seniorer. Nederst til høyre på skjermen finner du *Meny* hvor du finner sider med informasjon om kommunale tjenester.

Kontakt

tlf. 940 25 253

e-post: [frognerseniorsenter@
bfr.oslo.kommune.no](mailto:frognerseniorsenter@bfr.oslo.kommune.no)

Besøksadresse

Zahlkasserer Schafts plass 3
(ved Frogner plass)
0267 Oslo



Foto: Lars Kristian Strøm Rusaanes

Frogner seniorsenter ønsker å være et tilbud til alle over 60 år – et sted der du som senior ønsker å komme til, og å være en stund!

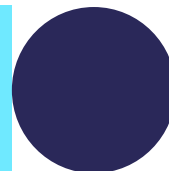
Vi er stolte av senteret vårt her på Schafteløkken, med hyggelige lokaler, en fin hage og en trivelig kafé med god mat. Vi føler oss privilegerte som har egen kokk! Vi legger stor vekt på å ha et variert og godt program, med mange ulike kurs, grupper og kulturelle aktiviteter med konserter og interessante foredrag. Her er det noe for enhver smak!

Du er velkommen til å komme på besøk for å delta på aktiviteter, spise middag i kaféen eller bli kjent med våre hyggelige ansatte og frivillige.

Du vil bli godt mottatt og ivaretatt! Vi håper du finner noe i programmet som interesserer deg.

Velkommen skal du være!

Hvem jobber på Frogner seniorsenter



Driftsansvarlig: Hanne Cervino

Miljøarbeider:

Thamini Thavakulasingam

Kokk: Jose Luis Araya Estrada

Daglig leder Frogner frivilligsentral

Mette Berg





Kafeteria

Vår kafeteria er åpen mandag til fredag fra kl. 10.00 til kl. 15.00. Middagen serveres fra 13.00 til 14.30 alle dager.

Tirsdag og torsdag har vi alltid fisk på menyen, de andre dagene er det kjøtt, suppe eller noe annet godt.

Du kan bestille takeaway middag eller andre typer mat på telefon eller du kan komme innom og hente. tlf. 940 25 253

Hver uke lager vi en **ukemeny**.

Menyen finner du på papir i resepsjonen eller digitalt i Innbyggerappen

Min bydel og på facebooksidene våre.

Seniorfrokost

Har du lyst til å spise en god frokost sammen med andre?

Da er du hjertelig velkommen!

Tirsdager kl. 10.00-11.00

Oppstart: nærmere informasjon kommer

Pris kr. 125 per gang



Høytider og merkedager våren 26

- 26.feb. **Afternoon tea**— en gammel engelsk tradisjon. Vi serverer cucumber sandwich, scones, kaker, kaffe og te.
Mer detaljer på s.22
26. mars **Påskemiddag**—lammestek med alt som hører til.
- 23.april **Afternoon tea**
- 13.mai **Vi feirer grunnlovsdagen**
- 28.mai **Afternoon tea**

Påmelding til kurs og aktiviteter

Alle som ønsker å delta på kurs og aktiviteter i regi av seniorsenteret for våren 2026, må melde seg på hvert halvår.

Tidligere deltakelse betyr ikke at man blir automatisk påmeldt.

Påmelding skjer til tlf. 940 25 253 eller e-post: frognersseniorsenter@bfr.oslo.kommune.no eller direkte på senteret.

For mer informasjon om kursets innhold, ta kontakt med kursleder.

Betaling

Betal i kafeteriaen ved påmelding, enten med kort, kontanter eller vipps. Priser på ulike kurs og aktiviteter vil variere.



Foto: pexels.com

Faste aktiviteter på Frogner seniorsenter

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Yoga for morgenfugler 08.15-09.15	Seniorfrokost 10.00-11.00	Litteraturkurs 10.00-11.30	Yoga for morgenfugler 08.15-09.15	Kunsthistorie 11.00–13.30 annenhver fredag
Italiensk viderekomne 11.00-12.30	Litteraturkurs 10.00-11.30	Skrivegruppe 11.00 -12.30 annen hver onsdag	Datakurs 10.00-14.00 annenhver torsdag	
Mandagstreff 11.00–13.00	Styrke- og balanse 10.30 -11.15	Juniorgruppe 13.00-15.00	Bridge 11.00-14.15	
Fransk samtale 12.00 - 13.30	Dataveiledning 11.00-13.00		Quiz 15.00-16.00 første torsdagen i mnd.	
Italiensk litt øvet 13.00-14.30	Strikkekafe 11.15-13.15			
Litteraturkurs 13.45-14.30	Litteraturkurs 11.45-13.15			
Spansk samtale 14.00-15.00				
Bodanza 15.00-16.00				

Frogner seniorsenter har aktiviteter for enhver smak, enten du er godt kjent eller ny på senteret

Diskusjon og samtale

Mandagstreff

Vi ser på aktuelle saker fra uken som gikk. Gruppen er åpen for alle og det er ingen påmelding. Hyggelig gruppe for nye deltakere som ikke kjenner senteret så godt fra før.

Leder for gruppen: Tor Aksnes

Mandag kl. 11.00-13.00

Oppstart: 5. januar

Gratis

Juniorgruppe

Her går diskusjonen høyt om aktuelle temaer kombinert med en hyggelig middag i forkant for de som ønsker det.

Leder for gruppen: Aasmund Berner

Onsdag kl. 13.00 -15.00

Oppstart: 7. januar

Semesteravgift kr. 300

Strikkekafé

Ta en tur innom vår strikkekafé med eller uten strikketøy, eller kanskje du bare har lyst til å slå av en prat.

Vi kan hjelpe deg med strikkeoppskrifter hvis du står fast.

Tirsdag kl. 11.15 -13.15

Oppstart: januar

Gratis

Trening og fysisk aktivitet

Balansetrening med fysioterapeut

Treningen inneholder enkle øvelser for å bedre styrke og balanse ved hjelp av egen vekt. Dette er for deg som har begynt å føle deg litt ustø, og som kanskje har behov for å benytte deg av ganghjelpemidler ute og/eller innendørs. Treningen foregår på menighetshuset.

Oppstart:
6. januar

Tirsdag
kl. 10.30–11.15

Gratis



Biodanza

I Biodanza bruker vi enkle øvelser til musikk for å vekke livsglede og vitalitet. Lek, uttrykk og dans gir oss bedre helse og bedre motorikk. Ingen forkunnskap i dans er påkrevd. Ukentlig kurs på 10 uker.

Mandag kl. 15.00-16.00

Oppstart: 19. januar

Gratis prøvetime, deretter kr. 100 per gang

Påmelding og info:

Grazia Lombardi, tlf. 93 84 65 46

Yoga for morgenfugler

Yoga for morgenfugler er en liten gruppe uten instruktør som møtes 2 ganger i uken for å drive med morgenyoga.

Mandag kl. 08.15-09.15

Torsdag kl. 08.15-09.15

Semesteravgift kr. 300

Oppstart: januar

For mer informasjon tlf. 940 25 260



Språk



Italiensk for viderekomne

Ukentlig kurs på 10 uker

Kursleder: Grazia Lombardi

Mandag kl. 11.00-12.30

Oppstart: 19. januar

Semesteravgift kr. 1200

Italiensk litt øvet

Ukentlig kurs på 10 uker

Kursleder: Grazia Lombardi

Mandag kl. 13.00-14.30

Oppstart: 19. januar

Semesteravgift kr. 1200

Spansk samtale

For deg som kan spansk og har lyst til å holde språket ved like.

Kursleder: Jose Luis Araya Estrada

Mandag kl. 14.00-15.00

Oppstart: i løpet av våren

Semesteravgift kr. 300



Fransk samtale er en liten gruppe uten leder som møtes for å snakke om reiser, bøker og dagsaktuelle temaer på fransk.

Mandag kl. 12.00-13.30

Oppstart 12. januar

Semesteravgift kr. 300



Engelsk samtalegruppe

Vi ønsker å starte en engelsk samtalegruppe på Frognar seniorsenter.

Målet er å treffe andre seniorer som også ønsker å opprettholde eller forbedre sine engelske språkferdigheter.

Ta kontakt hvis du er interessert.

Tlf. 940 25 260

Datakurs og veiledning

Seniornett Frogner

Dataveiledning tirsdag

fra 11.00 til 13.00

Oppstart: 6. januar

Datakurs annenhver torsdag

Oppstartsdato: 5. februar

For mer informasjon ta kontakt med
Seniornett Frogner

e-post: frogner@seniornett.no



Litteratur, kultur og annet

Litteraturkurs

Mandag kl. 13.00 -14.30 pris: kr. 1400

Oppstart 12. januar

Tirsdag kl. 10.00 -11.30 pris: kr. 1500

Oppstart 13. januar

Tirsdag kl. 11.45-13.15 pris: kr. 1500

Oppstart 13. januar

Onsdag kl. 10.00-11.30 pris: kr. 1600

Oppstart 21. januar

All påmelding og innbetaling skjer direkte til

kurslærer: Jan Olesen, tlf. 995 43 213

eller på e-post: jan@janmark.no



Quiz?

Kafequiz

Første torsdagen i hver måned har vi uhøytidelig Quiz konkurranse mellom lag. Vi lager varierte spørsmål om dagsaktuelle tema, politikk, historie, film og musikk m.m.

Første torsdag i måneden.

Oppstart 8. januar

Fra 15.00-16.00

Bridge

Velkommen til deg som ønsker å spille bridge på Frogner seniorsenter.

Ved spørsmål og påmeldinger, ta kontakt med gruppeleder Morten Bråthen.

tlf. 928 81 220

e-post: mbrath1951@outlook.com

Torsdag kl. 11.00

Oppstart 15. januar

Skrivegruppen

Her møtes en gruppe eldre som liker å skrive ned sine tanker om livet og dele det med andre. Gruppen har inntil fem medlemmer og møtes annenhver onsdag

kl. 11.00-12.30.

Oppstart: 14. januar

Semesteravgift: kr. 300

Kunsthistorie



Kurset viser hvordan og hvorfor kunsten endret seg fra slutten av 1800-tallet til 2. verdenskrig, og gir en innføring i nye retninger som ekspresjonisme, kubisme, dadaisme og futurisme m.m. Kurset arrangeres over 9 tirsdager våren 2026, fra kl. 17.30 til 20.00. Datoer kommer. Pris inkl. bildemateriell kr.3.700

Påmelding til Mette C. Lund
metteclund@hotmail.com
tlf. 95137959

Norsk og nordisk kunst

Vil du lære om norsk og nordisk kunst på 1800-tallet?

Kurset gir deg 4 dager med undervisning og 1 dag i Nasjonalmuseet, fra 8.til 12. juni 2026 kl. 09.00 til 14.00
Pris inkl. bildemateriell kr. 3.700
Påmelding direkte til Mette C. Lund
metteclund@hotmail.com eller
tlf. 95137959



Alle våre
konserter
som har gratis
inngang, er støttet med
midler fra Den kulturelle
Spaserstokken eller
med midler fra
Torsteds legat

Underholdning og foredrag Frogners seniorsenter våren 2026



En ramme av kjærlighet

Torsdag 8. januar kl. 13.00

I en ramme av kjærlighet fremfører
Okkenhaug/Nygård Duo egenskrevne viser på
norsk, med tekster om liv og relasjoner.

Dette blir en god start på året!

Gratis inngang

Musikalsk reise uten ord

Onsdag 21. januar kl. 12.00

Hvordan kan en fiolin snakke med et piano? Kan en fiolin være glad og et piano være trist? På fiolin møter dere Catharina Chen, som er en av tidenes yngste kvinnelige orkesterledere ved Den Norske Opera og Ballett. På piano spiller Jie Zhang, som er en av de mest brukte solopianister og akkompagnatører i Norge de siste årene.

Gratis inngang



Foto: Nikolai Kobets Freund

Åpent foredrag i regi av Juniorgruppa i kaféen

Onsdag 28.januar kl.13.00

I dette foredraget tar Anne Ellingsen, forfatter av biografien Odd Nansen, oss tett på arkitekten fra Lysaker, som i møtet med nazismens gru, var en uredd forkjemper for humanisme og frihet.

Gratis inngang

Lions inviterer til jazzkonsert med Odeon Jazz Quintet

Torsdag 5. februar kl. 18.30

Lions Club og Frogner Eldrestiftelse inviterer til gratis konsert med Odeon Jazz Quintet.

max. 50 personer.

Gratis inngang



Konsert med Eddies mix

Torsdag 12.februar kl. 14.00

Vi feirer kjærligheten med å invitere til konsert i forbindelse med Valentins dagen.

Eddies mix fremfører kjente og kjære evergreens, jazzlåter og viser.

Gratis inngang

Afternoon tea

En gammel engelsk tradisjon,
nå også på Frogner seniorsenter!
Torsdag 26. februar kl. 12.00
Vi serverer cucumber sandwich,
scones, kaker, kaffe og te.
Pris kr. 200 per person.
Obligatorisk påmelding.
Velkommen!



**Afternoon tea også på
følgende datoer:
23. april og 28. mai**



Foredrag med forfatter Trude Teige

Schafteløkken menighetshus, gul sal

Torsdag 26.februar kl. 18.00

I dette foredraget får vi høre de sanne historierne bak Marmor-trilogien.

Alle bøkene har ligget på
bestselgerlistene i Norge og Tyskland.
Trude Teige har gitt ut romaner, krimbøker
og sakprosa. Bøkene hennes
er oversatt til mange språk.
Inngang kr. 150



Guidet tur til Norsk Maritimt Museum

Torsdag 12. mars kl. 12.00

Norsk Maritimt Museum inviterer seniorer til kunstutstillingen New York i stein og saltvann med grafiske verk av den amerikanske kunstneren John A. Noble (1913-1983). Verkene skildrer ulike motiver fra havnemiljøet i New York og livet til emigranter som kom til byen og havnen på begynnelsen av 1900-tallet og frem til 1950-tallet.

Oppmøte ved museet kl. 11.45

Gratis inngang

Besøk i Oslo Rådhus

Torsdag 9. april kl. 12.00

En av rådhusets dyktige omvisere vil presentere de sentrale ideene som ligger til grunn for utformingen av rådhuset og tilhørende utsmykning, samt gi et innblikk i den daglige bruken av bygget.

Oppmøte i Borggården kl. 11.45

Gratis inngang





Foto: Nikolai Kobets Freund

Åpent foredrag i regi av Junior- gruppa på Schafteløkken menighetshus

Onsdag 15. april kl. 13.00

Tema for foredraget er nær døden
opplevelser ved sykehusprest
Øystein Buer fra Rikshospitalet.
Gratis inngang



«Soft jazz» med Asker Swing Department

Onsdag 29. april kl. 14.00

Kom for en swingom til Asker Swing
Department som spiller jazz
fra 1950- og 60-tallet. Vi lover god
stemning og høy underholdningsverdi.
Gratis inngang



Foto: Nikolai Kobets Freund

**Vi feirer nasjonaldagen
sammen med
Schafteløkken barnehage**

Onsdag 13. mai kl. 12.00

Vi gleder oss til å feire nasjonal-
dagen sammen med barna i
Schafteløkken barnehage!

Det blir 17. mai-tog, musikk og
deilige pølser – en ekte festdag
for store og små.

Vi feirer sommeren på «tunet» med Sølvguttene

Onsdag 10. juni kl. 15.30

Vi inviterer til sommerfeiring på
«tunet». Vi byr på enkel servering og
konsert.

Mer informasjon kommer i god tid før
konserten - følg med.

Gratis inngang



Bilde hentet fra solvguttene.no

Generasjonsmøter på Schafteløkken

Frogner menighet er heldig som har hele
Schafteløkken, med Frogner menighets-
hus, Schafteløkken barnehage og Frogner
seniorsenter. Når generasjoner møtes,
skapes minner, læring og glede.

I 2025 har vi feiret 17. mai, hatt kunstut-
stilling, pyntet juletre og startet hagepro-
sjekt sammen. Dette gir barna dannelse og
de eldre en meningsfull hverdag.

I 2026 fortsetter vi med nye aktiviteter:
17. mai-feiring, sommerfest på tunet og
dyrking av blomster, urter og grønnsaker
i seniorsenterets hage.

Vi setter stor pris på samarbeidet og gle-
der oss til alt vi skal gjøre sammen i 2026!

Frogner eldrestiftelse

Stiftelsens formål er å gi økonomisk støtte til beste for Frogner seniorsenter og dets brukere, i tråd med givernes ønsker.

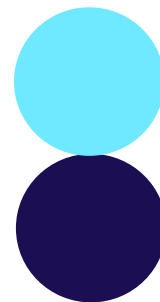
Styrets leder er
Finn Hall Torgersen.

Brukerrådet

Brukerrådet er et aktivt rådgivende samarbeidsorgan mellom senterets ledelse, de frivillige og brukerne av senteret.

Ønsker du informasjon om Frogner seniorsenter, eller har du tips til hvordan vi kan gjøre senteret best mulig for flest mulig, ta kontakt med brukerrådets leder Peter Lauritz Bernhardt.
e-post: pelbe@online.no

Vi har satt opp en forslagskasse i resepsjonen – legg gjerne inn tips eller kommentarer om seniorsenteret der.



Visste du at
Frogner
seniorsenter har
oppgaver som du kan
hjelpe til med?

Du kan for eksempel:

- sitte i resepsjonen
- hjelpe til på kjøkkenet
- stelle hagen
- være kurs/
gruppeleder
eller noe annet som du
brenner for?

Vil du bidra
som frivillig?
Ta gjerne kontakt
med driftsansvarlig
for en uformell prat.
tlf. 940 25 260



Husets faste tilbud



Fotterapeut
Rita Møller
Timebestilling
tlf. 921 64 295
Mandag til fredag

Med spesialisering innen
diabetes. Kan også klippe negler
på hendene om ønskelig.



Utleie

Det er mulig å leie lokaler på Frogner seniorsenter. Vi har både et stort kaférom og flere møterom. Vi leier ut på kveldstid og helger.

Priser

Hel helg kr. 10 000

En dag i helgen kr. 5500

Hel ettermiddag m/kjøkken kr. 2500

Møterom uten kjøkken timepris
kr. 200 per time.

Etableringskostnad: engangsbeløp på
kr. 500 kommer i tillegg.

Hvordan gå frem?

Du kan sende en booking forespørsel
for å låne/leie rom hos oss.

<https://booking.oslo.kommune.no/>

Hvis du ikke er digital,
kan du ta kontakt med oss.
tlf. 940 25 253



Felles informasjon for Bygdøy seniorsenter,
Frogner seniorsenter og Majorstuen seniorarena.

På de neste sidene finner du informasjon om Frogner
eldreråd og oversikt over treningsgrupper, helsetilbud og
turer som gjelder alle seniorer i bydel Frogner.

Frogner eldreråd



Frogner eldreråd er et rådgivende organ i Bydel Frogner, som skal ivareta interessene til eldre innbyggere i bydelen.

Eldrerådet gir råd og uttalelser i saker som angår eldre, og skal bidra til at kommunen fører en eldrepolitikk som fremmer medvirkning, deltakelse, selvstendighet, trygghet og livskvalitet for eldre.

Medlemmene er ofte eldre personer med erfaring fra frivillighet, organisasjonsliv eller tidligere politisk arbeid.

Rådet arbeider tverrsektorielt og samarbeider med både politikere, administrasjon og brukerråd.

Eldrerådet tar også opp saker på eget initiativ og på innspill fra bydelens innbyggere. Så hvis du har en sak du mener eldrerådet bør gripe fatt i, ta kontakt med leder, nestleder eller en annen i rådet.

Kontakt

Hans Magnus Borge

Leder av Frogner eldreråd

Telefon: 901 50 554

e-post: hans.m.borge@gmail.com

Anne Margrethe Fjermeros

Nestleder av Frogner eldreråd

Telefon: 974 79 687

e-post: annemargrethe.fjermeros@gmail.com

Felles turer

Tur til Blaafarveværket

Torsdag 21.mai

Avreise kl. 09.30 fra Frogner seniorsenter og 09.40 fra Majorstuen seniorarena.

Kl. 11.00 får vi en spennende historisk omvisning

Kl. 12.00 koser vi oss med lunsj

Kl. 13.00 besøker vi kunstutstillingen

Retur ca. kl. 14.30

Pris kr. 250



Bilde hentet fra blaa.no



Bilde hentet fra kistefosmuseum.no

Tur til Kistefos tirsdag 16. juni

Avreise kl. 09.30 fra Frogner seniorsenter og kl. 09.40 fra Majorstuen seniorarena.

På Kistefos får vi en guidet omvisning fra kl. 11.00 til 12.00

Etter det kjører vi videre til Granavolden gjæstgiveri, hvor vi skal spise lunsj kl. 13.30.

Retur fra Granavolden ca. kl. 14.30

Pris kr. 250 pr. person



Finn helsetilbud i Oslo

Bydelene har mange tilbud for deg som ønsker å trene, delta på sosiale aktiviteter eller få hjelp til fysiske eller psykiske utfordringer. Du finner tilbud til alle aldre.



Søk på «**helseveiviser**» eller bruk QR-koden med ditt mobilkamera.

Du kan også ringe
21 80 21 80



Treningsgrupper for seniorer i bydel Frogner



Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Styrke og balanse 10.00 til 10.45 Bygdøy seniorsenter	Styrke og balanse 10.30 til 11.15 Frogner seniorsenter Schafteeløkken	Styrke og balanse 10.00 til 10.45 Oscars gate 36B	Styrke og balanse 10.00 til 10.45 Bygdøy seniorsenter	Styrke og balanse 10.00 til 10.45 Oscars gate 36B
Seniordans 10.30 til 12.00 Majorstuen seniorarena		Styrke og balanse 10.30 til 11.15 Majorstuen seniorarena		Styrke og balanse 10.30 til 11.15 Majorstuen seniorarena
Styrke og balanse 14.30 til 15.15 Majorstuen seniorarena	Sterk som senior 17.10 til 18.00 Majorstuen seniorarena		Sterk som senior 17.10 til 18.00 Majorstuen seniorarena	Styrke og balanse 13.00 til 13.45 Innbyggertorget Drammensveien 60
Gruppetrening LHL 16.15-17.15 Oscars gate 36B				

Hvorfor trene styrke og balanse?

Hvert år faller om lag 1/3 av alle hjemmeboende over 65 år minst én gang. Styrke- og balansetrening har vist å kunne forebygge fall og bruddskader. Trener du styrke og balanse øker du dermed sjansen for å kunne være selvhjulpen, også i høy alder. Fysioterapeutene tar utgangspunkt i øvelser som har vist å kunne opprettholde og forbedre gangfunksjon, styrke og balanse.

Vi anbefaler alle seniorer å

delta på våre trenings-tilbud. Treningen fungerer som et lavterskeltilbud, og er derfor uten påmelding og kostnad. Du kan delta på så mange gruppetimer som du ønsker, uavhengig av geografisk lokalisasjon. Kravet for å delta på gruppetilbudet er at du skal kunne komme deg til trening på egenhånd. Hvis dette ikke er mulig, kan du benytte deg av bydelens dagrehabilitering, som er et gruppetreningstilbud hvor vi tilbyr transport.

Har du spørsmål om tilbudet, ta gjerne Kontakt med fysioterapeutene på tlf. 94 00 39 91.





Velkommen til
Majorstuen seniorarena

Kontakt

tlf. 916 04 264

e-post: [seniorarena@
bfr.oslo.kommune.no](mailto:seniorarena@bfr.oslo.kommune.no)

Besøksadresse

Slemdalsveien 3
0369 Oslo

Hos oss er alle hjertelig velkommen til et hyggelig og sosialt møtested midt på Majorstuen.

Vi ønsker å bidra til trivsel, trygghet og fellesskap – og til å inspirere deg til å være aktiv på dine egne premisser.

Vi har mange forskjellig kurs og aktiviteter - alt fra trening og kulturarrangementer til hobbygrupper og foredrag. Og har du idéer til noe vi burde etablere, er du alltid velkommen til å komme med forslag!

Er du ny på senteret? Stikk innom resepsjonen – vi viser deg gjerne rundt!

Hvem jobber på senteret?

Driftsansvarlig : Kristine Grimseth

Miljøarbeider: -

Kokk: Alexandra Winther





foto: pexels.com

Kafeteria

Vi serverer smørbrød, vafler, kaker og velsmakende middager.

Mandag og onsdag holder vi åpent til kl. 17.00 med middagsservering fra kl. 13.30 til 16.00. Tirsdag og torsdag har vi åpent til kl. 18.00 med middagsservering fra 13.30 til 17.00. På fredag er vår kafeteria åpen til til 15.00 og middagen serveres fra kl. 13.00 til 14.30.

Du kan også kjøpe med deg middag hjem.

Hver uke lager vi en **ukemeny**. Menyen finner du på papir i resepsjonen eller digitalt i Innbyggerappen **Min bydel** og på facebooksidene våre.

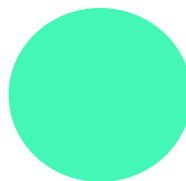
Frokostgruppe

Vi inviterer til frokost og quiz.

Mandag kl. 10.00–11.00

kr. 75, - inkludert mat og drikke.

Oppstart 26.januar



Høytider og merkedager—våren 26

23.mars

Påskemiddag

14.mai

Grunnlovsdagen feirer vi med salg av pøler, kaker,

24.juni

St.Hans-feiring med grill og underholdning.

Faste aktiviteter på Majorstuen seniorarena



Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Frokostgruppe 10.00 - 11.00	Bridge 10.00-14.30	Styrke- og balansetrening 10.30-11.15	Kreativ skriving 10.00 – 13.00 første torsdagen i mnd.	Styrke- og balansetrening 10.30-11.15
Seniordans 10.30 - 12.00	Gågruppe 12.00-13.00	Fransk språkgruppe 10.30-11.30	Tysk språkgruppe 11.00-12.00	Italiensk språkgruppe 12.00-14.00
Kreative timer 10.30 - 13.00	Sterk som senior 17.10 - 18.00	Digidag 11.00 - 13.00	Spansk språkgruppe 12.00 -14.00	
Litteraturgruppe «Bokring» 11.00-13.00 en mandag i mnd		Hjernetrimmen 11.30-13.30	Seniorkor 15.00-16.55	
Styrke- og balansetrening 14.30-15.15		Diskusjons- gruppen 11.30-13.30	Sterk som senior 17.10 - 18.00	

Majorstuen seniorarena har aktiviteter til en hver smak, enten du er godt kjent på senteret eller nybegynner

Diskusjon og samtale

Hjernetrimmen

Dette er en gruppe for deg som liker å trene «de små grå» sammen med andre i en sosial og uformell atmosfære.

Vi diskuterer og samtaler omkring et valgt tema, gjør enkle oppgaver og tar en sang hvis det faller seg slik.

Vi avslutter med noen enkle strekk- og tøyøvelser.

Gruppeleder Karin Blixrud

Onsdag 11.30-13.30

Oppstart: 14. januar

Gratis

Regnbuetreff—senior

Vi snakker om hverdagen, følelser og utfordringer –om livet slik det faktisk er.

Det er en trygg og inkluderende sosial møteplass for skeive seniorer.

Onsdag kl. 16.00 med enkel servering

Oppstart 4.februar

Ta gjerne med en venn eller to.

Kontaktpersoner:

Pieter Don 928 53 651

Jan Rognaldsen 930 30 859



Diskusjonsgruppe

Åpen gruppe for nye deltakere.

Diskusjonsgruppe om aktuelle temaer.

Onsdag kl. 11.30-13.30

Oppstart: 14. januar

Gratis



Trening og fysisk aktivitet



Seniordans

Bli med og dans deg glad. Seniordans er et tilbud til eldre som ønsker å røre på seg til god musikk og samtidig oppleve et hyggelig sosialt samvær. Nye dansere er hjertelig velkomne til en innføring i seniordans fra kl. 10

Mandag kl. 10.30-12.00

Oppstart: 12. januar

Gratis

Balansetrening med fysioterapeut

Treningen inneholder enkle øvelser for å bedre styrke og balanse ved hjelp av egen vekt. Dette er for deg som har begynt å føle deg litt ustø, og som kanskje har behov for å benytte deg av ganghjelpemidler ute og/eller innendørs.



Oppstart
5. januar

Mandag
14.30-15.15

Onsdag
10.30-11.15

Fredag
10.30-11.15

Gratis



Gå-gruppe

For deg som ønsker noen å gå tur sammen med.
Nye destinasjoner hver uke.
Oppmøte på Majorstuen seniorarena.
Du er hjertelig velkommen.
Tlf. 916 04 264
Tirsdag kl. 12.00-13.00
Oppstart: 10. februar
Gratis

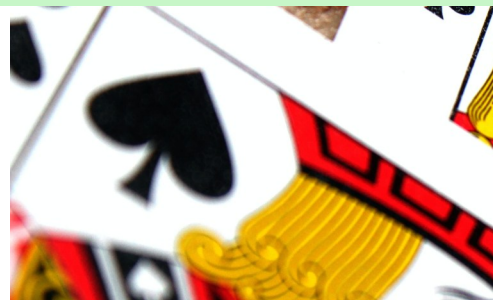
Sterk som senior er et tilbud for deg som ønsker å bli sterkere i kroppen for å kunne opprettholde hverdagsaktivitet, egenmestring og god livskvalitet – med mål om å bo hjemme så lenge som mulig.

Du får trene i trygge omgivelser på Majorstuen seniorarena, hvor det også finnes andre gode tilbud for seniorer. Treningen ledes av en fysioterapi-student gjennom bydelens **Frisklivs-sentral**.

Her er det lav terskel og ingen krav om tidligere treningserfaring.

Tilbudet er gratis og uten påmelding.
Hver tirsdag og torsdag kl. 17.10–18.00
Oppstart: 06. januar

Spill



Bridge

Velkommen til deg som ønsker å spille bridge på Majorstuen seniorarena. Ved spørsmål og påmeldinger, ta kontakt med gruppeleder Sverre Shetelig tlf. 412 40 008

e-post: sverre@shetelig.net

Vi ønsker gamle og nye spillere velkommen!

Tirsdag 10.00–14.30

Oppstart: 6. januar

Semesteravgift kr. 300 eller kr. 50 per gang

Språk

Tysk

Kursleder: Irene Orlich

Torsdager kl. 11.00-12.00

Oppstart: 8. januar

Semesteravgift: kr. 300



Spansk gruppe

Liker du å snakke spansk? I denne gruppen øver vi på språket gjennom hyggelige samtaler og enkel hverdagsbruk

Sosialt, lærerikt og uformelt!

Torsdag 12.00-14.00

Gruppeleder: Sølvi Lund-Vang

Tlf. 934 49 147

Oppstart: 8. januar

Semesteravgift: kr. 300

Ny fransk gruppe

Ny franskgruppe.

Dette er en gruppe for nybegynnere.

Vi møtes for å øve oss og snakke litt fransk sammen.

Onsdag 10.30.- 11.30

Oppstart: 14. januar

Gruppeleder: Anne Karin Hofseth

Tlf. 979 70 872

Gratis

Italiensk

Gruppen er åpen for alle – uansett nivå!
Vi snakker og leser sammen på italiensk i et hyggelig og uformelt fellesskap.

Onsdag kl. 12.00 til 14.00

Oppstart: 9. januar

Semesteravgift: kr. 300

Litteratur, musikk og skriving

Litteraturgruppe

Dette er en gruppe for amatører som er glad i å lese bøker.

Vi møtes kl. 11.00 en mandag i måneden og diskuterer bøkene vi har lest.

Alle er velkommen til å delta.

Gratis

12. jan. «Genanse og verdighet» av Dag Solstad

9. feb Tranene flyr mot sør av Lisa Ridzén

9.mars. «De usynlige» av Roy Jacobsen

13.april «Kvit, norsk mann» og «Kvit norsk mann» av Brynjulf Jung Tjønn.

Det er ennå ikke avgjort hvilke bøker gruppen skal diskutere 11.mai og 8. juni.

Kreativ skriving

Vi møtes første torsdagen i måneden kl. 10.00–13.00

Vi skriver og leser opp i et trygt rom for å videreutvikle vår skriveglede.

Gruppeleder: Turid tlf. 924 61 934

Oppstart: 8. januar

Gratis





Arenakoret

Liker du å synge? Bli med i Arenakoret.
Vi synger unisont.

Vi inviterer alle sangglade mennesker,
som har lyst til å synge i kor.
Du trenger ingen forkunnskaper.

Korleder: Berit Johanne Willumsen

Musikalske ledere: Solveig Haugan

Hildegun Haugan

Torsdag kl. 15.00-16.55

Oppstart: 8.januar

Semesteravgift: kr. 300

Kunst

Kreative timer tilbyr kurs i collage fra
23.februar til 23. mars. Etter kurset er
det åpent atelier hver mandag hvor
deltakerne gir hverandre veiledning.

Gruppeleder: Pieter Don, tlf. 92 85 36 51

Mandag kl. 10.30-13.00

Oppstart: 23. februar

Semesteravgift kr. 300



Data og veiledning

Digidag på Majorstuen seniorarena
Digidag er vår faste digitale hjelpetime
for deg som vil bli tryggere på mobil,
nettbrett eller PC.

En av våre ansatte gir personlig
veiledning i det du lurere på.

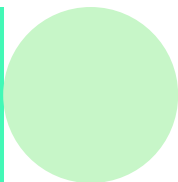
Onsdag kl. 11.00–13.00

Oppstart: 4. februar

Noen onsdager holder vi også
miniforedrag med varierende temaer.
Velkommen innom – du trenger ikke å
melde deg på!



Brukerrådet



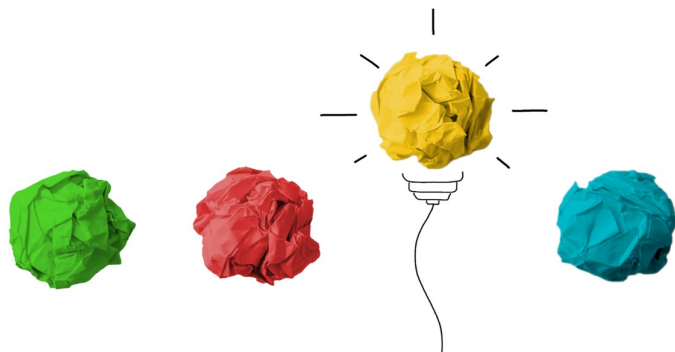
Brukerrådet ved Majorstuen seniorarena, er et rådgivende samarbeidsorgan mellom seniorarenas ledelse, frivillige og brukere av senteret.

Brukerrådets viktigste oppgaver er å ivareta brukernes og de frivilliges interesser og fremme idéer og ønsker fra brukerne når det gjelder program og aktiviteter.

Dersom du har noe på hjertet (ønsker, behov, forslag) du vil ta opp, og som gjelder ditt forhold på seniorarena, er du velkommen til å kontakte brukerrådet.

Medlemmer av brukerrådet er:

Berit Willumsen, Anne-Karine Dedichen
Halvorsen, Sigfrid Engebretsen,
Claes Friis Thofte og Ann Elisabeth Backe.



Ris og forbedringsforslag

Har du tilbakemeldinger eller tips til forbedringer du vil formidle til oss?
Vi har en postkasse som henger ved inngangen på seniorarenaen hvor du kan legge det du har på hjertet.

Alle våre
konserter
som har gratis
inngang, er støttet med
midler fra Den kulturelle
Spaserstokken eller
med midler fra
Torsteds legat

Underholdning og foredrag
Majorstuen seniorarena
våren 2026



Musikalsk reise uten ord

Torsdag 22. januar kl. 14.00

Hvordan kan en fiolin snakke med et piano?
Kan en fiolin være glad og et piano være trist?
På fiolin møter dere Catharina Chen, som er en
av tidenes yngste kvinnelige orkesterledere
ved Den Norske Opera og Ballett.

På piano spiller Jie Zhang,
som er en av de mest brukte solopianister og
akkompagnatørene i Norge de siste årene.

Gratis inngang

Salg av Alpakka-klær

Tirsdag 3. februar kl. 11.00 til 15.00

Det vil være et bredt utvalg av alpakkaklær og tilbehør.

Stikk gjerne innom og ta en kikk!



Filmmusikk-quiz

Torsdag 12.02.25 kl. 12.30

Haakon Thaulow inviterer til en underholdende film- og musikkquiz. Vi garanterer pianospill og gode vibber. Hukommelsen utfordres, vi synger med på noen melodier og beste lag premieres.

Vi garanterer pianospill med kjente og kjære melodier fra filmer.

Neste filmquiz er: 16.04.26 og
11.06.26 kl. 12.30

Gratis inngang

Konsert med Karl og Laila

Torsdag 19. februar 25

kl. 12.30- 13.30

Arkitekt og viseartist Karl Heldal, kjent for sine sterke tekster, inviterer til konsert sammen med Laila Sognnæs Østhaugen, forfatter og musikkterapeut. Dette blir en stemningsfull opplevelse med musikk, lyrikk og nærvær.

Gratis inngang



Tor Jonsson i ord og toner

Torsdag 26. februar kl. 14.00

Tor Jonsson i ord og toner er en lyrisk og musikkalsk forestilling omkring Tor Jonssons diktning og liv.

Medvirkende er skuespiller Amund Sigurdsonn Karlsen, sanger Marianne Jørgensen og gitarist Erlend Sæverud

Gratis inngang

Guidet tur til Norsk Maritimt Museum

Tirsdag 17. mars kl. 12.00

Norsk Maritimt Museum inviterer seniorer til kunstutstillingen New York i stein og saltvann med grafiske verk av den amerikanske kunstneren John A. Noble (1913-1983). Verkene skildrer ulike motiver fra havnemiljøet i New York og livet til emigranter som kom til byen og havnen på begynnelsen av 1900-tallet og frem til 1950-tallet.

Oppmøte ved museet kl. 11.45

Gratis inngang



Dypdykk i samtidskunsten

guidet tur til Astrup Fearnley Museet

Onsdag 15. april kl. 12.00

Astrup Fearnley Museet inviterer seniorer til å bli bedre kjent med samtidskunsten. Med utgangspunkt i en av Nordens mest omfattende samlinger for samtidskunst, utforskes ikoniske verk sammen med museets dyktige formidlere. Oppmøte ved museet kl. 11.45
Gratis inngang

Bydel Frogner satser på digitale tjenester – hva betyr det for deg?

Bydel Frogner tar i bruk digitale løsninger som førstevalg.

- Hva betyr dette for deg som bor i bydelen?
- Hva møter du når du trenger tjenester?
- Hva med de som ikke mestrer digitale verktøy?

Bydelens velferdsteknologikoordinator inviterer til en samtale om velferdsteknologiske løsninger **24. mars og 9. juni kl. 12.00**

Her får du både informasjon og demonstrasjon av hvordan slike løsninger kan bidra til en tryggere og enklere hverdag for deg som innbygger.





Grünerløkka gatekunst-tur

Onsdag 29.april kl. 12.00

Vil du bli kjent med gatekunsten i Oslo? Street Art Oslo inviterer til gatekunst-turer der deltakerne får bli bedre kjent med historien til graffiti og gatekunst i Oslo. Guide for turen er Hanne Ugelstad, som er gatekunstner og pedagogisk leder for Street Art Oslo. Turen starter ved Rodeløkka kolonihager og avsluttes i Street Art Oslos lokaler ved Sofienbergparken.

Gratis

«Soft jazz» med Asker Swing Department

Onsdag 24. juni kl. 14.30

Kom for en swingom til Asker Swing Department som spiller jazz fra 1950- og 60-tallet. Vi lover god stemning og høy underholdningsverdi. Gratis inngang



Har du lyst til å bruke tid på noe meningsfullt – og samtidig bli kjent med nye mennesker?

Visste du at Majorstuen seniorarena har flere spennende oppgaver du kan bidra med? Vi søker engasjerte frivillige som ønsker å gjøre en forskjell i hverdagen til andre – og seg selv.

Som frivillig kan du for eksempel:

- Ønske besøkende velkommen i resepsjonen.
- Hjelp til på kjøkkenet.
- Bidra med grønne fingre i hagen.
- Lede eller starte en gruppe/kurs basert på dine interesser.
- Eller kanskje har du en idé til noe helt nytt?



Helen hjelper til
på kjøkkenet



Irene leder en språk-
gruppe og sitter i
resepsjonen

Noe for deg?
Ta gjerne kontakt
med oss for en
uformell prat.
tlf. 916 04 264
tlf. 989 01 315

Utleie

Det er mulig å leie lokaler på Majorstuen seniorarena. Vi har både et stort kafé og tre mindre møterom.

Vi leier ut på kveldstid og helger.

Priser

Hel helg kr. 10 000

En dag i helgen kr. 5500

Hel ettermiddag m/kjøkken kr. 2500

Møterom uten kjøkken timepris

kr. 200 per time i ukedager og kr. 400 per time i helgedager.

Etableringskostnad: engangsbeløp på kr. 500 kommer i tillegg.

Hvordan gå frem?

Du kan sende en booking forespørsel for å låne rom hos oss.

<https://booking.oslo.kommune.no/>

Hvis du ikke er digital,
kan du ta kontakt med oss.
Tlf. 916 04 264

Husets faste tilbud

Fot- og hudterapeut

Wenche Britt Eriksen

fra 08.00 til 16.00

Timebestilling : 414 14 673

Wenche gjør seg klare for pensjonist-tilværelsen! Fra januar til juni, vil hun jobbe redusert, og du treffer henne på huset tirsdag, onsdag og torsdag.

Frisør på Majorstuhjemmet

Anne Biseth Engman er frisør på Majorstuhjemmet sykehjem. Her kan alle bestille time, selv om man ikke bor på sykehjemmet.

Hun holder åpent tirsdag, onsdag, torsdag og fredag fra kl. 10.00 til 18.00.
Timebestilling på tlf. 410 25 116

Bygdøy seniorsenter ønsker velkommen til en ny sesong

Senteret har et variert program for høsten som inneholder både faste aktiviteter, spennende turer og interessante foredrag.

Kontakt

tlf. 22 54 19 90

e-post: bygel@online.no

nettside: www.bygdoyseior.no

Besøksadresse

Huk Aveny 45, 0287 OSLO

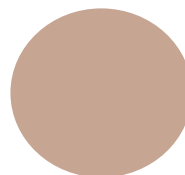
Åpningstider for kafeteriaen

Mandag - onsdag kl. 09.00—kl. 14.30

Torsdag kl. 09.00—kl. 13.00

(middag kl. 14.00. OBS: påmelding innen onsdager kl.12.00)

Fredag kl. 09.00—kl. 14.00



Hvem jobber på
senteret?

Daglig leder: Ella Barth

Tlf. 22 54 19 90 /47 47 53 67

Aktivitør: Nadine Klinge

Tlf. 22 54 19 90 / 47 47 54 39

Husholdstyrer: Tulin Siroglu

Tlf. 22 54 19 90 / 47 47 53 68



Senterets faste tilbud

Dame- og herrefrisør

Onsdager kl. 09.00 – 15.30

Timebestillingen tlf. 924 56 111.

Avbestilling av time må skje dagen før.

Ikke avbestilt time må betales.

Fotpleie

Onsdag kl. 08.45–15.30

Torsdag kl. 08.45–15.30

Timebestillingen tlf. 401 72 957.

Avbestilling av time må skje dagen før.

Ikke avbestilt time må betales.

Fysioterapi

Vi tilbyr fysioterapi i hjemmet og på

Bygdøhus. Kontakt Tina på mobil

951 23 338 for timebestilling.

Nyhetsbrev

Hver mandag sender vi ut nyhetsbrev til alle som har registrert e-mailen sin hos oss. I nyhetsbrevet kan du lese om ukens aktiviteter og få informasjon om eventuelle endringer i programmet.

Har du noe på hjertet?

Dersom du har innspill, ønsker eller konkrete forslag til senterets ledelse, er du hjertelig velkommen til å ta kontakt med styrets leder: Hans Magnus Borge

Tlf. 90 15 05 54

hans.m.borge@gmail.com

Underholdning og foredrag

Bygdøy seniorsenter
våren 2026

Konsserter



Fredag
20. mars
kl.12.30

Europa 1901 - en konsertfortelling

Europa 1901 er et innblikk i et år i vår historie, rammet inn av pianomusikk komponert innenfor disse tolv månedene i denne helt spesielle brytningstiden. Dette er historien om et år som legger grunnlaget for et helt århundre – og vår egen tid. Velkommen til en unik konsertopplevelse!

Sara Aimée Smiseth er utdannet pianist og musikkviter.

Foredrag - torsdag kl. 12.30

22. januar	«Lalla Carlsen -min bestemor på stjernehimmelen». Forestilling med bilder, musikk og foredrag og et lite innblikk i norsk revyhistorie. v/ Vibeke Sæther og Gunnar Sæther
26. februar	«Katter, kanaler, spøkelser og karneval» Et besøk i Venezia. En by uten trikker, busser og biler er et levende mirakel du sjelden finner i dag. v/Anne Merete Knap
12. mars	«Hva gjør vi når noen nær oss dør?» Det er mange spørsmål, gjøremål og plikter som påligger etterlatte. Kirsten Sandberg Natvig ble enke i 2022 og har samlet sine erfaringer i boka «Hva gjør vi når noen dør?»
16. april	«Alkoholens gleder og utfordringer for eldre» For mange er alkohol et symbol på hygge, sosialt samvær og en ekstra nytelse i hverdagen. I dette foredraget settes fokus på drikkevaner i et aldersperspektiv. Hva bør vi være oppmerksomme på? Hvilke faremomenter finnes? Hvordan nyte med måte? v/ Fanny Duckert.
4. juni	Om Italias stolte fortid: antikken, renessansen, barokken, og samlingen av landet. Og om en nyere historie som italienerne er lite stolte av: korrupsjon, byråkrati, mafia og politisk vanstyre – Hvorfor er det blitt slik? Og hva er situasjonen i dagens Italia? v/Arnt Stefansen. Kjent som korrespondent og journalist i NRK.

Bli kjent med Frogner frivilligsentral

Frogner frivilligsentral er en møteplass for deg som vil bidra – eller delta!

Vi kobler mennesker som har et behov med mennesker som ønsker å bidra og samarbeider tett med Bydel Frogner, Frogner menighet og Frognerparken sanitetsforening.



Foto: Olav Helland



Bli frivillig

Å være frivillig er en fin måte å være med i et fellesskap, få nye venner, bygge nettverk og bidra til noe meningsfullt.

Har du lyst til å bli frivillig?
Du kan registrere deg på nettsiden vår:
www.frogner.frivilligsentral.no
ring oss gjerne på 477 85 083,
eller bare stikk innom.

Vi blir glade for å høre fra deg!

Hvor finner du oss?

Frogner frivilligsentral holder til i 2. etasje på Schafteløkken (Zahlkasserer Schafts plass 3), sammen med Frogner seniorsenter.

Vi holder åpent

mandag–fredag fra kl. 10.00 til kl. 15.00
tlf. 477 85 083

e-post: post@frogner.frivilligsentral.no

Hos oss kan du
delta
i meningsfulle
aktiviteter –
enten som frivillig
eller deltaker.

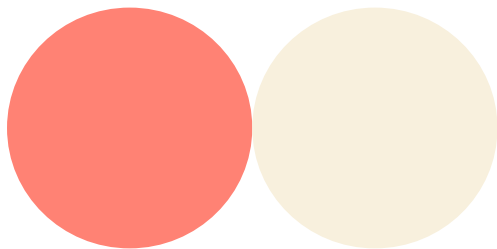
Strikkegruppe Onsdager 13.00–15.00
Frogner seniorsenter

Skrivegruppe Første torsdagen
i måneden 10.00–13.00
Majorstuen seniorarena

**Fransk
samtalegruppe** Fredager 11.00–13.00
Majorstuen seniorarena

Malegruppe Fredager 11.00 til 15.00
Frogner seniorsenter

Ta gjerne kontakt med oss hvis du synes
en av gruppene virker interessant



Tilbud fra Bydel Frogner

Oscar dagrehabilitering

Dagrehabiliteringen er et tilbud for hjemmeboende eldre i Bydel Frogner. Tilbudet er for deg som har utfordringer med å komme seg ut på egenhånd, og kan ha nytte av et tidsavgrenset rehabiliteringstilbud.

Treningen forgår i grupper og ledes av fysioterapeut.

Tlf. 23425004 eller tlf. 414 05 633
e-post: postmottak@bfr.oslo.kommune.no

Mestringsteam - tjenesten for deg som ikke lengre mestrer hverdagen som før og som ønsker å gjøre en innsats for å gjenvinne tidligere funksjoner. Tjenesten er for alle over 67 år som har behov for tverrfaglig rehabilitering i eget hjem og nærmiljø. Kontakt oss via innbyggerdialog på helsenorge.no eller på tlf. 953 36 025 (mandag-fredag fra 09.00 til 14.00)



Foto: Oslo kommune

Kreftkoordinator

Kreftkoordinator gir informasjon, veiledning og støtte knyttet til endringer som følge av kreftsykdom.

Kreftkoordinator tilbyr samtale og veileder ut ifra den enkeltes behov.

Tjenesten gjelder også

for pårørende.

tlf. 994 41 287 eller 940 05 668

E-post: kreftkoordinator

@bfr.oslo.kommune.no

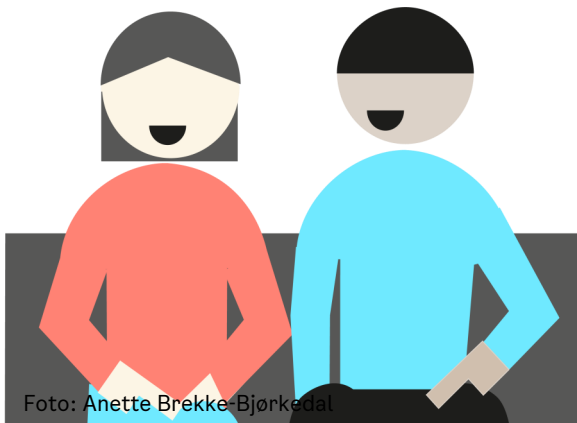


Foto: Anette Brekke-Bjørkedal

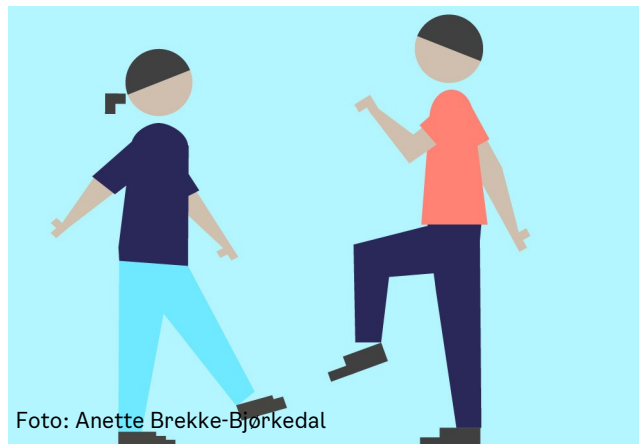


Foto: Anette Brekke-Bjørkedal

Frisklivssentralen

Frisklivssentralen er en kommunal forebyggende helsetjeneste som gir støtte til å endre levevaner og mestre helseutfordringer.

Tjenesten gir veiledning og oppfølging innen fysisk aktivitet, kosthold, søvn og tobakk.

Ta direkte kontakt med Frisklivssentralen på telefon 23 42 50 05 for påmelding eller om du har spørsmål.

Hukommelsesteam

Alle glemmer fra tid til annen - det er helt normalt. Men hvis du eller noen du kjenner glemmer så mye at hverdagen er vanskelig, kan det være lurt å oppsøke hjelp. Hukommelsesteamet tilbyr hjemmebesøk, samtaler, kartlegging og oppfølging.

Kontakt:

tlf. 48 86 55 51 eller 94 16 60 91

Dagaktivitetstilbud for personer med demens i Bydel Frogner

Bydel Frogner har tre dagaktivitetstilbud:

- Oscar dagaktivitetssenter
- Niels Juel dagaktivitetssenter
- Gustav dagaktivitetssenter

Dagaktivitetstilbudet skal gi mening, mestring og gode opplevelser for den enkelte og avlastning for pårørende.

Kontakt:

Niels Juels dagaktivitetssenter

tlf. 457 22 191

Gustav dagaktivitetssenter

tlf. 900 29 783

Oscar dagaktivitetssenter

tlf. 908 55 821





Demenslinjen - få råd fra fagfolk om demens

Har du spørsmål eller bekymringer knyttet til demens?

Ta kontakt med Demenslinjen, på telefon 23 12 00 40, og snakk med erfarne sykepleiere. Demenslinjen er åpen mandag til fredag fra klokken 09.00 til 15.00.

Vil du bli aktivitetsvenn?

Du trenger bare å gjøre noe du liker. Sammen med en som har demens.



Hva er en aktivitetsvenn?

Som frivillig aktivitetsvenn blir du koblet med en person med demens som har samme interesser som deg. Dere gjør ting dere liker. Dere kan gå tur, spille spill, gå i teater eller på kino, fiske, male, eller bare møtes for en kopp kaffe og en prat.

Målet er at tiden dere er sammen skal være til glede for begge.

For mer informasjon kontakt seniorveileder på tlf. 47 68 19 53

Velferdsteknologi er ulike typer teknologi som brukes med helsepersonell som støtte.

Teknologien kan gi økt mestring, trygghet og kunnskap i din hverdag.

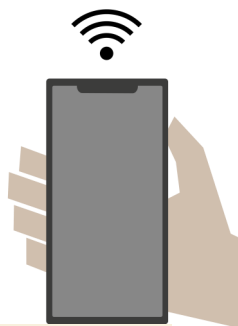
Vi kan tilby:

Digitalt tilsyn kan varsle ved for et eksempel fall

Digital hjemmeoppfølging for økt kompetanse om egen helse og oppfølging av helsepersonell

Medisindispenser for hjelp med rett medisin til rett tid

Trygghetsalarmer med og uten lokalisering



Dersom du ønsker mer informasjon om de ulike tjenestene – ta kontakt med velferdsteknologikoordinator i bydelen på tlf. 909 62 664.

Ergoterapitjenesten - tilpass hjemmet ditt og finn riktig hjelpemiddel

Hvis du av ulike grunner har nedsatt funksjonsevne, kan du få hjelp av bydelens ergoterapeuter.

En ergoterapeut hjelper deg å tilpasse hjemmet ditt, vise deg hjelpemidler og gi opplæring. Målet med ergoterapi er at du skal bli mest mulig selvstendig i hverdagen, enten funksjonsevnen din er midlertidig eller varig nedsatt.

Tjenesten er gratis, og du trenger ikke søke eller få henvisning fra lege. Kontakt bydelen din om du ønsker besøk av ergoterapeut.

tlf. 415 61 087
Telefonen er åpen mandag-fredag (ikke onsdag) fra 09.00 til 13:30



Takk, bare bra – kurs i forebygging og mestring av depresjon for deg som er over 60 år.

Kurset er basert på kognitive metoder, og går ut på å lære noen grunnleggende verktøy for hvordan vi kan forholde oss til negative tanker og følelser, slik at vi får det bedre i hverdagen.

Vi håper å få til en gruppe i løpet av høsten, så nøl ikke med å ta kontakt hvis du tror at dette kurset kan være noe for deg.

e-post:

seniorveileder@bfr.oslo.kommune.no

Tlf. 47 68 19 53



Bydelens seniorveileder Mariyana Neloska, kan møte deg for en samtale. Hva dere snakker om er opp til deg og kommer an på dine behov. Dere kan snakke om alt fra hverdagsliv og sosialt nettverk, trening og kosthold til hvilke tilbud, tjenester og aktiviteter som passer for deg.

tlf. 476 81 953

e-post: seniorveileder@bfr.oslo.kommune.no

Samtaletilbud for deg over 60 år

I samarbeid med Bydel Frogner, tilbyr Frogner menighet et lavterskel samtaletilbud for eldre.

Prest for eldre, Lena Stordalen, og prestevikar Turid Njølstad er tilgjengelige for samtaler med deg som bor i bydelen og er over 60 år.

Kanskje har du behov for å snakke om sorg, ensomhet, tro, relasjoner eller andre ting du tenker på?

Du trenger ikke være kristen eller troende for å ta kontakt – dette er et tilbud for alle.

Presten kan komme hjem til deg, ringe deg for en prat, eller møte deg i Frogner kirke.

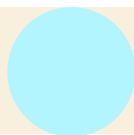
Lena har bakgrunn som sykehusprest og videreutdanning i sjelesorg. Turid har mange års erfaring med samtaler og omsorg for eldre.

Lena tlf. 48 17 20 22
e-post: LS565@kirken.no

Turid tlf. 47 71 59 41
e-post: TN624@kirken.no



Viktige telefonnumre



Tryggest—vakttelefon	404 36 064
Bygdøy seniorsenter	22 54 19 90
Seniorveileder	47 68 19 53
Demenskoordinator	904 71 329
Ergoterapitjeneste	415 61 087
Oscar dagrehabilitering	23 42 50 04
Trygghetsavdelingen	810 00 030
Vern for eldre	800 30 196
Legevakten	116 117
Diakonhjemmet sykehus	22 45 15 00
Hjelpemiddelformidlingen	23 43 92 00
Carium alarmsentral	23 32 67 00



Kjenner du sårbare voksne som utsettes for vold?

Er du som ansatt eller innbygger i bydelen, bekymret for eller mistenker at en sårbar eller risikoutsatt voksen, er utsatt for vold eller overgrep, kan du melde din bekymring til Tryggest-temaet i Bydel Frogner.

Risikoutsatte voksne

Å være risikoutsatt betyr å leve i en situasjon som kan øke risikoen for vold, overgrep og omsorgssvikt og hvor mange har liten eller ingen evne til å beskytte seg selv. Personer som er avhengige av helse- og omsorgstjenester, kan være særlig utsatt. Andre sårbarhetsfaktorer kan være: alder, rusutfordring, manglende nettverk, sykdom, utviklingshemming, funksjonsnedsettelse, svak økonomi, minoritetsbakgrunn eller seksuell legning.

Meld ifra om
din bekymring

TryggEst vakttelefon

mandag til fredag fra 08.00 til 15.30

404 36 064

Ved akutt fare for liv og helse, kan du ringe:

Ambulanse
113

Politi
112

Du kan også kontakte:

Legevakten tlf. 116 117

Oslo krisesenter tlf. 22 48 03 80

Vold- og overgrepslinjen tlf. 116 006

Dixi ressurscenter mot voldtekt

tlf. 22 44 40 50