



Oslo

Marka mobile eldresenter

Marka mobile eldresenter

Program
høsten
2026



Foto: Andreea Csepany

Oslo 06.07.2026

Kjære Markapensjonister,

Da er tiden inne for å planlegge høsten. Jeg håper sommeren har bydd på noen opplevelser som kan være med deg videre, inn i høsten.

Her i Marka legger vi opp til et variert tilbud- forhåpentligvis noe for alle. Vi serverer god mat og spiser i felleskap. Vi trimmer og går tur. Vi har ulike arrangementer med konserter og foredrag, og vi reiser på turer sammen. Jeg anbefaler deg å lese gjennom programmet for alle våre 3 steder og delta på det som høres spennende ut for deg.

Siden 2013 har Oslo kommune feiret eldre med «Senior i Sentrum»-uken. Det blir mange ulike arrangementer forskjellige steder i byen og den avsluttes med festforestilling i Oslo rådhus 1. oktober. Billetter til dette kan du få hos oss.

Dagsprogrammet for seniorsentrene ser slik ut:

- Kaffe serveres fra ca. kl. 09.00.
- Fotpleie og frisør starter fra morgenen, og det er timebestilling på disse tjenestene (kun i Maridalen og Sørkedalen).
- Trim tilbys i Sørkedalen hver tirsdag kl. 11.00. I Maridalen er det startet en turgruppe som går fra kirken kl. 10.00.
- Lunsj serveres kl. 11.30. Bestilling av lunsj må gjøres innen kl. 10.30 på telefon eller ved oppmøte.
- Dager med konserter eller foredrag, starter underholdningen vanligvis kl. 12.15.

Ønsker du å være frivillig?

Hos oss kan du bidra med det du ønsker. Alt fra matlaging, transport, ulike aktiviteter eller annet etter eget ønske. Vi setter stor pris på alle som jobber frivillig for oss, som bidrar til å opprettholde gode og inkluderende møteplasser i marka.

Dersom det er noe uklart eller dere lurer på noe kan dere ringe vår mobil 907 65 574 som er med mandag til fredag mellom 08.00 og 15.30.

Hilsen Hege Langvæg
Styrer



Om oss

Marka mobile eldresenter er et byomfattende tiltak som driftes av Oslo kommune ved Bydel Nordre Aker.

Ansatte

Hege Langvæg, styrer

Andreea Csepany, konsulent

Lenegro Larheim, miljøarbeider og frisør

Marinete Hestad, fotterapeut

Du kan kontakte oss på telefon 907 65 574 alle dager mellom kl. 08.00–15.30.

Kontoradresse: Seniorhuset, Pastor Fangens vei 22, 0877 Oslo.

Brukerråd Marka Mobile eldresenter

Sissel Sypriansen	Leder (Maridalen)
Inger Lise Lørenskogen	medlem (Maridalen)
Gerd Myrvoll	medlem (Maridalen)
Björg Berg	medlem (Solemskogen)
Björg Sagbråten	medlem (Sørkedalen)
Synnøve Hagen	medlem (Sørkedalen)
Hege Langvæg	styrer/sekretær for brukerrådet
Andrea Csepany	ansatt
Lenegro Larheim	ansatt

Åpningstider og kontaktinformasjon

Sørkedalen og Nordmarka	Hver tirsdag kl. 08.30 –14.45 Bergendalsstua Sørkedalen Idretts- og bygdehus Sørkedalsveien 1064, 0759 Oslo
Maridalen, Sørbråten og Nordmarka	Hver onsdag kl. 08.30–15.00 Maridalen kirkestue Maridalsveien 952, 0890 Oslo Frisør og fotpleie har eget lokale i Maridalen Velhus Kasaveien 1, 0890 Oslo
Solemskogen	Annenhver torsdag i ulike uker kl. 08.30–15.00 Solemskogen Grendehus, tlf: 907 65 574 Solemskogveien 3, 0496 Oslo
Kontaktinfo kontor	Marka Eldresenter Bydel Nordre Aker Postboks 4433 Nydalen, 0403 Oslo Tlf: 21 80 21 80 E-post: marka.eldresenter@bna.oslo.kommune.no
Besøksadresse	Seniorhuset Pastor Fangens vei 22, 0877 Oslo



Besøk også vår Facebook-og Instagramside for jevnlige oppdateringer om hva som skjer:
Marka eldresenter/Marka mobile eldresenter

Aktiviteter og tilbud

På alle lokasjonene våre har vi kafédrift, og vi tilbyr ulike tjenester og arrangementer. Her finner du litt informasjon om de ulike tilbudene. Lenger bak finner du oversikt over programmene på de ulike lokasjonene.

Kafé

Vi serverer varme og enkle smørbrød, vafler, kaffe, te og mineralvann.

Vare	Pris
Kaffe/te	kr. 30,-
Mineralvann/lettøl	kr. 35,-
Valgfritt smørbrød + vaffel + kaffe/te	kr. 135,-
Valgfritt smørbrød + kaffe/te	kr. 100,-
Vaffel + kaffe/te	kr. 65,-
Ekstra smørbrød	kr. 70,-
Ekstra vaffel	kr. 35,-



Fotpleie

Vår fotterapeut Marinete Hestad er behjelpelig for de som bestiller time.
Du må ta med eget håndkle til behandlingen.
Dersom det er nødvendig kan du få hjemmebehandling.
Dette tilbys kun innenfor marka-grensa.

Priser:

Fotpleie kr. 750,-
Hjemmebehandling (kun når nødvendig) kr. 1300,-

Dersom du ikke møter til avtalt tid uten å avlyse, må du betale for behandlingen.

Hårpleie

Vår frisør Lenegro Larheim er behjelpelig for de som bestiller time.
Du må ta med eget håndkle til behandlingen.
Dersom det er nødvendig kan du få hjemmebehandling.
Dette tilbys kun innenfor marka-grensa.
Dersom du ikke møter til avtalt tid uten å avlyse, må du betale for behandlingen.

Priser	På senteret	Hjemmebehandling
Klipp	kr. 450,-	kr. 750,-
Vask/legg/føn	kr. 450,-	kr. 750,-
Herreklipp/stuss	kr. 400,-	kr. 600,-
Klipp m/ vask og føn	kr. 520,-	kr. 800,-
Farge	kr. 650,-	kr. 1000,-
Farge, klipp, føn	kr. 1150,-	kr. 1600,-
Vask	kr. 150,-	kr. 350,-

Råd og veiledning

Bydelenes seniorveiledere hjelper deg gjerne med søknader, kontakt med andre kommunale tjenester og hjelpetiltak, generelle råd og veiledning. De kommer på hjemmebesøk ved behov. Seniorveiledertjenesten er gratis. Seniorveileder har taushetsplikt.

Nordre Aker:

Veronika Jeanette Øverjord Dehli, telefon: 417 72 425

Vestre Aker:

Cecilie B. Håland, telefon: 992 04 810

Trim til musikk

Sørkedalen: tirsdager

Maridalen: onsdager (Trim- eller turtilbud etter ønske)

Vi går også til «Den gylne spaserstokk».

Transport

Har du behov for transport til og fra senteret, kan du ringe oss!

Vi kjører uavhengig av avstand, så lenge det er innenfor markagrensen.

Skyss med bil koster kr 30,- hver vei.

Vi anbefaler og å benytte seg av transporttilbudet **Aldersvennlig transport - Rosa buss** fra Ruter. Det er et tilbud for deg over 67 år, som kjører fra dør til dør innenfor bydelene Nordre Aker, Sagene, Vestre Aker, Ullern, Alna, Grorud, Nordstrand, Stovner, Søndre Nordstrand, Østensjø og Bjerke mandag til lørdag i tidsrommet 10 til 18. I markaområdene Maridalen, Solemskogen og Sørkedalen kjøres det i tidsrommet mellom kl. 11.00–17.00.

Bestilling kan gjøres på telefon eller gjennom app:

Telefon: 23 24 28 50

App: Søk opp appen «Ruterbestilling» på din telefon eller nettbrett.

Du kan lese mer om tilbudet her:

<https://ruter.no/reise/bestillingstransport/aldersvennlig-transport/>

Handletjeneste

Vi tilbyr handletjeneste til nærmeste butikk.

Viktige telefonnumre

Oslo kommunes sentralbord	21 80 21 80
Trygghetsavdelingene i Oslo Korttids døgnopphold til hjemmeboende, selvhjulpne seniorer. Du kan lage avtale om opphold samme dag eller litt frem i tid. Døgnpris kr. 170,-	810 00 030 (8-15)
Nordre Aker (Maridalen og Solemskogen)	
AHANS (alltid ha noen å spørre kl. 10-14)	901 96 310
Pårørendetelefonen (kl. 10-14)	901 96 310
Frivillighetssentralen Grefsen	22 15 41 20
Frivillighetssentralen Sogn	22 95 03 05
Vestre Aker (Sørkedalen)	
Pårørendetelefonen (man, tirs, ons, fre kl. 11-14)	458 74 257
Frivilligsentralen Vestre Aker	23 22 05 80
Nasjonal legevakt	116 117
Oslo Taxi	023 23
Rosa Buss	23 24 28 50

Nødtelefon:

Brann 110

Politi 112

Ambulanse 113

Program høst 2026 Maridalen/Sørbråten

Åpningstider: onsdager 08.30–15.00. Lunsj serveres kl. 11.30.
Fotpleie og frisør i Maridalen Vel. Tilgjengelig ved timebestilling.

Torsdag 27. august Dagstur til Ramme gård sammen med Ullvål Hageby seniorsenter. Påmelding.

Mandag 31. august til fredag 4. september Fjelltur til Gomobu fjellstue. Påmelding.

Onsdag 9. september Bingo kl. 12.15.

Onsdag 16. september Seniorkonsert kl. 12.15. Sologitarist Henrik Andersen spiller. I samarbeid med Maridalen menighet.

Onsdag 30. september Konsert kl. 13.00. Argentinsk tango med Karl og Leo.

Torsdag 1. oktober FNs internasjonale eldredag. Festforestilling i Oslo rådhus kl. 13.00–14.30. Påmelding.

Onsdag 7. oktober kl. 12.15 Forestilling «Ta av deg skorna» med Kristin Minde og Runa Husøy.

Onsdag 14. oktober. Høstfest og utlodning.

Onsdag 21. oktober Seniorkonsert kl. 12.15. «Gode, gamle låter» med Lene Stoltz. I samarbeid med Maridalen menighet.

Onsdag 28. oktober kl. 12.15. Informasjon fra Rådgivningskontoret for syn og hørsel v/ Rikke Ombustvedt Sletner

Torsdag 29. oktober Dagstur til Charlottenberg. Påmelding. Ta kontakt for mere informasjon.

Onsdag 4. november Bingo

Onsdag 11. november kl. 12.15 Lise Sæther underholder med forestillingen «Oldemor sitt skrin»

Onsdag 18. november Seniorkonsert kl. 12.15. Program med Lina Sandel ved Øyvind Svendsen og Cecilie Jørstad.

Onsdag 25. november Vi ser en film etter lunsj.

Onsdag 9. desember Julelunsj og utlodning. Påmelding.

Onsdag 16. desember Seniorekonsert kl. 12.15 med Anja og Endre.

Onsdag 23. desember Julegrøt.

Vi holder stengt i romjulen.

Godt nytt år!

Vi sees igjen onsdag 6. januar 2027



Program høst 2026 Solemskogen

Åpningstider: annenhver torsdag i ulike uker 08.30–15.00

Fotpleie og frisør kan bestilles i Maridalen på onsdager.

Torsdag 13. august

Torsdag 27. august Dagstur til Ramme gård. Påmelding. Tur i nærmiljøet for de som ikke er med til Ramme gård

Mandag 31. august til fredag 4. september Fjelltur til Gomobu fjellstue. Påmelding.

Torsdag 10. september Bingo

Torsdag 24. september kl. 12.15 Informasjon fra rådgivningskontoret for syn og hørsel v/ Rikke Ombustvedt Sletner

Tirsdag 1.oktober FNs internasjonale eldredag. Festforestilling i Rådhuset kl. 13–14.30. Påmelding.

Torsdag 8. oktober Lise Sæther underholder med forestillingen «Wergeland for hvermansen».

Torsdag 22. oktober Høstfest og utlodning.

Torsdag 29. oktober. Dagstur til Charlottenberg. Påmelding. Ta kontakt for mer informasjon.

Torsdag 5. november

Torsdag 19. november Konsert kl. 12.15.. Åsmund Reistad spiller Lillebjørn Nilsen.

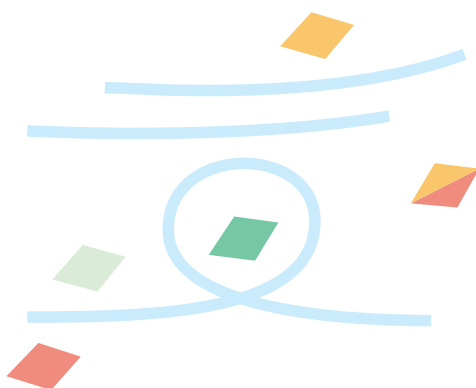
Torsdag 3. desember Julelunsj og utlodning. Påmelding.

Torsdag 17. desember Julegrøt.

Vi holder stengt i romjulen

Godt nytt år!

Vi sees igjen torsdag 7. januar 2027



Program høst 2025 Sørkedalen

Åpningstider: hver tirsdag og annenhver fredag i ulike uker 08.30–14.45.
Lunsj serveres 11.30. Trim hver tirsdag kl. 11.

Fotpleie og frisør etter behov. Timebestilling nødvendig.

Tirsdag 4. august åpner etter ferie.

Tirsdag 25. august kl. 11–14 kommer INKA-land med nye varer.

Torsdag 27. august Dagstur til Ramme gård. Påmelding. Ta kontakt for mer info.

Mandag 31. august til fredag 4. september Tur til Gomobu fjellstue.
Påmelding.

Tirsdag 8. september Bingo kl. 12.15.

Tirsdag 15. september Kl. 12.15 Lise Sæther underholder med forestillingen
«Inger Guldbrandsen-Jenta fra konsentrasjonsleiren».

Tirsdag 22. september kl.12.15 Informasjon fra rådgivningskontoret for syn
og hørsel v/ Rikke Ombustvedt Sletner.

Torsdag 1.oktober FNs internasjonale eldredag. Festforestilling i Rådhuset
kl. 13–14.30. Påmelding.

Tirsdag 6. oktober kl. 12.15 Forestillingen «Blarney og ballader».

Tirsdag 13. oktober Konsert kl. 12.15. «Et nytt bekjentskap – Martin Hagfors».

Tirsdag 20. oktober Høstfest og utlodning.

Torsdag 29. oktober Dagstur til Charlottenberg. Påmelding. Ta kontakt for
mer informasjon.

Tirsdag 3. november Bingo kl. 12.15.

Tirsdag 24. november Konsert kl. 12.15. «Den beste tida» musikk fra 60-tallet.
Med Røseth, Johansen og Braatnes.

Tirsdag 8. desember Julelunsj og utlodning. Påmelding.

Tirsdag 22. desember Julegrøt.

Vi holder stengt i romjulen

GODT NYTT ÅR!

Vi sees igjen tirsdag 5. januar 2027.



