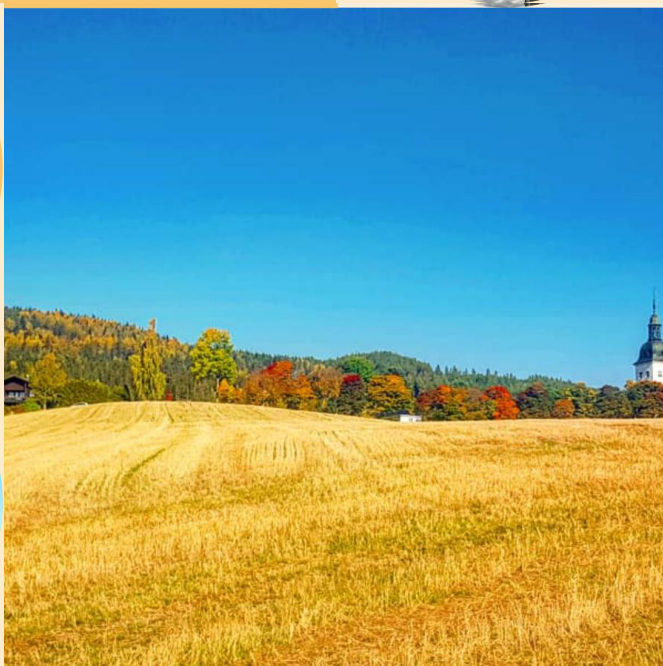
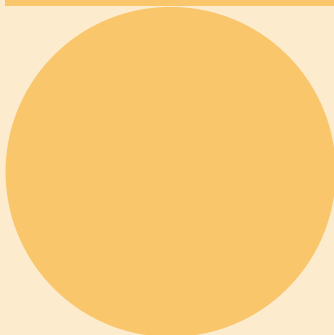




Oslo

Bydel Nordre Aker

Ullevål hageby seniorsenter



Program høsten 2026

Kjære alle sammen!

Enda en fin og aktiv vår ved Ullevål Hageby seniorsenter er nå historie, og med det gleder vi oss til å ta fatt på alt det fine høsten har å by på. Senteret har mange aktive besøkende, som hver og en bidrar til å skape den gode stemningen og miljøet vi har hos oss. Det takker jeg dere alle for. Samtidig ønsker jeg velkommen til de av dere som enda ikke har vært hos oss, som går og tenker at dere kanskje vil besøke oss. Dere er hjertelig velkomne, og jeg håper dere vil finne noe i programmet som kan være av interesse.

Den kulturelle spaserstokken (DKSS) er et flott tilbud fra Oslo kommune, som er med å sikre at mennesker får tilgang på kunst og kultur. Flere av konsertene vi tilbyr kommer i stand gjennom denne ordningen. I år er også den populære Høstutstillingen tilbake på programmet, så da får vi igjen muligheten til å oppleve kunsten på Kunstnernes Hus. Som dere vil se i programoversikten senere i programmet har vi flere spennende foredrag utover høsten, i tillegg til utflukter og festligheter på senteret. Her er det bare til å bli med!

Uten senterets frivillige hadde ikke tilbudene og aktivitetene vært like mange og gode som de er i dag. Hver uke stiller flotte mennesker opp for hverandre og senteret, og bidrar til økt aktivitet og besøk. Derfor er vi svært takknemlige for innsatsen de legger ned. Samtidig har vi behov for flere som hjelper til, så ta gjerne kontakt om du vil bidra.

Hver fredag sender jeg ut en e-post med en oppsummering av hva som har skjedd på senteret inneværende uke, hva som skal skje kommende uke og diverse informasjon. Send e-post til karina.nummedal.shandiz@bna.oslo.kommune.no om du ønsker å motta disse, så fører jeg deg på e-postlisten.

De som ønsker å bidra med pengestøtte til senteret kan overføre et valgfritt beløp til kontonummer: 1315.01.00962. Husk å merke innbetalingen med «Gave til Ullevål Hageby seniorsenter», for å sikre at pengene tilfaller senteret. Med ønske om en god, aktiv og sosial høst for dere alle.

Hilsen Karina Nummedal Shandiz
Leder Ullevål Hageby seniorsenter

Om oss

Ullevål Hageby seniorsenter driftes av Oslo kommune ved Bydel Nordre Aker og er et tilbud til alle over 60 år. Vi tilbyr matservering, trim, kurs, aktiviteter, foredrag, underholdning, turer, fotterapeut, frisør, dataopplæring og mye annet.

Ansatte ved senteret

Karina Nummedal Shandiz	Leder
Noura Balaiz	Kjøkkenleder
Eva Beate Nyhus	Miljøarbeider

Åpningstider og kontaktinformasjon

Åpningstider	Mandag–fredag kl. 08.00–15.30 (kafeteriaen kl. 10.00–14.00)
Besøksadresse	Damplassen 20, 0852 Oslo
Telefon sentralbord	22 59 19 30
Telefon leder	45 95 48 57
E-post	ullevål.hageby.seniorsenter@bna.oslo.kommune.no
Postadresse	Ullevål Hageby seniorsenter Bydel Nordre Aker Postboks 4433 Nydalen 0403 Oslo

Kafeteria

Alle dager har vi et utvalg i disken av påsmurt og hjemmelaget mat, i tillegg til nystekte vafler, bakst og et utvalg varme og kalde drikkevarer. Vi tar også bestillinger på snitter, smørbrød, kaker og annet til selskaper og møter.

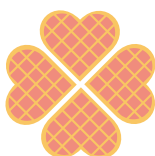
Mandager fra kl. 12.30: Kjøttmiddag og dessert
Tirsdager fra kl. 10.00: Mannfolkfrokost og salat
Onsdager fra kl. 12.30: Fiskemiddag og dessert
Torsdager fra kl. 12.00: Dagens suppe
Fredager fra kl. 12.00: Risengrynsgrøt

Priser:

Kaffe/Te	kr. 25,-
Mineralvann	kr. 35,-

Middag	kr. 90,-/95,- (ta med)
Dessert	kr. 35,-
Vaffel	kr. 35,-
Kaker/bakst	kr. 25,- til 40,-
Salat	kr. 65,-
Suppe	kr. 65,-/70,- (ta med)
Risengrynsgrøt	kr. 65,-/70,- (ta med)

Vi tilbyr utkjøring av middag mandager og onsdager innenfor vårt distrikt. Pris med utkjøring kr. 125,-. Ring sentralbordet dersom du ønsker å bestille.



Frisør

Frisør Mona tilbyr dame- og herreklipp, vask, føn og legg, permanent og farging. Ring 22 59 19 30 for å bestille time.

Vask, legg og føn	kr. 500,-
Vask, klipp, legg/føn	kr. 790,-
Vask og klipp	kr. 650,-
Vask og herreklipp	kr. 500,-
Permanent inkl. klipp, legg/føn	kr. 1600,-
Farge	fra kr. 800,-
Farging av vipper og bryn	fra kr. 250,-

Fotterapi

Fotterapeut Heidi Evensen tilbyr fotbehandlinger. Ring eller send en melding på telefon 94 46 88 66 for å bestille time.

Klassisk fotbehandling: kr. 750,-

Alle timer som ikke er avbestilt dagen før behandlingen må betales for. Gjelder for både frisør og fotterapi.

Seniorveileder

Seniorveileder Veronika Dehli er ansatt i bydelen for å drive forebyggende og oppsøkende arbeid blant hjemmeboende eldre. Målet er å fremme helse og trivsel. Hun hjelper deg gjerne med søknader, kontakt med andre kommunale tjenester og hjelpetiltak, generelle råd og veiledning, og kommer også på hjemmebesøk ved behov.

Seniorveileder er til stede på seniorsenteret hver siste onsdag i måneden, da er det bare til å stikke innom for en prat. Hun er også tilgjengelig på tlf.nr. 41 77 24 25.



Kurs og aktiviteter

Balanse- og styrketrening

Mandager og onsdager kl. 11.00–11.45.

Oppstart 17. august

Instruktør: Bydelsfysioterapeut

Pris: Gratis

Et treningstilbud til de over 62 år bosatt i bydelen. Gruppen passer for de som trenger et fysisk løft og ønsker å bedre balansen for å føle seg tryggere. Det skal foretas en vurdering av bydelsfysioterapeut før eventuell oppstart, og deltakere som ønsker å delta må ringe 99 11 82 15 for mer informasjon. Tanken er også at gruppen i tillegg til det fysiske utbyttet kan nyttiggjøre seg av det sosiale samværet under trening, samt ved lunsj/middag i etterkant av treningen.

Samtalegruppe

Mandager kl. 11.00–12.15.

Oppstart 7. september

Aktivitetsleder: Eva Beate Nyhus

Pris: kr. 300,- per semester

En samtalegruppe hvor man diskuterer dagsaktuelle temaer, artikler fra blader og aviser, samt annet som gruppen interesserer seg for.

Digital bestemor

Mandager kl. 12.00–15.00.

Oppstart 24. august

Kursleder: Marthe Landsem

Pris: Gratis

Gjennom kurset tilbyr Marthe Landsem digital hjelp til eldre med én til én-kurs, praktisk øvelse og personlige, trygge samtaler. Man må skrive seg opp på en påmeldingsliste som ligger på seniorsenteret, og hver kurstime varer 45 min.

Den gode samtalen - Fulltegnet

Mandager kl. 12.30–14.00.

Oppstart 10. august

Pris: kr. 300,- per semester

Den gode samtalen er en samtalegruppe hvor man diskuterer dagsaktuelle temaer, samt livets opp- og nedturer.

Malegruppe

Mandager kl. 13.30–17.00.

Oppstart 24. august

Aktivitetsleder: Lisbeth Brønnes

Pris: kr. 300,- per semester

Malegruppen er en inspirasjonsgruppe hvor man lærer og bruker ulike maleteknikker. Man må ha med eget utstyr, og gruppen er åpen for alle – uansett nivå og maleferdigheter.

Mannfolkfrokost

Tirsdager kl. 10.00–11.30.

Oppstart 11. august

Aktivitetsleder: Terje Wolleng

Pris: Gratis å delta, man betaler for maten og drikken man kjøper

Hver tirsdag møtes en gjeng mannfolk for å spise frokost sammen, diskutere nye og gamle temaer, ja, rett og slett bare ha en hyggelig mannfolkstund sammen. De er heller ikke fremmede for å ta en trall når anledningen byr seg.



Bridge

Tirsdager kl. 10.30–14.30. Oppstart 18. august

Onsdager kl. 12.00–14.00. Oppstart 12. august

Pris: kr. 300,- per semester

Bridge er et kortspill som holder de små grå i aktivitet. Det er fire spillere på hvert bord, og vi ønsker gjerne å ha flere bord som spiller. Ta kontakt ved interesse, eventuelt kan man melde seg som vikar.

QiGong

Onsdager kl. 12.00–13.00.

Oppstart 19. august

Aktivitetsleder: Greta Sampsson

Pris: Gratis

QiGong er en fellesbetegnelse for rolige kinesiske helseøvelser. De har til hensikt å gi mer energi, redusere stress og gi mer livskraft. QiGong passer godt for eldre, og er blant annet med på å bedre hukommelsen, motvirke stress og muskelspenninger, samt styrke immunforsvaret.

Litteraturkurs 1

Onsdager kl. 12.15–13.45.

Oppstart 23. september

Litteraturkurs 2

Onsdager kl. 14.00–15.30.

Oppstart 23. september

Kursleder: Jan Olesen

Pris: Kr. 1500,- for 10 ganger

Litteraturkursene henvender seg til enhver leser av skjønnlitteratur, og er en foredragsrekke som verken krever forkunnskaper eller nødvendig lesning. Der er dog alltid hyggelig med aktiv deltakelse og man får absolutt størst utbytte av kurset om tekstene er lest.

Tysk konversasjonskurs

Onsdager kl. 13.00–14.30.

Oppstart 26. august

Kursleder: Anette Scheich

Pris: kr. 300,- per semester

Kursdeltakerne må ha noen forkunnskaper, og kursholderen tilpasser innholdet og undervisningen etter deltakernes nivå.

Linedance

Torsdager kl. 11.00–12.15.

Oppstart 20. august

Aktivitetsleder: Liv Karlsen

Vi koser oss med dans og musikk med enkel koreografi.
Ingen forkunnskaper er nødvendig, dette er en dans som passer for alle.

Strikke- og hobbygruppe

Fredager fra kl. 10.30–12.00.

Oppstart 21. august

Aktivitetsleder: Mona Alm-Paulsen og Torill Riborg

Ta med ditt eget strikketøy, eller få garn, pinner og oppskrift her og bli med å strikke til seniorsenterets julemarked.



Program høsten 2026

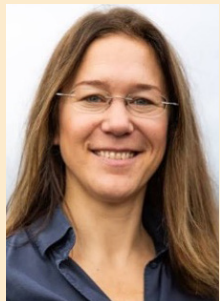
Når?	Aktivitet	
August		
To. 20.08 kl. 13.00	Quiz. La hjernen bryne seg på spørsmål i grupper sammen med andre.	
To. 27.08 kl. 10.00	Tur til kulturdestinasjonen Ramme gård med buss fra seniorsenteret. Der kan vi vandre i de flotte omgivelsene, vi får omvisning både i galleriet og den flotte hagen. I tillegg blir det servert middag og dessert, før vi vender snuten tilbake til Oslo. Bindende påmelding med betaling innen 12. august.	



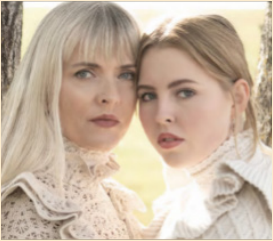
Når?	Aktivitet	
September		
On. 02.09 kl. 13.00	Allmøte med valg av medlemmer til brukerrådet.	
To. 03.09 kl. 13.00	Foredrag «Fra Dronning Elizabeth til Nelson Mandela» ved Annette Groth. I foredraget vil vi få høre om mennesker hun møtte, og begivenheter hun var med på i et langt utenriksliv. Groth er journalist og kjent fra NRK som både korrespondent og programleder	
To. 10.09 kl. 13.00	Foredrag «Beinskjørhet og brudd – forebygging og behandling». Professor og seniorforsker Åshild Bjørnerem fra Nasjonalt senter for kvinnehelseforskning kommer for å belyse et tema som angår mange – særlig kvinner, men også menn. Det blir anledning til å stille spørsmål etter foredraget.	
To. 17.09 kl. 13.00	Quiz. La hjernen bryne seg på spørsmål i grupper sammen med andre.	
To. 24.09 kl. 13.00	Høstfest. Vi inviterer til høstfest med fårikål, dessert og kaffe. Før maten kommer Engegård-kvartetten bestående av musikerne Arvid Engegård (1. fiolin), Amanda Håøy (2. fiolin), Juliet Jopling (bratsj) og Jan Clemens Carlsen (cello). De ønsker å vekke minner og gode følelser med klassiske «hits» som Griegs Morgenstemning og Mozarts Eine Kleine Nachtmusikk, folkemusikk og salmer, og musikk fra film, TV og radio. Påmelding.	

Når?	Aktivitet	
Oktober		
To. 01.10 kl. 11.00	Omvisning i Høstutstillingen. Vi inviterer med seniorer til å bli bedre kjent med norsk samtidskunst. Høstutstillingen har vært en del av det norske kunstlivet i over 140 år, og har vekslet mellom å være premissleverandør, utskjelt, latterliggjort og beundret. Utstillingens mangfold og bredde i kunstneriske uttrykk har til alle tider gjenspeilet samfunnet den har vært en del av. I samarbeid med DKSS	
To. 08.10 kl. 13.00	Foredrag «Russlands plass i den nye verdensordenen» ved Iver B. Neumann. En ny verdensorden vokser frem, med USA og Kina som hovedpo- ler. Hvor lander Russland, som selv har ambisjoner om å være en stormakt og en pol i den nye verdensordenen, i alt dette? Foredraget tar for seg den russiske debatten om landets plass i verden, realismen i stormaktsambisjonene og hva vi i Europa kan gjøre for å møte dem. Neumann er direktør ved Fridtjof Nansens institutt. Han har jobbet med Russland og statssystemet som professor ved UiO og London School of Economics.	

Når?	Aktivitet	
To. 15.10 kl. 13.00	Konsert «Blarney og ballader». Blarney betyr veltalenhet på en innsmigrende og vittig, men fullstendig villedende måte. Og irer er jo nettopp berømt for å være veltalende og vittige, med sine flotte sanger og heftige låter. I denne forestillingen byr duoen Dúchas på kjente og mindre kjente irske sanger, gode irske danselåter og -trinn og ikke minst innsmigrende, humoristiske og kanskje villedende fortellinger om sangene og låtene de spiller. Utøvere er Brendan Monaghan (musiker) og Cecilie Stensrud (danser og musiker). I samarbeid med DKSS.	
To. 22.10 kl. 13.00	Quiz. La hjernen bryne seg på spørsmål i grupper sammen med andre.	
To. 29.10 kl. 13.00	Foredrag. «Egenberedskap» ved Hans Rune Kampenhøy. Foredraget er en gjennomgang av elementene i egenberedskap, og vil ha en del eksempler på praktiske løsninger av de forskjellige elementene. Kampenhøy er sivilforsvarsadjutant ved Oslo og Akershus sivilforsvarsdistrikt.	

Når?	Aktivitet	
November		
To. 05.11 kl. 13.00	Informasjon fra Helse- og mestringsavdelingen i Bydel Nordre Aker. Avdelingsdirektør Dario Mariani Mardal og seksjonssjef Heidi Nordal vil snakke om avdelingen, status og prioriteringer fremover. De vil også fortelle om den nye bydelsreformen som trer i kraft 1.1.2028.	
To. 12.11 kl. 13.00	Quiz. La hjernen bryne seg på spørsmål i grupper sammen med andre.	
Fr. 13.11	Konsert «Ta av deg skorna!» og la deg forføre i forestillingen om Povel Ramel og hans fantastiske univers preget av språklig lekenhet, humor og musikalitet. Forestillingen belyser også Ramels samarbeid med blant annet Monica Zetterlund og Wenche Myhre. Medvirkende er solist Kristin Minde og Runa Husøy på saxofon, gitar og perkusjon	
To. 19.11 kl. 13.00	Foredrag «Ytringsfrihet anno 2026» ved Anine Kierulf. Ytringer og spørsmål om ytringsfrihet skaper mye debatt. Hva er egentlig ytringsfrihet? Hvordan er den begrunnet? Og hvor går grensene for hva vi kan si - og hvorfor? Kierulf er professor i statsrett ved UiO og spesialrådgiver ved Norges institusjon for menneskerettigheter (NIM). Hun utgav i 2021 boken «Hva er ytringsfrihet?»	

Dato	Aktivitet	
To. 26.11 kl. 13.00	Konsert «Jazz på Beatelsk» inviterer publikum med på hele Beatles-reisen fra den første gnistrende Love Me Do og frem til de tidløse mesterverkene som satte punktum for bandets historie. Konserten byr på nytolkninger av Beatles musikk, som fremføres av Jostein Hasselgård (vokal), Jarle Storløkken (gitar) og Åge Reite (tangenter). Med energi og musikalitet ønsker trioen å friske opp publikums minnebilder fra fortiden, og kanskje også skape nye, med utgangspunkt i musikkhistoriens største band	
Lø. 29.11 kl. 11.00	Julemarked med salg av lodd, håndarbeider og julekaker på senteret.	
Sø. 30.11 kl. 14.00	Julemarked med salg av lodd, håndarbeider og julekaker på senteret. Trekning av loddsalg etter julegran-tenningen på Damplassen.	

Når?	Aktivitet	
Desember To. 03.12 kl. 13.00	Foredrag «Nettsvindel –Et kurs for tryggere digital hverdag» ved Benjamin Mosli. Nettsvindel, eller forsøk på svindel, rammer alle, både unge, voksne og eldre. Det er viktig å snakke om temaet, for å gjøre det vanskeligere for de som svindler. Kurset tar for seg hvordan de vanligste svindelmetodene ser ut, røde flagg – slik avslører man en svindler, praktisk øvelse og mye mer. Mosli driver Nettlosen – en liten, personlig teknologihjelpsbedrift for eldre i Oslo	
To. 10.12 kl. 13.00	Julemiddag. Vi inviterer til julemiddag med ribbe og tilbehør, dessert og kaffe. Før middag får vi høre konserten «Tidløse Toner» - en varm og inkluderende konsertopplevelse der mor og datter Paulin Voss og Hannah Veronica Eurenus tar publikum med på en reise gjennom låtskatter fra 1960-tallet og frem til i dag. Programmet kombinerer tidløse klassikere fra mestere som Joni Mitchell, Elvis Presley, Leonard Cohen og The Beatles, med et utvalg av duoens egne låter og gir rom for både nostalgi, historier og nære musikalske øyeblikk. Alle låtene er arrangert for tostemt vokal, cello og piano og blir dermed preget av duoens eget musikalske uttrykk. Påmelding. I samarbeid med DKSS	

Dato	Aktivitet	
To. 17.12 kl. 12.00	Julegrøt med mandelpremie. Vi inviterer til en hyggestund med grøt, sang og quiz. Påmelding.	
On. 30.12 kl. 12.00	Vi sprudler inn i det nye året. Påmelding.	

Vi ønsker alle våre besøkende en riktig god jul og et godt nytt år. Senteret er stengt julaften og nyttårsaften, og er åpent med ordinære åpningstider fra mandag 4. januar.

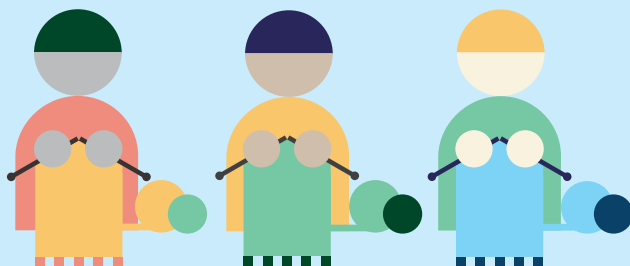


Ellers godt å vite

Tradisjonen tro avholder vi julemarked på seniorsenteret første helgen i advent, lørdag 28.11 og søndag 29.11, i forbindelse med julegrantenningen på Damplassen.

Det blir salg av håndarbeider, hjemmelaget bakst, boksalg og annet. Vi tar gjerne imot ting vi kan selge eller gevinster til vårt loddsalg.

Ønsker du å sitte på senteret og strikke eller lage noe annet, er du hjertelig velkommen til hobby- og strikkegruppen som møtes på senteret på fredager.



Ruter aldersvennlig transport

Ruter aldersvennlig transport et tilbud til deg som er over 67 år og som trenger transport fra dør til dør når du skal gjøre ærend, besøke seniorsenteret eller har lyst på en tur ut. Tilbudet gjelder i Bydel Nordre Aker (inkludert Ullevål sykehus) og på tvers av flere bydelsgrenser.

Bussene kjører mandag til lørdag mellom kl. 10.00 og 18.00. Telefonen er åpen mandag til lørdag kl. 09.00–17.00. På transporten møter du hjelpsomme sjåførere, og det er plass til rullator, rullestol og andre hjelpemidler om bord.

Har du med en venn gjelder Ruters ordinære billettpriser. TT-kort gjelder ikke.

Ring og bestill på
tlf. 23 24 28 50
eller bruk appen
RuterBestilling.



Ukesinformasjon fra senteret

Hver fredag sendes det ut en e-post med en oppsummering av hva som har skjedd på senteret inneværende uke, hva som skal skje kommende uke, refleksjoner og diverse informasjon.

Send e-post til karina.nummedal.shandiz@bna.oslo.kommune.no om du ønsker å motta disse, så blir du ført opp på e-postlisten.

Facebook

Finn oss på Facebook, på siden www.facebook.com/seniorsenteret.

Der legger vi ut ukemenyer og program over hva som skjer på senteret.

Utleie av lokaler

Vi leier ut lokalene våre til dåp/navnefest, konfirmasjon, bursdager, årsmøter, festlige anledninger, feiringer, foreninger og lag. Dersom det passer inn med de øvrige aktivitetene på huset kan vi også ha minnesamvær. Ta kontakt med kontoret for en omvisning og en uforpliktende samtale.

Priser per dag:

Mandag-torsdag	kr. 2500,- Uten kjøkken kr. 1750,-
Fredag-søndag	kr. 6000,-



Frivillighet

Kunne du tenke deg å bidra til å svare på telefonen, hjelpe på kjøkkenet, kjøre ut middag, ha ansvaret for biblioteket, være kursleder, gjøre forefallende arbeid, eller kanskje noe helt annet?

Ta kontakt med leder Karina på
telefon 45 95 48 57 eller på e-post:
karina.nummedal.shandiz@bna.oslo.kommune.no.

Du er også velkommen innom for en prat.



Viktige telefonnumre

Oslo kommune sentralbord	21 80 21 80
Frivillighetssentralen Sogn	22 95 03 05
Frivillighetssentralen Grefsen Kjelsås	22 15 41 20
Hjelpemiddelformidlingen Oslo kommune	23 43 92 00
Oslo Taxi	0 23 23
Nasjonal legevakt	116 117
Brann	110
Politi	112
Ambulanse/øyeblikkelig hjelp	113



