



Oslo

Bydel Nordre Aker

Ullevål hageby seniorsenter



Program våren 2026

Kjære alle sammen!

Et nytt år, med nye muligheter ligger foran oss, og her på senteret tar vi fatt på det nye året med friskt mot! Med et nytt år kommer også et nytt vårprogram. Vi har flere aktiviteter og kurs som man kan melde seg på, så her bør være noe for enhver smak. I tillegg har vi foredrag, datahjelp, museumsbesøk, turer, quizer, kurs, musikk, festligheter og annet å by på. Fullstendig oversikt finner dere senere i programmet.

Frivillighet er, og har alltid vært, viktig for Ullevål Hageby seniorsenter. Jeg har sagt det før, og gjentar det nok en gang: Uten de frivillige hadde vi ikke kunne tilby alle de aktivitetene, kursene og tilbudene vi har i dag. Så tusen takk til dere som bidrar! Ønsker nettopp du å bidra som frivillig? Ta kontakt med oss som jobber ved senteret.

Hver fredag sender undertegnede ut en e-post med informasjon om hva som har skjedd på senteret inneværende uke, hva som skal foregå kommende uke, generell informasjon, tanker, undringer og oppdateringer. Send en e-post til Karina.nummedal.shandiz@bna.oslo.kommune.no dersom du ønsker å motta disse e-postene.

Flere spør om muligheten til å bidra med en pengegave til senteret, så derfor skriver jeg noen ord om det her. Dere kan overføre et valgfritt pengebeløp til konto-nummer: 1315 01 00962. Husk å merke innbetalingen med «Gavestøtte til Ullevål Hageby seniorsenter», for å sikre at pengene tilfaller senteret.

Til deg som ikke har besøkt oss før, men som er nysgjerrig på hvordan det er på senteret, oppfordrer jeg til å komme innom for en prat. Du må også gjerne ringe på forhånd om du ønsker mer informasjon, eller dersom du vil avtale et tidspunkt for å komme innom.

Ha en god vår og velkommen til oss! Hilsen
Karina Nummedal Shandiz Leder
Ullevål Hageby seniorsenter

Om oss

Ullevål Hageby seniorsenter driftes av Oslo kommune ved Bydel Nordre Aker og er en møteplass for sosialt samvær for bydelens seniorer. I tillegg tilbyr vi matservering, trim, kurs, aktiviteter, foredrag, underholdning, turer, frisør, fotterapeut, dataopplæring og mye annet. Senteret ligger fint og sentralt til, midt på Damplassen i idylliske Ullevål Hageby.

Ansatte ved senteret

Karina Nummedal Shandiz	Leder
Noura Balaiz	Kjøkkenleder
Eva Beate Nyhus	Miljøarbeider
Inghild Storås	Miljøarbeider

Åpningstider og kontaktinformasjon

Åpningstider	Mandag–fredag kl. 08.00–15.30 (kafeteriaen kl. 10.00–14.30)
Besøksadresse	Damplassen 20 0852 Oslo
Telefon sentralbord	22 59 19 30
Telefon leder	45 95 48 57
E-post	ulleva.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 nys-tekte 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

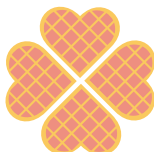
Fredager fra kl. 12.00: Risengrynsgrøt

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 92 83 11 11 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,-
Permanent inkl. klipp, legg/føn	kr. 1600,-
Farge	fra kr. 800,-
Farging av vipper og bryn	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 5. januar

Instruktør: Bydelsfysioterapeuter

Pris: Gratis

Et treningstilbud til de over 62 år bosatt i bydelen. Gruppen passer for deg som trenger et fysisk løft og de som ønsker å bedre balansen for å føle seg trygere. 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. Vurdering før oppstart av bydelsfysioterapeut, ring 99 11 82 15.

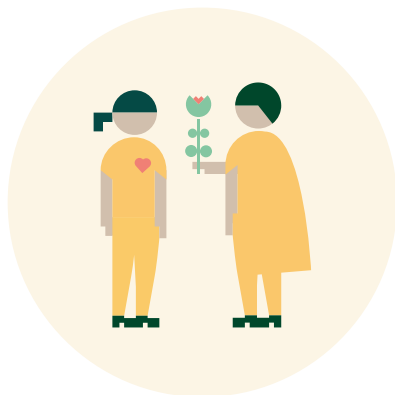
Digital bestemor

Mandager kl. 12.00–15.00. Oppstart 5. januar

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. 13.00–14.30.

Oppstart 5. januar.

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 5. januar

Tirsdager kl. 12.00–15.00. Oppstart 6. januar

Aktivitetsleder: Lisbeth Brønnes

Pris: kr. 300,- per semester

Malergruppen 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 6. januar

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. 10.30-15.00.

Oppstart 6. januar

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 vil gjerne ha flere bord som spiller, eventuelt kan man melde seg som vikar.

QiGong

Onsdager kl. 12.00-13.00.

Oppstart 14. januar

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 21. januar

Kursleder: Jan Olesen

Pris: Kr. 1500,-

Litteraturkurs 2

Onsdager kl. 14.00-15.30.

Oppstart 21. januar

Kursleder: Jan Olesen

Pris: 1500,-

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 7. januar

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 8. januar

Aktivitetsleder: Liv Karlsen

Pris: Kr. 300,- per semester

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. Oppstart 9. januar

Aktivitetsledere Mona Alm-Paulsen og Torill Roborg

Ta med ditt eget strikketøy og strikk sammen med andre. Eller få garn, pinner og oppskrift her og vær med og strikk til senterets julemarked



Program våren 2026

Når?	Aktivitet	
Januar		
To. 15.01 kl. 12.30	Filmvisning «Casablanca». Vi viser det som regnes som en av tidenes største filmer! Humphrey Bogart og Ingrid Bergman er uforglemmelige som elskerne som møtes igjen i Casablanca under krigen.	
To. 22.01 kl. 13.00	Quiz. La hjernen bryne seg på spørsmål i grupper sammen med andre	
To. 29.01 kl. 14.00	Omvisning «Dypdykk i samtidskunsten». Astrup Fearnley Museet inviterer seniorer til å bli bedre kjent med samtidskunsten. Med utgangspunkt i en av Nordens mest omfattende samlinger, utforskes ikoniske verk sammen med museets dyktige formidlere. Kunstverkene viser stor bredde i form og uttrykk, og representerer ulike retninger i samtidskunsten. Påmelding. I samarbeid med Den kulturelle spaserstokken (DKSS).	

Når?	Aktivitet	
Februar To. 05.02 kl. 13.00	Foredrag «Venezuela – det sosialistiske diktaturet under press fra USA. Hva bringer fremtiden?» ved Mona Elisabeth Brøther. Venezuela har en turbulent historie. Da Hugo Chavez kom til makten på 1990-tallet startet den bolivarianske revolusjon, som har utviklet seg til et rent diktatur. Venezuela er et sterkt polarisert land med stor fattigdom og nød. Samtidig er det rikt på naturressurser, særlig olje. USAs nålespissangrep med fengsling av president Maduro rett over nyttår kan bringe landet ut i kaos. Men håpet er at demokratiet kan gjeninnføres. Brøther har lang karriere i utenrikstjenesten og har i to ulike historiske perioder tjenestegjort i Venezuela. Hun kjenner landet og regionen godt, og vil gå gjennom ulike fasetter av historien som kaster lys over dagens situasjon.	
To. 12.02 kl. 13.00	Foredrag «Hersketeknikker» ved Petter Bakken. Har du opplevd å bli overkjørt eller latterliggjort, ikke å komme til orde, blitt kalt «lille venn» eller har viktig informasjon bevisst blitt holdt unna deg? Har du blitt utsatt for oppgitte smil og himlende øyne? Eller har du opplevd å føle deg såret, og fått høre at «du må jo tåle at jeg tuller litt med deg»? Da har du sannsynligvis blitt utsatt for en hersketeknikk. Har du noen hersketeknikker selv?	

Når?	Aktivitet	
To. 19.02 kl. 13.00	Konsert «Lyden fra cinemateket». Velkommen til det auditive cinematek, hvor lyden fra filmens spede svart-hvitt begynnelse og til i dag, blir til konsert. Musikerne Nicoline Krohn-Moland (fiolin) og Ingrid Matilde Mæland (piano) har dykket ned i filmens musikkarkiv, og funnet frem gamle og nye perler fra filmer som Gudfaren, John Williams, Charlie Chaplin og Hans Zimmer. Det er duket for store følelser – sorg, glede og frykt. Og ikke minst nostalgi! I samarbeid med DKSS.	
To. 26.02 kl. 13.00	Quiz. La hjernen bryne seg på spørsmål i grupper sammen med andre.	
Mars	Foredrag «Det nye verdenssystemet» ved Iver B. Neumann. Kina konsoliderer som stormakt, USA vil ikke lenger ha det internasjonale systemet de selv har bygget opp, EU utfordres av høyre-radikalisme og India er på offensiven. Hva slags nytt system ser vi vokse frem? Neumann er direktør ved Fridtjof Nansens institutt. Han har jobbet med Russland og statssystemet som professor ved Universitetet i Oslo og ved London School of Economics. Hans siste bok er «Hva skjer med verden? Norge mellom stormaktene»	

Når?	Aktivitet	
To. 12.03 kl. 13.00	Konsert «Grieg og komponistene på reisene hans i Europa i tiden av den store norske utflytting til Amerika» ved pianist Iskra Mantcheva. Med musikk av Grieg, Liszt, Schumann, Rachmanioff, Mendelssohn, Gade og ragtimer.	
To. 19.03 kl. 13.00	Foredrag «Hva vet Helsetilsynet om helsetjenester til eldre?» ved seniorrådgiver Lisbeth Normann. Helsetilsynet og statsforvalterne har et pågående landsomfattende tilsyn med helse-tjenester til eldre (2024-2027) som foregår både i kommunehelsetjenesten og i sykehus. Tilsynene fokuserer på om det er gode nok tjenester for eldre som bor hjemme, om de får dekket sine grunnleggende behov, og hvorvidt eldre pasienter (over 75 år) innlagt i sykehus blir identifisert og fulgt opp, slik at de unngår å utvikle alvorlige forvirrings-tilstander (delirium).	
To. 26.03 kl. 13.00	Vårfest. Vi inviterer til vårfest med stemningsfull konsert fra det ukrainske bandet Atmosfera. Det lages til lunsj-buffet, kaffe og dessert. Påmelding.	

Når?	Aktivitet	
April		
To. 09.04 kl. 13.00	Foredrag «Brannsikkerhet» ved spesialkonsulent i Brann- og rednings-etaten, Ludvig Alm Thoen. Foredraget tar for seg hvem og hva som gjør enkelte mer utsatte for brann enn andre. Hva er egentlig brann, de vanligste brannårsakene, aktuelle brannhjelpemidler, og hvor og hvordan kan man melde bekymring. Underveis viser vi både bilder og video som illustrerer brannfare og bruk eller behov for hjelpemidler.	
To. 16.04 kl. 13.00	Foredrag «Asbjørnsen og Moe – 200 år». De to eventyrlige guttene, 12-13 år gamle, møttes første gang på Norderhov i 1826. Dette møtet fikk store, eventyrlige konsekvenser for norsk kultur. Kulturformidler Odd Georg Murud gir oss den store fortellingen om Peter Christen Asbjørnsen og Jørgen Moe.	
Fr. 17.04	Tur til Årnes. Marka mobile eldresenter arrangerer tur til Årnes for å se kabaret og spise middag. Følg med på oppslag – mer informasjon kommer.	
To. 23.04 kl. 13.00	Quiz. La hjernen bryne seg på spørsmål i grupper sammen med andre.	

Dato	Aktivitet	
To. 30.04 kl. 13.00	Foredrag «Hjelpemidler og velferdsteknologi – Tips og triks for et trygt og aktivt hjem» ved Lone Storgaard. Storgaard jobber ved Almas hus, som er Oslo kommunes visnings- og demonstrasjonssenter for velferdsteknologi, hjelpemidler, fysisk utforming og tilrettelegging.	
Mai To. 07.05 kl. 13.00	Innføring i Stolpejakten 2026» ved Liv Karlsen og Terje Wolleng. Bli med på en gjennomgang av konseptet stolpejakt og hvordan det fungerer. Dere får bli kjent med hvordan man bruker både papirkart og smarttelefon. Etter gjennomgangen inne tar vi en tur og finner et lite antall stolper i nærområdet. Stolpejakten tar sikte på å legge til rette for å aktivisere både unge og gamle – eller de som rett og slett ønsker å gjøre seg bedre kjent i byen og distriktet. Stolpejakten er en allmenntilgjengelig forening som skal bidra til økt fysisk aktivitet blant folk flest i hele landet.	

Dato	Aktivitet	
To. 21.05 kl. 13.00	Historisk vandring i hagebyen ved historikerne Ole Georg Moseng og Anne Hals. Hagebyen ble etablert i en periode av byvekst og boligmangel, og var inspirert av Tyskland og England. Vi vil vandre gjennom Ullevål hovedgårds historie. Visste dere at Damplassen ikke bare hadde bank, post, slakter, baker og butikker, men også politistasjon – og et erkjenne- lighetens tempel lå en gang i fortiden nær seniorsentret?	
To. 28.05 kl. 13.00	Konsert «T4 -Taffelpikene og operasanger Trond Gudevold». T4 er et møte mellom treblåstrioen Taffelpikene og operasanger Trond Gudevold. Taffelpikene bruker hele sin instrumentpark, fra piccolofløyte til kontrafagott, og skaper med dette et høyst variert lydunivers for Trond å leke seg i med sin fleksible, sonore stemme. Musikken er melodios, vakker og ettertenksom, men også dramatisk og følelsesladet.	
Juni To. 04.06 kl. 13.00	Foredrag «Det grufulle, det fremmede, og friheten». Her forteller Else Barratt-Due om sin tid som instruktør i NRK Radioteatret, og om hvordan tematikken i Ibsens «Fruen fra havet» fikk stor innflytelse på hennes egen roman, «Ut i det fremmede».	

Dato	Aktivitet	
To. 11.06 kl. 13.00	Quiz. La hjernen bryne seg på spørsmål i grupper med andre.	
To. 18.06 kl. 13.00	Vi tar t-banen til Sognsvann og går rundt vannet. Underveis stopper vi for en (eller flere) kaffepauser	
To. 25.06 kl. 13.00	Sankthansfeiring. Tradisjon tro blir det hattefest i anledning midtsommer, med reker, dans og levende musikk fra Rune Melby. Ta på deg din fineste/ morsomste/ rareste hatt og bli med på moroa! Påmelding.	

«Digital bestemor»

Trenger du hjelp til mobil eller data?
Hos oss kan du få en-til-en-hjelp fra
«Digital bestemor». Du får sitte i fred
og ro for å få hjelp til akkurat de
tingene du trenger hjelp til.
Kom innom for å sette deg
opp på liste, eller ring oss.



Treningsrom

I seniorsenterets kjeller har vi et
nyoppusset treningsrom med diverse
utstyr og apparater som står klart
for våre besøkende å ta i bruk.

Vi tar gjerne en gjennomgang
og omvisning med de av
dere som ønsker det.



Ruter aldersvennlig transport

Ruter aldersvennlig transport er 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 11 bydeler, samt marka. Bussene kjører mandag til lørdag mellom kl. 10.00 og 18.00. Bestill reisen når du trenger den eller opp mot en uke i forveien. Telefonen er åpen mandag til lørdag kl. 9–17. På transporten møter du hjelpsomme førere, og det er plass til rullator, rullestol og andre hjelpemidler om bord.

Du betaler det samme pr reise som for en vanlig honnørbillett hos Ruter. Om du allerede har månedskort kan du bruke dette som betaling. Vær oppmerksom på at det ikke er mulig å kjøpe billett om bord på minibussen. Billetter må kjøpes på forhånd med RuterBillettappen, reisekort eller impulskort. 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, møter, festlige anledninger, feiringer, årsmøter, foreninger og lag. Om det passer med aktivitetene på senteret kan vi også ha minnesamvær. Ta kontakt med kontoret for en uforpliktende omvisning og samtale.

Priser per dag:	
Mandag–torsdag	kr. 2500,- Uten kjøkken kr. 1750,-
Fredag–søndag	kr. 6000,-



Frivillighet

Hver uke har vi flotte og hjelpsomme frivillige som stiller opp for senteret med mange ulike gjøremål. Kunne du tenke deg å bli en av dem, og 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



