

# SENIORINFORMASJON OG PROGRAMOVERSIKT FOR TREFFSENTRENE I BYDEL ALNA

Furuset seniorsenter ● Haugerud seniorsenter ● Tveten gård aktivitetssenter



Oslo

1. HALVÅR ● 2026



## Innhold

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| XXX informasjon og program.....          | 4  |
| XXX informasjon og program.....          | 12 |
| XXX informasjon og program.....          | 18 |
| Bydelens tilbud til deg som senior....   | 21 |
| Treningstilbud.....                      | 24 |
| Alna dagaktivitet.....                   | 28 |
| Transporttilbud.....                     | 32 |
| Hukommelsesteamet/Helseveiviser..        | 38 |
| Frivillighetssentralene i Bydel Alna.... | 42 |

«Å være frivillig gir meg veldig mye. Jeg får så utrolig mye tilbake når man får være med å bidra til at våre besøkende har hatt en koselig dag.»

### Furuset seniorsenter:

Tlf: 90 80 83 16

### Haugerud seniorsenter:

Tlf: 22 32 04 20

### Tveten gård:

Tlf: 90 64 18 79

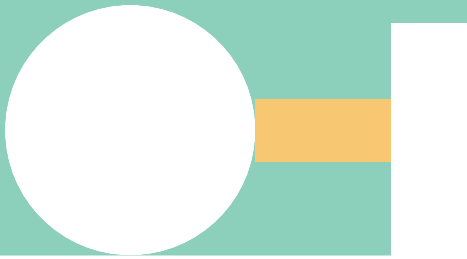
## Frivillig innsats

Hva engasjerer deg? Vil du bli frivillig? Seniorsentrene våre er basert på frivillig innsats i tett samarbeid med de ansatte.

Noe av det du kan hjelpe til med: resepsjon, vert/vertinne, kjøkkenet, altmuligmann, ordne arrangementer m.m.

Som frivillig kan du bidra med dine ressurser og interesser i ulike grupper og tilbud. Vi vet at det finnes mange inspirerende og engasjerte mennesker der ute, ta kontakt med seniorsentrene hvis du ønsker å være frivillig.

Å være frivillig skal oppleves som meningsfylt og berikende, du får nye bekjentskaper og fine opplevelser, og du kan bruke dine ressurser og interesser til glede for andre. Vi tilbyr opplæring og samtaler ved behov.



## **Vi ønsker deg velkommen til seniorsentrene i Bydel Alna.**

Seniorsentrene i Bydel Alna er et sosialt og hyggelig møtested for pensjonister og uføretrygdde i alderen 50+, som drives av Bydel Alna. Vi skal bidra til trivsel og trygghet, og ønsker også å inspirere til aktivitet og fellesskap.

Du velger selv hvor aktiv du ønsker å være, du kan slå av en prat over en kaffekopp, spise en god og næringsrik middag og/eller delta i noen av våre aktiviteter. Er det noen aktiviteter du savner, kom gjerne med nye forslag. Hos oss ønsker vi at alle skal trives og bli sett.

Vi håper at vårt program vekker interessen din, og at du vil komme innom oss som gjest og delta på de ulike aktivitetene våre, eller for å bidra som frivillig. Vi har fokus på «Hva er viktig for deg?»

Det bor mennesker fra mange kulturer i Bydel Alna.

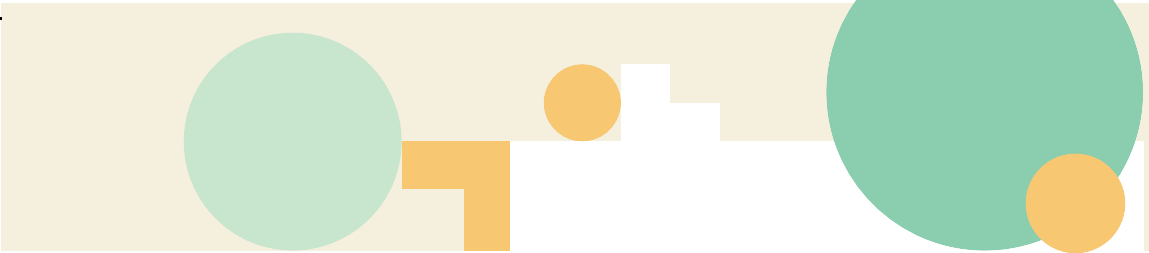
Seniorsentrene har et stort mangfold, og det er plass til flere. Ta gjerne kontakt med oss, stikk innom! **Velkommen til oss!**

**- Mari-Anne Strømner Daae**  
**Daglig leder**

**Welcome!**  
**Hos geldenez!**

خوش آمدید

**Maligayang Pagdating!**



## Medlemskap

Medlemskap på seniorsenteret er gratis. Når du registrere deg, får du et brukerkort. Medlemskap må fornyes hvert år, slik at vi har oversikt over hvor mange som benytter seg av våre tilbud.

## Kafeteria

Velsmakende, sunn og hjemmelaget mat er en viktig del av tilbudet vårt.

Kaféene våre er åpne mandag til fredag kl. 09.00 – 14.30. Torsdag stenger vi kl. 14.00. Vi serverer middag, rundstykker, snitter, vafler, kaker, samt kaffe, te og mineralvann.

Middag serveres kl. 12.00-13.00 på **Haugerud**, og kl. 13.00 – 14.00 på **Furuset**.

Ønsker du å spise middagen hjemme, kan du benytte deg av vårt take-away tilbud.

## Brukerråd

Vi har brukerråd på Haugerud seniorsenter og Furuset seniorsenter. Disse består av 6 – 8 medlemmer som velges av og blant seniorsenterets medlemmer.

Brukerrådets rolle er:

- å være et lokalt rådgivende organ for seniorsenteret.
- å være ideforum for tiltak og aktiviteter.
- å arrangerer ulike arrangementer og turer i løpet av året.
- brukerrådet har egne vedtekter og er registrert som egen organisasjon i Brønnøysund- registeret. De har egen økonomi og egen revisor.



# Seniorveiledertjenesten

Seniorveileder gir råd, veiledning og informasjon om tilbud, aktiviteter og hjelpetjenester i Oslo.

Både seniorer og pårørende kan ta kontakt.

Samtalen tilpasses dine behov og det som er viktig for deg. Du bestemmer selv hva du ønsker å ta opp.

Aktuelle temaer kan være:

- hverdagsliv og helse
- fysisk aktivitet og trening
- tilbud og aktiviteter i nærmiljøet
- bolig og trygghet i hjemmet
- forebygging av fall

Seniorveileder har taushetsplikt.

I løpet av året mottar innbyggere som fyller 78 år, og som ikke har tjenester fra bydelen, et brev med tilbud om fellesmøte, individuell samtale eller hjemmebesøk.



Du kan ta direkte kontakt med seniorveilederne i Bydel Alna:

## **Aina Westby**

Til stede tirsdag, torsdag og fredag

**Mobil:** 94 17 61 65

**E-post:**

[aina.westby@bal.oslo.kommune.no](mailto:aina.westby@bal.oslo.kommune.no)

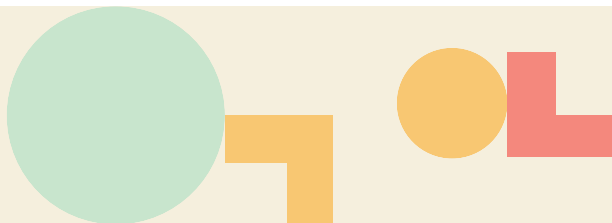
## **Sofia Løseth**

Til stede onsdag (i lik uke), torsdag og fredag

**Mobil:** 47 79 66 72

**E-post:**

[sofia.loseth@bal.oslo.kommune.no](mailto:sofia.loseth@bal.oslo.kommune.no)



## 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**.

## Helse-/sykepleiesamtale

Er du 60 + og ønsker samtale med helsepersonell? En dag i måneden fra kl. 11.00 -14.00 kan du komme innom vernepleier eller sykepleier på seniorsentrene, og få råd og veiledning om forebygging av helseplager og samtale rundt lettere helseproblemer.

Dette er et lavterskeltilbud i tillegg til øvrige helse- omsorgstjenester, og vi utfører ikke oppgaver som skal ivaretas av fastlegen eller hjemmesykepleien.

Tilbudet er gratis.

Vernepleier/sykepleier har taushetsplikt.

Vi kan hvis ønskelig:

- Måle blodtrykk
- Måle blodsukker
- Ha enkel legemiddel-gjennomgang
- Ta vekt
- Måle oksygenmetning

## Haugerud:

Sykepleiesamtale 3. onsdag i måneden.

Ansvar: Sykepleier Hege Krogstad.

## Furuset:

Helsesamtale 3. tirsdag i måneden.

Ansvar: Vernepleier Kjell Erik Haug





## **Vertinne/vert**

Våre vertinner/verter er til stede for deg. Som ny hjelper de deg til å bli kjent med andre medlemmer, viser deg rundt og forteller om våre tilbud og aktiviteter.

## **Samarbeid**

Vi samarbeider med Eldreråd og ansatte i Bydel Alna. I tillegg samarbeider vi med flere ressurspersoner, frivillige lag og organisasjoner i nærmiljøet vårt.

## **Frisør**

Det er frisør ved seniorsentrene.

### **Frisør Furuset:**

Luz-Dary Kure  
Tlf: 928 11 571

### **Frisør Haugerud:**

Lena Eidseter  
Tlf: 92 01 44 57

## **Aviser**

Seniorsentrene har aviser som du kan låne mens du er hos oss.

## **Hørselsveiledning**

Første mandagen i måneden kl. 11.30-12.30 på Haugerud seniorsenter, kl.13.15-14.15 på Furuset seniorsenter.

Likeperson tilbyr veiledning, rens og vedlikehold av høreapparater.

## **Autoriserte fotterapeuter** **Fotterapeut Furuset**

Ingrid Grindeland  
Tlf: 99 12 32 15

Heidi Myrvang:  
Tlf: 93 42 15 39

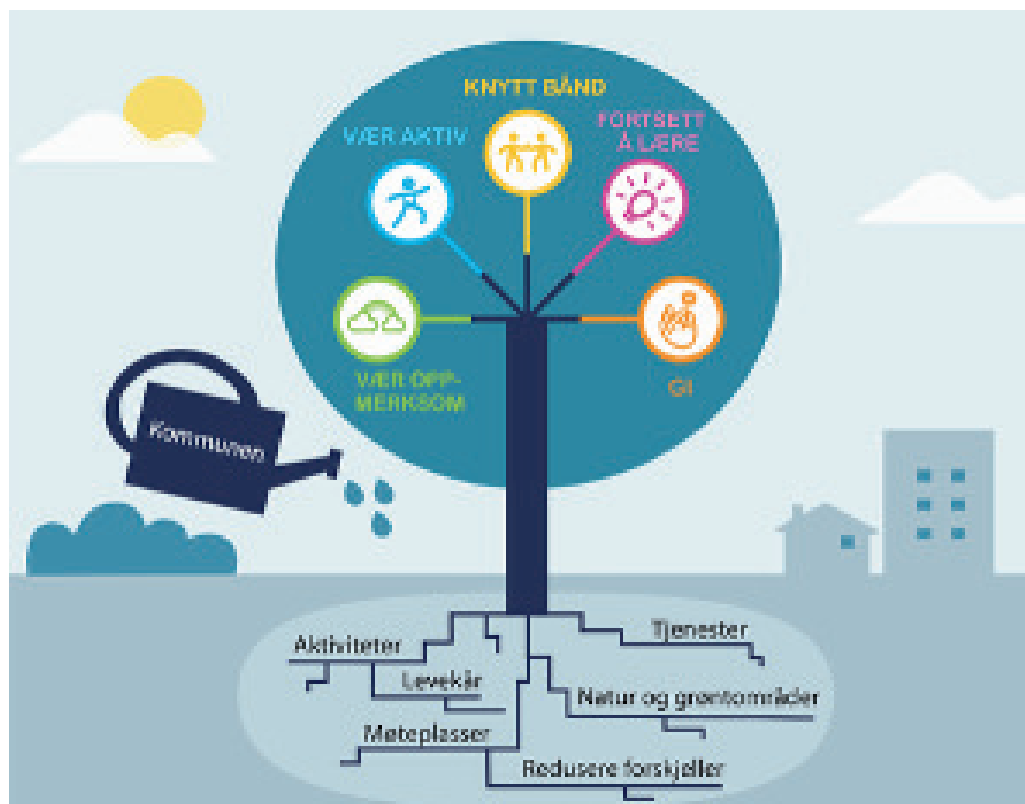
## **Fotterapeut Haugerud:**

Margarita Rivera  
Tlf: 41 46 24 75

# Aktiviteter

## Hverdagsglede

Seniorsentrene bruker hverdagsglede som utgangspunkt for sine tilbud. De fem grepene innen hverdagsglede ser du i figuren under.



## Ettermiddags-/kveldstilbud

Noen ettermiddager/kvelder i uken og enkelte helger, har frivillige åpent for sosialt treff. Du kan få kjøpt kaffe/te.

## Aktiviteter



### DATAHJELP

På seniorsentrene tilbyr vi drop-in dataveiledning og hjelp med mobil.

### VÅRE TRENINGSTILBUD

Vi har flere treningstilbud for deg. Det er sirkeltrening og styrke-/balansetrening på ulike nivåer. Se oversikt i ukeplanen. Vi har og tilbud om Tai Chi Qi gong og ulike treningssykler.

Påmelding til de ulike gruppene er i januar for vinter/vårsemester, og august for høstsemester. Det er treningsavgift på kr.200,- pr semester. For treningen i Furuset Forum, er det kr 350,- pr semester.

På Furuset er det og en drop-in trening på tirsdager, der vi følger instruksjon på storskjerm. Tilbudet er for seniorer i Bydel Alna som er medlemmer av seniorsentrene.



## FURUSET SENIORSENTER



Furuset seniorsenter er et sosialt møtested for pensjonister og trygdede i alderen 50+. Vi tilbyr et godt sosialt fellesskap, turer og mange fine aktiviteter som trening, dataveiledning, foredrag og musikk og dans. Du kan kjøpe god mat til en rimelig pris.

Bydel Alna har et stort mangfold. Det bor mennesker fra mange land i bydelen. Vi håper flere blir kjent med tilbudene som bydelen har for pensjonister.

Vi ønsker at alle skal føle seg velkomne her hos oss. Hos oss møter du frivillige og ansatte som tar deg imot, viser deg rundt og informerer om tilbudene våre. De kan hjelpe deg til å bli kjent hos oss.

**Telefon:** 90 80 83 16

Telefonen betjenes av frivillige kl.10.00 - 14.00.

**Besøksadresse:**

Trygve Lies plass 1

**Furuset seniorsenter**

ligger bak Furuset senter.

### **Åpningstider:**

Mandag 08:00 – 15:00

Tirsdag 08:00 – 15:00

Onsdag 08:00 – 15:00

Torsdag 08:00 – 15:00

Fredag 08:00 – 15:00

Lørdag Stengt

Søndag Stengt

# FURUSET SENIORSENTER

## **Daglig leder: Mari-Anne Stømner Daae**

Mobil: 90 22 10 38

[mari-anne.daae@bal.oslo.kommune.no](mailto:mari-anne.daae@bal.oslo.kommune.no)

## **Husholdstyrer: Tone Strømberg**

Mobil: 90 83 99 77

[tone.stromberg@bal.oslo.kommune.no](mailto:tone.stromberg@bal.oslo.kommune.no)

## **Kjøkkenassistent: Iram Ashraf**

[iram.ashraf@bal.oslo.kommune.no](mailto:iram.ashraf@bal.oslo.kommune.no)

## **Kjell Erik Haug**

Mobil: 90 64 98 97

[kjellerik.haug@bal.oslo.kommune.no](mailto:kjellerik.haug@bal.oslo.kommune.no)

## **Tonje Vala**

Mobil: 90 36 74 21

[tonje.vala@bal.oslo.kommune.no](mailto:tonje.vala@bal.oslo.kommune.no)

## **Eirik Severeide**

Mobil: 45 87 57 19

[eirik.severeide@bal.oslo.kommune.no](mailto:eirik.severeide@bal.oslo.kommune.no)



## **Brukerrådet:**

Anne Lise Michelsen

Mobil: 40 21 23 58



# FURUSET SENIORSENTER



## Faste aktiviteter:

### Mandag:

10.15-11.00: Styrke-/balansetrening v/fysioterapeut  
11.15-12.00: Styrke-/balansetrening v/fysioterapeut  
12.00-13.00 Bingo v/Brukerråd  
13.15-14.15: Hørselsveiledning  
1. mandag i mnd.  
13.30 - 15.00 Sygruppe  
16.30 Sosialt treff v/frivillige

### Onsdag:

10.30: Guttetreff  
10.30: Håndarbeidsgruppe v/brukerråd  
11.00: Turgåing, langtur i ulike uker, tur i nærmiljøet i like uker v/Grethe  
11.00-13.00: Dataveiledning i ulike uker v/Pål  
12.00-12.45: Tai Chi Qigong v/Segundo  
13.00 -13.50:  
Styrke-/balansetrening i Furuset Forum  
16.30 Sosialt treff v/frivillige

### Tirsdag:

09.30 og 10.30: Trening til storskjerm, drop-in  
10.30: Strikkedilla  
11.00 -14.00: Hyggetreff 3. tirsdag i mnd. v/Brukerråd  
11.00 -14.00: Helsesamtale  
3. tirsdag i mnd. v/vernepleier  
16.30 Sosialt treff v/frivillige

### Torsdag:

09.30: Styrke-/balansetrening v/fysioterapeut  
10.30: Styrke-/balansetrening v/fysioterapeut  
11.30 Sangkor  
13.00 Dansetrim  
16.30 Sosialt treff for kvinner v/frivillig

### Fredag:

11.30:  
Kulturkafé/swingtime/  
Quiz/allsang



**Januar**

**Mandag 5. januar**

Kl. 13.15-14.15: Hørselsveiledning

**Fredag 16. januar**

Kl. 12.00 -12.30: Velkommen til nytt år, v/daglig leder  
Informasjonskafé v/seniorveileder  
Tema: Nytt av informasjon 2026

**Tirsdag 20. januar**

Kl. 11.00 - 14.00: Hyggetreff: Underholdning v/Mari Amundsen og  
Werner Johannessen, bevertning og loddsalg. Inngang kr.90,-.

**Fredag 23. januar**

Kl.11.30 Quiz

**Tirsdag 27. januar:**

Kl. 12.00 -12.30: Informasjon om fallforebygging v/seniorveileder  
Aina

**Fredag 30. januar**

Kl.11.30 - 12.30: Swingtime v/Peder Ytterli





## Februar

### **Mandag 2. februar**

Kl. 13.15 - 14.15 Hørselsveiledning

Vi følger med på vinter-OL. Bli med på vår lille OL-konkurranse.

### **Fredag 10. februar**

Kl. 11.30 - 12.15: Pianobar og allsang

### **Tirsdag 17. februar**

Kl. 11.00 - 14.00: Hyggetreff: underholdning v/Rune Melby, bevertning og loddsalg. Inngang kr. 95,-.

### **Tirsdag 17. februar**

Kl. 11.00 – 14.00: Helsesamtale, drop-in eller avtal tid

### **Fredag 20. februar**

Kl. 11.30: Quiz

### **Fredag 27. februar**

Kl. 11.30 - 12.15: Visesang v/Guren Hagen





**Mars**

**Mandag 2. mars**

Kl. 13.15 - 14.15 Hørselsveiledning

**Torsdag 5. mars**

Kl. 12.00 - 12.45: Informasjon om hørsel v/Rådgivningskontoret for syn og hørsel

**Fredag 13. mars**

Kl. 11.30 - 12.00: Informasjon om tannhelse og rettigheter v/Aina, seniorveileder. Hverdagsglede v/Aina, seniorveileder

**Tirsdag 17. mars**

Kl. 11.00 -14.00: Hyggetreff: Underholdning v/Lavvogutta, bevertning og loddsalg. Inngang kr 95,-.

**Tirsdag 17. mars**

Kl. 11.00 – 14.00 Helsesamtale, drop-in eller avtal tid

**Fredag 20. mars**

Kl. 12.00: Quiz

**Tirsdag 24.mars**

Kl. 11.00: Mannekeng og klessalg v/Seniorshop

**Torsdag 26. mars**

Kl. 11.30 - 14.00: Påskelunsj og Eid-feiring, egen påmelding

**Fredag 27. mars**

Kl. 11.30 - 12.15: Foredrag «Gatelangs i Øst og Vest» v/Leif Gjerland



**April**

**Torsdag 2. april – mandag 6. april i påsken holder vi stengt.**

**Fredag 10. april**

Kl. 11.30 - 12.15: Ønskekonsernten og allsang

**Mandag 13. april**

Kl. 13.15.-14.15: Hørselsveiledning

**Tirsdag 21. april**

Kl. 11.00 - 14.00: Hyggetreff: underholdning v/Torkel Nerbye, bevertning og loddsalg. Inngang kr 95,-.

**Tirsdag 21. april**

Kl. 11.00 – 14.00 Helsesamtale, drop-in eller avtal tid

**Torsdag 23. april**

Kl. 11.30 - 12.15: Informasjon om diabetes v/ernæringsfysiolog Kari Sellæg

**Fredag 24. april**

Kl. 11.30 Swingtime v/Peder Ytterli





**Mai**

**Fredag 1. mai – arbeidernes dag:**

I dag holder vi stengt.

**Mandag 4. mai**

Kl. 13.15 - 14.15: Hørselsveiledning

**Fredag 9. mai**

Kl. 11.30: Quiz

**Torsdag 14. mai – Kristi himmelfartsdag**

I dag holder vi stengt.

**Fredag 15. mai:**

Vi feirer 17. mai

**Tirsdag 19. mai**

Kl. 11.00 - 14.00: Hyggetreff: underholdning v/Trygve Ingebretsen, bevertning og loddsalg. Inngang kr 95,-.

Kl. 11.00 – 14.00: Helsesamtale, drop-in eller avtal tid

**Torsdag 21. mai**

Kl. 11.30 - 12.15: Informasjon om fysisk aktivitet v/Johan Hammerstad, fysioterapeut

**Mandag 25. mai – 2. pinsedag**

Vi har stengt.

**Fredag 29. mai**

Kl. 11.30 - 12.30: Swingtime v/Joar Balstad



## Juni

### **Mandag 8. juni**

Kl. 13.15-14.15: Hørselsveiledning

**Onsdag 10. juni:** Stengt pga. seminardag for våre frivillige.

### **Tirsdag 16. juni**

Kl. 11.00 - 14.00: Hyggetreff: underholdning v/Dissa to, bevertning og loddsalg. Kr 95,- i inngang.

Kl. 11.00 – 14.00: Helsesamtale, drop-in eller avtal tid

### **Tirsdag 23. juni**

Kl. 11.30: St. Hans-feiring m/rømmegrøt, spekemat og musikk

### **Fredag 26. juni**

Kl. 11.30: Sommerquiz

Seniorsenteret og brukerrådet arrangerer ulike turer i løpet av vårhalvåret. Se egne oppslag på seniorsenteret om påmelding.

## Juli

Se egne oppslag om tilbud og evt. sommerstengt.

# HAUGERUD SENIORSENTER



Haugerud seniorsenter er et sosialt møtested for pensjonister og trygdede i alderen 50 +.

Vi har mange forskjellige aktiviteter og kulturtilbud som du kan være med på, som for eksempel trimgrupper, ulike turer, dataopplæring, internettkafe, sløydrom, og musikalsk underholdning og foredrag. Vi har også fotterapeut og frisør på huset.

**Telefon:** [22 32 04 20](tel:22320420)

**Besøksadresse:**

Hagapynten 38 C

Telefonen betjenes av frivillige mellom **10:00 og 14:00.**

Haugerud seniorsenter ligger i nærheten av **Haugerud T-banestasjon**, rett nedenfor broen, på motsatt side.

## Åpningstid

Mandag 08:00 – 15:00

Tirsdag 08:00 – 15:00

Onsdag 08:00 – 15:00

Torsdag 08:00 – 15:00

Fredag 08:00 – 15:00

Lørdag Stengt

Søndag Stengt



# HAUGERUD SENIORSENTER

**Daglig leder:** Mari-Anne Stømner Daae

Mobil: 90 22 10 38

[mari-anne.daae@bal.oslo.kommune.no](mailto:mari-anne.daae@bal.oslo.kommune.no)

**Koordinator:** Line Løntjern

Mobil: 91 37 46 54

[line.lontjern@bal.oslo.kommune.no](mailto:line.lontjern@bal.oslo.kommune.no)

**Husholdstyrer:** Elin Egseth

Mobil: 95 01 94 13

[elin.egseth@bal.oslo.kommune.no](mailto:elin.egseth@bal.oslo.kommune.no)

**Kjøkkenassistent:** Jegatheeswaran Mailvaganam

[jegatheeswaran.mailvaganam@bal.oslo.kommune.no](mailto:jegatheeswaran.mailvaganam@bal.oslo.kommune.no)

**Assistent:** Rabiha Iqbal

[rabiha.iqbal@bal.oslo.kommune.no](mailto:rabiha.iqbal@bal.oslo.kommune.no)



## Miljøterapeuter:

Hege Krogstad, miljøterapeut

Mobil: 94 13 53 78

[hege.krogstad@bal.oslo.kommune.no](mailto:hege.krogstad@bal.oslo.kommune.no)

Tonje Vala, miljøterapeut

Mobil: 90 36 74 21

[tonje.vala@bal.oslo.kommune.no](mailto:tonje.vala@bal.oslo.kommune.no)

Eirik Severeide, miljøterapeut

Mobil: 45 87 57 19

[eirik.severeide@bal.oslo.kommune.no](mailto:eirik.severeide@bal.oslo.kommune.no)

## Brukerrådet:

Svein Kristoffersen,

Brukerrådsleder

Mobil: 90 02 36 01

Werna Lamo,

Brukerrådsleder

Mobil: 98 43 25 18

# HAUGERUD SENIORSENTER



## Faste aktiviteter:

### Mandag:

10.00 - 14.30 Treskjæring, ansvarlig:

Tom Jensen

09.00 - 09.45 Sirkeltrening v/Eirik

10.00 - 10.45 Sirkeltrening v/Eirik

10.00 - 15.00 Sjakk, ansvarlig: Els

11.00 - 12.00 Bingo hver 4. mandag  
i mnd. v/Brukerrådet

11.00 - 12.30: Hørselsveiledning  
1. mandag i mnd.

v/Hørselshemmedes Landsforb.

12.15 - 14.00 Norskundervisning  
v/Mia, Karen

### Onsdag:

10.00 - 14.30 Treskjæring

ansvarlig: Tom Jensen

10.00 - 14.00 Bridge for

nybegynnere Ansvar: Magdi

10.00 - 10.45: Trene sammen  
på dagtid v/Gøril

10.00 -12.00 Dataveiledning,  
drop-in v/Pål, se ukesprogram

11.00 Quiz en onsdag i mnd.

11.00 -14.00 Sykepleiesamtale  
en onsdag i mnd. v/Hege,  
sykepleier

### Tirsdag:

10.00 - 14.30 Treskjæring,

ansvarlig: Tom Jensen

09.00 - 09.45 Sirkeltrening  
v/Eirik

11.00 - 12.00: Tirsdagstreff

2. tirs. i mnd., konsert m/  
åresalg v/Brukerrådet

Temamøte 3. tirs. i mnd.  
v/Brukerrådet

11.00 - 12.00 Allsang

v/Thomas sokneprest 4.  
tirsdag i mnd.

12.00 - 13.00:

Styrke-/balansetrening  
v/fysioterapeut

14.00 - 15.30 Boccia, ansv.  
Randi

17.00 -18.00 Friskliv trening  
v/Frøydis

# HAUGERUD SENIORSENTER

## Faste aktiviteter:

### Torsdag:

10.00 - 14.30 Treskjæring ansvarlig: Tom J.

11.00 - 12.00: Div. foredrag

13.15 - 14.00: Sirkeltrening v/Eirik

18.00 - 22.00 Bridge for viderekomne, ansvarlig: Magdi

### Fredag:

10.00 - 14.30 Treskjæring ansvarlig: Tom J.

11.00 - 12.00: Informasjonskafé med div. tema 1 gang i mnd.  
v/Sofia, seniorveileder

13.00 - 14.30 Sosialt treff for menn, 1 gang i mnd.

13.00 - 15.00 Boccia, ansvarlig: Randi





**Januar**

**Mandag 5. januar**

Kl. 10.00 Resepsjonen åpner igjen.

Kl. 11.00 - 12.30 Hørselshjelp

**Mandag 12. januar**

Kl. 09.00 - 09.45 Oppstart sirkeltrening m/Eirik Severeide.

Kl. 10.00 - 10.45 Oppstart sirkeltrening m/Eirik Severeide.

**Tirsdag 13. januar**

Kl. 09.00 - 09.45 Oppstart sirkeltrening m/Eirik Severeide.

Kl. 11.00 - 12.00 Tirsdagstreff m/Guren Hagen.

**Onsdag 14. januar**

Kl. 11.00 - 14.00 Oppstart bridge for nybegynnere v/Magdi Garas.

**Torsdag 15. januar**

Kl. 13.15 - 14.00 Oppstart sirkeltrening m/Eirik.

Kl. 11.30 - 12.00 Informasjonskafé v/seniorveileder Sofia Løseth:

Hva er nytt av året?

**Tirsdag 20. januar**

Kl. 11.00 - 12.00 Temamøte m/Svein Linge: Krigshelten Rubin Langmo. Arr. Brukerrådet.

**Onsdag 21. januar,**

Kl. 11.00 - 12.00 Quiz

Kl. 11.00 - 14.00 Sykepleiesamtale, drop-in eller avtal tid.

**Søndag 25. januar**

Kl. 10.30 - 12.30: Generasjonsfrokost v/Mangfoldshuset. Egen påmelding.

**Tirsdag 27. januar**

Kl. 11.00 - 12.00 Allsang m/Thomas sokneprest.



**Februar**

**Mandag 2. februar**

Kl. 12.00 - 13.30 Hørselshjelp.

Vi følger med på vinter-OL. Bli med på vår lille OL-konkurranse!

**Tirsdag 10. februar**

Kl. 11.00 - 12.00 Tirsdagstreff m/Duo98/Germaine & Morten. Arr. Brukerrådet.

**Onsdag 11. februar**

Kl. 11.00 - 12.00 Quiz

**Torsdag 12. februar**

Kl. 11.00: Informasjonskafé: Om syn og aldring v/Rådgivningskontoret for syn og hørsel

**Søndag 15. februar**

Kl. 10.30 - 12.30: Generasjonsfrokost v/Mangfoldshuset. Egen påmelding.

**Tirsdag 17. februar**

Kl. 11.00 - 12.00 Temamøte m/Odd G. Murud: Astrid Lindgren i ord og toner. Arr. Brukerrådet.

**Onsdag 18. februar**

Kl. 11.00 - 14.00 Sykepleiesamtale, drop-in eller avtal tid.

**Mandag 23. februar**

Kl. 11.00 - 12.00 Bingo

**Onsdag 25. februar**

Kl. 11.00 - 14.00 Karneval. Pang-Sjonistene spiller opp til dans. Premieutdeling i diverse kategorier for kostymene.



**Mars**

**Mandag 2. mars**

Kl. 12.00 - 13.30 Hørselshjelp

**Tirsdag 10. mars**

Kl. 11.00 - 12.00 Tirsdagstreff. Arr. Brukerrådet.

**Onsdag 11. mars**

Kl. 11.00 - 12.00 Quiz

**Tirsdag 17. mars**

Kl. 11.00 - 12.00 Temamøte m/Bjørn E. Engstrøm: Johan Falkberget; hans liv og forfatterskap. Arr. Brukerrådet.

**Onsdag 18. mars**

Kl. 11.00 - 14.00 Sykepleiesamtale, drop-in eller avtal tid.

**Søndag 22. mars**

Kl. 10.30 - 12.30: Generasjonsfrokost v/Mangfoldshuset. Egen påmelding.

**Mandag 23. mars**

Kl. 11.00 - 12.00 Bingo

**Torsdag 26. mars**

Kl. 12.00 Påskelunsj. Egen påmelding.



**April**

**Torsdag 2. april – mandag 6. april**

I påsken holder vi stengt.

**Mandag 13. april**

Kl. 12.00 - 13.30 Hørselshjelp

**Tirsdag 14. april**

Kl. 11.00 - 12.00 Tirsdagstreff m/Torkel Nerbye. Arr. Brukerrådet.

**Onsdag 15. april**

Kl. 11.00 - 14.00 Sykepleiesamtale, drop-in eller avtal tid.

**Tirsdag 21. april**

Kl. 11.00 - 12.00 Temamøte. Arr. Brukerrådet.

**Onsdag 22. april**

Kl. 11.00 - 12.00 Quiz

**Søndag 26. april**

Kl. 10.30 - 12.30: Generasjonsfrokost v/Mangfoldshuset. Egen påmelding.

**Mandag 27. april**

Kl. 11.00 - 12.00 Bingo

**Onsdag 29. april**

Kl. 11.00 Informasjon om tannhelse og rettigheter v/seniorveileder Sofia



**Mai**

**Fredag 1. mai – arbeidernes dag**

I dag holder vi stengt.

**Mandag 4. mai**

Kl. 12.00 - 13.30 Hørselshjelp

**Tirsdag 12. mai**

Kl. 11.00 - 12.00 Tirsdagstreff. Arr. Brukerrådet.

**Torsdag 14. mai – Kristi himmelfartsdag**

I dag holder vi stengt.

**Mandag 18. mai**

Kl. 11.00 - 12.00 Bingo

**Tirsdag 19. mai**

Kl. 11.00 - 12.00 Temamøte. Arr. Brukerrådet.

**Onsdag 20. mai**

Kl. 11.00 - 12.00 Quiz

Kl. 11.00 - 14.00 Sykepleiesamtale, drop-in eller avtal tid.

**Mandag 25. mai – 2. pinsedag**

I dag holder vi stengt.

**Søndag 31. mai**

Kl. 10.30 - 12.30: Generasjonsfrokost v/Mangfoldshuset. Egen påmelding.





## Juni

### **Mandag 8. juni**

Kl. 12.00 - 13.30 Hørselshjelp

**Onsdag 10. juni:** Stengt pga. seminardag for våre frivillige.

### **Onsdag 17. juni**

Kl. 11.00 - 12.00 Quiz

Kl. 11.00 - 14.00 Sykepleiesamtale, drop-in eller avtal tid.

### **Søndag 21. juni**

Kl. 10.30 - 12.30: Generasjonsfrokost v/Mangfoldhuset. Egen påmelding.

### **Tirsdag 23. juni**

Kl. 10.45 Sankthans-feiring m/rømmegrøt og spekemat.

Øystein Skre underholder.

*Seniorsenteret og brukerrådet arrangerer ulike turer i løpet av våren. Se egne oppslag på seniorsenteret om påmelding til disse.*

## Juli

Se egne oppslag om tilbud og evt. sommerstengt.

# TVETEN GÅRD



Tveten gård aktivitetssenter er et sosialt møtested for pensjonister og trygdede i alderen 50+. Her kan du være med på ulike turer, ha sosialt samvær og samtidig få god og varm mat til en rimelig pris.

**Telefon:** 91 37 46 54

## Besøksadresse:

Tvetenveien 101  
(Innkjøring Sigrid  
Undsets vei)

Kafeen er åpen mandag  
til fredag kl. **11:00-14:00**.

Tilbudet på gården er  
gratis.

Gjesteparkering og HC-  
parkering.

## Turgrupper

Vi setter pris på turgrupper som kommer på besøk. **Tirsdager** og **torsdager** er dere spesielt velkommen.

Det er fint om dere ringer og bestiller på forhånd på telefon: **90 64 18 79**

## Åpningstid

Mandag: 10:00 – 14:00  
Tirsdag: 10:00 – 14:00  
Onsdag: 10:00 – 14:00  
Torsdag: 10:00 – 14:00  
Fredag: 10:00 – 14:00  
Lørdag: Stengt  
Søndag: Stengt

# TVETEN GÅRD



## Faste aktiviteter:

### Mandag:

Sosialt møtested med servering av kaffe og vafler.

11.00 - 12.00: Trim for eldre

13.00 - 14.00: Middagsservering

### Onsdag:

Sosialt møtested med servering av kaffe og vafler.

13.00 - 14.00: Middagsservering

### Fredag:

Sosialt møtested med servering av kaffe og vafler.

13.00 - 14.00: Middagsservering



### Tirsdag:

Sosialt møtested med servering av kaffe og vafler.

11.00 - 13.30: Sosialt møtested for døde.

13.30: Lokalene stenger

### Torsdag:

Sosialt møtested med servering av kaffe og vafler.

10.00: Frokostklubb for eldre menn. Vi serverer en god frokost som avsluttes med nystekte vafler. Ring hvis du er en ny bruker, telefon: 90 64 18 70.

11.00 - 13.30: Lunsjklubb for eldre kvinner.

# Nyttige telefonnummer

Helsenorge.no - Offisiell helseportal for alle:  
23 32 70 00

Ruter - Aldersvennlig transport: 23 24 28 50  
- transport fra dør til dør - fra 67 år

## Trenger du noen å snakke med?

**Mental helses hjelpetelefon:** 116 123

**Kirkens SOS** 22 40 00 40 - Døgnåpen telefon

**Rustelefon:** 91 50 85 88 - Hverdager kl.11.00 - 18.00

**VO linjen:** En hjelpelinje for deg som opplever vold eller overgrep.  
116 006 - døgnåpen

**Kreftlinjen:** 80 05 73 38  
Hverdager kl.09.00 - 15.45

**Regbuetelefonen-senior:** 94 00 36 29  
(skeive/LHBT)

**Demenslinjen:** 23 12 00 40  
Hverdager kl.09.00 - 15.00

**Pårørendesenteret:** 21 52 53 53  
Kl. 09.00 - 15.00  
Pårørende kan ringe for hjelp og støtte

**Pasient og brukerombudet i Oslo og Viken, sosial og eldreombud:**

23 13 90 20

*"Arbeider for at pasienter/pårørende skal få ivaretatt sine rettigheter".*  
Kan hjelpe til med råd og veiledning i din situasjon.



## **Furuset seniorsenter**

Besøksadresse: Trygve Lies plass 1, 1051 OSLO (bak Furuset senter)

Postadresse: Postboks 99 Furuset, 1001 Oslo

Telefon:

- 90 80 83 16, betjenes av frivillige kl. 9.00 – 14.00
- Fellesnummer Oslo kommune: 21 80 21 80

Åpningstider:

- Mandag – fredag kl. 08.00 -15.30.
- Kafeteria er åpen 09.00 – 14.30

Nettside:

- Facebook: [www.facebook.com/furuset seniorsenter](http://www.facebook.com/furuset-seniorsenter)
- Internett: [www.oslo.kommune.no](http://www.oslo.kommune.no)

## **Haugerud seniorsenter**

Besøksadresse: Hagapynten 38 C, 0673 Oslo

Telefon:

- 22 32 04 20, betjenes av frivillige kl. 9.00 – 14.00
- Fellesnummer Oslo kommune: 21 80 21 80

Åpningstider:

- Mandag – fredag kl. 08.00 -15.30.
- Kafeteria er åpen 09.00 – 14.30

Nettside:

- Facebook: [www.facebook.com/haugerud seniorsenter](http://www.facebook.com/haugerud-seniorsenter)
- Internett: [www.oslo.kommune.no](http://www.oslo.kommune.no)