



Oslo

Bydel Bjerke

**Inspirasjon til en god  
seniortilværelse**



## Kontaktinformasjon Bydel Bjerke

**Telefon:**

2180 2180

**E-post:**

[postmottak@bbj.oslo.kommune.no](mailto:postmottak@bbj.oslo.kommune.no)

**Postadresse:**

Postboks 13 Økern  
0508 OSLO

**Besøksadresse:**

Ulvenveien 80  
0581 OSLO



# Kjære senior i Bydel Bjerke

I Bjerke finnes det mange møteplasser og aktiviteter for folk i alle aldre. Her ønsker vi at det skal være godt å bo, også som senior. Bydelen har et mangfold av tilbud og arrangementer – både kommunale og drevet av frivillige – som skaper et levende nærmiljø.

I denne brosjyren får du en oversikt over møteplasser, seniortilbud, frivillighet og nyttige råd. Vi håper den kan inspirere deg til en aktiv og god seniortid. Mange av oss lever lenger, holder oss friske lenger og har ulike ønsker for hvordan vi vil bruke tiden vår. Mange bidrar også med kunnskap og engasjement som styrker fellesskapet.

Vi har hentet inspirasjon fra kampanjen «planlegge litt» fra Senteret for et aldersvennlig Norge. Det handler om å tenke gjennom hvordan du ønsker å ha det som senior: Hvor vil du bo? Hva vil du fylle dagene med? Mange gode øyeblikk i livet er planlagt – det gjelder også i denne fasen av livet.

Du kan lese mer om kampanjen på [planleggelitt.no](http://planleggelitt.no)



Hilsen *Senior i Bjerke*  
- Bydel Bjerkes seniortilbud



# Hverdagsglede

Hvordan er din hverdag?

- Her er fem grep for en bedre livskvalitet:

Hverdagsglede er fem aktiviteter alle kan gjøre for å fremme livskvalitet og helse, uavhengig av alder og livssituasjon. Små grep kan føre til store endringer.

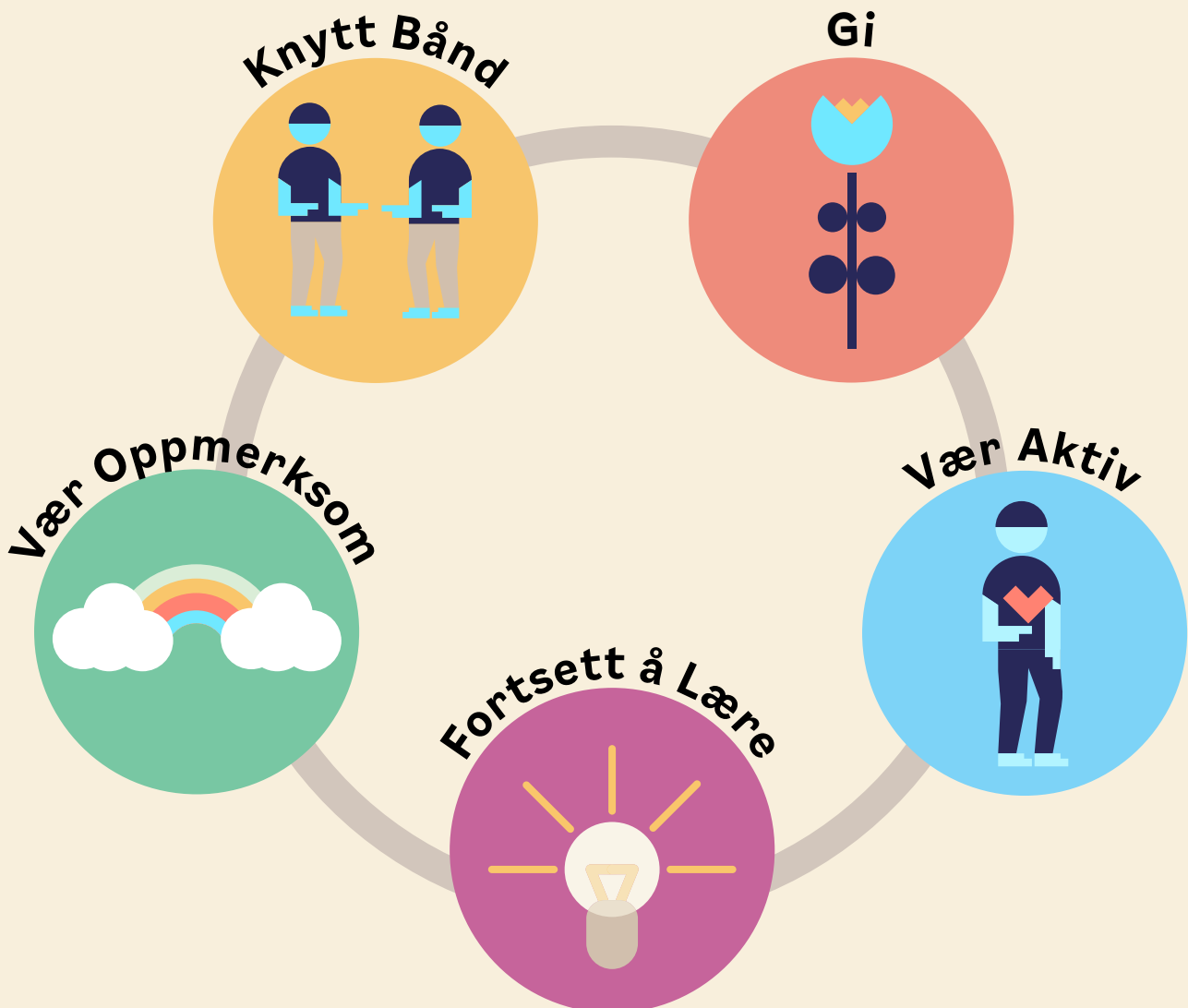
## Nyttige nettsteder

[fhi.no](https://fhi.no)

Søk på "hverdagsglede" på nettsiden.

[psykiskhelse.no](https://psykiskhelse.no)

Om Hverdagsglede | Rådet for psykisk helse



## Å være oppmerksom

Å være til stede i øyeblikket, bruke sansene og legge merke til det som er rundt oss, viser seg å redusere stress og forebygge depresjon.

**Tips!** Vær til stede i øyeblikket og vær oppmerksom, nyt en kopp kaffe med alle sansene.

## Å være aktiv

Regelmessig fysisk aktivitet gir økt livskvalitet, uansett alder. Trening kan gi bedre hukommelse, læring, søvn og færre psykiske plager. Trening og hverdagsaktivitet kan bidra til økt muskelstyrke og bedre balanse.

**Tips!** Velg en aktivitet du liker og gjør den gjerne sammen med andre.

## Fortsett å lære

Livslang læring gir økt livskvalitet og motstandskraft. Hver gang du lærer noe nytt dannes nye koblinger i hjernen. Ny kunnskap gir nye muligheter.

**Tips!** La deg engasjere og gjør mer av det du liker. Bli med på "Hjerneløftet"\*

## Å knytte bånd

Hold kontakt med familie og venner. Bli kjent med nye mennesker? Sosiale relasjoner er bra for helsa, og kan gjøre deg bedre rustet til å takle vanskelige perioder i livet.

**Tips!** Ta vare på flokken din og gjør deg kjent med sosiale møteplasser i lokalmiljøet ditt.

## Å gi

Ved å gi noe til andre og bidra i samfunnet, styrker det vår egen følelse av mening. Når vi flytter oppmerksomheten bort fra oss selv, kan det redusere negative tanker og stress.

**Tips!** Bidra med tiden din og engasjementet ditt, kanskje du vil være frivillig?

\*Bli med på "Hjerneløftet - et løft for deg selv og egen hjerne."

Målet er å øke bevisstheten om betydning av levevaner – og at man selv kan ta grep for en sunn og aktiv hjernehelse gjennom hele livet.

Les mer på [hjerneloftet.no](http://hjerneloftet.no)



## Hva vil du fylle tiden din med?

Mange lever nesten en tredjedel av livet som pensjonist. Vi vil leve flere år som aktive og deltagende seniorer, med stor frihet i hverdagen.

Mange seniorer i dag bruker av sin tid til frivillig innsats i sitt nærmiljø, både gjennom lag og foreninger, og i nettverket sitt. Det er et uvurderlig samfunnsbidrag som er verdt milliarder årlig.

## Aktivitetstilbud

Det er flere seniortreff og foreninger i bydelen, med sosialt fellesskap, gode samtaler rundt bordet og felles aktiviteter. Kanskje det er noe for deg?

*Her er noen eksempler:*

### Seniortreff på Linderudstua

Sosialt treff og kaffeslaveras, Bydelsmødrene står for enkel servering.

Man. kl. 11.00 - 13.00  
Info 48 23 42 95

### Fredagsklubben på Linderudstua

Vi samles til sosialt samvær over en kaffekopp og noe å bite i.

Fre. kl. 11.00 - 13.00  
Info 99 08 13 46

### Seniortreff i En glad gutt kafe

Sosialt samvær. Du kjøper selv det du ønsker i kafeen.

Tor. kl. 11.30 - 13.00  
Info 99 08 13 46

### Fellesfrokost i En glad gutt kafe

Vi dekker frokostbord til en rimelig pris.

Man. og tor. kl. 10.00 - 11.30  
Påmelding 23 43 93 00

### Temakafe i En glad gutt kafe

En sosial arena med temainnlegg og refleksjon rundt bordene.

Første torsdag i månenden. kl.  
12.00 - 13.30  
Info 99 08 13 46

### Strikkeklubben på Årvoll Omsorg+

Vi strikker luer, tepper og sokker til nyfødte på intensivavdelingen.

Man. kl. 10.30 - 13.00  
Info 23 43 93 00

### Onsdagsklubben på Årvoll Omsorg+

Parkinson-foreningen nord møtes til sosialt samvær, trening, taletrening med logoped og hjernetrim. Ta med godt humør og kom, pårørende er også velkommen. Pasienttransport kan bestilles.

Ons. kl. 10.00 - 13.00  
Info 47 25 34 46

### Herreklubben på Årvoll Omsorg+

Vi skravler og mimrer om det som interesserer oss.

Annenhver tor. kl. 17.30  
Info 40 20 45 19

### Tirsdagsdans på Årvoll gård

Gruppa OSS spiller opp til dans og god stemning.

Annenhver tirs. kl. 11.00 - 13.00  
Info 93 06 38 73



### **Demenskoeret på Årvoll omsorg+**

Oslo kommune og Musikkhøyskolen samarbeider. Her kan du være med om du er nybegynner eller tidligere korsanger. Velkommen til øvelse og enkel servering!

Man. kl. 17.00 – 19.00  
Info 40 84 85 75, eller  
demenskor@nmh.no

### **Koret Rustne Røster på Kulturhuset Veitvet**

Øvelse og gjerne en kaffekopp etterpå.

Velkommen til nye medlemmer!

Man. kl. 10.30 - 11.30  
Info 99 08 13 46

### **Seniordans på Kulturhuset Veitvet**

Dans med mange variasjoner, forkunnskaper er ikke nødvendig. Du trenger ikke ha med partner.

Ons. kl. 11.00 - 13.00  
Info 91 55 06 71

### **Stjerneklubben på Startblokka**

Vi driver med kunstneriske aktiviteter, hagestell, biljard og alt som faller oss inn.

Ons. kl. 11.00 - 13.00  
Info 92 04 83 14

### **Biljardklubben på Startblokka**

Her kan du komme som nybegynner eller om du har spilt før, mulighet for veiledning.

Ons. kl. 12.00 - 14.00  
Info 93 06 38 73

### **Bollywoodkoret på Startblokka**

Oslo Demensforening ønsker velkommen til korøvelse.

Her kan alle være med å synge bollywoodsanger, også på andre språk enn norsk. Etterpå spiser vi kveldsmat sammen.

Tir. kl. 17.15 - 19.15  
Info oslo@nasjonalforeningen.no

## Pensjonistforeninger

- Veitvet og Linderud Pensjonistforening
- Årvoll Pensjonistforening
- Pensjonistforbundet Løren og omegn

Bli med på medlemsmøter og turer.

Mer informasjon på:


[pensjonistforbundet.no](http://pensjonistforbundet.no)

Søk på "foreninger".

## Lions Club Bjerke

Har du lyst til å gjøre noe for andre?

Bli med på medlemsmøter på Årvoll gård.

 Følg oss på Facebook Lions Club Oslo / Bjerke.

## Kunst og kultur

Senior i Bjerke arrangerer mange profesjonelle kunst- og kulturopplevelser i løpet av året. Disse blir annonsert fortløpende.

Vi samarbeider med *Den kulturelle spaserstokken* i Oslo kommune. Det er bare å glede seg til nye konserter, teater, foredrag, og museumsbesøk.

**Følg med!**



# Det er aldri for sent å begynne med trening!

Fysisk aktivitet forebygger plager og er en viktig kilde for god helse, livskvalitet og overskudd i hverdagen. Forskning viser at regelmessig trening kan bremse de aldersrelaterte endringene og samtidig hjelpe deg til å vedlikeholde dine

evner til å mestre dagliglivets oppgaver.

Aktivitet gir positive gevinster gjennom hele livet. Selv små grep i hverdagen kan ha stor betydning: All fysisk aktivitet teller og er en god investering i fremtidig helse.



## Her er noen anbefalinger

1. Gå en tur i raskt tempo, gjerne i motbakke, for å få opp pulsen og bli litt svett.
2. Regelmessig styrketrening med fokus på hele kroppen. Du kan trene sammen med andre eller du kan utføre øvelsene hjemme i din egen stue. Du finner gode øvelser på [helsenorge.no](https://www.helsenorge.no) – Søk på «trening og fysisk aktivitet».
3. Fortsett å være i aktivitet da trening er ferskvare og må vedlikeholdes.

# Treningstilbud

I Bydel Bjerke er det flere treningstilbud som kan passe for deg.

*Her er noen eksempler:*

## Egentrening

Det er treningsrom på flere møteplasser i bydelen. Før du starter med egentrening anbefaler vi at du blir med på StyrkeStart og får treningsveiledning av fysioterapeut.

Drop-in man. kl. 12.00-14.00 på Startblokka.

Info 93 06 38 73

## Startblokka på Linderudløkka

Alle hverdager kl. 09.00 - 15.00

Info 99 08 13 46

## Årvoll Omsorg+

Man. og fre. kl. 14.30 - 15.30

Info 23 43 93 00

## Kulturhuset Veitvet

Tir. og tor. kl. 09.00 - 14.00

Info 99 08 13 46

## Gruppetrening

Dersom du ønsker å trene sammen med andre, arrangeres det flere forskjellige gruppetreningstilbud i bydelen.

## Fjøstrim 60+ på Årvoll gård

Trening med lav terskel som kan tilpasses ditt nivå.

Ons. kl. 11.00 - 12.00

Info 91 59 15 23

## “Pust og pes” på Årvoll Omsorg+

Trening for deg med KOLS.

Pasienttransport kan bestilles.

Ons. kl. 12.30 - 13.30

Info 91 59 15 23

## IKRA Yoga på Kulturhuset Veitvet

Innvandrerkvinnens Ressurs- og Aktivitetsforum

Man. og tirs. kl. 12.00 - 13.00

Info 40 49 92 07



Treningssjyren er tilgjengelig på bydelens møteplasser. Se kart på side 19

### **På stødig fot - Balansetrening på Årvoll Omsorg+**

8 ukers kurs for deg som har redusert balanse, er redd for å falle eller har falt. Gruppetrening med fysioterapeut og felles lunsj.

Pris kr. 250,-

Pasienttransport kan bestilles.

Info og påmelding 91 59 15 23

### **Frisklivssentralen på Kulturhuset**

#### **Veitvet**

Vi hjelper deg som ønsker å endre levevaner knyttet til fysisk aktivitet, kosthold, søvn eller tobakksavhengighet.

Info 95 25 63 39

[Oslo.kommune.no/bjerke-frisklivssentral](https://oslo.kommune.no/bjerke-frisklivssentral)

En av tre over 65 år faller hvert år.

Fallforebyggende trening er det enkelttiltaket som er mest effektivt for å forebygge fall. Søk på "Øvelser for å forebygge fall" på [Helsenorge.no](https://helsenorge.no) for mer informasjon.

### **Tips**

Mange treningssentere har også gode seniortilbud.

## Idrettslag i bydelen

Varierte idrettstilbud for alle aldersgrupper, bli med som deltaker eller engasjer deg som frivillig.

- Årvoll Idrettslag
  - Eget 60pluss-tilbud
  - Gåfotball for personer med demens
- Hasle-Løren Idrettslag
  - Egen senioravdeling og 60pluss-tilbud
  - Bli med på medlemsmøter, foredrag, utflukter, gå- og sykkelturner
- Linderud Idrettslag
- Veitvet Sportsklubb

### Løren aktivitetspark og flerbrukshall

Hallen driftes av Fighter Kickboxing klubb, og samarbeider med Bydel Bjerke og Bydel Grünerløkka. De tilbyr trening og en sosial møteplass 60+. Ta kontakt på e-post: [marlene2000@live.no](mailto:marlene2000@live.no)

Adresse: Lørenveien 66

Finn mer informasjon om hvor disse idrettslagene holder til på kartet side 19. Alle idrettslagene har egne nettsider, søk på navnet deres for mer informasjon.





*Jeg er oppvokst på Årvoll og har bodd i bydelen hele livet. Derfor ønsker jeg å bidra som frivillig i en bydel som jeg har stortrivedes i. Det å kunne gi en hjelpende hånd når det trengs, betyr mye for meg.*

Lars B. Holm - Frivillig i Bydel Bjerke

## **Det skal være lett å være frivillig i Bydel Bjerke.**

Den største gleden du kan ha, det er å gjøre andre glad! Det gamle omkvedet har ikke gått av moten. Har du litt tid å gi til andre? Kan du noe som du vil lære bort? Eller har du lyst til å delta i aktiviteter sammen med andre?

## Nettside for de frivillige i Bydel Bjerke.

[frivilligibjerke.no](http://frivilligibjerke.no)

Frivilligheten i Bydel Bjerke har en egen nettside. Her finner du oversikt over foreninger, aktiviteter, lokaler og støtteordninger. Her finner du også kontaktinformasjon til bydelens ansatte som jobber med frivillighet.

I Bjerke har vi over 100 lag og foreninger, med mange aktive seniorer. Se på [frivilligibjerke.no](http://frivilligibjerke.no) om det er noe som passer for deg.

## Frivilligsentraler

[frivilligsentral.no](http://frivilligsentral.no)

Ønsker du å snakke med noen fra bydelen kan du ta turen innom en av våre to frivilligsentraler. Her får du snakke med ansatte som har god oversikt, og kan hjelpe deg:

- Linderud frivilligsentral på Linderudstua, Linderud senter, 1.etg

- Stikk-innom på Kulturhuset Veitvet

Her kan du få kontakt med foreninger som ønsker flere deltakere, hjelp til å sette i gang egne aktiviteter, låne utstyr eller få oversikt over lokaler og tilskuddsordninger til frivillig aktivitet.

Du finner også mer informasjon på nettsiden.

## Nasjonal nettside for frivillighet

[frivillig.no](http://frivillig.no)

Nettside for rekruttering av nye frivillige til organisasjoner over hele Norge.

Målet er å gjøre det enklere å bli frivillig og enklere for organisasjoner å finne frivillige.

Ønsker du å bidra?

Vær nysgjerrig og gjør deg kjent med annonsene som leter etter frivillige.



Stikk-innom - Christina Bjerkaas



Linderud frivilligsentral - Aseel Muner Mahmoud

## Steder å møte andre

### Årvoll gård

Årvoll gård er en kulturell og sosial møteplass med aktiviteter inne og ute året rundt. Aktivitetene drives av frivillige, foreninger og private aktører. Bydelen har også noen av sine tilbud her, blant annet Ervald gårdskafe som er åpen man. – tors. kl. 10.00 – 14.00 og frivilligheten har åpen søndagskafe. Rasmus Aktivitetshus er åpent på dagtid for deg som sliter med psykiske helseutfordringer. Årvoll Gård leier ut lokaler til merkedager og jubileum, så vel som til konserter, revy, teater, seminar og små danseoppsetninger.

**Adresse: Årvollveien 35**



### En glad gutt kafe og nærmiljøsentre

Du finner En glad gutt kafe og nærmiljøsentre i første etasje på Årvoll Omsorg+. Her kan du blant annet leie rom for møte og hobbyaktivitet, delta på trening, sosiale treff og kulturarrangementer i regi *Senior i Bjerke*.

Kafeen har åpent man. - fre. kl. 10.00 - 15.30, lør. - søn. kl. 12.00 - 15.00. Her kan du nyte en kopp kaffe eller middag til en rimelig pris.

Hvis du har lyst til å bidra med aktiviteter og/eller frivillighet, ta kontakt på: tlf. 23 43 93 00.

**Adresse: Øivinds vei 2**





### **Kulturhuset Veitvet**

Kulturhuset Veitvet er en del av Veitvet senter, og her finnes mange ulike virksomheter og tilbud, for alle aldersgrupper. Bydelens frisklivssentral ligger her, og koret Rustne Røster har sine øvelser på huset. Drabanten kafé er åpen på hverdager. Her finner du også frivilligsentralen Stikk-innom Veitvet som har åpen resepsjon og administrerer utlån av lokaler og arrangementsutstyr til beboere og frivillige foreninger.

**Adresse: Veitvetveien 17**



### **Sletteløkka Grendehus**

I underetasjen på Joker har beboerne på Sletteløkka laget et grendehus sammen med bydelen. Her er det aktiviteter og arrangementer i regi av lokale foreninger og beboere, og det er mulig å leie lokalet til bursdager og lignende. Bydelens ansatte er tilgjengelige man. og tors. kl. 12.00 - 17.00. Området rundt grendehuset er under utvikling, og etter hvert kommer det både galleri, drivhus og en gratisbutikk for ombruk av klær.

**Adresse: Linderudsletta 13  
(nedsiden av bygget)**

## Startblokka

Samfunnshuset Startblokka er et inkluderende og aktivt samlingssted og arbeidsplass for nærmiljøet på Linderud. En nyskapende møteplass hvor kulturnæringer, sosiale initiativ, frivillige organisasjoner, bydelsaktører og mindre virksomheter kan samlokaliseres og samhandle.

Stjerneklubben og biljardklubben er to senioraktiviteter som holder til på huset.

**Adresse: Østre Aker vei 90, bygg 5**



## Linderudstua

Linderudstua er et inkluderende og åpent møtested for frivillige organisasjoner i Bydel Bjerke. Her kan du blant annet være med på seniortreff hver mandag og fredag. I Linderudstua møter du ansatte fra Bydel Bjerke som kan gi veiledning og informasjon om kommunale tjenester og fritidstilbud. Linderud Frivilligsentral holder til i samme lokaler.

**Adresse: Linderud senter, 1. etg.**





### **Linderud gård**

Linderud gård er en grønn og historisk perle, med historisk hageanlegg og Linderud nærmiljøhage. Du kan spasere i den nydelige parken, bli med på omvisning og arrangementer. Gården driftes av Museene i Akershus, MIA, som samarbeider tett med bydelen om utviklingen av Linderud gård som en inkluderende og aktiv møteplass for nærmiljøet.

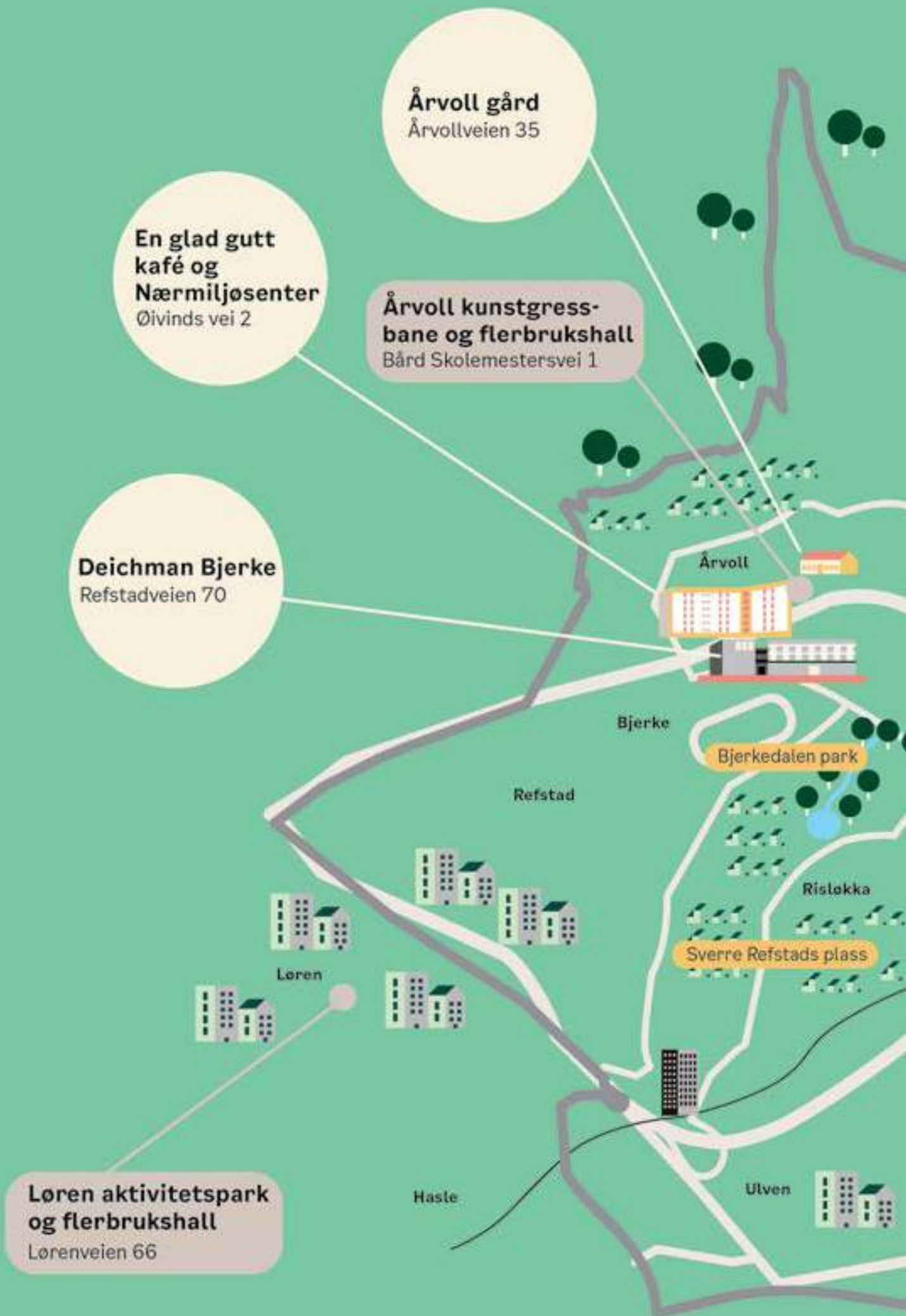
**Adresse: Trondheimsveien 319**



### **Deichman Bjerke**

Deichman Bjerke er en viktig møteplass for alle aldersgrupper. Her kan du låne bøker, møte mennesker, finne roen eller lære noe nytt og spennende. Bjerke biblioteks venner arrangerer forfattertreff og temakvelder.

**Adresse: Refstadveien 70, ved travbanen**





## Transport - reis fra dør til dør

Trenger du transport for å gjøre ærender eller komme deg ut på aktiviteter? Alle innbyggere over 67 år i Bydel Bjerke kan bruke Ruter aldersvennlig transport fra dør til dør. Du kan reise på tvers av bydelene som har tilbudet.

### Slik bestiller du:

Ring Ruter på tlf. 23 24 28 50 eller bruk appen RuterBestilling. Oppgi tidspunkt for når du ønsker å bli hentet eller ankomme ditt reisemål, og om du har med følge eller hjelpemiddel. Minibussen henter deg på adressen du oppgir i bestillingen og tar deg dit du skal. Reiseruten blir lagt opp etter hvilke bestillinger som kommer inn, bussene har derfor et hentevindu på 30 minutter.

### Slik fungerer det:

- Bussene kjører mandag til lørdag kl. 10.00 til 17.00.
- Minibussen er tilrettelagt for rullator og rullestol.
- Om du trenger hjelp eller veiledning, hjelper sjåføren deg.
- Du betaler det samme per reise som for en vanlig honnørbillett hos Ruter.
- Om du allerede har månedskort, kan du bruke dette som betaling.



**Her finner du mer informasjon:**

[ruter.no](https://ruter.no) søk  
"aldersvennlig-transport"

# Ønsker du å bo hjemme lengst mulig?

Hva får oss til å føle oss hjemme et sted? Boligen vår er en viktig del av livene våre. For noen er det selve boligen, mens for andre kan det være omgivelsene og det sosiale nettverket.



## Hvordan ønsker du å bo?

Det er lurt å vurdere hvilken bolig du har og eventuelt hvilke tilpasninger som kan gjøre den trygg og funksjonell. Hvordan vil det være hvis du blir syk eller dårlig til beins?

- Er det her jeg vil bo?
- Er det trappefri adkomst?
- Er alle bruksrom på et plan og har boligen livsløpsstandard?
- Er det gangavstand til butikk, friluftsområder, kollektivtrafikk og sosiale arenaer?
- Er du trygg der du bor, med gode naboer og omgivelser du trives i?

Kanskje har du vurdert en enkel og lettstelt leilighet som kan gjøre hverdagen lettere. Uansett valg, kan det være klokt å planlegge for fremtiden.

I Bydel Bjerke er det mange muligheter; leiligheter med universell utforming eller nye boformer tilpasset eldre.

**Obos** og **Selvaag** planlegger eldreboliger med fellesareal og servicefunksjoner på Vollebekk, Ulven og Bjerke.

**Årvoll Omsorg+** er et kommunalt konsept med egen søknadsprosess. Der leier du leilighet og har nærhet til fellesareal med servicefunksjoner og En glad gutt kafe.

Bydelen jobber aktivt med utvikling av gode nabolag som ivaretar behovet for sosial infrastruktur, møteplasser, kultur, idrett og frivillighet.

### Nyttige nettsteder

[planleggelitt.no](http://planleggelitt.no) - Les mer under tema "Hvordan vil jeg bo?"

[nav.no](http://nav.no) - Søk på "Hjelpemidler og tilrettelegging"

[husbanken.no](http://husbanken.no) - Søk på "Tilskudd fra kommunen"



# Teknologi gir deg trygghet og frihet i hverdagen

Det finnes et stort utvalg teknologi, hverdagsprodukter og hjelpemidler, som kan gjøre hverdagen din enklere. Mye er tilgjengelig i ordinære butikker. Er du nysgjerrig på å prøve noe nytt?

## Eksempler på hverdagsprodukter du kan kjøpe:

- Støttehåndtak, fjernkontroll til TV, medisindosett, lokkåpner, grønnsaks kutter, gripetang, strømpepåtrekker m.m.
- Smarttelefon, nettbrett og smartklokke – bli kjent med noen nyttige funksjoner, bl.a. kontakt med lege, helsevesen, familie og venner, kalender, netthandel, bank og betaling.
- Varslingshjelpemidler som timer til stikkontakt, komfyrvakt og brannvarsling.
- Kommunikasjonshjelpemidler til videosamtale, for eksempel KOMP.
- Robotstøvsuger og annen hverdagsteknologi som kan assistere med praktiske gjøremål.



# Kontaktpunkt for hjelpemidler i Oslo

Her er en oversikt over hvor du kan få hjelp til å finne riktig hjelpemiddel og teknologi for deg, i Oslo kommune.

## Hjelpemiddelformidlingen

Låner ut noen hjelpemidler for korte perioder, for eksempel rullator, arbeidsstol, toalettstol m.m. Mer informasjon på [oslo.kommune.no](https://oslo.kommune.no) søk "Hjelpemiddelformidlingen".

Besøksadresse: Kabelgata 15  
Telefon 23 43 92 00  
Hverdager kl. 09.00 – 15.00

## Nav hjelpemiddelsentral Oslo

Personer med varig (over to år) nedsatt funksjonsevne, kan låne hjelpemidler. Mer informasjon på [nav.no](https://nav.no) søk "hjelpemidler og tilrettelegging" og på [kunnskapsbanken.net](https://kunnskapsbanken.net).

Besøksadresse: Kabelgata 2  
Telefon 55 55 11 11  
Hverdager kl. 09.00 – 14.30

## Almas hus

Oslo kommunes visnings- og demonstrasjonssenter for velferdsteknologi, hjelpemidler, fysisk utforming og tilrettelegging.

Per januar 2026 er Almas hus stengt og videre drift under vurdering. Følg med på utviklingen på [almashus.no](https://almashus.no).

Mer informasjon om hjelpemidlene på [hvakanhjelp.no](https://hvakanhjelp.no)

# Kontaktpunkt for helse- og omsorgstjenester i Bydel Bjerke

Når du har behov for å søke tjenester og velferdsteknologi er det bydelen som veileder deg og behandler søknaden din.

Kontaktpunkt helse- og omsorgstjenester

Postboks 13 Økern

0508 OSLO

Telefon 23 43 98 10

khot@bbj.oslo.kommune.no

Mer informasjon på

[oslo.kommune.no](https://oslo.kommune.no) søk "Tjenester og hjelpemidler i hjemmet"

**Eksempler på velferdsteknologi som du kan søke om i Bydel Bjerke.**

## Trygghetsalarm

Du kan tilkalle hjelp når som helst på døgnet. Skulle du falle og ikke klare å reise deg selv, eller har behov for helsebistand kommer du enkelt i kontakt med alarmsentralen.

Du kan velge mellom ulike typer trygghetsalarmer.

- **Innendørs trygghetsalarm:**  
Er du over 75 år har du rett på trygghetsalarm uavhengig av funksjonsnivå.
- **Utendørs trygghetsalarm:**  
Alarmer har en funksjon for sporing som kan skrues på i en nødssituasjon.
- **Utendørs trygghetsalarm med lokalisering (GPS):**  
Spesielt egnet til personer med kognitiv svikt, eller orienteringsvansker som ønsker å gå på tur.

## Digital medisineringsstøtte

Dispenser for oppbevaring og administrasjon av medisiner som plasseres hjemme hos deg.

## Digitalt tilsyn RoomMate

Kamera og sensorteknologi som kan varsle hvis du faller eller trenger hjelp.



## Å bli eldre i vårt digitale samfunn

Å beherske digitale verktøy gir trygghet, kontroll og en mer selvstendig hverdag.

Mange seniorer har i dag høy digital kompetanse, noe som gjør alt fra billettkjøp og meldinger til bruk av TV, internett og helsetjenester enklere.

God og kvalitetssikret helseinformasjon på nett kan hjelpe deg å ta informerte valg om egen helse. Helsenorge.no gir deg trygg og kvalitetssikret informasjon, og er et godt sted å lese om temaer du er interessert i. Samtidig finnes det helseinformasjon overalt, og det kan være vanskelig å vite hva som er riktig for deg. Vær kritisk til helsepåstander, snakk med folk du stoler på, og ta gjerne spørsmål med til fastlegen.

[helsenorge.no](https://www.helsenorge.no) er det offisielle nettstedet for din helse i Norge og er delt i to hoveddeler:

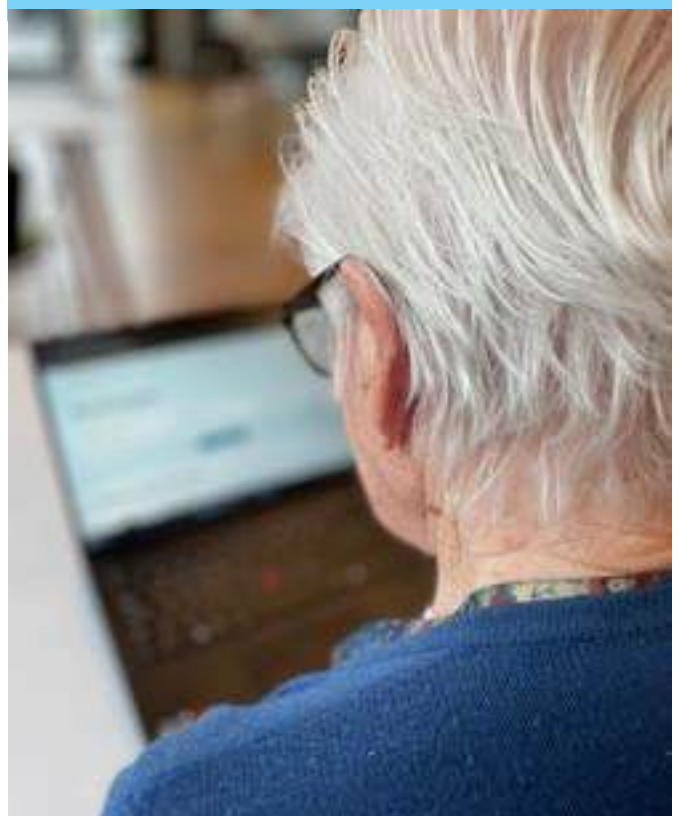
- Informasjonssider, der du finner kvalitetssikret helseinformasjon om en rekke temaer
- Selvbetjeningsløsninger, der du har tilgang til ulike helserelaterte nett-tjenester, f.eks. timeavtaler og resepter

Teknologien utvikler seg raskt, og nye løsninger kommer hele tiden. For å bevare og styrke digital kompetanse er det viktig å være nysgjerrig, ta imot opplæring og prøve nye teknologiske verktøy når du får muligheten.

Regjeringen har som mål at Norge skal bli verdens mest digitaliserte land innen 2030. Vi vet at så mange som 850 000 personer i Norge er digitalt sårbare, og at majoriteten av disse er seniorer.

*“Seniornetts innsats er avgjørende for at «alle skal bli med» på digitaliseringen av Norge. Vi må overkomme barrierene, som mange kjenner på, bygge kompetansen til alle eldre og opparbeide digital selvtillit i hele befolkningen”.*

Digitaliseringsminister Karianne O. Tung



## Ønsker du å bedre din digitale kompetanse?

Spør venner, familie og bekjente om hjelp, eller ta kontakt med oss. Her er en oversikt over noen steder du kan få hjelp:

### Datakafe på Årvoll gård

Trenger du hjelp til å mestre det digitale?

Ta med PC, mobil eller nettbrett, så får du hjelp av tre frivillige ildsjeler.

Ons. kl. 11.00 – 13.00

 Følg oss på Facebook Datakafe på Årvoll Gård



### Datakurs på Linderudstua

Senior i Bjerke og datahjelpen arrangerer ulike kurs i digital kompetanse i løpet av året. Temaer kan være apper, bruk av inernett, svindel og Kl.

### Seniornett

Seniornett er en frivillig og ideell medlemsorganisasjon, med lokale foreninger over hele landet. De arbeider for digital inkludering av seniorer. Medlemmer får tilbud om datahjelp, kurs og veiledning.

Du kan også få hjelp via telefon 22 42 96 26

Man. - fre. kl. 09.00 - 15.30

 Følg oss Facebook Seniornett

### Seniornett og Deichman Bjørvika

Samarbeider om dataveiledning. Få hjelp hos oss, og ta gjerne med egen PC, mobiltelefon eller nettbrett.

Ingen spørsmål er dumme.

Datahjelpen er gratis og åpen for alle. Tors. kl. 13.00 - 15.00

# Bydel Bjerke vil være en bydel for alle!

Oslo skal være verdens beste by å bli født i, vokse opp i, flytte til, leve i, og bli gammel i, uavhengig av hvem du er og hva slags bakgrunn du har.



## Alders- og demensvennlig bydel

Bydelen vår skal være god å bli eldre i, også om du blir rammet av sykdom.

Et mer alders- og demensvennlig samfunn gjør det enklere og tryggere når vi skal mestre hverdagslige aktiviteter.

Det handler om å bli inkludert og møtt med respekt og forståelse. Et mer alders- og demensvennlig samfunn er avgjørende for mange og bra for alle!

Bydel Bjerke har inngått avtale med Nasjonalforeningen for folkehelsen for å bli en demensvennlig bydel.

Bydelens demenskoordinator holder kurs for å heve kompetansen blant innbyggere, ansatte, frivillige lag og foreninger, samt næringslivet i bydelen vår. Linderud senter er en sentral møteplass i bydelen hvor mange butikker har gjennomført, eller skal gjennomføre kurs for sine ansatte.

Hvis alle kan litt mer om demens, vil hverdagen bli mye enklere for alle som er berørt.

## Hvordan kan jeg bidra?

Alle innbyggere skal ha mulighet til å delta i samfunnet, engasjere seg i den offentlige debatten og være med å påvirke utviklingen i byen og bydelen.

Oslo kommune har et sentralt Eldreråd som er et rådgivende organ for byråd og bystyret i saker som angår levekårene for eldre i Oslo.

 Følg “Det sentrale eldreråd i Oslo” på Facebook.

Det er også et lokalt Eldreråd i Bydel Bjerke, som er et rådgivende organ for bydelsutvalget. De uttaler seg i politiske saker som gjelder Eldres levekår, men kan også på eget initiativ ta opp saker.

Mer informasjon på [oslo.kommune.no](https://oslo.kommune.no) søk “Bjerke Eldreråd”

## Alle kan glemme - men når kan det være noe mer

Demens er en samlebetegnelse for ulike sykdommer og skader i hjernen som utvikler seg gradvis. Dette kan føre til endringer som hukommelsesproblemer, språkvansker, orienteringsutfordringer og økte vansker med daglige gjøremål og aktiviteter. Demens er en sykdom som krever systematisk oppfølging av fastlegen og helsetjenesten, på samme måte som andre alvorlige sykdommer.

I Oslo er det over 10 000 som har en demenssykdom og antallet forventes å dobles de neste 20 årene. Ofte oppdager familie og venner endringene først. Symptomene kan komme snikende, utvikler seg over tid og påvirker evnen til å fungere normalt i dagliglivet.

Mange kvier seg for å oppsøke lege og er redd for diagnosen, men ingen ting blir bedre av å vente. Snakk med familie og venner om dine bekymringer. Utredning bør starte tidlig, for å sette i gang god behandling og støtte så tidlig som mulig. Det finnes foreløpig ingen kur mot demens, men enkelte medisiner kan lindre noen av symptomene. I tillegg finnes det mange anbefalinger og tiltak som kan bidra til å gjøre hverdagen bedre, både for deg som er syk og pårørende.

### Tilbud til deg med demens i Bydel Bjerke:

#### Hukommelsesteam og demenskoordinator

Få hjelp til utredning i samarbeid med fastlege, råd, støtte og veiledning til deg og din familie. Du kan ta kontakt selv og trenger ingen henvisning.  
Kontakt demenskoordinator  
91 85 81 39

#### Pårørendeskole

Årlig kurs for pårørende, med forelesninger og mulighet for å dele erfaringer med andre (annonseres).

#### Bjerkestua

Dagaktivitetstilbud for hjemmeboende med kognitiv svikt eller demens i tidlig fase. Et møtested hvor du treffer andre i samme situasjon.

- Sosialt samvær rundt et godt måltid
- Treningsgrupper både inne og ute

Vi på Bjerkestua rekrutterer deltakere til gåfotball i regi Årvoll IL og til bydelens demenskor. Vi ønsker også å gi støtte og avlastning til pårørende.

Kontakt daglig leder 47 50 77 16

Adresse: Øivinds vei 2

## Nyttige nettsteder

### [oslo.kommune.no](http://oslo.kommune.no)

Søk "Tilbud til deg med demens"  
Her finner du mer informasjon om tilbud til deg med demens, også informasjon på flere språk - samisk, engelsk, polsk, tyrkisk og urdu.

### [nasjonalforeningen.no/demens](http://nasjonalforeningen.no/demens)

Interesseorganisasjon for personer med demens og deres pårørende, med lokale demensforeninger over hele landet, også i Oslo.

### [demensforeningen.no](http://demensforeningen.no)

Tilbud og aktiviteter for personer med demens og pårørende i Oslo, drives hovedsakelig av frivillige.

### [veiviserdemens.no](http://veiviserdemens.no)

Her finner du et verktøy som gir nyttig informasjon og aktuelle tiltak i alle sykdommens faser. Utarbeidet av Nasjonalt senter for aldring og helse.

**Demenslinjen:  
23 12 00 40**

Her kan du snakke  
med erfarne  
sykepleiere.  
Man. - fre.  
kl. 09.00 - 15.00



# Ønsker du å komme i kontakt med oss?

## Veiledning om livet som senior

Dersom du ikke mottar helse- og omsorgstjenester fra bydelen, vil du få tilbud om samtale med seniorveileder det året du fyller 80, 85, 90 og 95 år. Andre som ønsker en samtale, eller pårørende, er også velkomne til å ta kontakt. Samtalen kan gjennomføres på kontoret etter avtale, eller hjemme hos deg dersom det er mer praktisk.

Innholdet i samtalen tilpasses dine ønsker og behov. Temaene kan omfatte hverdagsliv og sosialt nettverk, aktivitet og kosthold, råd for å skape et tryggere hjem, eller oversikt over tilbud og aktiviteter. Målet er å bidra til at du kan leve trygt hjemme så lenge du selv ønsker, og samtidig ha en aktiv og meningsfull hverdag. Tilbudet er gratis.

**Kontakt seniorveileder  
Anne-Lise Skjæveland**

**Mobil: 48 23 42 95**

## Senior i Bjerke

Senior i Bjerke er det kommunale seniortilbudet i Bydel Bjerke. Vi samarbeider med mange aktører om et bredt spekter av aktiviteter og arrangementer for seniorer.

Er du 60+ og bor i bydelen kan du delta i alt av trening, sosiale aktiviteter og forskjellige kulturarrangementer.

Er det noe du lurer på?

Det er bare å ta kontakt, så hjelper vi deg så godt vi kan.

**E-post: [senior60pluss@bbj.oslo.kommune.no](mailto:senior60pluss@bbj.oslo.kommune.no)**

**Mobil: 99 08 13 46 / 48 23 42 95**



**Vi ses!**

# Enkelt å få informasjon om seniortilbudet!

## Medlemsregister

Er du 60+ og bor i Bydel Bjerke kan du registrere deg hos oss og enkelt få informasjon om seniortilbudet.

Du fyller ut din kontaktinformasjon, og krysser av hvilke aktiviteter og arrangementer du er interessert i å delta på.

Du vil fortløpende få informasjon på e-post eller SMS med nye tilbud, og viktig informasjon om de aktivitetene som interesserer deg. Skjema kan hentes på Årvoll Omsorg+, Linderudstua og Årvoll gård. Du kan også få skjema tilsendt på e-post.

Mer info på [senior60pluss@bbj.oslo.kommune.no](mailto:senior60pluss@bbj.oslo.kommune.no) eller 99 08 13 46 / 48 23 42 95

## Helseveiviseren

Er en digital oversikt over ulike tilbud i Bydel Bjerke og i Oslo. Du vil finne informasjon om sosiale aktiviteter, trening, møteplasser, dataopplæring mm. De fleste tilbudene er gratis, krever ingen søknad og har ikke ventetid.

[oslo.kommune.no/helseveiviser](https://oslo.kommune.no/helseveiviser)

## Facebook Senior i Bjerke og Instagram Senior i Bjerke

Ukentlige publiseringer, med nyheter og informasjon om hva som skjer i bydelen for seniorer.

## Akers Avis Groruddalen

Annonsering annenhver fredag (ulik uke) om kommende 2 ukers program, og ved større arrangementer.

Brosjyren kan hentes i fysisk format på bydelens møteplasser, eller lastes ned i digital versjon på [oslo.kommune.no/natur-kultur-og-fritid/seniorsenter/senior-i-bjerke/](https://oslo.kommune.no/natur-kultur-og-fritid/seniorsenter/senior-i-bjerke/)

**Utgiver:**

Bydel Bjerke

**Redaktør:**

Hilde Evensen Selstø; Ragnhild Olaussen

**Design/layout:**

Tom Salve Skaue Sløgedal

**Foto:**

Tanja Culum; Nikolai Kobets Freund; Matilda Bosson; Arild Sørum;  
Hilde Evensen Selstø; Kristian Uhlving; Årvoll IL

**Opplag:**

500

**Trykk:**

Spir Arbeidsinkludering

**Utgave:**

Revidert utgave 2026

**Kontaktinformasjon Bydel Bjerke**

**Telefon:**

2180 2180

**E-post:**

postmottak@bbj.oslo.kommune.no

**Postadresse:**

Postboks 13 Økern  
0508 OSLO

**Besøksadresse:**

Ulvenveien 80  
0581 OSLO







Oslo

Bydel Bjerke

