

Tåsen Seniorsenter

Tåsenveien 66, 0873 Oslo

Telefon 22 23 81 99

E-post: lene@tasensenior.no






Hei!

Har du lyst til å ta en kopp kaffe, spise lunsj eller middag?

Nydelig mat på en rimelig kafé rett ved Tåsensenteret.

Kafeen er åpen alle hverdager kl. 9.00 - 14.00

Har du lyst til å lese dagens avis eller låne en bok fra biblioteket vårt?

Har du lyst til å prate med andre?

Kanskje Tåsen Seniorsenter er noe for deg?

Vi har åpent alle hverdager kl. 9.00 – 15.30

Vi har frisør og fotterapeut.

Senteret er tilrettelagt for rullestolbrukere.

Har du spørsmål, ring daglig leder Lene, tlf. 22 23 81 99

Hjertelig velkommen til vårt seniorsenter.
Vi er et aktivitetssenter for seniorer i alle aldre, og byr på ulike tilbud gjennom året. Tåsen Seniorsenter er en ideell virksomhet som driftes ved hjelp av tilskudd fra Bydel Nordre Aker, frivillige gaver og frivillig arbeidsinnsats.

Føler du at du er for ung for våre tilbud? Les programmet og se om det er noe som kan friste deg.

Kontorets åpningstider

☎️ **Telefontid:** kl. 09.00–15.00

🤝 **Besøk og personlige samtaler:** kl. 12.00–15.00

Vi ønsker deg hjertelig velkommen! 🌿

SENIORSENTERETS FORMÅL er å skape trivsel og å forebygge ensomhet og isolasjon. Målet sikres gjennom et variert tilbud av tjenester og aktiviteter, basert på brukernes forslag og behov. I tillegg til det som nevnes i programmet, tilbys aktiviteter og underholdning i løpet av semesteret. Følg med på senterets oppslagstavle og Facebook side.

FRIVILLIGE HJELPERE er senterets ryggrad. Uten frivillige er det ikke mulig å opprettholde dagens tilbud. Vi vil gjerne ha flere frivillige hjelpere. Kanskje DU har lyst til å jobbe som frivillig hos oss?
Ta kontakt på telefon 22 23 81 99 eller e-post lene@tasensenior.no for ytterligere informasjon.

HVORFOR FRIVILLIG?

- Noen trenger deg
- Ditt bidrag teller
- Du har tid, lyst og anledning
- Du får nødvendig opplæring
- Du får gleden av å være til nytte
- Du får nye venner
- Du blir en del av et arbeidsfellesskap
- Du blir satt pris på
- Du opplever sosialt fellesskap
- Du bestemmer selv din «arbeidstid»
- Du kan ta deg fri når du selv ønsker det eller trenger det
- Din erfaring er nyttig for oss
- Dine interesser er til glede for andre
- Du er en person man kan stole på
- Vi ønsker å få kontakt med deg
- Du er velkommen hos oss



Vi vil gjerne høre hvordan du opplever Tåsen Seniorsenter, og vi setter pris på å høre fra deg. Bruk gjerne vår forslagskasse. Har du ikke vært hos oss før, viser vi deg rundt og tar gjerne en kopp kaffe og en prat. Velkommen til Tåsen Seniorsenter!



ØKONOMISK STØTTE TIL SENTERET.

Hjertelig tusen takk til alle dere som gir Tåsen Seniorsenter et økonomisk bidrag.

Kontonummer til gavekontoen er: 7082 71 05765



BRUKERRÅD

Brukerrådet skal stimulere til engasjement og frivillig innsats, fremme fellesinteresser for brukere og frivillige, samt bidra til et godt miljø på seniorsenteret.

Seniorsenterets brukerråd består av 5 medlemmer valgt av senterets brukere.

SENIORSENTERETS ANSATTE

Aslam - kokk/kjøkkenleder
Snizhana - kjøkkenassistent
Lene - daglig leder



VIKTIGE TELEFONNUMMER

Daglig leder	22 23 81 99
Kjøkken	22 70 19 93
Frisørsalong	40 06 79 79
Fotterapeut	92 68 80 78
NAV	55 55 33 33
Sogn Frivilligsentral	22 95 03 05
Seniorveileder	41 77 24 25
Legevaktsentralen	116 117
Oslo Taxi	02323
Aldersvennlig transport	23 24 28 50
Oslo kommune	21 80 21 80

Brann	**110**
Politi	**112**
Ambulanse	**113**

Velkommen

til hyggelige aktiviteter på Tåsen Seniorsenter

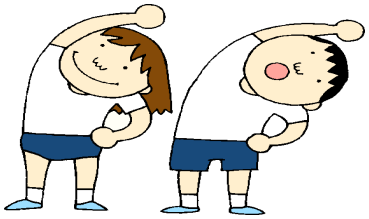
Faste aktiviteter

Tirsdag og torsdag	**Treningsgruppe** med fysioterapeut	Hver tirsdag og torsdag kl. 11.00 – 11.45
Mandag	**Diskusjonsgruppe** aktuelle temaer	Mandager kl. 11.00
Onsdag	**Sang og spill** (utgår ved andre arrangement)	Onsdager kl. 12.30
Hver torsdag	**Datahjelp** drop-in	Hver torsdag kl. 10 – 13
Hver tirsdag	**Tysk samtalegruppe**	Hver tirsdag kl. 13.30 – 15.00
Hver onsdag	**Fransk samtalegruppe**	Hver onsdag kl. 13.30 – 15.00
Hver fredag	**Bridgeturnering**	Hver fredag kl. 10 – ca. 14
Åpen kafe	**Kalde og varme retter**	Alle ukedager kl. 9 – 14
	Frisør og fotterapeut	Alle ukedager

Vi gleder oss til å se deg!

TRENING MED FYSIOTERAPEUT

Balanse og styrke. Mandag og torsdag kl. 11.00 -11.45.
Ledes av fysioterapeut fra Bydel Nordre Aker.



SAMTALEGRUPPE mandager kl. 9.30 – 12.00

HALLO!

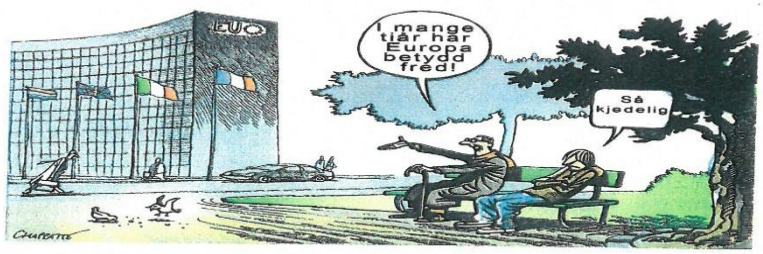


VI ER EN GRUPPE SOM KOMMER SAMMEN HVER MANDAG KL. 09.30 – 12.00.

HVA SKJER MED EUROPA?
VI DISKUTERER NYHETENE MED ET KRITISK BLIKK.....

VI ØNSKER FLERE DELTAGERE – FLERE MENINGER OM ETT BRENNHETT TEMA!

MØT FRAM – VELKOMMEN!



VÅR HYGGELIGE KAFÉ

Nytraktet kaffe og kjempegode vafler selges fra kl. 9.00.
Flotte snitter og varme karbonadesmørbrød fra kl.11.00.
Middag serveres fra kl. 12.00 - 14.00 tirsdag og torsdag.
Mandager serverer vi dagens suppe, onsdager tilbyr vi varm lunsj. Grøt og eventuelt en varmrett på fredager. Vi har også fristende kaker og desserter!

Vi har alltid nytraktet kaffe!









TRENGER DU HJELP TIL MOBIL ELLER DATA?



Vi tilbyr datahjelp torsdager fra kl. 10.00 - 13.00 og annenhver tirsdag fra kl. 14 – 15.30

BOKUTLÅN

Hver dag mellom kl. 9.00 og 15.00

Vi har et bibliotek på ca.1000 bøker. Det inneholder romaner, pocketbøker på norsk og engelsk, leksikon, kryssordbøker, Norges Lover, m.m. Det er Berg Lions Club som holder oss med bøker. Bøkene kan benyttes fritt, les dem gjerne her eller hjemme. Det er ingen tidsbegrensning på lånet, men sett bøkene pent på plass etterpå. Hjelp oss gjerne med å holde orden i hyllene. Lions fornyer og skifter ut bøker jevnlig.

Kontakt Berg Lions på telefon 988 31 809 om du har synspunkter på utvalget eller ønsker å gi bort bøker.

Vi har dagens aviser i kafeteriaen.



KONSERTER OG UNDERHOLDNING

Fullstendig program finner du her på senteret, samt på Facebook-siden til Tåsen Seniorsenter.

Julekonsert med Rune Melby Onsdag 16. desember kl. 12.00

Salg og andre aktiviteter annonseres løpende på Facebook og på oppslagstavlen vår. Følg med!



TYSK SAMTALEGRUPPE



Tirsdager kl.13.30-15.00. Grunnlag: Kurset krever forkunnskaper i tysk tilsvarende videregående skole. Kontakt: Elisabeth Schjerven, tlf. 93 21 03 81 for informasjon og møteoversikt.

FRANSKGRUPPEN



har møter utvalgte **onsdager kl. 13.30-15.00**

Ta kontakt med Bodil eller Vivi for informasjon og møteoversikt.
Kontaktpersoner: Bodil Bergan, tlf. 93 25 10 41
e- post: bobergan@online.no

Vivi Fasting, tlf. 99 32 78 86 Vivim.fasting@gmail.com

BRIDGE

Turnering hver fredag fra kl.10.00 til ca. kl.14.00.

Det er ledige plasser. Interesserte kan henvende seg til Odd Hübert tlf. 90 08 31 42.







FRISØR

Dame-/herrefrisør: Man.-fred. kl. 9.00-15.00
Ellers etter avtale.

FRISØR:
Heidi Sigvartsen, tlf. 40 06 79 79

Pris pr. behandling fra:

Dameklipp	kr. 700,-
Herreklipp	kr. 530,-
Klipp/vask herre	kr. 550,-
Klipp/vask dame	kr. 750,-
Vask og legg	kr. 700,-
Vask, klipp/legg/føn	kr. 900,-
Permanent	kr.1950,-
Farge/striper	kr. 950,-
Minicolor	kr. 620,-
Hårkur	kr. 255,-
Farge vipper/bryn	kr. 250,-

Frisørsalongen selger også gode produkter til hårpleie.

Vanskelig å komme til frisøren?
Frisøren kan komme hjem til deg!
Ta kontakt med Heidi på telefon: 40 06 79 79



FOTPLEIE

FOTTERAPEUT:
Kristine Rogers, tlf. 92 68 80 78

Fotterapeut: Man. – Fred. kl. 8.00-15.00
Ettermiddag etter avtale.

Pris pr. behandling: kr. 750,-



Vi ønsker gamle og nye kunder hjertelig velkommen til å benytte våre tilbud. Vi selger også gavekort. Avbestilling av time hos både frisør og fotterapeut må skje senest 24 timer før (ikke på lørdager), ellers må timen betales.

UTLEIE AV SENIORSENTERETS LOKALER.

Kafeteria og kjøkken leies ut til aktiviteter, møter, bryllup, konfirmasjon, barnedåp, selskap etc.
Det kan dekkes til ca. 65 personer i kafeteriaen.
Her er også en liten salong/bibliotek dersom det er behov for å trekke seg tilbake.



ELDRERÅDET

Alle bydelene i Oslo har et eldreråd. Dette er et rådgivende organ som kan behandle alle saker som gjelder eldres liv. Rådet kan ikke avgjøre saker, men har uttalerett. Du som er pensjonist, kan ta initiativ og legge frem saker som du ønsker at eldrerådet skal ta opp med våre politikere.

Leder av eldrerådet i bydel Nordre Aker:

Erik Hansen, e-post: erik.hansen@kamhaug.no

BYDELSUTVALGET (BU) i Bydel Nordre Aker.

BU har jevnlig møter en torsdag i måneden kl. 18.00. Møtet åpner alltid med åpen halvtime, der har alle anledning til å møte opp og komme med innlegg. Møtene holdes i Nydalsveien 21, 1. etasje.

SENIORVEILEDER I BYDELEN.

Veronika Dehli
Telefon: 41 77 24 25



E-post
Veronika.dehli@bna.oslo.kommune.no

VELKOMMEN TIL SENTERETS TRENINGSROM





Treningsrommet er åpent hver dag i senterets åpningstid, og det er gratis å benytte seg av tilbudet.


Tjukkas Gjengen ©®™
CHAPTER SOGNSVANN
Bli med på tur!
Vi møter opp ved bommen / kiosken (Sognsvannskiosken)
Hver torsdag kl. 18.00
Vi går tur rundt Sognsvann
Gøy
Sosialt
Gratis
Det er bare å møte opp!
Alle er velkommen!

Vi vil benytte anledningen til å takke alle våre gjester, frivillige og bidragsytere. Dere er med på å forme alt vi har å by på av små og store høydepunkter. Vi vil også takk for all støtte i forbindelse med videreføringen av Tåsen Seniorsenter, Tusen hjertelig takk❤️



November 2026