

Frogner seniorsenter og Majorstuen seniorarena

Aktiviteter for deg
over 60 år



Oslo

HØSTENS PROGRAM 2026



Innhold

Velkommen til høstens program!

Her finner du et variert utvalg av aktiviteter, kurs og tjenester for deg som er 60+.

Vi ønsker å inspirere til fellesskap, mestring og gode opplevelser – hver dag.



Frogner seniorsenter

Innbyggerapp	4
Frogner seniorsenter	6
Kafeteria	8
Høytider og merkedager	9
Faste aktiviteter på	
Frogner seniorsenter	11
Diskusjon og samtale	12

Trening og fysisk aktivitet	13
Litteratur	15
Datakurs og veiledning	15
Språk	16
Sosialt og spill	18
Kunsthistorie	19
Underholdning og foredrag	20
Frogner eldrestiftelse	29
Brukerrådet-Frogner seniorsenter	29
Utleie	31



Felles informasjon

Felles informasjon	32
Frogner eldreråd	33
Felles turer	34
Helseveiviser	35
Treningsgrupper for seniorer	36



Majorstuen seniorarena

Majorstuen seniorarena	38
Kafeteria	40
Høytider og merkedager	41
Faste aktiviteter på	
Majorstuen seniorarena	42
Diskusjon og samtale	43
Trening og fysisk aktivitet	44
Sosialt og spill	46
Språk	47
Litteratur, musikk og skriving	48
Kunst	49
Dataveiledning	50
Brukerrådet	
Majorstuen seniorarena	51
Underholdning og foredrag	52
Utleie	61



Bygdøy seniorsenter

Bygdøy seniorsenter	62
---------------------	----



Frogner frivilligsentral

Frogner frivilligsentral	68
--------------------------	----



Tilbud fra Bydel Frogner

Tilbud fra Bydel Frogner	70
Oscar dagrehabilitering	70
Mestringsteam	70
Kreftkoordinator	71
Frisklivsentralen	71
Hukommelsesteam	72
Dagaktivitetstilbud for personer med demens	72
Demenslinjen	73
Velferdsteknologi	74
Ergoterapitjenesten	74
Seniorveileder	75
Tilbud om samtale	76
Viktige telefonnumre	77
TryggEst	78



VÅRENS PROGRAM 2026

Frogner seniorsenter og Majorstuen seniorarena

60+ AKTIVITETER OG
TILBUD TIL DEG

Slik får du Min Bydel

Få nyheter, ukemenyer og oversikt
over konserter rett på telefonen din.

Last ned appen

1

Søk etter Min Bydel i App Store eller Google Play. Du kan også scanne QR-koden for å finne den.

Velg dine interesser

2

Åpne appen, velg Bydel Frogner og kryss av for Senior. Da får du kun informasjon som passer for deg.

Skru på varsler

3

Takk ja til varsler! Da får du en liten beskjed på telefonen hver gang vi legger ut ukemenyen i kafeen.

SCAN KODEN
MED KAMERA



Velkommen skal du være!

Vi har gleden av å invitere deg til en innholdsrik høst med varierte aktiviteter. Her finner du noe for både kropp og sinn, og ikke minst gode møteplasser. Vi legger stor vekt på å ha et variert og godt program, med mange ulike kurs, treningsgrupper, kulturelle aktiviteter med konserter og interessante foredrag. Her er det noe for enhver smak!

Har du spørsmål eller innspill?

Ta gjerne kontakt dersom du lurer på noe om våre tilbud. Vi tar gjerne imot forslag til aktiviteter – kanskje er det nettopp ditt innspill som blir en del av neste program?

Kontaktinformasjon

Frogner seniorsenter

940 25 253

Majorstuen seniorarena

916 04 264



Et sted å være

Frogner seniorsenter ønsker å være et tilbud til alle over 60 år – et sted der du som senior ønsker å komme til, og å være en stund!

Vi er stolte av senteret vårt her på Schafteløkken, med hyggelige lokaler, en fin hage og en trivelig kafé med god mat. Vi føler oss privilegerte som har egen kokk!

Du er velkommen til å komme på besøk for å delta på aktiviteter, spise middag i kafeen eller bli kjent med våre hyggelige ansatte og frivillige.

Du vil bli godt mottatt og ivaretatt!

Hvem jobber på Frogner seniorsenter

- Driftsansvarlig: Hanne Cervino
- Miljøarbeider: Thamini Thavakuiasingam
- Kokk: Jose Luis Araya Estrada
- Daglig leder Frogner frivilligsentral: Mette Berg





Foto: Lars-Kristian
Strøm Rusaanes

Kontaktinformasjon



940 25 253



frognersseniorsenter@bfr.oslo.kommune.no



**Zahlkasserer Schafts plass 3 (ved Frogners plass)
0267 Oslo**

KAFETERIA

Vår kafeteria er åpen mandag til fredag fra kl. 10.00 til kl. 15.00.

Middagen serveres fra 13.00 til 14.30 alle dager.

Tirsdag og torsdag har vi alltid fisk på menyen, de andre dagene er det kjøtt, suppe eller noe annet godt.

Hver uke lager vi en ukemeny. Menyen finner du på papir i resepsjonen eller digitalt i Innbyggerappen Min bydel og på facebooksidene våre.

Takeaway middag?

Bestill eller hent selv: Tlf. 940 25 253



Seniorfrokost

Har du lyst til å spise en god frokost sammen med andre? Da er du hjertelig velkommen!

Tirsdager kl. 10.00-11.00, oppstart 4. aug.

Oppstart: nærmere informasjon kommer
Pris kr. 135 per gang



Høytider og merkedager høsten 2026

24.sept.

Fårikålens dag

1. okt.

FN's internasjonale dag for eldre

15.okt.

Afternoon tea

10.des.

Afternoon tea

11.des.

Luciadagen - vi feirer sammen med Schafteløkken barnehage.

Påmelding til kurs og aktiviteter

Alle som ønsker å delta på kurs og aktiviteter i regi av seniorsenteret for våren 2026, må melde seg på hvert halvår.

Tidligere deltakelse betyr ikke at man blir automatisk påmeldt.

For mer informasjon om kursets innhold, ta kontakt med kursleder.

Påmelding skjer til:



940 25 253



**frognerseniorsenter
@bfr.oslo.kommune.no**

Betaling

Betal i kafeteriaen: kort, kontanter eller Vipps.



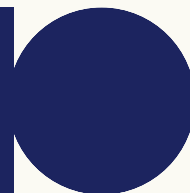
vipps

Faste aktiviteter på Frogner seniorsenter

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08.15-09.15 Yoga for morgenfugler	10.00-11.00 Seniorfrokost	10.00-11.30 Litteraturkurs	08.15-09.15 Yoga for morgenfugler	11.00-13.30 Kunsthistorie annenhver fredag
11.00-12.30 Italiensk viderekomne	10.00-11.30 Litteraturkurs	11.00-12.30 Skrivegruppe annen hver onsdag	10.00-14.00 Datakurs annen hver torsdag	
11.00-13.00 Mandags- treff	10.30-11.15 Styrke- og balanse	13.00-15.00 Juniorgruppe	11.00-12.30 Engasjert senior annenhver torsdag	
12.00-13.30 Fransk samtale	11.00-13.00 Dataveiledning		11.00-14.15 Bridge	
13.00-14.30 Italiensk litt øvet	11.15-13.15 Strikkekafe		15.00-16.00 Quiz første torsdagen i mnd.	
13.45-14.30 Litteraturkurs	11.45-13.15 Litteraturkurs			
14.00-15.00 Spansk samtale				
15.00-16.00 Biodanza				

Diskusjon og samtale

Frogner seniorsenter har aktiviteter for enhver smak, enten du er godt kjent eller ny på senteret



Mandagstreff

Vi ser på aktuelle saker fra uken som gikk. Gruppen er åpen for alle og det er ingen påmelding. Hyggelig gruppe for nye deltakere som ikke kjenner senteret så godt fra før.



Leder for gruppen:
Tor Aksnes



Mandag 11.00-13.00
Oppstart: august



Gratis

Juniorgruppe

Her går diskusjonen høyt om aktuelle temaer kombinert med en hyggelig middag i forkant for de som ønsker det.



Leder for gruppen:
Aasmund Berner



Oppstart: 2. sept.



300 kr / semester

Strikkekafé

Ta en tur innom vår strikkekafé med eller uten strikketøy, eller kanskje du bare har lyst til å slå av en prat. Vi kan hjelpe deg med strikkeoppskrifter hvis du står fast.



Tirsdag 11.15 -13.15
Oppstart: august



Gratis

Trening og fysisk aktivitet

Balansetrening med fysioterapeut

Enkel styrke- og balansetrening med egen kroppsvekt. Tilpasset deg som er ustø eller bruker ganghjelpemidler. Møt oss på menighetshuset.



Tirsdag kl. 10.30–11.15
Oppstart: 18. aug.



Gratis



Biodanza

Finn livsgleden med musikk og bevegelse! Lek og dans gir bedre helse. Du trenger ingen forkunnskaper. Kurset varer i 10 uker.



Mandag
kl. 15.00-16.00
Oppstart: august



**Gratis prøvetime/
100 kr pr. gang**

Påmelding: Grazia Lombardi,  93 84 65 46



Yoga for morgenfugler

Start dagen med ro og bevegelse

Bli med i vår hyggelige morgengruppe! Vi er en liten, uformell gruppe uten instruktør som møtes to ganger i uken for å gjøre yoga sammen. Øvelsene passer for alle. Ta med din egen yogamatte og behagelige klær.



Mandag og torsdag

kl. 08.15-09.15

Oppstart: august



300 kr pr. semester

Mer info: ☎ 94 02 52 60

Samfunnsengasjert senior

NY!

Er du en samfunnsengasjert som liker gode samtaler og ønsker å holde hodet aktivt? Bli med i vår nye samtalegruppe! Sammen velger vi temaene og skaper innholdet i møtene.



Oppstart: 3. september

Annenhver torsdag kl. 11.00

Påmelding til Hanne Knudsen Cervino



94 02 52 60





Litteraturkurs

Man 12.45-14.15 Start 31. aug. **1400,-**

Tir 10.00-11.30 Start 22. sep. **1500,-**

Tir 11.45-13.15 Start 22. sep. **1500,-**

Ons 10.00-11.30 Start 23. sep. **1600,-**

Ledige plasser tirsdag kl. 10.00 og kl. 11.45
Påmelding til Jan Olesen:

☎ 995 43 213

✉ jan@janmark.no

Seniornett Frogner Datakurs og veiledning

**Tirsdager
11.00-13.00**

**Dataveiledning
(Oppstart 18.aug.)**

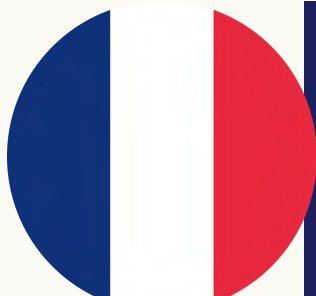
**Annenhver
torsdag**

**Datakurs
høsten 2026**

Mer info : ✉ frogner@seniornett.no



Språkkurs



Fransk samtale

Liten gruppe uten leder. Vi snakker om reiser, bøker og dagsaktuelle temaer.



Mandag kl. 12.00 - 13.30
Oppstart: september



300 kr pr. semester



Engelsk gruppe **NY!**

Vi er glade for å kunne annonsere oppstart av ny samtalegruppe i engelsk!
Nivået er litt øvet.

Oppstart: 3. september
kontakt resepsjonen for detaljer



94 02 52 60

Språkkurs



Italiensk kurs

To nivåer: Litt øvet og Viderekomne. Kursleder er Grazia Lombardi. Kurset går over 10 uker.



Mandag kl. 11.00 & 13.00
Oppstart: 21.sep.



1200 kr pr. semester



Spansk samtale

For deg som kan spansk og vil holde språket ved like med Jose Luis Araya Estrada.



Mandag kl. 14.00 - 15.00
Oppstart: 24.aug.



300 kr pr. semester

Sosialt & Spill



Bridge

Velkommen til deg som ønsker å spille bridge på Frogner seniorsenter. Ved spørsmål og påmeldinger, ta kontakt med gruppeleder.

Morten Bråthen: ☎ 92 88 12 20 ✉ mbrath1951@outlook.com



Torsdager kl. 11.00 Oppstart 20. aug.



Kafequiz

Første torsdagen i hver måned har vi uhøytidelig Quiz konkurranse mellom lag. Vi lager varierte spørsmål om dagsaktuelle tema, politikk, historie, film og musikk m.m.



Første torsdag i måneden. kl. 15.00-16.00

Oppstart 3. sept.



Skrive gruppen



**Annenhver onsdag
kl. 11.00-12.30**

Oppstart: 2. sept.



**Kr. 300,-
pr. semester**



Fra modernisme til samtidskunst



Det er et vell av retninger innenfor modernisme og samtidskunst, og kunsten kan tidvis være vanskelig å forstå uten kunnskap om teorier, kunstnerskap og inspirasjon. På dette kurset kal vi se på både arkitektur, maleri og skulptur fra 1945 og frem til i dag; med utgangspunkt i utvalgte kunstnere, både internasjonale og norske.



Når: 9 tirsdager høsten 2026 (kl. 17.30–20.00).
Datoer kommer.

Pris: 3 800 kr (inkl. bildemateriell).

Påmelding til Mette C. Lund:

☎ 95 13 79 59 ✉ metteclund@hotmail.com

Jazzkonsert: Odeon Jazz Quintet



Lions Club og Frogner Eldrestiftelse inviterer til en svingende kveld med jazz. Begrenset antall plasser (maks 50 personer).



03. september
kl. 18.30



Gratis
inngang



Foto: kirken.no

Samtale: Når livet endrer seg



Prest for eldre i Frogner menighet, Lene Caroline Stordalen, inviterer til en åpen samtale om:
«Når livet endrer seg – sorg og mening»
En varm møteplass for refleksjon, samtale og fellesskap.



10. september
kl. 13:30 – 14:30



Tunfest 2026 – en møteplass for alle generasjoner

Bli med på årets Tunfest – en hyggelig ettermiddag med aktiviteter, fellesskap og gode opplevelser for alle generasjoner.

Arrangementet er et samarbeid mellom Frogner menighet, Schafteløkken barnehage og Frogner seniorsenter.



10. september
kl. 16.00 – 19.00



Konsert med Martin Hagfors



Opplev en konsert med den anerkjente musikeren og låtskriveren Martin Hagfors.

Hagfors har en lang karriere som artist, har samarbeidet med mange kjente musikere og ble nominert til Spellemannprisen 2025 i kategorien country for albumet Folk A Dots.



15. september
kl. 14.00



**Gratis
inngang**



Foto: Hilde Honerud

Foredrag: Historien om min flukt og redning



Juniorgruppen på Frogner seniorsenter inviterer til et åpent foredrag om det norske Holocaust. Inger-Lise Grusd forteller sin personlige historie om flukt, redning og menneskene som hjalp henne under krigen.



16. september  **Menighetshuset på Schafteløkken**
kl. 13.30–14.30



Foto: forsvarshistoriskmuseum.no



Foto: godt.no

Fårikålens dag



Bli med og feir Fårikålens dag sammen med oss!

Vi serverer tradisjonell fårikål tilberedt av vår kokk José.



23. september
kl. 13.00

Påmelding er nødvendig.



Foto: Lise Åserud

22 år som riksadvokat – hva lærte jeg av det?



Tor Aksel Busch deler erfaringer fra sine 22 år som riksadvokat og gir et unikt innblikk i arbeidet ved Norges øverste påtalemyndighet.



24. september
kl. 14.00–15.00

I samarbeid med Gimle Rotary.

Omvisning på Høstutstillingen



Opplev årets Høstutstilling og bli kjent med norsk samtidskunst gjennom en spennende omvisning.

Høstutstillingen har vært en viktig del av norsk kunstliv i over 140 år og viser et mangfold av moderne kunstuttrykk.



29. september
kl. 14.00



Gratis
inngang

Obligatorisk påmleding



Foto: Jannik Abel/NBK



Foto: Anne Lund Sjøstrand

Argentinsk tango med Karl og Leo



Opplev lidenskapelig argentinsk tango og folketoner med fiolinist Karl Espegard og gitarist Leo Andersen. Bli med på en vakker musikalsk reise til Buenos Aires.



1. oktober
kl. 14:00



Gratis
inngang

Samtale: Fellesskap og ensomhet



Prest for eldre i Frogner menighet, Lene Caroline Stordalen, inviterer til en åpen samtale om fellesskap, ensomhet og livets mange sider.

En varm møteplass for refleksjon, samtale og fellesskap.



1. oktober
kl. 13:30 – 14:30



Foto: kirken.no



Foto: Thor Egil Leintrø og Sigbjørn Berven

String Swing-magi



Opplev en stemningsfull konsert med to gitarister som forener romani-tradisjoner, improvisasjon og fransk eleganse i et virtuost samspill.



12. oktober
kl. 12.00



Gratis
inngang

Konserten presenteres i samarbeid med Oslo Jazzfestival.

Afternoon Tea



Nyt en hyggelig ettermiddag med klassisk Afternoon Tea. Vi serverer sandwich, scones, kaker, kaffe, te og et lite glass med noe sprudlende for dem som ønsker det.



15. oktober og 10. desember
kl. 12.00–14.00

Påmelding nødvendig. Begrenset antall plasser.





Foto: Christin Aronsen

Kreft, vilje og verdensrekorder



Amund Vold deler sin sterke historie om kampen mot akutt leukemi, veien tilbake til toppidretten og hvordan viljestyrke gjorde det mulig å komme tilbake til kajakken etter kreftsykdom. Foredrag i regi av Juniorgruppa.



11. november
kl. 14:00



Gratis
inngang



Menighetshuset på Schafteløkken

Samtale: Håp



Prest for eldre i Frogner menighet, Lene Caroline Stordalen, inviterer til en åpen samtale om håp, livets utfordringer og hva som kan gi styrke i hverdagen.

En varm møteplass for refleksjon, samtale og fellesskap.



12. november
kl. 13:30 - 14:30



Foto: kirken.no



Foto: Ingar Storfjell

Foredrag i regi av Gimle Rotary



«Sankt Hallvard – fra middelalderens Oslo-helgen til symbolfigur og bylogo»

Høisæther er kunsthistoriker, forfatter og generalsekretær i Selskapet for Oslo Bys Vel.



26. november
kl. 14.00–15.00



Gratis
inngang

Julemiddag med lutefisk



Vi inviterer til en hyggelig førjulsstund med tradisjonell julemiddag. Vi serverer lutefisk med klassisk tilbehør og ønsker velkommen til en varm og hyggelig opplevelse i godt selskap.



3. desember
kl. 13.00

Påmelding nødvendig. Begrenset antall plasser.



Foto: Aina Hole godfisk.no

Afternoon Tea



Nyt en hyggelig ettermiddag med klassisk Afternoon Tea. Vi serverer sandwich, scones, kaker, kaffe og te.



10. desember
kl. 12.00–14.00

Påmelding nødvendig. Begrenset antall plasser.



Luciadagen



Vi inviterer til en hyggelig markering av Luciadagen sammen med barna fra Schafteløkken barnehage. Det blir sang, musikk, vafler, kaffe og saft – en stemningsfull førjulsstund for alle.



11. desember
kl. 12.00



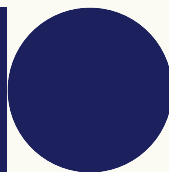
Gratis
inngang



Illustrasjonsbilde: Pixabay

Om Senteret

Organisasjon og samarbeid



Frogners eldrestiftelse

Stiftelsen gir økonomisk støtte til beste for seniorsenteret og våre brukere, helt i tråd med givernes ønsker.

Styreleder: Finn Hall Torgersen

Brukerrådet

Et aktivt rådgivende organ mellom senterets ledelse, de frivillige og deg som bruker. Har du tips til hvordan vi kan gjøre senteret enda bedre? Ta kontakt med oss!

Leder: Peter Lauritz Bernhardt

✉ pelbe@online.no

Forslagskasse

Vi har satt opp en forslagskasse i resepsjonen. Legg gjerne igjen tips, ønsker eller kommentarer til oss der!



Bli frivillig hos oss!

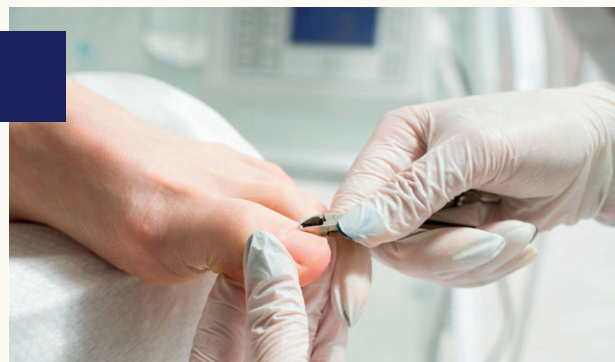
Visste du at vi alltid trenger gode hjelpere? Du kan for eksempel sitte i resepsjonen, hjelpe til på kjøkkenet, stelle i hagen eller lede en gruppe. Hva brenner du for?

Kontakt for en uformell prat:
Driftsansvarlig ☎ 94 02 52 60

Fast tilbud: Fotterapeut

Rita Møller tilbyr fotterapi (spesialisering innen diabetes) og klipp av negler på hendene.

Mandag – fredag ☎ 94 02 52 60



Leie av Lokaler | Kaférom og møterom

Vi leier ut vårt store kaférom og flere møterom. Perfekt for selskaper, møter og sammenkomster!



Prisliste (kveld og helg)

Hel helg	10 000,-
Én dag i helgen	5 500,-
Hel ettermiddag (inkl. kjøkken)	2 500,-
Møterom uten kjøkken	200,-/time

Etableringskostnad på 500 kr kommer i tillegg

Hvordan booke?

Send forespørsel via Oslo kommunes bookingsystem:
booking.oslo.kommune.no

Scan koden
med kamera



Ikke digital?

☎ **940 25 253**



Felles Informasjon

**For Bygdøy seniorsenter,
Frogner seniorsenter
og Majorstuen seniorarena.**

På de neste sidene finner du nyttig informasjon som gjelder for alle seniorer i bydel Frogner.

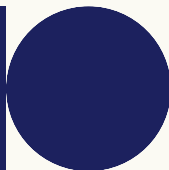


Her har vi samlet oversikt over:

- Frogner eldreråd
- Treningsgrupper
- Helsetilbud
- Turer og utflukter

Eldreråd

Bydel Frogner



Eldrerådet er et rådgivende organ som taler de eldres sak i bydel Frogner. Vårt mål er å sikre en eldrepolitikk som fremmer trygghet, livskvalitet og deltakelse i samfunnet. Vi samarbeider tett med politikere og administrasjonen.

Har du en sak for oss?

Vi tar opp saker på eget initiativ, men er helt avhengige av innspill fra deg! Har du en sak du mener vi bør gripe fatt i? Ta gjerne kontakt med oss.

Hans Magnus Borge

Leder av eldrerådet

 **90 15 05 54**

 **hans.m.borge@gmail.com**

Anne Margrethe Fjermeros

Nestleder

 **97 47 96 87**

 **annemargrethefjermeros@gmail.com**

En dag på Refsnes Gods

FROGNER
FRIVILLIG
SENTRAL

 **Torsdag 3. september**  **09.00–13.45**

 **kr 250,-** (inkl. lunsj og guidet omvisning)

Opplev kunst, historie og en deilig lunsj i idylliske omgivelser.

09.00 Avreise Frogner (09.10 Majorstuen)

10.30 Kunstomvisning m/guide

12.00 Varm lunsj, kaffe & dessert

13.45 Retur til Oslo

Påmelding ved seniorsentrene. Turen er sponset av Torsteds legat.



Foto: refsnesgods.no

Førjulstur til Hadeland

FROGNER
FRIVILLIG
SENTRAL

 **Tirsdag 17. november**  **09.30–14.45**

 **kr 250,-** (inkl. lunsj)

Nyt magisk julestemning med utstillinger og julemarked.

09.30 Avreise Frogner (09.40 Majorstuen)

10.30 Julestemning & utstillinger

13.30 Lunsj & dessert (Kokkestua)

14.45 Retur til Oslo

Påmelding ved seniorsentrene. Turen er sponset av Torsteds legat.



Foto: hadeland.com



Finn helsetilbud i Oslo

Trenger du tilbud innen trening, sosiale aktiviteter, eller fysisk/psykisk helse? Oslo kommunes digitale Helseveiviser hjelper deg å finne rett tilbud for din alder og bydel.

Slik gjør du:



Oslo

1

Skann QR-koden

med mobilkameraet ditt for å gå rett til nettsiden.

2

Søk på nettet:

Skriv inn «helseveiviser» på oslo.kommune.no.

3

Ikke på nett?

Ring oss på

 **21 80 21 80**

SKANN KODEN
MED KAMERA



Treningsgrupper for seniorer (Felles for bydel Frogner)

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10.00–10.45 Styrke og balanse Bygdøy seniorsenter	10.30–11.15 Styrke og balanse Frogner seniorsenter / Schafteløkken	10.00–10.45 Styrke og balanse Oscars gate 36B	10.00–10.45 Styrke og balanse Bygdøy seniorsenter	10.00–10.45 Styrke og balanse Oscars gate 36B
10.00–10.45 Seniordans Majorstuen seniorarena		10.30–11.15 Styrke og balanse Majorstuen seniorarena		10.30–11.15 Styrke og balanse Oscars gate 36B
10.30–11.15 Styrke og balanse Majorstuen seniorarena	17.10–18.00 Sterk som senior Majorstuen seniorarena		17.10–18.00 Sterk som senior Majorstuen seniorarena	13.00–13.45 Styrke og balanse Innbyggertorget Drammensveien 60
10.30–10.15 Gruppetrening LHL Oscars gate 36B				

Hvorfor trene styrke og balanse?

Hvert år faller om lag en tredjedel av alle hjemmeboende over 65 år minst én gang. Trening av styrke og balanse forebygger fall og bruddskader, og øker sjansen for at du kan være selvhjulpen i høy alder.



Felles side



Om vårt treningstilbud:

- ▶ **Lavterskel:**
Treningen er helt gratis og krever ingen påmelding. Møt opp!
- ▶ **Fleksibelt:**
Delta på så mange timer du ønsker, uansett hvor i bydelen du bor.
- ▶ **Krav:**
Du må kunne komme deg til treningen på egenhånd.
Trenger du transport? Da kan bydelens "dagrehabilitering" være et godt alternativ.

Har du spørsmål?

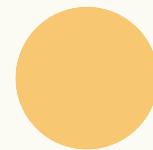


Ta gjerne kontakt med våre fysioterapeuter på: tlf. 94 00 39 91



Velkommen til Majorstuen seniorarena!

Vi gleder oss til å se deg.



Kontakt oss:

☎ 91 60 42 64

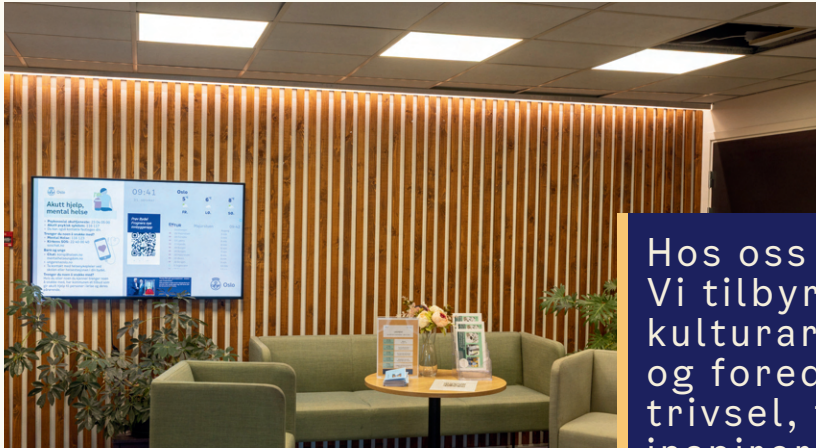
✉ seniorarena@
bfr.oslo.kommune.no

Besøksadresse:

📍 Slemdalsveien 3
0369 Oslo



En sosial møteplass midt på Majorstuen



Er du ny hos oss?

Stikk innom resepsjonen, så viser vi deg gjerne rundt! Vi tar også gjerne imot forslag hvis du har idéer til nye aktiviteter.

Hos oss er alle hjertelig velkommen! Vi tilbyr alt fra trening og kulturarrangementer til hobbygrupper og foredrag. Vårt mål er å bidra til trivsel, trygghet og fellesskap – og inspirere deg til å være aktiv på dine egne premisser.

Hvem jobber her?

Driftsansvarlig

Kristine Grimseth

Kokk

Alexandra Winther

Miljøarbeider

Bjarne Larsen



Kafeteria

Vi serverer smørbrød, vafler, kaker og velsmakende middager. Visste du at du også kan **kjøre med deg middagen hjem?**

Åpningstider & Middag

Mandag, onsdag og fredag	Åpent til 15.00 Middag: 13.00–14.30
Tirsdag og torsdag	Åpent til 17.00 Middag: 13.00–16.00



Hva står på menyen?

Hver uke lager vi en ny ukemeny.
Den finner du:

- ◆ På papir i resepsjonen
- ◆ I appen **Min bydel**
- ◆ På vår Facebook-side



Frokostgruppe med quiz

Vi inviterer til en hyggelig start på uken med deilig frokost og hjernetrim.



Mandag
kl. 10.00–11.00

Oppstart 7. sept.



85,-
inkludert mat
og drikke.



Høytider & Merkedager

Høsten 2026

24. sept.

Fårikålens dag

2. des.

Juletallerken

Faste aktiviteter på Majorstuen seniorarena



Mandag

10.00–11.00 Frokostgruppe

10.30–12.00 Seniordans

10.30–13.00 Kreative timer

11.00–13.00 Litteraturgruppe «Bokring»
(én mandag i mnd.)

14.30–15.15 Styrke- og balansetrening

Onsdag



10.30–11.15 Styrke- og balansetrening

10.30–11.30 Fransk språkgruppe

11.00–13.00 Dataveiledning

11.30–13.30 Hjernetrimmen

11.30–13.30 Diskusjonsgruppen

16.00–17.30 Regnbuetreff

Tirsdag

10.00–14.30 Bridge

12.00–13.00 Gågruppe

17.10–18.00 Sterk som senior

Torsdag

10.00–13.00 Kreativ skriving - første
torsdagen i måneden

11.00–12.00 Tysk språkgruppe

12.00–14.00 Spansk språkgruppe

15.00–16.55 Seniorkor

17.10–18.00 Sterk som senior

Fredag

10.30–11.15 Styrke- og balansetrening

12.00–14.00 Italiensk språkgruppe



Diskusjonsgruppe



En åpen gruppe for både nye og faste deltakere. Vi samles for å snakke om aktuelle temaer i hverdagen og samfunnet. En fin måte å treffe nye mennesker på.



Onsdag
kl. 11.30–13.30

Oppstart: 18. aug.



Gratis
inngang



Regnbuetreff for seniorer

En trygg og inkluderende møteplass for skeive seniorer. Vi snakker om hverdagen, følelser og livet slik det faktisk er. Enkel servering. Ta gjerne med en venn!

Oppstart: 2. sept.

Når: Første onsdag i måneden kl. 16.00

Kontaktpersoner:

Pieter Don ☎ **92 85 36 51**

Jan Rognaldsen ☎ **93 03 08 59**





Hjernetrimmen

For deg som liker å trimme hjernen sammen med andre i en hyggelig og sosial atmosfære. Vi prater om ulike temaer, løser enkle oppgaver og avslutter med lette strekkøvelser.



Onsdag 11.30-13.30

Oppstart: 2. sept.



**Gratis
inngang**

Gruppeleder: Karin Blixrud



Gå-gruppe: Ut på tur!

For deg som ønsker noen å gå tur sammen med. Vi utforsker nye destinasjoner hver uke! Oppmøte på Majorstuen seniorarena.

Tirsdager kl. 12.00-13.00

Oppstart: august

Kontakt: ☎ **91 60 42 64**



**Gratis
inngang**

Balansetrening med fysioterapeut

Enkle øvelser med egen kroppsvekt for å bedre styrke og balanse. For deg som føler deg litt ustø, eller bruker ganghjelpemidler.

Oppstart: 17. august

Mandag	14.30–15.15
Onsdag	10.30–11.15
Fredag	10.30–11.15

✓ **Gratis inngang**



Seniordans

Bli med og dans deg glad! Seniordans er et tilbud for deg som ønsker å røre på deg til god musikk, og samtidig oppleve et hyggelig sosialt samvær.



Mandag
kl. 10.30–12.00
Oppstart: august



Gratis inngang



Bridge: Sosialt & Spill



Velkommen til deg som ønsker å spille bridge i hyggelig lag. Vi ønsker både gamle og nye spillere hjertelig velkommen til Majorstuen seniorarena!



Tirsdag
kl. 10.00–14.30

Oppstart: 25. august



Kr. 300,-
pr. semester
(eller 50 kr/gang)

Kontakt gruppeleder: Sverre Shetelig



41 24 00 08



sverre@shetelig.net

Sterk som senior

Vil du bli sterkere for å opprettholde en aktiv hverdag og god livskvalitet? Treningen ledes av en student fra Frisklivssentralen. Trygge omgivelser og ingen krav til erfaring!



Tirsdag & Torsdag
kl. 17.10–18.00

Oppstart: 18. august



Gratis
inngang



➤ Språkkurs



Fransk (Nybegynnere)

Øv på å snakke fransk i et hyggelig og uformelt miljø.



Onsdag kl. 10.30–11.30

Oppstart: 20. august



300 kr pr. semester

Gruppeleder: Anne Karin Hofseth



97 97 08 72

Italiensk gruppe

Åpen for alle, uansett nivå! Vi snakker og leser italiensk i et uformelt fellesskap.



Fredag kl. 12.00 til 14.00

Oppstart: 21. august



300 kr pr. semester

Spansk gruppe

Liker du å snakke spansk? Vi øver gjennom hyggelige samtaler og hverdagsbruk. Sosialt og uformelt!



Torsdag kl. 12.00 - 14.00

Oppstart: august



300 kr pr. semester

Gruppeleder: Sølvi Lund-Vang



93 44 91 47

Tysk gruppe

Vi øver på tysk i et hyggelig og sosialt miljø.



Torsdager kl. 11.00-12.00

Oppstart: 3. september



300 kr pr. semester

Kursleder: Irene Orlich

Litteraturgruppe

Dette er en gruppe for alle som er glade i å lese bøker! Vi møtes for å diskutere månedens bok. Alle er hjertelig velkomne til å delta.



Kl. 11.00 (en mandag i måneden)



Gratis inngang

Oppstart: 14. sept.

14.sept Sigrid Undset av Olav Audunsson

12.okt Konspirasjonen mot Amerika av Philip Roth

9.nov. Ut å stjele hester av Per Petterson

14.des. 60 kilo solskinn av Hallgrímur Helgason

Gruppeleder: Eva Haugen ☎ **91 79 95 89**



Kreativ skrijving

Vi skriver og leser høyt for hverandre i et trygt rom, for å videreutvikle vår skriveglede. Velkommen til en inspirerende gruppe!



Første torsdagen i mnd.
kl. 10.00–13.00



**Kr. 300,-
pr. semester**

Oppstart: 3. sept.

Gruppeleder: Turid ☎ **92 46 19 34**



Arenakoret

Liker du å synge? Bli med i Arenakoret! Vi synger unisont og inviterer alle sangglade mennesker. Du trenger ingen forkunnskaper.



Torsdager
kl. 15.00–16.55



Kr. 300,-
pr. semester

Oppstart: 10. september

Korleder: Berit Johanne Willumsen



Kunst: Kreative timer

Dette er en gruppe som tegner og maler og noen ganger, det vi lager ender opp i utstilling. Er du interessert?



Mandag
kl. 10.30-13.00



Kr. 300,-
pr. semester

Oppstart: 21. september

Gruppeleder: Pieter Don ☎ **92 85 36 51**

Data og veiledning

Med «Digital Bestemor» Marthe Landsem

Marthe tilbyr personlig og praktisk veiledning – tilpasset dine behov og i ditt eget tempo. Hun kan blant annet hjelpe deg med:

- Ruter- og Vy-apper
- Facebook, Messenger og sosiale medier
- Nyheter og værmeldinger
- Spotify, podkaster og nettradio
- Ruter- og Vy-apper
- Facebook, Messenger og sosiale medier
- Nyheter og værmeldinger
- Spotify, podkaster og nettradio



kl. 11.00–14.00 📍 **Majorstuen seniorarena**



16. og 30. september | 14. og 28. oktober | 11. og 25. november



**Gratis
inngang**

Fast digital hjelpetime

Hver uke har vi fast veiledning for deg som vil bli tryggere på mobil, nettbrett eller PC.



**Onsdager
11.00–13.00**



**Gratis
inngang**

Om senteret



Brukerrådet

Brukerrådet ved Majorstuen seniorarena, er et rådgivende samarbeidsorgan mellom seniorarenas ledelse, frivillige og brukere av senteret.

Brukerrådets viktigste oppgaver er å ivareta brukernes og de frivilliges interesser og fremme idéer og ønsker fra brukerne når det gjelder program og aktiviteter.

Medlemmer av brukerrådet er: Berit Willumsen, Anne-Karine Dedichen Halvorsen, Sigfrid Engebretsen, Claes Friis Thofte og Ann Elisabeth Backe.

Dersom du har noe på hjertet (ønsker, behov, forslag) du vil ta opp, og som gjelder ditt forhold på seniorarena, er du velkommen til å kontakte brukerrådet.

Forslagskasse

Har du tilbakemeldinger eller tips til forbedringer du vil formidle til oss?

Vi har en postkasse som henger ved inngangen på seniorarenaen hvor du kan legge det du har på hjertet.



Filmquiz med Haakon Thaulow

Bli med på en morsom filmquiz! Haakon Thaulow spiller kjente melodier fra filmer, og sammen prøver vi å gjette sangtitler, filmer og hovedpersoner.

Vi utfordrer hukommelsen, synger med og avslutter med lagkonkurranse og premie.



24. september
kl. 11.30



Gratis
inngang



Foto: kirken.no

Samtale: Når livet endrer seg

Prest for eldre i Frogner menighet, Lene Caroline Stordalen, inviterer til en åpen samtale om:
«Når livet endrer seg – sorg og mening»
En varm møteplass for refleksjon, samtale og fellesskap.



24. september
kl. 13.30 – 14.30



Gratis
inngang



Argentinsk tango med Karl og Leo



Opplev lidenskapelig argentinsk tango og folketonar med fiolinist Karl Espegard og gitarist Leo Andersen. Bli med på en vakker musikalsk reise til Buenos Aires.



28. september
kl. 14:00



Gratis inngang



Felles korkonsert



Frogner Singers og ArenaKoret inviterer til en hyggelig felleskonsert fylt med sangglede, varme og godt humør. Kanskje blir det også anledning til å synge med på noen kjente sanger? Ta gjerne med familie, venner og naboer – alle er hjertelig velkommen!



07. oktober
kl. 17.00



Gratis inngang



Jazzduoen- Kristhild Rønning og Dag Åsbjørn Joahansen



Opplev en stemningsfull jazzkonsert med Kristhild Rønning og Dag Åsbjørn Johansen. Duoen byr på kjente evergreens, swing, ballader og blues, og skaper den varme atmosfæren fra de klassiske jazzklubbene på 50- og 60-tallet.



9. oktober
kl. 12.00



Gratis
inngang

Filmquiz med Haakon Thaulow



Bli med på en morsom filmquiz! Haakon Thaulow spiller kjente melodier fra filmer, og sammen prøver vi å gjette sangtitler, filmer og hovedpersoner.

Vi utfordrer hukommelsen, synger med og avslutter med lagkonkurranse og premie.



22. oktober
kl. 11.30



Gratis
inngang





Hans Børlis liv og diktning



En lyrisk forestilling med musikk og fortelling inspirert av Hans Børlis poesi og naturskildringer. Opplev diktningen om menneskeliv og arbeid.



22. oktober
kl. 13.00



Gratis inngang

Samtale: Fellesskap og ensomhet



Prest for eldre i Frogner menighet, Lene Caroline Stordalen, inviterer til en åpen samtale om fellesskap, ensomhet og livets mange sider.

En varm møteplass for refleksjon, samtale og fellesskap.



22. oktober
kl. 13.30 - 14.30



Gratis inngang



Foto: kirken.no



Filmquiz med Haakon Thaulow



Bli med på en morsom filmquiz! Haakon Thaulow spiller kjente melodier fra filmer, og sammen prøver vi å gjette sangtitler, filmer og hovedpersoner.

Vi utfordrer hukommelsen, synger med og avslutter med lagkonkurranse og premie.



12. november
kl. 11.30



Gratis
inngang

Samtale: Håp



Prest for eldre i Frogner menighet, Lene Caroline Stordalen, inviterer til en åpen samtale om håp, livets utfordringer og hva som kan gi styrke i hverdagen.

En varm møteplass for refleksjon, samtale og fellesskap.



19. november
kl. 13.30 - 14.30



Gratis
inngang



Foto: kirken.no

Trenger du noen å snakke med?

Kanskje har du behov for å snakke om sorg, ensomhet, tro, relasjoner eller andre ting du tenker på? Du trenger ikke være kristen eller troende for å ta kontakt – dette er et tilbud for alle.

Om Lena

Lena har bakgrunn som sykehusprest og videreutdanning i sjelesorg. Turid har mange års erfaring med samtaler og omsorg for eldre.



Lena Stordalen

☎ **48 17 20 22**

✉ **LS565@kirken.no**



Ønskekonserten



En musikalsk reise tilbake til 50- og 60-tallet – radioens gullalder. Nyt kjente slagere, gode historier og nostalgiske minner fra Ønskekonserten sammen med Knut Mortvedt.



19. november
kl. 13.45



Gratis
inngang

Iskra - Fra barokken og romantikken til ragtimen



Bli med på en musikalsk reise gjennom flere hundre år med pianomusikk. Pianisten Iskra tar deg med fra barokkens elegante toner og romantikkens uttrykksfulle verk til den livlige rytmen i ragtime.



26. november
kl. 12.30



Gratis
inngang

Maria(m)



Maria(m) er en forestilling om identitet, religion og likestilling. Mehda Zolfaqari deler sin historie fra Iran til Norge, tonesatt av den syriske musikeren Nawar Alnaddaf med sang på persisk, arabisk og arameisk.



30. november
kl. 14:00



Gratis
inngang



En swingende jul med The Attitunes



The Attitunes byr på en nostalgisk julekonsert med swing, varme ballader og klassiske julefavoritter inspirert av 40- og 50-tallet. Gled deg til ekte retrojulestemning!



02. desember
kl. 14:00



Gratis
inngang



Foto: Simon Diamond Photography

Tidløse toner



En varm konsertopplevelse der Paulin Voss og Hannah Veronica Eurenus tar oss med på en reise fra 1960-tallet til i dag. Gled deg til tidløse klassikere og egne låter i et nært uttrykk med vokal, cello og piano.



14. desember
kl. 11:00



Gratis
inngang



Foto: Ole Christian Eklund

Har du lyst til å bruke tid på noe meningsfullt – og samtidig bli kjent med nye mennesker?

Visste du at Majorstuen seniorarena har flere spennende oppgaver du kan bidra med? Vi søker engasjerte frivillige som ønsker å gjøre en forskjell i hverdagen til andre – og seg selv.

Som frivillig kan du for eksempel:

- Ønske besøkende velkommen i resepsjonen.
- Hjelp til på kjøkkenet.
- Bidra med grønne fingre i hagen.
- Lede eller starte en gruppe/kurs basert på dine interesser.
- Eller kanskje har du en idé til noe helt nytt?



Helen
Hjelper til på kjøkkenet



Irene
Leder språkgruppe og
sitter i resepsjonen.

Noe for deg?

Ta gjerne kontakt med oss for en uformell prat.

☎ 91 60 42 64 ☎ 98 90 13 15

HUSETS FASTE TILBUD & UMLEIE

Majorstuen seniorarena



Frisør på Majorstuhjemmet

Anne Biseth Engman er frisør på Majorstuhjemmet sykehjem. Her kan alle bestille time, selv om man ikke bor på sykehjemmet.

**Åpent: Tirsdag – fredag
kl. 10.00 til 18.00.**

Timebestilling: ☎ **41 02 51 16**

Fotterapeut

Vi jobber for tiden med å få på plass en fotterapeut som kan ta godt vare på føttene dine.

Ta gjerne kontakt med oss igjen i august hvis du er nysgjerrig på hvordan det gikk.

Leie av Lokaler | Kaférom og møterom

Det er mulig å leie lokaler på Majorstuen seniorarena (kveldstid og helger). Vi har et stort kaférom og tre mindre møterom.

Prisliste (kveld og helg)

Hel helg	10 000,-
-----------------	-----------------

Én dag i helgen	5 500,-
------------------------	----------------

Hel ettermiddag (inkl. kjøkken)	2 500,-
--	----------------

Møterom uten (ukedager/helg) 200/400,-/time	
--	--

Etableringskostnad på 500 kr kommer i tillegg

Hvordan booke?

Send forespørsel via Oslo kommunes bookingsystem:
booking.oslo.kommune.no

Scan koden
med kamera



Ikke digital?

☎ **91 60 42 64**



Velkommen til Bygdøy seniorsenter!

Vi gleder oss til å se deg.

Senteret har et variert program for ny sesong som inneholder både faste aktiviteter, spennende turer og interessante foredrag.

Kafeteria

Åpningstider & Middag

Mandag - onsdag 09.00 – 14.30

Torsdag: 09.00 – 13.00

Fredag 09.00 – 14.00

OBS! Torsdagsmiddag kl. 14.00
krever påmelding innen onsdager
kl. 12.00.

Kontakt oss:

 22 54 19 90
www.bygdoyssenior.no

 bygel@online.no

 Huk Aveny 45, 0287 OSLO
Scan koden med kamera 



Hvem jobber her?



 Daglig leder: Ella Barth
Tlf. 22 54 19 90 / 47 47 53 67

 Aktivitør: Nadine Klinge
Tlf. 22 54 19 90 / 47 47 54 39

 Husholdstyrer: Tulin Siroglu
Tlf. 22 54 19 90 / 47 47 53 68

SENTERETS FASTE TILBUD

Bygdøy seniorsenter



Fysioterapi

Vi tilbyr fysioterapi i hjemmet og på Bygdøhus. Trenger du behandling eller veiledning?

Kontakt Tina for timebestilling:

☎ **95 12 33 38**

Dame- og herrefrisør

Avbestilling av time må skje dagen før. Ikke avbestilt time må betales.

**Onsdager
kl. 09.00 – 15.30**

Timebestilling:

☎ **92 45 61 11**

Fotpleie

Avbestilling av time må skje dagen før. Ikke avbestilt time må betales.

**Onsdag kl. 08.45 - 15.30
Torsdag kl. 08.45 - 15.30**

Timebestilling:

☎ **40 17 29 57**

Nyhetsbrev

Hver mandag sender vi ut nyhetsbrev på e-post. Der kan du lese om ukens aktiviteter og få informasjon om eventuelle endringer i programmet. Registrer e-posten din hos oss for å motta det!

Har du noe på hjertet?

Dersom du har innspill, ønsker eller konkrete forslag til senterets ledelse, er du hjertelig velkommen til å ta kontakt med styrets leder, Hans Magnus Borge.

☎ **90 15 05 54**

✉ hans.m.borge@gmail.com

➤ Foredrag og konsert: Bygdøy seniorsenter

Historie: Senkningen av Blücher

Foredrag om hendelsene ved Oscarsborg 9. april 1940.



3. september
Torsdag kl. 12.30

Foredragsholder: Axel
Hellstenius

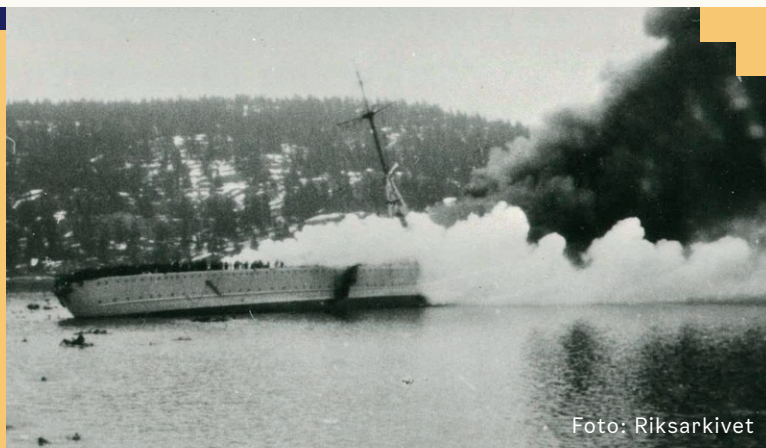


Foto: Riksarkivet



Helse: Hørsel og aldring

Tips og råd for en enklere hverdag med nedsatt hørsel.



17. september
Torsdag kl. 12.30



Gratis

Foredragsholder: Brita Myreng
(Helseetaten)

Foredrag og konsert: Bygdøy seniorsenter



Helse: Syn og aldring

Informasjon om øyesykdommer og synshjelpemidler.



8. oktober
Torsdag kl. 12.30



Gratis

Foredragsholder: Rikke
Ombustvedt Sletner (Helseetaten)

Samfunn: De nye silkeveiene

Et spennende blikk på dagens
globale nyhetsbilde og politikk.



22. oktober
Torsdag kl. 12.30

Foredragsholder: Einar Lunde



➤ Foredrag og konsert: Bygdøy seniorsenter

Historie: Russerne på Svalbard

Om Svalbardtraktaten,
kullgruvedrift og dagens situasjon.



12. november
Torsdag kl. 12.30

Foredragsholder:
Knut A. Mugaas

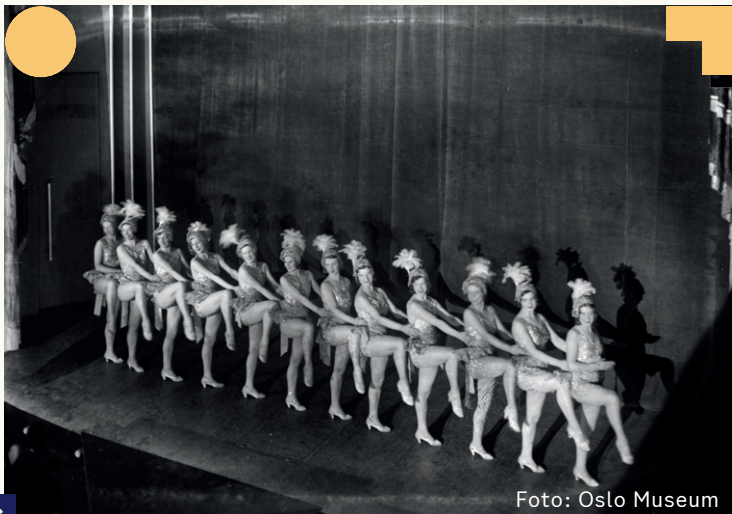


Foto: Oslo Museum

Kultur: Norsk revyhistorie

En humoristisk reise gjennom historien
til bl.a. Chat Noir.



3. desember
Torsdag kl. 12.30

Foredragsholder: Dag Vågsås

Foredrag og konsert: Bygdøy seniorsenter

Julekonsert: Duo 98



Adventsstemning med vakre juletoner på fløyte og piano.



11. desember
Fredag kl. 12.30

Musikk: Duo 98



Foto: Duo 98



Foto: Olav Helland

Bli kjent med Frogner frivilligsentral

Frogner frivilligsentral er en møteplass for deg som vil bidra – eller delta! Vi kobler mennesker som har et behov med mennesker som ønsker å bidra, og samarbeider tett med Bydel Frogner, Frogner menighet og Frognerparken sanitetsforening.

Bli frivillig

Å være frivillig er en fin måte å være med i et fellesskap, få nye venner, bygge nettverk og bidra til noe meningsfullt.



Har du lyst til å bli frivillig?

Registrer deg på
www.frogner.frivilligsentral.no

Scan koden med kamera
Ring oss gjerne på
☎ **47 78 50 83**
eller bare stikk innom.



Hvor finner du oss?

Frogner frivilligsentral holder til i 2. etasje på Schafteløkken (Zahlkasserer Schafts plass 3), sammen med Frogner seniorsenter.



VI HOLDER ÅPENT

mandag–fredag fra
kl. 10.00 til kl. 15.00

KONTAKT

☎ 47 78 50 83

✉ post@frogner.frivilligsentral.no

Hos oss kan du delta i meningsfulle aktiviteter – enten som frivillig eller deltaker!



Strikkegruppe



Onsdager kl. 13.00–15.00



Frogner seniorsenter



Skrivegruppe



Første torsdag i mnd. kl. 10.00–13.00



Majorstuen seniorarena



Fransk samtalegruppe



Fredager kl. 11.00–13.00



Majorstuen seniorarena



Malegruppe



Fredager kl. 11.00–15.00



Frogner seniorsenter

Tilbud fra Bydel Frogner



Mestringsteam

Mestringsteam - tjenesten for deg som ikke lengre mestrer hverdagen som før og som ønsker å gjøre en innsats for å gjenvinne tidligere funksjoner. Tjenesten er for alle over 67 år som har behov for tverrfaglig rehabilitering i eget hjem og nærmiljø.

Kontakt oss via innbyggerdialog på helsenorge.no eller ☎ **95 33 60 25**



Oscar dagrehabilitering

Dagrehabiliteringen er et tilbud for hjemmeboende eldre i Bydel Frogner. Tilbudet er for deg som har utfordringer med å komme seg ut på egenhånd, og kan ha nytte av et tidsavgrenset rehabiliteringstilbud.

Treningen forgår i grupper og ledes av fysio-terapeut.

Kontakt oss: ☎ **23 42 50 04** ☎ **41 40 56 33**

✉ postmottak@bfr.oslo.kommune.no

Kreftkoordinator

Kreftkoordinator gir informasjon, veiledning og støtte knyttet til endringer som følge av kreftsykdom. Vi tilbyr samtale og veileder ut ifra den enkeltes behov.

Tjenesten gjelder også for pårørende.

Kontakt oss: ☎ **99 44 12 87** ☎ **94 00 56 68**

✉ kreftkoordinator@bfr.oslo.kommune.no



Frisklivssentralen

Frisklivssentralen er en kommunal forebyggende helsetjeneste som gir støtte til å endre levevaner og mestre helseutfordringer.

Tjenesten gir veiledning og oppfølging innen fysisk aktivitet, kosthold, søvn og tobakk.

Ta direkte kontakt for påmelding eller spørsmål: ☎ **23 42 50 05**



Hukommelsesteam

Alle glemmer fra tid til annen - det er helt normalt. Men hvis du eller noen du kjenner glemmer så mye at hverdagen er vanskelig, kan det være lurt å oppsøke hjelp.

Hukommelsesteamet tilbyr hjemmebesøk, samtaler, kartlegging og oppfølging.

Kontakt oss: ☎ **48 86 55 51** eller ☎ **94 16 60 91**

Dagaktivitetstilbud for personer med demens

Bydel Frogner har tre dagaktivitetstilbud for personer med demens. Målet med tilbudet er å gi mening, mestring og gode opplevelser for den enkelte, samt avlastning for pårørende.

**Gustav
dagaktivitetssenter**

☎ **90 02 97 83**

**Niels Juels
dagaktivitetssenter**

☎ **45 72 21 91**

**Oscar
dagaktivitetssenter**

☎ **90 85 58 21**

Demenslinjen – få råd fra fagfolk

Har du spørsmål eller bekymringer knyttet til demens? Ta kontakt med Demenslinjen og snakk med erfarne sykepleiere.

Ta kontakt med Demenslinjen, på ☎ **23 12 00 40**

Demenslinjen er åpen mandag til fredag fra klokken 09.00 til 15.00.

Nasjonalforeningen for folkehelsen



Vil du bli aktivitetsvenn?

Hva er en aktivitetsvenn?

Som frivillig blir du koblet med en person med demens som har samme interesser som deg. Dere gjør ting dere liker: går tur, spiller spill, fisker, går på kino eller bare møtes for en kopp kaffe. Målet er at tiden skal være til glede for begge.

Info via seniorveileder: ☎ **47 68 19 53**

Velferdsteknologi

Velferdsteknologi er ulike typer teknologi som brukes med helsepersonell som støtte. Teknologien kan gi økt mestring, trygghet og kunnskap i din hverdag.

Vi kan tilby:

Digitalt tilsyn

Kan varsle ved for eksempel fall.

Medisindispenser

For hjelp med rett medisin til rett tid.

Trygghetsalarmer

Med og uten lokalisering (GPS).

Digital hjemmeoppfølging

For økt kompetanse om egen helse og oppfølging av helsepersonell.

Ønsker du mer informasjon?

Ta kontakt med velferdsteknologikoordinator i bydelen

☎ **90 96 26 64**

Ergoterapitjenesten

TILPASS HJEMMET DITT OG FINN RIKTIG HJELPEMIDDEL

Hvis du av ulike grunner har nedsatt funksjonsevne, kan du få hjelp av bydelens ergoterapeuter.

En ergoterapeut hjelper deg å tilpasse hjemmet ditt, vise deg hjelpemidler og gi opplæring. Målet med ergoterapi er at du skal bli mest mulig selvstendig i hverdagen, enten funksjonsevnen din er midlertidig eller varig nedsatt.

Tjenesten er gratis, og du trenger ikke søke eller få henvisning fra lege.

Kontakt oss:

Kontakt bydelen din om du ønsker besøk av ergoterapeut. ☎ **41 56 10 87**

Telefonen er åpen mandag–fredag fra 09.00 til 13.30 (Stengt onsdager).

Seniorveileder



Scan koden
med kamera



Bydelens seniorveileder Mariyana Neloska, kan møte deg for en samtale. Hva dere snakker om er opp til deg og kommer an på dine behov. Dere kan snakke om alt fra hverdagsliv og sosialt nettverk, trening og kosthold til hvilke tilbud, tjenester og aktiviteter som passer for deg.

☎ **47 68 19 53**

✉ seniorveileder@bfr.oslo.kommune.no

Samtaletilbud for deg over 60 år

I samarbeid med Bydel Frogner, tilbyr Frogner menighet et lavterskel samtaletilbud for eldre.

Prest for eldre, Lena Stordalen er tilgjengelig for samtaler med deg som bor i bydelen og er over 60 år.

Trenger du noen å snakke med?

Kanskje har du behov for å snakke om sorg, ensomhet, tro, relasjoner eller andre ting du tenker på? Du trenger ikke være kristen eller troende for å ta kontakt – dette er et tilbud for alle.

Presten kan komme hjem til deg, ringe deg for en prat, eller møte deg i Frogner kirke.

Om Lena

Lena har bakgrunn som sykehusprest og videreutdanning i sjelesorg. Turid har mange års erfaring med samtaler og omsorg for eldre.



Lena Stordalen

☎ **48 17 20 22**

✉ **LS565@kirken.no**

Viktige telefonnumre

Klipp gjerne ut denne siden
og heng den på kjøleskapet!



Akutt og Hjelp

Legevakten	116 117
Diakonhjemmet sykehus	22 45 15 00
TryggEst (vakttelefon)	40 43 60 64
Carium alarmsentral	23 32 67 00
Trygghetsavdelingen	81 00 00 30

+ Helse i Bydel Frogner

Demenskoordinator	90 47 13 29
Ergoterapitjeneste	41 56 10 87
Hjelpemiddelformidlingen	23 43 92 00



Seniortilbud

Seniorveileder	47 68 19 53
Bygdøy seniorsenter	22 54 19 90
Oscar dagrehabilitering	23 42 50 04

TRYGGEST

Hjelp og beskyttelse for sårbare voksne



Kjenner du sårbare voksne som utsettes for vold?

Er du som ansatt eller innbygger i bydelen, bekymret for eller mistenker at en sårbar eller risikoutsatt voksen, er utsatt for vold eller overgrep, kan du melde din bekymring til Tryggest-temaet i Bydel Frogner.

Risikoutsatte voksne

Å være risikoutsatt betyr å leve i en situasjon som kan øke risikoen for vold, overgrep og omsorgssvikt og hvor mange har liten eller ingen evne til å beskytte seg selv. Personer som er avhengige av helse- og omsorgstjenester, kan være særlig utsatt. Andre sårbarhetsfaktorer kan være: alder, rusutfordring, manglende nettverk, sykdom, utviklingshemming, funksjonsnedsettelse, svak økonomi, minoritetsbakgrunn eller seksuell legning.



TryggEst vakttelefon

mandag til fredag fra 08.00 til 15.30

40 43 60 64

Ved akutt fare for liv og helse, kan du ringe:

AMBULANSE

113

POLITI

112

Du kan også kontakte:

Legevakten

116 117

Oslo krisesenter

22 48 03 80

Vold- og overgrepslinjen

116 006

Dixi ressurscenter

22 44 40 50