



SENIORINFORMASJON OG PROGRAMOVERSIKT FOR SENIORSENTRENE I BYDEL ALNA

Furuset seniorsenter ● **Haugerud seniorsenter**



Oslo

2. HALVÅR ● 2026

Innhold

Velkommen.....	3
Medlemskap.....	4
Seniorveiledertjenesten.....	5
Helseveiviseren.....	6
Helse-/sykepleiesamtale.....	7
Aktiviteter.....	9
Furuset seniorsenter.....	11
Haugerud seniorsenter.....	20
Tveten gård aktivitetssenter.....	30
Nyttige telefonnummer.....	32

«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: 95 01 96 32

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, hagearbeid, forberedelse og gjennomføring av 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 oss 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.



Velkommen til seniorsentrene i Bydel Alna!

Seniorsentrene i Bydel Alna inviterer deg til en høst med varierte aktiviteter. Seniorsentrene er hyggelige møtestedder 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. Her kan du slå av en prat over en kaffe/tekopp, spise en god og næringsrik middag og/eller delta i noen av våre aktiviteter og trening. Er det noen tilbud du savner, kom gjerne med nye forslag. Vi har fokus på «Hva er viktig for deg?»

Du finner programmet for både Furuset og Haugerud seniorsenter i heftet. Delta gjerne på aktivitetstilbud på begge seniorsentrene. På Haugerud er vi i gang med å utvikle sansehage, er du interessert i planter og grønt, så kom og bli med!

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

– Mari-Anne Strømner Daae
Daglig leder

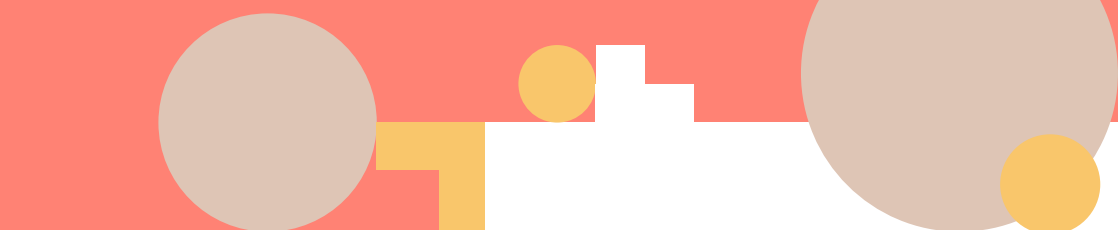
Velkommen til oss!

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. 12.30 - 13.30 på **Haugerud**, og kl. 13.00 - 14.00 på **Furuset**.

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

Brukerråd

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

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

Sofia Løseth

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

Mobil: 47 79 66 72

E-post:

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 for 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 helserelaterte temaer.

Dette er et lavterskeltilbud som kommer i tillegg til øvrige helse-omsorgstjenester - vi utfører ikke oppgaver som skal ivaretas av fastlege eller hjemmesykepleie. Tilbudet er gratis. Vernepleier/sykepleier har taushetsplikt.

Vi kan hvis ønskelig:

- Måle blodtrykk
- Måle blodsukker
- Ha enkel legemiddelgjennomgang
- Veie
- 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 å bli kjent med andre brukere, viser deg rundt og informerer 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

Vi har frisør ved seniorsentrene.

Frisør Furuset:

Luz-Dary Kure

Tlf: 92 8115 71

Frisør Haugerud:

Lena Eidseter

Tlf: 92 01 44 57

Aviser

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

Hørselsveiledning

En mandag i måneden
kl. 11.00 - 12.30 på Haugerud
seniorsenter, kl.13.15 - 14.15
på Furuset seniorsenter.

Likeperson tilbyr veiledning,
rens og vedlikehold av ditt
høreapparat.

Autoriserte fotterapeuter

Fotterapeuter Furuset

Ingrid Grindeland

Tlf: 99 12 32 15

Fotterapeut Haugerud:

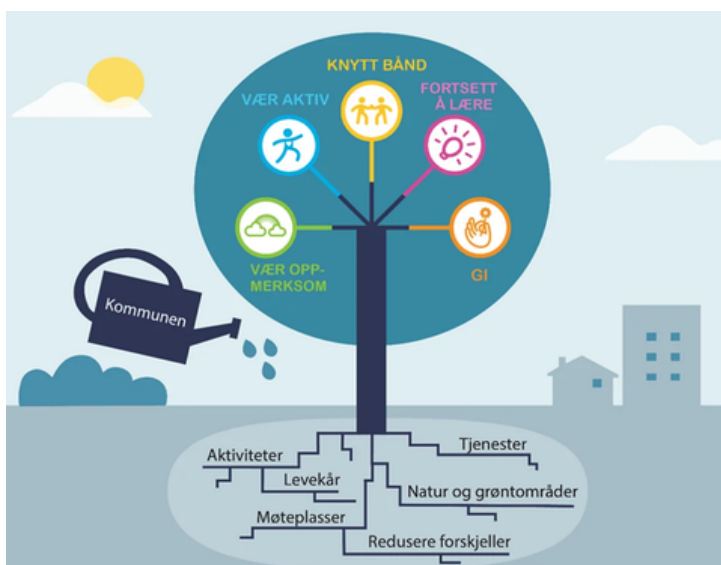
Margarita Rivera

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

Flere 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 på onsdager.

VÅRE TRENINGSTILBUD

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

Påmelding til de ulike gruppene starter i august for høstsemester. Det er treningsavgift på kr 200,- pr semester. For treningen i Furuset Forum er prisen kr 350,- pr. semester.

Furuset har også en drop-in trening på tirsdager, der vi følger instruksjon på storskjerm. Tilbudet er for seniorer i Bydel Alna som er registrerte brukere av seniorsentrene.



Dagaktivitetstilbud for personer i tidlig fase av demenssykdom

Bydel Alna har dagaktivitetstilbud på sine seniorsentre. Målet med tilbudet er at deltakerne skal kunne bo lengst mulig hjemme, vedlikeholde funksjoner og gi pårørende avlastning.

Vi tilbyr tilpassede aktiviteter i et sosial og hyggelig miljø, hvor fysisk aktivitet, struktur, trygghet, sosialt samvær og god ernæringsrik mat i fellesskap, er viktige tilbud.

Gruppene er små, seks personer, og vi har tilbud 1-5 dager pr. uke. Deltakerne får gratis transport. Vi samarbeider tett med demensteamet i bydelen og pårørende.



Haugerud seniorsenter:

- Tonje Vala (sosionom),
tlf: 90 36 74 21
- Hege Krogstad
(sykepleier),
tlf: 94 13 53 78
- Eirik Severeide
(fysioterapeut),
tlf: 45 87 57 19

Furuset seniorsenter:

- Kjell Erik Haug
(vernepleier),
tlf: 90 64 98 97
- Tonje Vala (sosionom),
tlf: 90 36 74 21,
tirsdager
- Eirik Severeide
(fysioterapeut),
tlf: 45 87 57 19, onsdager

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

Husholdstyrer: Tone Strømberg

Mobil: 90 83 99 77

tone.stromberg@bal.oslo.kommune.no

Kjøkkenassistent: Iram Ashraf

iram.ashraf@bal.oslo.kommune.no

Miljøterapeuter:

Kjell Erik Haug

Mobil: 90 64 98 97

kjellerik.haug@bal.oslo.kommune.no

Tonje Vala

Mobil: 90 36 74 21

tonje.vala@bal.oslo.kommune.no

Eirik Severeide

Mobil: 45 87 57 19

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
en 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 Qi gong
v/Segundo
13.15 -13.55:
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:

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

Fredag:

11.30:
Kulturkafé/swingtime/
Quiz/allsang



August

Tirsdag 4. august stengt. Dagaktivitet har eget tilbud.

Onsdag 5. august

Tur til Charlottenberg v/brukerrådet, egen påmelding

Tirsdag 18. august

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

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

Onsdag 19. august

Påmelding til treningsgrupper starter:

Kl. 9.30 Gruppe i Furuset forum onsdager, kr 350,-

Kl. 10.30 Styrke-/balansetrening på seniorsenter, kr 200,-

Kl. 11.30 Tai Chi Qigong, kr 200,-



August

Fredag 21. august

Kl. 11.30 Quiz

Tirsdag 25. august

Kl. 11.30 Info om velferdsteknologi v/Maria, prosjektleder for velferdsteknologi i Bydel Alna

Torsdag 27. august

Kl. 11.30 Konsert v/Sangfuglene

Fredag 28. august

Kl. 11.30 Swingtime v/Peder Ytterli

Mandag 31. august

Kl. 13.15 - 14.15 Hørselsveiledning



September

Fredag 4. september

Kl. 11.30 Informasjon om ernæring og viktighet av fysisk aktivitet for en sunn og aktiv aldring v/Kari, ernæringsfysiolog og Johan, fysioterapeut

Mandag 7. september- fredag 18. september

Utstilling "Den trygge boligen" på Haugerud seniorsenter. Tips og inspirasjon til en trygg bolig.

Fredag 11. september

Kl. 11.30 Ønskekonserten og allsang v/Kjell Erik

Tirsdag 15. september

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

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

Fredag 18. september

Kl. 11.30 Quiz



September

Mandag 21. september

Kl. 12.00 Markering av Alzheimerdagen v/miljøterapeutene

Tirsdag 22. september

Kl. 11.30 Markering av pårørendedagen v/seniorveileder Aina.
Velkommen til pårørende.

Kl. 14.00 - ca. 17.00 Informasjon om helse, kropp og tabusykdom
v//Bydel Alna og Mennesker i fokus

Fredag 25. september

Kl. 11.30: Musikk og glede v/Trond Haugen og Margrethe Lad

Kl. 11.00 - 14.00 Infostand med bydelens seniorveiledere på
Tveita senter.

28. september - 2. oktober Eldreuka 2026: Ulike webinar og
arrangement, se eget oppslag på seniorsentrene.



Oktober



Torsdag 1. oktober

Vi markerer FNs internasjonale eldredag. Vi følger arrangementet i Oslo rådhus på storskjerm.

Kl. 11.30 Høstkoncert v/Bente T. Warncke-Wang

Tirsdag 6. oktober

Kl. 11.30 Informasjon om Hverdagsglede v/miljøterapeut Tonje og seniorveilder Aina

Fredag 9. oktober

Kl. 11.30 Markering av Verdensdagen for psykisk helse v/seniorveileder Aina.

12.00 Høstkoncert v/Sangfuglene

Kl. 11.00-14.00 Informasjonsstand på Furuset senter. Tema: Psykisk helse

Mandag 12. oktober

Kl. 13-15 - 14.15: Hørselsveiledning



Oktober

Torsdag 15. oktober

11.00 - 13.30 Mannekeng og klessalg v/Seniorshop

Kl. 12.00 Informasjon om ulike fullmakter og fremtidsfullmakt
v/seniorveileder Aina

Fredag 16. oktober

Kl. 11.30 Quiz

Tirsdag 20. oktober

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

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

Fredag 23. oktober

Internasjonal fest, se eget program

Kl. 11.00 - 14.00 Infostand med bydelens seniorveiledere på
Tveita senter.

Torsdag 29. oktober

Vi stenger kl. 12.30 pga. fest for våre frivillige



November

Fredag 6. november

Kl. 11.30 Konsert v/Lene Stoltz

Mandag 9. november

Kl. 13.15 - 14.15: Hørselsveiledning

Fredag 13. november

Kl. 11.30 Pianobar v/Kjell Erik

Tirsdag 17. november

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

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

Fredag 20. november

Kl. 11.30: Quiz

Kl. 11.00 - 14.00 Infostand med bydelens seniorveiledere på Tveita senter.

25., 26. og 27. november

Julemesse ved håndarbeidsgruppa

Fredag 27. november

11.30 Swingtime v/Peder Ytterli

Mandag 30. november

Kl. 12.00 Markering av 1. søndag i advent

Kl. 13.15-14.15: Hørselsveiledning

Desember

Tirsdag 1. desember

Markering av røykvarslerdagen

Onsdag 2. desember

Kl. 12.30 Julemiddag, egen påmelding

Fredag 4. desember

Vi markerer FNs internasjonale dag for frivillig arbeid.

12.00 Julequiz

Mandag 7. desember

Kl. 12.00 Markering av 2. søndag i advent

Onsdag 9. desember

Kl 11.30 Utdeling gevinster julelotteri og julegrøt

Torsdag 10. desember

Kl. 11.30 Julelunsj, egen påmelding

Mandag 14. desember

Markering av Luciadagen v/barnehage

Kl. 12.00 Markering av 3. søndag i advent

Fredag 11. desember

11.30 Julekonsert/dans v/Trygve Ingebretsen

Fredag 18. desember

11.30 Julekonsert v/Sangfuglene

Mandag 21. desember

Kl. 12.00 Markering av 4. søndag i advent

24. og 25. desember: Stengt

Mandag 28. - torsdag 30. desember

Kl. 10.00 - 13.00 Romjuls kafé

31. desember og 1. januar: Stengt

HAUGERUD SENIORSENTER



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

Hos oss kan du benytte deg av et stort antall tilbud og aktiviteter, som for eksempel treningsgrupper, ulike turer, dataveiledning, treskjæring, musikalsk underholdning og foredrag. Vi har også fotterapeut og frisør på huset.

Telefon: 95 01 96 32

Besøksadresse:
Hagapynnten 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.

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

HAUGERUD SENIORSENTER

Daglig leder: Mari-Anne Stømner Daae

Mobil: 90 22 10 38

mari-anne.daae@bal.oslo.kommune.no

Koordinator: Line Løntjern

Mobil: 91 37 46 54

line.lontjern@bal.oslo.kommune.no

Husholdstyrer: Elin Egseth

Mobil: 95 01 94 13

elin.egseth@bal.oslo.kommune.no

Kjøkkenassistent: Jegatheeswaran Mailvaganam

jegatheeswaran.mailvaganam@bal.oslo.kommune.no

Assistent: Rabiha Iqbal

rabiha.iqbal@bal.oslo.kommune.no



Miljøterapeuter:

Hege Krogstad, miljøterapeut

Mobil: 94 13 53 78

hege.krogstad@bal.oslo.kommune.no

Tonje Vala, miljøterapeut

Mobil: 90 36 74 21

tonje.vala@bal.oslo.kommune.no

Eirik Severeide, miljøterapeut

Mobil: 45 87 57 19

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

11.00 - 11.45 Stoltrim, drop-in v/Eirik

10.00 - 15.00 Sjakk, ansvarlig: Els

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

11.00 - 12.30 Hørselsveiledning en mandag i mnd.

v/Hørselshemmedes Landsforb.

12.15 - 14.00 Norskundervisning v/Mia, Karen

Onsdag:

10.00 - 14.30 Treskjæring, ansvarlig: Tom Jensen

11.00 - 14.00 Bridge for nybegynnere, ansvar: Magdi Garas
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 Krogstad, sykepleier



Tirsdag:

10.00 - 14.30 Treskjæring, ansvarlig: Tom Jensen

09.00 - 09.45 Sirkeltrening v/Eirik

11.00 - 12.00 Tirsdagstreff

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

Temamøte 3. tirsdag 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 Seielstad

17.00 - 18.00 Friskliv trening v/Frøydis

Torsdag:

10.00 - 14.30 Treskjæring ansvarlig: Tom Jensen

11.00 - 14.00 Bridge for litt øvede v/Per

13.00 - 14.00 Sirkeltrening v/Eirik

Fredag:

10.00 - 14.30 Treskjæring ansvarlig: Tom Jensen

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

13.00 - 15.00 Boccia, ansvarlig: Randi Seielstad





August

Mandag 3. august

Kl. 10.00 Resepsjonen åpner igjen etter sommerferien.

Tirsdag 18. august

Kl. 11.00 - 12.00 Temamøte m/Bjørn Ødegård: 2. verdenskrig og de lokale heltene.

Onsdag 19. august

Kl. 11.00 - 14.00 Sykepleiesamtale m/sykepleier Hege Krogstad.
Timeavtale eller drop-in.

Torsdag 20. august

Kl. 11.00 - 12.00 Quiz

Fredag 21. august

Kl. 11.00 - 14.00 Infostand med bydelens seniorveiledere på Tveita senter

Onsdag 26. august

Kl. 10.00 - ca 14.00 Dugnad i hagen vår. Litt å spise for de som deltar.

Torsdag 27. august

Kl. 10.00 Gøy på tur: Lucky Bowl Veitvet. For påmeldte.

Mandag 31. august

Kl. 11.00 - 12.00 Bingo. Arr. Brukerrådet

Kl. 11.00 - 12.30 Hørselshjelp



September

Tirsdag 1. september

Kl. 11.00 - 11.45 Info om ernæring og viktigheten av fysisk aktivitet for en sunn og aktiv aldring v/Kari Sellæg, ernæringsfysiolog og Johan Hammerstad, fysioterapeut.

Søndag 6. september

Kl. 12.00 - 16.00 Kom innom oss på stand i Haugerudparken i anledning Haugerud/Trosterud-dagen.

Mandag 7. september- torsdag 17. september

Utstilling "Den trygge boligen". Tips og inspirasjon til en trygg bolig.

Tirsdag 8. september

Kl. 11.00 - 12.00 Tirsdagstreff m/To skeive trubadurer.
Arr. Brukerrådet.

Torsdag 10. september

Kl. 11.00 - 12.00 Quiz m/tema "Trygg bolig".
Kl. 18.00 Høsttakkefest. Arr. Brukerrådet. For påmeldte.

Fredag 11. september

Kl. 11.00 Info om velferdsteknologi v/Maria Brandt Sjøli, prosjektleder for velferdsteknologi i Bydel Alna

Tirsdag 15. september

Kl. 11.00 - 12.00 Temamøte m/Odd G. Murud. Arr. Brukerrådet.

Onsdag 16. september

Kl. 11.00 - 14.00 Sykepleiesamtale m/sykepleier Hege Krogstad.
Timeavtale eller drop-in.



September

Onsdag 16. september

Kl. 11.00 - 14.00 Sykepleiesamtale m/sykepleier Hege Krogstad.
Timeavtale eller drop-in.

Torsdag 17. september

Kl. 11.00 Informasjon om ulike fullmakter og fremtidsfullmakt
v/Aina, seniorveilder.

Mandag 21. september

Kl. 11.00 Vi markerer den internasjonale Alzheimerdagen
v/miljøterapeutene.

Tirsdag 22. september

Kl. 11.00 Vi ønsker pårørende velkommen til markering av
pårørendedagen.

Torsdag 24. september

Kl. 11.00 Gøy på tur: Kino. For påmeldte.

Fredag 25. september

Kl. 11.00 Pianobar v/Kjell Erik

Kl. 11.00 - 14.00 Infostand med bydelens seniorveiledere på
Tveita senter.

28. september - 2. oktober Eldreuka 2026: Ulike webinar og
arrangement, se eget oppslag på seniorsentrene.

Mandag 28. september

Kl. 11.00 - 12.00 Bingo. Arr. Brukerrådet

Tirsdag 29. september

Kl. 11.00 - 12.00 Allsang m/Thomas sokneprest



Oktober

Torsdag 1. oktober

Vi markerer FNs internasjonale dag for eldre.

Kl. 11.00 Erling Heen spiller trekkspill, og byr opp til dans.

Følg arrangementet i Oslo rådhus på storskjerm hos oss!

Torsdag 8. oktober

Kl. 11.30 Informasjon om Hverdagsglede v/miljøterapeut Tonje og seniorveileder Aina.

Fredag 9. oktober

Kl. 11.30 Markering av Verdensdagen for psykisk helse v/seniorveileder Sofia.

Mandag 12. oktober

Kl. 11.00 - 12.30 Hørselshjelp

Tirsdag 13. oktober

Kl. 11.00 - 12.00 Tirsdagstreff m/Åsmund Reistad. Arr. Brukerrådet.

Torsdag 15. oktober

Kl. 11.00 - 12.00 Quiz

Tirsdag 20. oktober

Kl. 11.00 - 12.00 Temamøte. Arr. Brukerrådet.



Oktober

Onsdag 21. oktober

Kl. 11.00 - 14.00 Sykepleiesamtale m/sykepleier Hege Krogstad.
Timeavtale eller drop-in.

Torsdag 22. oktober

Internasjonal fest i samarbeid med Nabolagshuset.

Fredag 23. oktober

Kl. 11.00 - 14.00 Infostand med bydelens seniorveiledere på Tveita senter.

Mandag 26. oktober

Kl. 11.00 - 12.00 Bingo. Arr. Brukerrådet

Tirsdag 27. oktober

Kl. 11.00 - 12.00 Allsang m/Thomas sokneprest

Onsdag 28. oktober

kl. 11.00 FN-arrangement i regi av Folkeakademiet Hellerud,
"Finland, vår utsatte nabo" v/Morten Jentoft.

Torsdag 29. oktober

Kl. 10.00 Gøy på tur: Lucky Bowl Veitvet.

Kl. 12.30 Vi stenger tidlig i dag, pga. fest for våre frivillige medarbeidere i ettermiddag..



November

Torsdag 5. november

Kl. 11.00 Gøy på tur: Kino. For påmeldte.

Fredag 6. november

Kl. 11.30 Høstkonsert m/Bente T. Warncke-Wang

Mandag 9. november

Kl. 11.00 - 12.30 Hørselshjelp

Tirsdag 10. november

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

Torsdag 12. november

Kl. 11.00 - 12.00 Quiz

Kl. 18.00 Rakfiskaften. For påmeldte. Arr. Brukerrådet

Tirsdag 17. november

Kl. 11.00 - 12.00 Temamøte m/Frede Lamo: Svalbards natur og dyreliv. Arr. Brukerrådet.

12.00 Lutefiskmiddag



November

Onsdag 18. november

Kl. 11.00 - 14.00 Sykepleiesamtale m/sykepleier Hege Krogstad. Timeavtale eller drop-in.
Tur til Kiel. For påmeldte. Arr. Brukerrådet.

Fredag 20. november

Kl. 11.00 - 14.00 Infostand med bydelens seniorveiledere på Tveita senter.

Tirsdag 24. november

Kl. 11.00 - 12.00 Allsang m/Thomas sokneprest

Torsdag 26. november

Kl. 11.00 Informasjon om fallforebygging v/fysioterapeut Eirik.

Mandag 30. november

Kl. 11.00 - 12.00 Bingo. Arr. Brukerrådet
Kl. 11.00 - 12.30 Hørselshjelp



Desember

Tirsdag 1. desember

Kl. 11.30 Markering av røykvarslerdagen

Torsdag 3. desember

Julemiddag. For påmeldte.

Fredag 4. desember

Vi markerer FNs internasjonale dag for frivillig arbeid i dag, selv om dagen offisielt er lørdag 5. desember.

Tirsdag 8. desember

Kl. 11.00 - 12.00 Tirsdagstreff m/trio. Arr. Brukerrådet.

Torsdag 10. desember

Pinnekjøttmiddag. For påmeldte.

Mandag 14. desember

Vi markerer Lucia-dagen m/besøk av lokal barnehage.
Allsang.

Tirsdag 15. desember

Kl. 11.00 - 12.00 Temamøte m/Thomas sokneprest: "Jul slik vi husker den" – lukter, lyder, tradisjoner og øyeblikk. Sammen synger vi noen av de julesangene vi kjenner så godt.

Onsdag 16. desember

Kl. 11.00 - 14.00 Sykepleiesamtale m/sykepleier Hege Krogstad. Timeavtale eller drop-in.

Torsdag 17. desember

Kl. 10.30 Julequiz

11.30 Julelunsj. For påmeldte.

Fredag 18. desember

Kl. 11.00 Musikk v/M´n M Hjertetime

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. 10.00 – 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

Haugerud seniorsenter

Besøksadresse: Hagapynten 38 C, 0673 Oslo

Telefon:

- 95 01 96 32, betjenes av frivillige kl. 10.00 – 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