Центр дозвілля Frogner seniorsenter та Majorstuen seniorarena

Активності для тих, кому за 60



Oslo

ОСІННЯ ПРОГРАМА 2026

Зміст

Ласкаво просимо до осінньої програми!

Тут ви знайдете різноманітний вибір активностей, курсів та послуг для тих, кому 60+.

Ми прагнемо надихати на єднання, розвиток та приємні враження — щодня.

Frogner seniorsenter

Застосунок для мешканців 4
Frogner seniorsenter 6
Кафетерій 8
Свята та пам'ятні дати 9
Постійні заходи у Frogner seniorsenter 11
Дискусії та бесіди 12
Тренування та фізична активність 13
Література 15
Комп'ютерні курси та консультації 15
Мовні курси 16
Спілкування та ігри 18
Історія мистецтва 19
Розваги та лекції 20
Frogner eldrestiftelse 29
Рада відвідувачів Frogner seniorsenter 29
Оренда приміщень 31

Загальна інформація

Загальна інформація 32
Рада у справах літніх людей Фроґнера 33
Спільні поїздки 34
Путівник з питань здоров'я 35
Тренувальні групи для сеньйорів 36

Majorstuen seniorarena

Majorstuen seniorarena 38
Кафетерій 40
Свята та пам'ятні дати 41
Постійні активності в Majorstuen seniorarena 42
Дискусії та бесіди 43
Тренування та фізична активність 44
Спілкування та ігри 46
Мовні курси 47
Література, музика та письмо 48
Мистецтво 49
Комп'ютерні консультації 50
Рада відвідувачів Majorstuen seniorarena 51
Рада відвідувачів 52
Оренда приміщень 61

Bygdøy seniorsenter

Bygdøy seniorsenter 62

Волонтерський центр Фроґнера

Волонтерський центр Фроґнера 68

Послуги від Bydel Frogner

Послуги від Bydel Frogner 70
Денна реабілітація Oscar 70
Команда підтримки 70
Координатор з питань онкології 71
Центр здорового способу життя 71
Команда з питань пам'яті 72
Денні активності для осіб з деменцією 72
Гаряча лінія з питань деменції 73
Допоміжні технології 74
Служба ерготерапії 74
Консультант для сеньйорів 75
Індивідуальні бесіди 76
Важливі номери телефонів 77
Служба захисту TryggEst 78



ОСІННЯ ПРОГРАМА 2026

Центр дозвілля для літніх людей Frogner seniorsenter та Majorstuen seniorarena

60+ ЗАХОДИ ТА ПРОПОЗИЦІЇ ДЛЯ ВАС

Як встановити застосунок Min Bydel

Отримуйте новини, меню на тиждень та афішу концертів прямо у свій телефон.

1

Завантажте додаток

Знайдіть Min Bydel в App Store або Google Play. Ви також можете відсканувати QR-код.

2

Оберіть свої інтереси

Відкрийте додаток, оберіть Bydel Frogner та поставте галочку біля «Senior». Таким чином ви отримуватимете лише актуальну для вас інформацію.

3

Увімкніть сповіщення

Натисніть «Дозволити» для сповіщень! Тоді ви отримуватимете коротке повідомлення на телефон щоразу, коли ми публікуватимемо меню кафе на тиждень.

ВІДСКАНУЙТЕ КОД КАМЕРОЮ

Ласкаво просимо!

Ми раді запросити вас на насичену осінь із різноманітними заходами. Тут ви знайдете заняття як для тіла, так і для душі, а також, що не менш важливо, чудові місця для спілкування.

Ми приділяємо велику увагу створенню різноманітної та якісної програми, яка включає безліч різних курсів, тренувальних груп, культурних заходів із концертами та цікавими лекціями. Тут знайдеться щось на будь-який смак!

Маєте запитання чи пропозиції?

Звертайтеся до нас, якщо вас цікавить будь-що щодо наших пропозицій. Ми з радістю приймаємо ідеї щодо нових заходів — можливо, саме ваша пропозиція стане частиною наступної програми!

Контактна інформація

Центр дозвілля для літніх людей Frogner seniorsenter

94 02 52 53

Majorstuen seniorarena

91 60 42 64



Місце, де хочеться бути

Центр дозвілля для літніх людей Фрогнер прагне стати місцем для всіх, кому за 60 — місцем, куди вам захочеться приходити і де ви з радістю проводитимете час! Ми пишаємося нашим центром тут, у Схафтелеккен (Schafteløkken), із його затишними приміщеннями, чудовим садом та приємним кафе зі смачною їжею. Для нас великий привілей мати власного кухаря! Запрошуємо вас завітати до нас, щоб взяти участь у заходах, пообідати в кафе або познайомитися з нашими привітними працівниками та волонтерами. На вас чекає теплий прийом та щира турбота!

Хто працює в Центрі дозвілля для літніх людей Frogner seniorsenter

- Керівниця центру : Hanne Cervino
- Соціальна працівниця: Thamini Thavakuiasingam
- Кухар: Jose Luis Araya Estrada
- Керівниця волонтерського центру Фрогнер: Mette Berg





Foto:Lars-Kristian Strøm Rusaanes

Контактна інформація

940 25 253

frognerseniorsenter@bfr.oslo.kommune.no

Zahlkasserer Schafts plass 3 (поруч із Frogner plass)
0267 Oslo

КАФЕТЕРІЙ

Наш кафетерій працює з понеділка по п'ятницю з 10:00 до 15:00.

Обід подається з 13:00 до 14:30 щодня.

У вівторок та четвер у нашому меню завжди є риба, в інші дні — м'ясо, суп або щось інше смачненьке.

Щотижня ми складаємо нове меню на тиждень. Ви можете знайти його в паперовому вигляді на рецепції або в цифровому форматі — у застосунку Min bydel та на нашій сторінці у Facebook.



Обід із собою?

Замовте або заберіть самостійно:
Tlf. 940 25 253

Сніданок для літніх людей

Бажаєте посмакувати гарним сніданком у компанії інших? Тоді щиро запрошуємо!

Щовівторка з 10:00 до 11:00

Початок: детальніша інформація згодом
Вартість: 135 крон за одне відвідування



Свята та пам'ятні дати восени 2026 року

24 вересня	**День форікола (Традиційна норвезька страва.**
1 жовтня	**Міжнародний день людей похилого віку (ООН)**
15 жовтня	**Afternoon tea (Класичне англійське чаювання)**
10 грудня	**Afternoon tea (Класичне англійське чаювання)**
11.грудня	**День святої Люсії (Luciadagen) — святкуємо разом із дитячим садком Schafteløkken.**

Реєстрація на курси та заходи

Усі, хто бажає взяти участь у курсах та заходах центру восени 2026 року, повинні реєструватися щопівроку.

Попередня участь не означає автоматичної реєстрації.

Для отримання додаткової інформації про зміст курсу звертайтеся до його керівника.

Реєстрація:

940 25 253

frognerseniorsenter @bfr.oslo.kommune.no

Оплата

Оплата в кафетерії: карткою, готівкою або через Vipps.

Постійні заходи у Frogner seniorsenter

Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця
08.15-09.15 **Йога для «ранніх пташок»**	10.00-11.00 **Сніданок для літніх людей**	10.00-11.30 **Літературний курс**	08.15-09.15 **Йога для «ранніх пташок»**	11.00-13.30 **Історія мистецтв** кожної другої п'ятниці
11.00-12.30 **Італійська (просунутий рівень)**	10.00-11.30 **Літературний курс**	11.00-12.30 **Письменницька група** кожної другої середи	10.00-14.00 **Комп'ютерний курс** кожного другого четверга	
11.00-13.00 **Понеділкові зустрічі**	10.30.11.15 **Сила та баланс**	13.00-15.00 **Група «Юніори» активних (60+)**	11.00-12.30 **Активні сеньйори** кожного другого четверга	
12.00-13.30 **Розмовна французька**	11.00-13.00 **Комп'ютерні консультації**		11.00-14.15 **Бридж**	
13.00-14.30 **Італійська (базовий рівень)**	11.15-13.15 **Кафе для в'язання**		15.00-16.00 **Quiz(Вікторина)** перший четвер місяця	
13.45-14.30 **Літературний курс**	11.45-13.15 **Літературний курс**			
14.00-15.00 **Розмовна іспанська**				
15.00-16.00 **Танцювальна терапія**				

Дискусії та спілкування

У Frogner seniorsenter є заняття на будь-який смак, незалежно від того, чи ви вже давно з нами, чи завітали вперше.

Понеділкові зустрічі

Ми обговорюємо актуальні події минулого тижня. Група відкрита для всіх, реєстрація не потрібна. Це чудова компанія для нових учасників, які ще не дуже добре знайомі з центром.

Керівник групи:
Tor Aksnes

Понеділок 11.00-13.00
Початок: серпень

Безкоштовно

Juniorgruppe (Група «Молодші сеньйори»)

Тут ведуться жваві дискусії на актуальні теми, які за бажанням можна поєднати з приємним обідом перед початком зустрічі.

Керівник групи:
Aasmund Berner

Початок: 2 вересня

300 крон / семестр

Кафе для в'язання

Завітайте до нашого кафе для в'язання — з пряжею чи без неї, або якщо вам просто хочеться поспілкуватися. Ми з радістю допоможемо зі схемами, якщо у вас виникнуть труднощі.

Вівторок 11.15 -13.15
Початок: серпень

Безкоштовно

Тренування та фізична активність

Тренування на силу та баланс із фізіотерапевтом

Прості тренування на силу та баланс із власною вагою. Адаптовано для тих, хто відчуває невпевненість під час ходьби або використовує допоміжні засоби для пересування. Зустрічаємось у громадському залі (menighetshuset).

Вівторок 10.30—11.15
Початок: 18 серпня

Безкоштовно





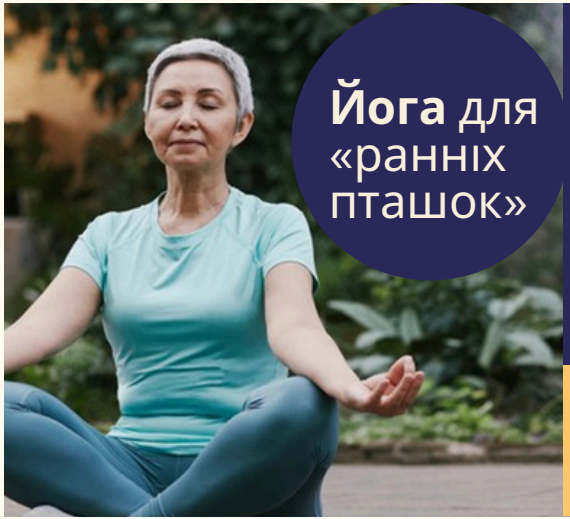
Biodanza (оздоровчі танці)

Знайдіть радість життя через музику та рух! Гра та танець покращують здоров'я. Попередній досвід не потрібен. Курс триває 10 тижнів.

Понеділок
15.00-16.00
Початок: серпень

Безкоштовне пробне заняття / 100 крон за раз

Реєстрація: Grazia Lombardi **93 84 65 46**



Йога для «ранніх пташок»

Почніть день зі спокою та руху

Приєднуйтесь до нашої приємної ранкової групи! Ми — невелика, неформальна група без інструктора, яка зустрічається двічі на тиждень для спільних занять йогою. Вправи підходять для всіх. Візьміть із собою власний килимок для йоги та зручний одяг.

Понеділок та четвер
08.15-09.15
Початок: серпень

300 крон / семестр
Більше інформації:
94 02 52 60

Соціально активні сеньйори

НОВЕ!

Ви соціально активні, любите гарні бесіди та хочете підтримувати розум у тонусі? Приєднуйтесь до нашої нової розмовної групи! Разом ми обираємо теми та створюємо наповнення наших зустрічей.

Початок: 3 вересня
Кожного другого четверга 11.00

Реєстрація у Hanne Knudsen Cervino

94 02 52 60





Літературний курс

Пн 12.45-14.15	Початок 31 серп.	**1400,-**
Вт 10.00-11.30	Початок 22 вер.	**1500,-**
Вт 11.45-13.15	Початок 22 вер.	**1500,-**
Ср 10.00-11.30	Початок 23 вер.	**1600,-**

Є вільні місця у вівторок о 10.00 та 11.45
Реєстрація у Jan Olesen:
995 43 213 jan@janmark.no

Seniornett Frogner

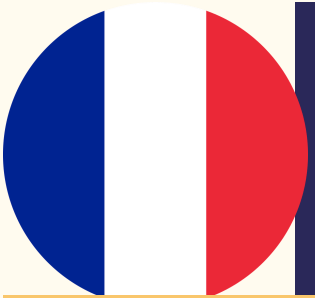
Комп'ютерні курси та консультації

Щовівторка 11.00-13.00	**Комп'ютерні консультації (Початок 18 серп.)**
Кожного другого четверга	**Комп'ютерний курс, осінь 2026**

Більше інформації: frogner@seniornett.no



Мовні курси



Розмовна французька

Невелика група без керівника. Ми розмовляємо про подорожі, книги та актуальні теми сьогодення.

Понеділок 12.00–13.30
Початок: вересень

300 крон / семестр



Англійська група

НОВЕ!

Ми раді анонсувати старт нової розмовної групи з англійської мови! Рівень: базовий.

Початок: 3 вересня
за деталями звертайтеся на рецепцію

94 02 52 60

Мовні курси



Курс італійської мови

Два рівні: базовий та просунутий. Керівник курсу — Grazia Lombardi. Курс триває 10 тижнів.

Понеділок 11.00 та 13.00
Початок: 21 вересня

1200 крон / семестр



Розмовна іспанська

Для тих, хто знає іспанську та хоче підтримувати її рівень разом із Jose Luis Araya Estrada.

Понеділок 14.00–15.00
Початок: 24 серпня

300 крон / семестр

Спілкування та ігри

Бридж

Запрошуємо всіх, хто бажає грати в бридж у Frogner seniorsenter. З питань та щодо реєстрації звертайтеся до керівника групи.

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

Щочетверга **11.00** Початок **20** серпня

Kafequiz (Вікторина)

Першого четверга кожного місяця ми проводимо неформальні командні вікторини (квізи). Ми готуємо різноманітні питання на актуальні теми, про політику, історію, кіно, музику тощо.

Перший четвер місяця 15.00-16.00

Початок 3 вересня

Письменницька група

Тут зустрічається група літніх людей, які люблять записувати свої думки про життя та ділитися ними з іншими. Група налічує до п'яти учасників

Кожної другої середи
11.00–12.30
Початок 2 вересня

300 крон / семестр

Від модернізму до сучасного мистецтва



У модернізмі та сучасному мистецтві існує безліч напрямків, і мистецтво іноді буває важко зрозуміти без знання теорій, творчого шляху авторів та джерел їхнього натхнення.

На цьому курсі ми розглянемо архітектуру, живопис та скульптуру з 1945 року і до наших днів, спираючись на творчість обраних митців — як міжнародних, так і норвезьких.

Коли: 9 вівторків восени 2026 року (17.30–20.00). Дати уточнюються.

Вартість: 3 800 крон (включно з візуальними матеріалами).

Реєстрація у Mette C. Lund:

95 13 79 59 metteclund@hotmail.com



Джазовий концерт: Odeon Jazz Quintet

Lions Club та Frogner Eldrestiftelse запрошують на чудовий вечір джазу. Кількість місць обмежена (максимум 50 осіб).

3 вересня о 18.30

Вхід вільний





Foto: kirken.no

Бесіда: Коли життя змінюється

Священниця для літніх людей парафії Frogner (Frogner menighet), Lene Caroline Stordalen, запрошує на відкриту бесіду на тему: «Коли життя змінюється — смуток і сенс». Це тепла зустріч для роздумів, спілкування та єднання.

10. вересня
13:30 – 14:30



Tunfest 2026 — місце зустрічі для всіх поколінь

Приєднуйтесь до цьогорічного Tunfest — приємного післяобіднього заходу з активностями, спілкуванням та чудовими враженнями для всіх поколінь. Захід проводиться спільно парафією Frogner menighet, дитячим садком Schafteløkken та Frogner seniorsenter.

10 вересня, 16.00–19.00

Концерт Martin Hagfors

Відвідайте концерт визнаного музиканта та автора пісень Martin Hagfors. Він має тривалу творчу кар'єру, співпрацював із багатьма відомими музикантами та був номінований на престижну премію Spellemannprisen 2025 у категорії кантрі за альбом Folk A Dots.

15 вересня
14.00

Вхід вільний



Foto: Hilde Honerud

Лекція: Історія моєї втечі та порятунку

Група «Молодші сеньйори» у Frogner seniorsenter запрошує на відкриту лекцію про норвезький Голокост. Inger-Lise Grusd розповість свою особисту історію про втечу, порятунок та людей, які допомагали їй під час війни.

16 вересня
13.30–14.30

Menighetshuset på Schafteløkken


Foto: forsvarshistoriskmuseum.no


Foto:godt.no

День форікола

Приєднуйтесь до нас у святкуванні Дня форікола! Ми подаватимемо традиційний форікол, приготований нашим шеф-кухарем José.

23 вересня о 13.00

Обов'язкова реєстрація


Foto: Lise Åserud

22 роки на посаді генерального прокурора – чого я з цього навчився?

Tor Aksel Busch ділиться досвідом своїх 22 років на посаді генерального прокурора та дає унікальне уявлення про роботу найвищого органу прокуратури Норвегії.

24 вересня
14.00–15.00

У співпраці з Gimle Rotary.

Екскурсія виставкою Høstutstillingen

Відвідайте цьогорічну виставку Høstutstillingen та познайомтеся з норвезьким сучасним мистецтвом під час захопливої екскурсії.
Høstutstillingen є важливою частиною норвезького мистецького життя понад 140 років і демонструє розмаїття сучасних мистецьких форм.

29 вересня
14.00

Вхід вільний

Обов'язкова реєстрація


Foto: Jannik Abel/NBK


Foto: Anne Lund Sjøstrand

Аргентинське танго з Karl та Leo

Насолодіться пристрасним аргентинським танго та народними мелодіями у виконанні скрипаля Karl Espegard та гітариста Leo Andersen. Долучайтеся до прекрасної музичної подорожі до Буенос-Айреса.

1 жовтня
14.00

Вхід вільний

Бесіда: Єднання та самотність

Священниця для літніх людей парафії Frogner (Frogner menighet), Lene Caroline Stordalen, запрошує на відкриту бесіду про єднання, самотність та багатогранність життя. Це тепла зустріч для роздумів, спілкування та згуртування.

1 жовтня
13:30 – 14:30

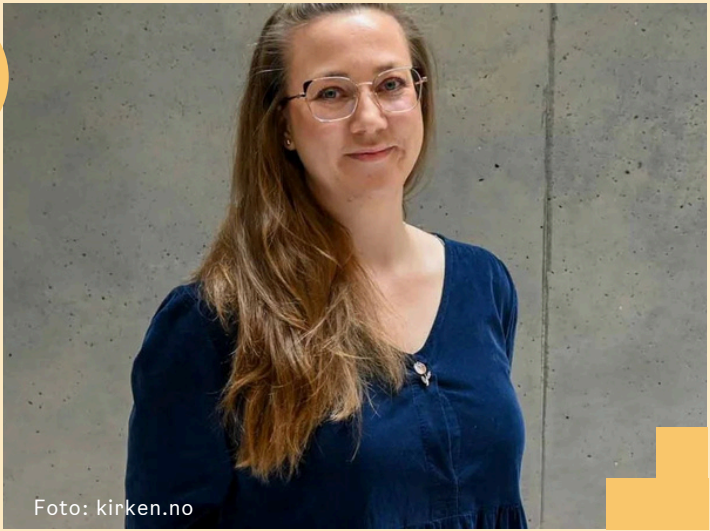

Foto: kirken.no


Foto: Thor Egil Leirtrø og Sigbjørn Berven

Магія String Swing

Насолодіться атмосферним концертом двох гітаристів, які поєднують ромські традиції, імпровізацію та французьку елегантність у віртуозній взаємодії.

12 жовтня
12.00

Вхід вільний

Концерт проводиться у співпраці з Oslo Jazzfestival.

Afternoon Tea

Насолодіться приємним післяобіднім часом із класичним Afternoon Tea. Ми подаємо сендвічі, скони, тістечка, каву та чай.

15 жовтня та 10 грудня
12.00–14.00

Необхідна реєстрація. Кількість місць обмежена.





Foto: Christin Aronsen

Рак, сила волі та світові рекорди

Amund Vold ділиться своєю сильною історією боротьби з гострою лейкемією, шляхом повернення у великий спорт та тим, як сила волі допомогла йому повернутися в каяк після онкологічного захворювання. Лекція організована групою «Молодші сеньйори».

11 листопада
14:00

Вхід вільний

Menighetshuset на Schafteløkken

Бесіда: Надія

Священниця для літніх людей парафії Frogner (Frogner menighet), Lene Caroline Stordalen, запрошує на відкриту бесіду про надію, життєві виклики та те, що може давати силу в повсякденному житті. Це тепла зустріч для роздумів, спілкування та єднання.

12 листопада
13:30 – 14:30


Foto: kirken.no


Foto: Ingar Storfjell

Лекція від Gimle Rotary

«Святий Галльвард — від середньовічного святого Осло до символу та логотипа міста»

Høisæther — історик мистецтва, письменник та генеральний секретар товариства Selskapet for Oslo Bys Vel.

26 листопада
14.00–15.00

Вхід вільний

Різдвяна вечеря з лютефіском

Запрошуємо на приємну передріздвяну зустріч із традиційною святковою вечерею. Ми подаватимемо лютефіск із класичним гарніром і запрошуємо насолодитися теплою та затишною атмосферою в гарній компанії.

3 грудня
13.00

Необхідна реєстрація. Кількість місць обмежена.


Foto: Aina Hole godfisk.no

Afternoon Tea



Насолодіться приємним післяобіднім часом із класичним Afternoon Tea. Ми подаємо сендвічі, скони, тістечка, каву та чай.

10 грудня,
12.00–14.00

Необхідна реєстрація. Кількість місць обмежена.



Illustrasjonsbilde: Pixabay

День святої Люсії

Запрошуємо на приємне святкування Дня святої Люсії разом із дітьми з дитячого садка Schafteløkken. На вас чекають співи, музика, вафлі, кава та сік — атмосферний передріздвяний час для всіх.

11 грудня
12.00

Вхід вільний

Про центр

Організація та співпраця

Благодійний фонд Frogner eldrestiftelse

Фундація надає фінансову підтримку на благо сеньйор-центру та наших відвідувачів, цілком відповідно до побажань благодійників.

Голова правління: Finn Hall Torgersen

Рада відвідувачів

Активний дорадчий орган між керівництвом центру, волонтерами та вами як відвідувачем. Маєте ідеї, як ми можемо зробити центр ще кращим? Зв'яжіться з нами!

Керівник: Peter Lauritz Bernhardt

✉ pelbe@online.no

Скринька для пропозицій

Ми встановили скриньку для пропозицій на рецепції. Будь ласка, залишайте там свої ідеї, побажання або коментарі для нас!

Illustrasjonsbilde: Pixabay



Станьте нашим волонтером!

Чи знали ви, що нам завжди потрібні хороші помічники? Ви можете, наприклад, сидіти на рецепції, допомагати на кухні, доглядати за садом або вести групу. Що вас надихає найбільше?

Звертайтеся для неформальної бесіди:

Адміністратор **94 02 52 60**

Постійна послуга: Подолог



Rita Møller пропонує послуги подолога (спеціалізація — діабетична стопа) та підстригання нігтів на руках.

Понеділок – п'ятниця **94 02 52 60**

Оренда приміщень | Кафе та кімнати для зустрічей

Ми здаємо в оренду наше велике кафе та кілька кімнат для зустрічей. Ідеально підходить для святкувань, засідань та зустрічей!



Прайс-лист (вечір та вихідні)	
Усі вихідні	10 000,-
Один вихідний день	5 500,-
Весь післяобідній час (вкл. кухню)	2 500,-
Кімната для зустрічей без кухні	200,-/год

Як забронювати?

Надішліть запит через систему бронювання комуни Осло: booking.oslo.kommune.no

Відскануйте код камерою

Не онлайн?

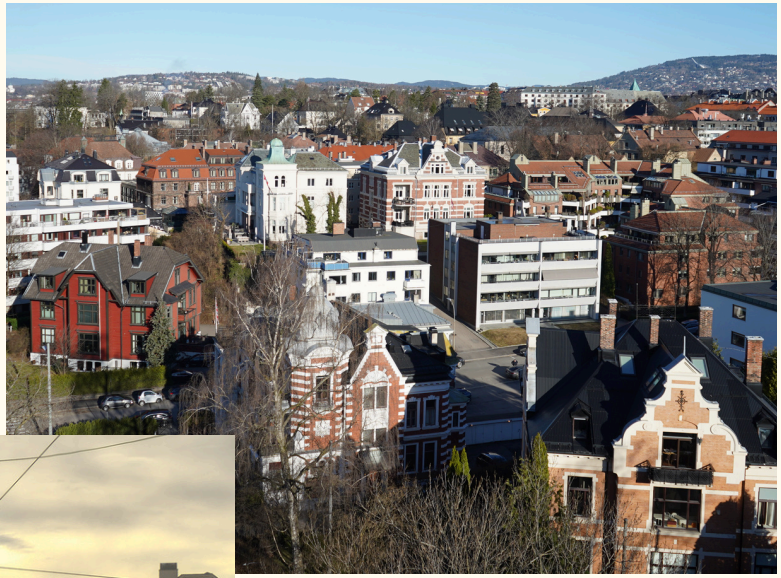
940 25 253

Додатково стягується організаційний збір у розмірі 500 крон

Загальна інформація

Для Bygdøy seniorsenter, Frogner seniorsenter та Majorstuen seniorarena.

На наступних сторінках ви знайдете корисну інформацію для всіх сеньйорів району Фроґнер.





Тут ми зібрали інформацію про:

- Рада у справах літніх людей Фроґнера
- Тренувальні групи
- Оздоровчі послуги
- Поїздки та екскурсії

Рада у справах літніх людей

Bydel Frogner

Рада у справах літніх людей — це дорадчий орган, який відстоює інтереси сеньйорів у Bydel Frogner. Наша мета — забезпечити таку політику щодо літніх людей, яка сприятиме безпеці, підвищенню якості життя та активній участі в суспільстві. Ми тісно співпрацюємо з політиками та адміністрацією.

Маєте питання для розгляду?

Ми порушуємо питання з власної ініціативи, але також дуже залежимо від ваших пропозицій! Маєте питання чи проблему, за які, на вашу думку, нам варто взятися? Не соромтеся звертатися до нас.

Hans Magnus Borge
Голова ради у справах літніх людей
90 15 05 54
hans.m.borge@gmail.com

Anne Margrethe Fjermeros
Заступниця голови
97 47 96 87
annemargrethefjermeros@gmail.com

Illustrasjonsbilder: Pixabay

День у маєтку Refsnes Gods

Четвер, 3 вересня **09.00–13.45**
250 крон (вкл. обід та екскурсію з гідом)

Насолодіться мистецтвом, історією та смачним обідом в ідилічній атмосфері.

09.00	Відправлення з Frogner (09.10 з Majorstuen)
10.30	Мистецька екскурсія з гідом
12.00	Гарячий обід, кава та десерт
13.45	Повернення до Осло

Реєстрація в сеньйор-центрах. Поїздка спонсорується фондом Torsteds legat.





Передріздвяна поїздка до Hadeland

Вівторок, 17 листопада **09.30–14.45**
250 крон (вкл. обід)

Насолодіться магічною різдвяною атмосферою з виставками та різдвяним ярмарком.

09.30	Відправлення з Frogner (09.40 з Majorstuen)
10.30	Різдвяна атмосфера та виставки
13.30	Обід та десерт (Kokkestua)
14.45	Повернення до Осло

Реєстрація в сеньйор-центрах. Поїздка спонсорується фондом Torsteds legat.



Знайдіть оздоровчі послуги в Осло

Шукаєте пропозиції щодо тренувань, соціальних активностей чи підтримки фізичного/психічного здоров'я? Цифровий «Путівник з питань здоров'я» (Helseveiviser) комуни Осло допоможе вам знайти відповідні послуги для вашого віку та району.

Як це зробити:

1 **Відскануйте QR-код**
камерою вашого мобільного телефону

2 **Шукайте в інтернеті:**
Введіть «helseveiviser» на сайті oslo.kommune.no.

3 **Без інтернету?**
Телефонуйте нам:
21 80 21 80

ВІДСКАНУЙТЕ КОД КАМЕРОЮ

Тренувальні групи для сеньйорів (Спільні для району Фроґнер)

Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця
10.00–10.45 Сила та баланс **Bygdøy seniorsenter**	**10.30–11.15** Сила та баланс **Frogner seniorsenter / Schafteløkken**	**10.00–10.45** Сила та баланс **Oscars gate 36B**	**10.00–10.45** Сила та баланс **Bygdøy seniorsenter**	**10.00–10.45** Сила та баланс **Oscars gate 36B**
10.00–10.45 Танці для сеньйорів **Majorstuen seniorarena**		**10.30–11.15** Сила та баланс **Majorstuen seniorarena**		**10.30–11.15** Сила та баланс **Majorstuen seniorarena**
10.30–11.15 Групові тренування LHL **Oscars gate 36B**	**17.10–18.00** Сильний сеньйор **Majorstuen seniorarena**		**17.10–18.00** Сильний сеньйор **Majorstuen seniorarena**	**13.00–13.45** Сила та баланс **Innbyggertorget Drammensveien 60**
14.30–15.15 Сила та баланс **Majorstuen seniorarena**				

Чому варто тренувати силу та баланс?

Щороку близько третини всіх людей віком понад 65 років, які проживають удома, падають принаймні один раз. Тренування сили та балансу запобігає падінням і переломам, а також підвищує шанси на те, що ви зможете залишатися самостійними в похилому віці.





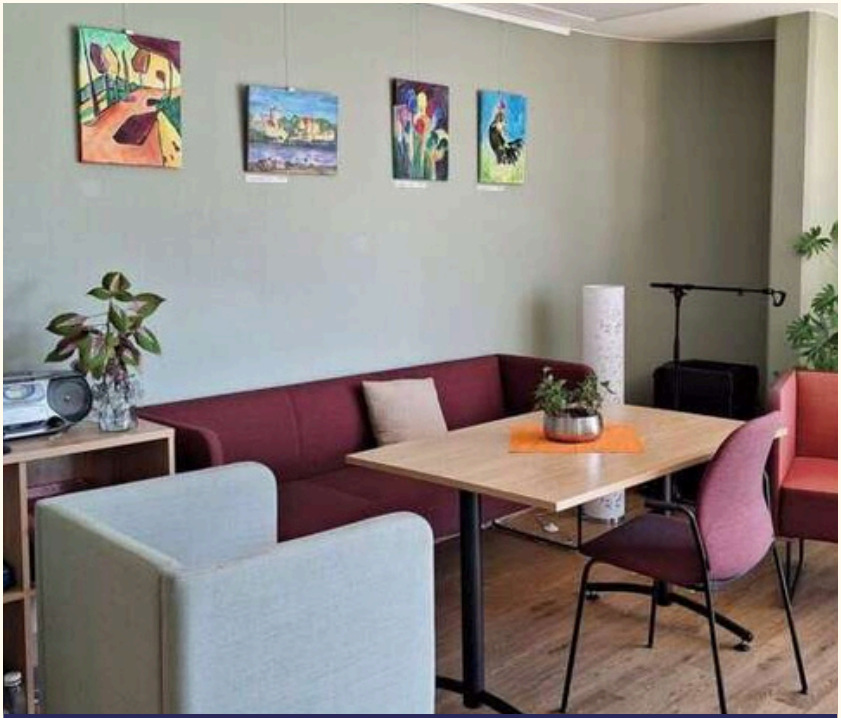
Про наші тренування:

- **Доступність:**
  Тренування абсолютно безкоштовні та не потребують реєстрації. Просто приходьте!
- **Гнучкість:**
  Відвідуйте стільки занять, скільки бажаєте, незалежно від того, де в районі ви живете.
- **Вимоги:**
  Ви повинні мати можливість дістатися на тренування самостійно.

  Потребуєте транспорту? Тоді хорошим варіантом може стати районна «денна реабілітація» *(dagrehabilitering)*.

Маєте запитання?

Звертайтеся до наших фізіотерапевтів за телефоном: 94 00 39 91



Ласкаво просимо до Majorstuen seniorarena!

Ми з нетерпінням чекаємо на зустріч з вами.

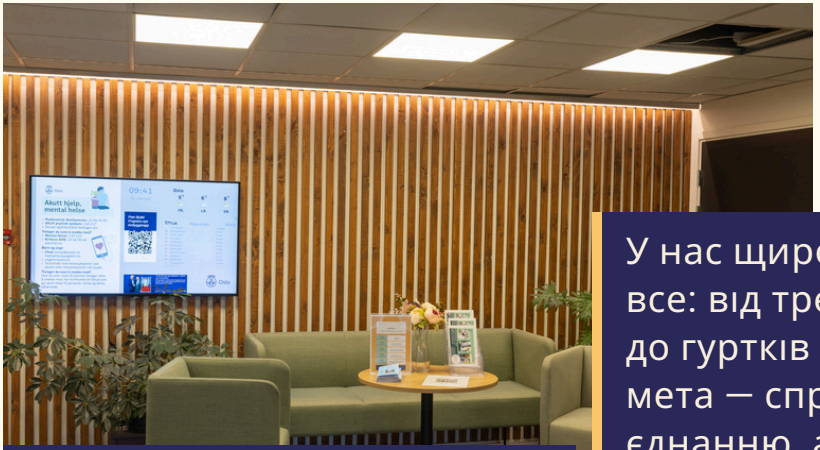
Зв'яжіться з нами:

91 60 42 64

seniorarena@
bfr.oslo.kommune.no

Адреса для відвідувачів:

Slemdalsveien 3
0369 Oslo



Місце зустрічей у самому центрі Majorstuen

У нас щиро раді кожному! Ми пропонуємо все: від тренувань та культурних заходів до гуртків за інтересами та лекцій. Наша мета — сприяти добробуту, безпеці та єднанню, а також надихати вас бути активними у комфортному для вас темпі.

Ви у нас вперше?

Зазирніть на рецепцію, і ми з радістю проведемо для вас екскурсію! Ми також радо вислухаємо ваші пропозиції, якщо у вас є ідеї для нових активностей.

Хто тут працює?

Адміністратор
Kristine Grimseth
Кухар
Alexandra Winther
Соціальний працівник
Bjarne Larsen



Кафетерій

Ми подаємо відкриті бутерброди, вафлі, тістечка та смачні обіди. Чи знали ви, що обід також можна купити з собою додому?



Години роботи та обід

Понеділок, середа та п'ятниця	Відчинено до 15.00 Обід: 13.00–14.30
Вівторок та четвер	Відчинено до 17.00 Обід: 13.00–16.00



Що в меню?

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

- У роздрукованому вигляді на рецепції
- У додатку Min bydel
- На нашій сторінці у Facebook

Спільний сніданок із вікториною

Запрошуємо на приємний початок тижня зі смачним сніданком та розминкою для розуму.

Понеділок
10.00–11.00
Початок 7 вересня

85 крон
(включаючи їжу та напої).



Свята та пам'ятні дати

Осінь 2026

24 вересня

День форікола

2 грудня

Різдвяна тарілка

Постійні активності в Majorstuen seniorarena

Понеділок

10.00–11.00	Група сніданку
10.30–12.00	Танці для сеньйорів
10.30–13.00	Творчі години
11.00–13.00	Літературна група «Bokring» (один понеділок на місяць)
14.30–15.15	Тренування сили та балансу

Середа

10.30–11.15	Тренування сили та балансу
10.30–11.30	Група французької мови
11.00–13.00	Комп'ютерні консультації
11.30–13.30	Розминка для розуму
11.30–13.30	Дискусійна група
16.00-17.30	Зустріч «Веселка» (Regnbuetreff)

Вівторок

10.00–14.30	Бридж
12.00–13.00	Група для прогулянок
17.10–18.00	Сильний сеньйор

Четвер

10.00-13.00	Творче письмо — перший четвер місяця
11.00–12.00	Група німецької мови
12.00–14.00	Група іспанської мови
15.00–16.55	Хор сеньйорів
17.10–18.00	Сильний сеньйор

П'ятниця

10.30–11.15	Тренування сили та балансу
12.00–14.00	Група італійської мови



Дискусійна група

Відкрита група для нових та постійних учасників. Ми збираємося, щоб обговорити актуальні теми повсякдення та суспільства. Чудовий спосіб познайомитися з новими людьми.

Середа
11.30–13.30
Початок: 18 серпня

Вхід вільний

Зустріч «Веселка» для сеньйорів

Безпечне та інклюзивне місце зустрічі для ЛГБТ-сеньйорів. Ми говоримо про будні, почуття та життя таким, яким воно є. Легкі закуски. Приходьте з друзями!

Початок: 2 вересня
Коли: перша середа місяця о 16.00

Контактні особи:
Pieter Don **92 85 36 51**
Jan Rognaldsen **93 03 08 59**





Розминка для розуму

Для тих, хто любить тренувати мозок у приємній компанії. Ми спілкуємося на різні теми, розв'язуємо прості завдання та завершуємо зустріч легкою розтяжкою.

Середа 11.30-13.30
Початок: 2 вересня

Вхід вільний

Керівниця групи: Karin Blixrud



Група для прогулянок: Час на свіже повітря!

Шукаєте компанію для спільних прогулянок? Щотижня ми досліджуємо нові маршрути! Місце збору — Majorstuen seniorarena.

Щовівторка 12.00–13.00
Початок: у серпні
Контакт: 91 60 42 64

Тренування сили та балансу з фізіотерапевтом

Прості вправи з власною вагою. Для тих, хто почувається нестійко або використовує допоміжні засоби для ходьби.

Початок: 17 серпня

Понеділок	**14.30–15.15**
Середа	**10.30–11.15**
П'ятниця	**10.30–11.15**





Танці для сеньйорів

Приєднуйтесь і танцюйте на радість! Це можливість порухатися під гарну музику та приємно провести час у компанії.

Понеділок
10.30–12.00
Початок: у серпні

Вхід вільний



Спілкування та ігри

Запрошуємо пограти в бридж у приємній компанії. Раді бачити як досвідчених, так і нових гравців у Majorstuen seniorarena!

Вівторок
10.00–14.30
Початок: 25 серпня

300 крон/ семестр (або 50 крон/раз)

Керівник групи: Sverre Shetelig
41 24 00 08 **sverre@shetelig.net**

Сильний сеньйор

Бажаєте зміцнити тіло для активних буднів та гарної якості життя? Тренування проводить студент із Frisklivssentralen. Безпечне середовище, попередній досвід не потрібен!

Вівторок та четвер 17.10–18.00
Початок: 18 серпня



Мовні курси



Французька (Початківці)

Практикуйте розмовну французьку в неформальній атмосфері.

Середа 10.30–11.30
Початок: 20 серпня

300 крон/семестр
Керівниця групи: Anne Karin Hofseth

97 97 08 72

Італійська група

Відкрита для всіх рівнів! Читаємо та спілкуємося італійською в дружньому колі.

П'ятниця 12.00 - 14.00
Початок: 21 серпня

300 крон/семестр

Іспанська група

Практикуємо іспанську через приємні повсякденні бесіди. Неформально та дружньо!

Четвер 12.00 - 14.00
Початок: у серпні

300 крон/семестр
Керівниця групи: Sølvi Lund-Vang

93 44 91 47

Німецька група

Практикуємо німецьку в приємній компанії.

Щочетверга 11.00-12.00
Початок: 3 вересня

300 крон/семестр

Керівниця групи: Irene Orlich

Літературна група

Група для всіх, хто любить читати! Зустрічаємося для обговорення книги місяця. Раді бачити всіх охочих.

11.00 (один понеділок на місяць)

Вхід вільний

Початок: 14 вересня



14 вер.	Olav Audunssøn (Sigrid Undset)
12 жов.	Konspirasjonen mot Amerika (Philip Roth)
9 лист.	Ut og stjæle hester (Per Petterson)
14 груд.	60 kilo solskinn (Hallgrímur Helgason)

Керівниця групи: Eva Haugen **91 79 95 89**



Творче письмо

Пишемо та читаємо вголос у безпечному середовищі, щоб розвивати радість від творчості. Ласкаво просимо!

Перший четвер місяця, 10.00–13.00

300 крон/ семестр

Початок: 3 вересня

Керівниця групи: Turid **92 46 19 34**

Arenakoret

Любите співати? Приєднуйтесь до Arenakoret! Ми співаємо в унісон і запрошуємо всіх охочих. Попередній досвід не обов'язковий.

Щочетверга,
15.00–16.55

300 крон/ семестр

Початок: 10 вересня

Керівниця хору: Berit Johanne Willumsen





Мистецтво: Творчі години

Група для тих, хто малює. Іноді наші роботи навіть потрапляють на виставки! Бажаєте спробувати?

Понеділок
10.30-13.00

300 крон/ семестр

Початок: 21 вересня

Керівник групи: Pieter Don **92 85 36 51**

Комп'ютерні консультації

З «Цифровою бабусею» Marthe Landsem

Marthe пропонує індивідуальну та практичну допомогу у вашому власному темпі. Вона допоможе розібратися з:

- Застосунками Ruter та Vy
- Читанням новин і прогнозу погоди
- Facebook, Messenger та соцмережами
- Spotify, подкастами та онлайн-радіо



11.00–14.00 **Majorstuen seniorarena**

16 і 30 вересня | 14 і 28 жовтня | 11 і 25 листопада

Вхід вільний

Регулярна цифрова допомога

Щотижнева допомога для тих, хто хоче впевненіше користуватися смартфоном, планшетом або ПК.

Щосереди 11.00–13.00

Вхід вільний

Про центр

Рада користувачів

Рада користувачів Majorstuen seniorarena — це дорадчий орган, що об'єднує керівництво, волонтерів та відвідувачів. Головна мета ради — захищати інтереси користувачів і просувати їхні ідеї щодо програм та заходів.

Члени ради: Berit Willumsen, Anne-Karine Dedichen Halvorsen, Sigfrid Engebretsen, Claes Friis Thofte та Ann Elisabeth Backe.

Якщо маєте побажання, потреби чи пропозиції щодо роботи центру, звертайтеся до ради.

Скринька для пропозицій

Маєте відгуки чи ідеї для покращення? Біля входу до центру висить скринька, куди ви можете вкинути свої пропозиції.

Кіновікторина з Haakon Thaulow

Запрошуємо на веселу вікторину! Haakon Thaulow гратиме відомі саундтреки, а ми гуртом вгадуватимемо пісні, фільми та героїв.

Тренуємо пам'ять, підспівуємо, а наприкінці — командне змагання з призами!

24 вересня
11.30

Вхід вільний




Foto: kirken.no

Бесіда: Коли життя змінюється

Священниця парафії Фроґнер, Lene Caroline Stordalen, запрошує на відкриту бесіду: «Коли життя змінюється — смуток і сенс».

Тепле місце для роздумів, спілкування та єднання.

24 вересня
13.30 – 14.30

Вхід вільний



Аргентинське танго з Karl та Leo

Насолодіться пристрасним аргентинським танго та фольклором від скрипаля Karl Espegard і гітариста Leo Andersen. Запрошуємо у музичну подорож до Буенос-Айреса!

28 вересня
14:00

Вхід вільний



Спільний хоровий концерт

Frogner Singers та ArenaKoret запрошують на теплий і радісний спільний концерт. Можливо, навіть поспіваємо знайомі пісні разом! Приходьте з родиною, друзями та сусідами — раді всім!

7 жовтня
17.00

Вхід вільний



Життя та поезія Hans Børli

Лірична вистава з музикою та розповідями, натхненна поезією та описами природи Hans Børli. Пориньте у вірші про людське життя та працю.

22 жовтня
13.00

Вхід вільний

Бесіда: Єднання та самотність

Священниця парафії Фроґнер, Lene Caroline Stordalen, запрошує на відкриту бесіду про спільноту, самотність і багатогранність життя. Теплий простір для роздумів та спілкування.

22 жовтня
13.30 - 14.30

Вхід вільний


Foto: kirken.no



Джазовий дует: Kristhild Rønning та Dag Åsbjørn Johansen

Насолодіться атмосферним джазовим концертом. Дует виконує відомі хіти, свінг, балади та блюз, відтворюючи теплу атмосферу класичних джаз-клубів 50–60-х років.

9 жовтня
12.00

Вхід вільний

Кіновікторина з Haakon Thaulow

Запрошуємо на веселу вікторину! Haakon Thaulow гратиме відомі саундтреки, а ми гуртом вгадуватимемо пісні, фільми та героїв.
Тренуємо пам'ять, підспівуємо, а наприкінці — командне змагання з призами!



22 жовтня
11.30

Вхід вільний



Кіновікторина з Haakon Thaulow

Запрошуємо на веселу вікторину! Haakon Thaulow гратиме відомі саундтреки, а ми гуртом вгадуватимемо пісні, фільми та героїв.

Тренуємо пам'ять, підспівуємо, а наприкінці — командне змагання з призами!

12 листопада
11.30

Вхід вільний

Бесіда: Надія

Священниця парафії Фроґнер, Lene Caroline Stordalen, запрошує на відкриту бесіду про надію, життєві виклики та джерела сили у буднях.

Теплий простір для роздумів та спілкування.

19 листопада
13.30 - 14.30

Вхід вільний


Foto: kirken.no

Шукаєте, з ким поговорити?

Можливо, вам потрібно обговорити смуток, самотність, віру чи стосунки? Звертайтеся незалежно від віросповідання — ми відкриті для всіх.

Про Лену
Вона працювала лікарняною священницею і має освіту з духовної опіки, а також багаторічний досвід підтримки літніх людей.



Lena Stordalen
48 17 20 22
LS565@kirken.no



Концерт за заявками

Музична подорож у 50-ті та 60-ті — золоту еру радіо. Насолоджуйтесь відомими хітами, історіями та ностальгічними спогадами разом із Knut Mortvedt.

19 листопада
13.45

Iskra — Від бароко та романтизму до регтайму

Музична подорож крізь століття фортепіаннної музики. Піаністка Iskra проведе вас від елегантних нот бароко та експресії романтизму до запальних ритмів регтайму.

26 листопада
12.30

Вхід вільний





Maria(m)

Вистава про ідентичність, релігію та рівноправність. Mehda Zolfaqari ділиться своєю історією шляху з Ірану до Норвегії. Музичний супровід від сирійської музикантки Nawar Alnaddaf із піснями перською, арабською та арамейською мовами.

30 листопада
14:00

Вхід вільний

Свінгове Різдво з The Attitunes

Гурт The Attitunes запрошує на ностальгійний різдвяний концерт: свінг, теплі балади та класичні хіти, натхненні 40–50-ми роками. Відчуйте справжню ретро-атмосферу Різдва!

2 грудня
14:00

Вхід вільний


Foto: Simon Diamond Photography


Foto: Ole Christian Eklund

Позачасові мелодії

Paulin Voss та Hannah Veronica Eurenius запрошують у теплу музичну подорож від 1960-х до сьогодні. Насолоджуйтесь класикою та авторськими піснями у затишному виконанні (вокал, віолончель, фортепіано).

14 грудня
11:00

Вхід вільний

Хочете проводити час із користю та знайомитися з новими людьми?

У Majorstuen seniorarena є багато цікавих завдань! Шукаємо активних волонтерів, які хочуть робити будні кращими — для інших та для себе.

Як волонтер ви можете, наприклад:

- Зустрічати гостей на рецепції.
- Допомагати на кухні.
- Доглядати за садом.
- Вести або створити групу чи курс за інтересами.
- Або ж маєте ідею для чогось абсолютно нового?



Helen
Допомагає на кухні



Irene
Керує мовною групою та працює на рецепції.

Зацікавились?

Зв'яжіться з нами для неформальної бесіди.

91 60 42 64 **98 90 13 15**

ПОСТІЙНІ ПОСЛУГИ ТА ОРЕНДА
Majorstuen seniorarena

Перукар у Majorstuhjemmet

Anne Biseth Engman — перукарка в будинку для літніх людей Majorstuhjemmet. Записатися можуть усі охочі, навіть не резиденти закладу.

Відкрито: Вівторок – п'ятниця
10.00 - 18.00.

Запис: **41 02 51 16**

Подолог

Наразі ми шукаємо подолога, який подбає про ваші ноги. Зверніться до нас у серпні, щоб дізнатися, чи з'явилася ця послуга.

Оренда приміщень | Кафе та кімнати для зустрічей

Приміщення центру можна орендувати (ввечері та у вихідні). Маємо велике кафе та три менші кімнати.

Прайс-лист (вечір та вихідні)	
Усі вихідні	10 000,-
Один вихідний день	5 500,-
Увесь вечір, включно з кухнею	2 500,-
Кімната для зустрічей, будні/вихідні	200/400,-/год

Додатково стягується організаційний збір 500 крон.

Як забронювати?

Надішліть запит через систему бронювання комуни Осло:
booking.oslo.kommune.no

Відскануйте код камерою

Не онлайн?
91 60 42 64

Ласкаво просимо до Bygdøy seniorsenter!

Раді вас бачити!

У новому сезоні на вас чекає насичена програма: регулярні заняття, захопливі поїздки та цікаві лекції.

Кафетерій

Години роботи та обід

Понеділок – середа:	09.00 – 14.30
Четвер:	09.00 – 13.00
П'ятниця:	09.00 – 14.00

Увага! На обід у четвер (о 14.00) потрібен запис до 12.00 середи.

Контакти:

22 54 19 90
www.bygdoysenior.no
bygel@online.no
Huk Aveny 45, 0287 OSLO

Відскануйте код камерою

Хто тут працює?





- Керівниця: Ella Barth
  Тел. 22 54 19 90 / 47 47 53 67
- Організаторка дозвілля:
  Nadine Klinge
  Тел. 22 54 19 90 / 47 47 54 39
- Керуюча господарством:
  Tulin Siroglu
  Тел. 22 54 19 90 / 47 47 53 68

ПОСТІЙНІ ПОСЛУГИ ЦЕНТРУ
Bygdøy seniorsenter

Фізіотерапія

Пропонуємо фізіотерапію вдома та в Bygdøhus. Потрібне лікування чи консультація?

Запис у Тіни:
95 12 33 38

Перукар

Скасування — не пізніше ніж за день. Нескасований візит оплачується.

Щосереди
09.00 – 15.30

Запис:
92 45 61 11

Подолог

Скасування — не пізніше ніж за день. Нескасований візит оплачується.

Середа та четвер
08.45–15.30

Запис:
40 17 29 57

Розсилка новин

Щопонеділка ми надсилаємо новини електронною поштою: розклад на тиждень та можливі зміни. Залиште нам свій e-mail, щоб бути в курсі!

Маєте пропозиції?

З ідеями, побажаннями чи конкретними пропозиціями до керівництва звертайтеся до голови правління Hans Magnus Borge.

90 15 05 54
hans.m.borge@gmail.com

Лекція та концерт: Bygdøy seniorsenter

Історія: Потоплення «Блюхера»

Лекція про історичні події біля фортеці Оскарсборг 9 квітня 1940 року.

3 вересня
четвер 12.30

Лектор: Axel Hellstenius

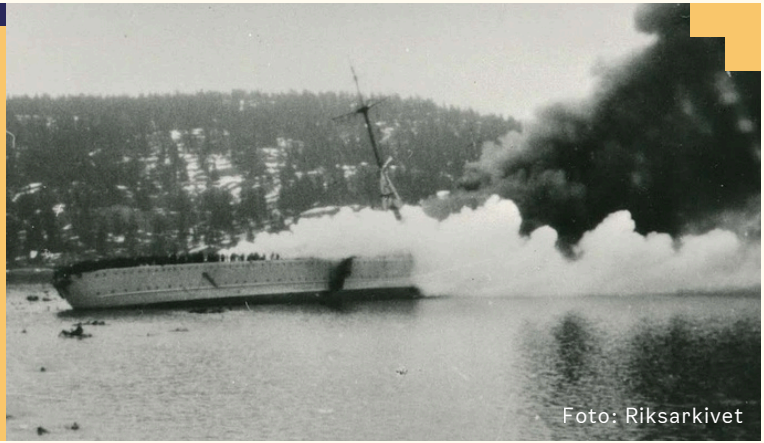


Foto: Riksarkivet



Здоров'я: Слух та старіння

Практичні поради для комфортнішого життя зі зниженим слухом.

17 вересня
четвер 12.30

Вхід вільний

Лекторка: Brita Myreng (Helseetaten)

Лекція та концерт: Bygdøy seniorsenter



Здоров'я: Зір та старіння

Інформація про захворювання очей та допоміжні засоби для зору.

8 жовтня
четвер 12.30

Вхід вільний

Лекторка: Rikke Ombustvedt Sletner (Helseetaten)

Суспільство: Нові шовкові шляхи

Цікавий погляд на сучасну глобальну політику та новини.

22 жовтня
четвер, 12.30

Лектор: Einar Lunde



Лекція та концерт: Bygdøy seniorsenter

Росіяни на Свальбарді (Шпіцбергені)

Про Шпіцбергенський трактат, видобуток вугілля та сучасну ситуацію.

12 листопада
четвер, 12.30

Foredragsholder:
Knut A. Mugaas



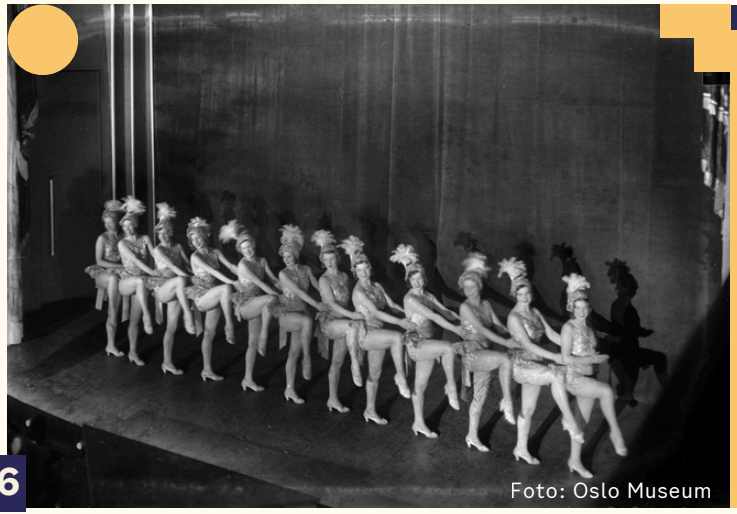


Foto: Oslo Museum

Культура: Історія норвезького ревю

Гумористична подорож історією, зокрема театру-кабаре Chat Noir.

3 грудня
четвер 12.30

Лектор: Dag Vågsås

Лекція та концерт: Bygdøy seniorsenter
Різдвяний концерт: Duo 98

Святкова атмосфера з чарівними різдвяними мелодіями на флейті та фортепіано.

11 грудня
п'ятниця 12.30
Музика: Duo 98



Foto: Duo 98
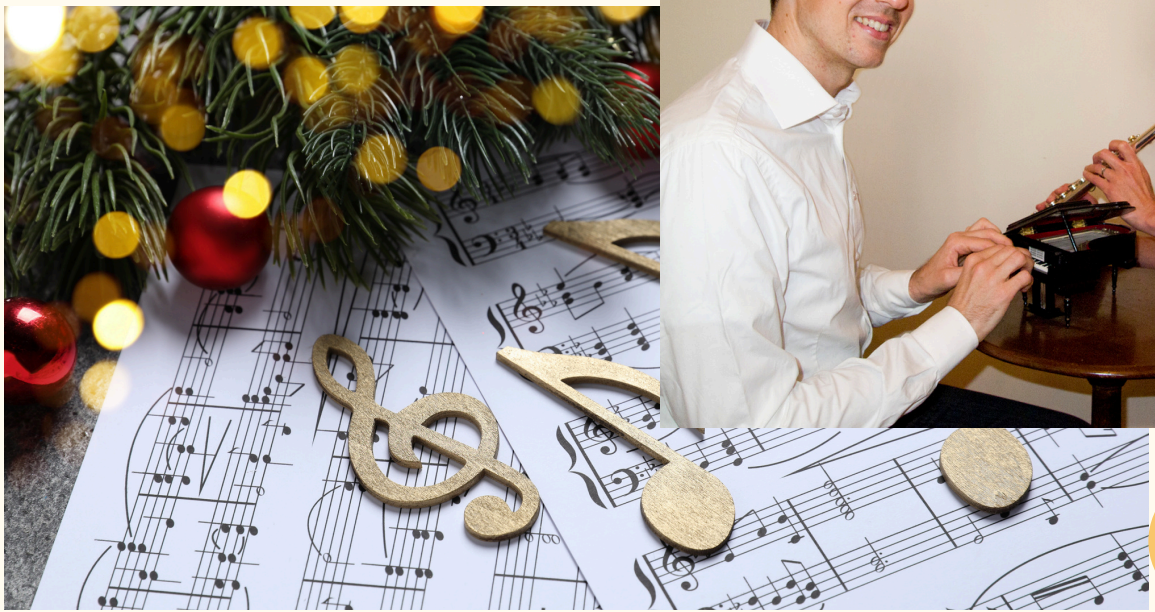




Foto: Olav Helland

Знайомтеся: волонтерський центр Frogner

Це простір для тих, хто хоче допомагати або брати участь у заходах! Ми об'єднуємо людей, які потребують підтримки, з тими, хто готовий її надати. Тісно співпрацюємо з районом Фроґнер, місцевою парафією та санітарним товариством Фроґнер-парку.

Станьте волонтером

Волонтерство — це чудовий спосіб стати частиною спільноти, знайти нових друзів, розширити коло спілкування та робити корисні справи.

FROGNER FRIVILLIG SENTRAL

Бажаєте стати волонтером?

Зареєструйтесь на сайті:
www.frogner.frivilligsentral.no

Відскануйте код камерою

Телефонуйте:
47 78 50 83
чи просто завітайте до нас.

Де нас знайти?

Волонтерський центр Frogner розташований на 2-му поверсі в Schafteløkken (Zahlkasserer Schafts plass 3), разом із Frogner seniorsenter.

ГОДИНИ РОБОТИ

Понеділок–п'ятниця
10.00 - 15.00

КОНТАКТИ

47 78 50 83

post@frogner.frivilligsentral.no

Долучайтеся до цікавих і корисних справ — як волонтер або як учасник!



Гурток в'язання

Щосереди 13.00—15.00

Frogner seniorsenter



Письменницький гурток

Перший четвер місяця 10.00—13.00

Majorstuen seniorarena



Французький розмовний клуб

Щоп'ятниці 11.00—13.00

Majorstuen seniorarena



Гурток малювання

Щоп'ятниці 11.00–15.00

Frogner seniorsenter

Послуги від Bydel Frogner

Команда підтримки

Послуга для тих, кому стало важче справлятися з повсякденними справами, але хто прагне відновити втрачені навички. Призначена для осіб віком від 67 років, які потребують комплексної реабілітації вдома та у своєму районі.

Зв'яжіться з нами через портал helsenorge.no eller **95 33 60 25**





Денна реабілітація Oscar

Програма для літніх людей району Фроґнер, які проживають удома. Підійде тим, кому важко виходити на вулицю самостійно і хто потребує короткострокової реабілітації.

Тренування проходять у групах під керівництвом фізіотерапевта.

Контакти: **23 42 50 04** **41 40 56 33**
postmottak@bfr.oslo.kommune.no

Координатор онкологічної допомоги

Надає інформацію, консультації та підтримку щодо змін у житті, пов'язаних з онкологічним захворюванням. Ми пропонуємо бесіди та супровід з огляду на індивідуальні потреби.

Послуга доступна також для родичів.

Kontakt oss: **99 44 12 87** **94 00 56 68**
kreftkoordinator@bfr.oslo.kommune.no





Центр здорового способу життя

Це муніципальна служба профілактики здоров'я, яка допомагає змінити життєві звички та подолати проблеми з самопочуттям.

Надаємо консультації та підтримку з питань фізичної активності, харчування, сну та відмови від куріння.

Для запису або з питаннями звертайтеся:spørsmål: **23 42 50 05**



Команда підтримки пам'яті

Усі ми іноді щось забуваємо — це нормально. Але якщо проблеми з пам'яттю ускладнюють повсякденне життя вам або вашим близьким, варто звернутися по допомогу.

Наша команда пропонує візити додому, бесіди, діагностику та подальший супровід.

Контакти: **48 86 55 51** або **94 16 60 91**

Денні центри для людей з деменцією

У районі Фроґнер діють три такі центри. Їхня мета — наповнити день сенсом, подарувати радість спілкування та позитивні емоції, а також дати перепочинок родичам.

Gustav dagaktivitetssenter
90 02 97 83

Niels Juels dagaktivitetssenter
45 72 21 91

Oscar dagaktivitetssenter
90 85 58 21

Лінія з питань деменції — поради фахівців

Маєте запитання чи турботи щодо деменції? Звертайтеся за порадою до наших досвідчених медсестер.

Телефон лінії: **23 12 00 40**

Понеділок–п'ятниця, 09.00–15.00.

Nasjonalforeningen for folkehelsen



Бажаєте стати компаньйоном?

Хто такий компаньйон?

Як волонтера вас об'єднають із людиною з деменцією, яка має схожі з вашими інтереси. Ви разом проводитимете час: гулятимете, гратимете в ігри, рибалитимете, ходитимете в кіно чи просто питимете каву. Головне — щоб це приносило радість обом.

Деталі у координатора: **47 68 19 53**

Допоміжні технології

Це розумні рішення, що допомагають почуватися впевненіше та безпечніше вдома за підтримки медперсоналу.

Ми пропонуємо:

Цифровий нагляд
Сповістить, наприклад, у разі падіння.

Диспенсер для ліків
Нагадає та видасть ліки вчасно.

Тривожні кнопки
З GPS-навігацією та без неї.

Цифровий супровід
Для кращого контролю здоров'я та зв'язку з медиками.

Потрібна інформація?

Звертайтеся до районного координатора:
90 96 26 64

Служба ерготерапії

АДАПТУЙТЕ СВІЙ ДІМ ТА ЗНАЙДІТЬ ПОТРІБНІ ЗАСОБИ

Якщо вам стало важко справлятися з повсякденними справами, ерготерапевти району допоможуть облаштувати житло і підібрати допоміжні засоби. Наша мета — ваша максимальна самостійність та комфорт у побуті.

Послуга безкоштовна, направлення від лікаря не потрібне.

Контакти:

Для виклику фахівця додому телефонуйте: **41 56 10 87**

Лінія працює: пн–пт, 09.00–13.30 (у середу зачинено).

Районна консультантка



Районна консультантка Mariyana Neloska запрошує на бесіду. Тему розмови визначаєте ви: від повсякденних турбот, спілкування, спорту та харчування до підбору послуг і занять, які підійдуть саме вам.

47 68 19 53

seniorveileder@bfr.oslo.kommune.no

Відскануйте код камерою

Бесіди для тих, кому за 60

Спільно з Bydel Frogner місцева парафія (Frogner menighet) пропонує доступні бесіди для літніх людей.

Священниця для літніх людей, Lena Stordalen, відкрита до спілкування з мешканцями району віком від 60 років.

Потрібен співрозмовник?

Можливо, ви хочете обговорити горе, самотність, віру, стосунки чи інші турботи? Не обов'язково бути християнином чи вірянином — ми відкриті для всіх.

Священниця може завітати до вас додому, зателефонувати або зустрітися в церкві Фроґнер.

Про Лену

Lena має досвід лікарняної священниці та додаткову освіту з духовної опіки. Вона має багаторічний досвід бесід і догляду за літніми людьми.



Lena Stordalen
48 17 20 22
LS565@kirken.no

Важливі телефони

Виріжте цю сторінку та повісьте на холодильник!



Екстрені служби та допомога

Невідкладна допомога	**116 117**
Лікарня Diakonhjemmet	22 45 15 00
TryggEst, гаряча лінія	40 43 60 64
Диспетчерська Carium	23 32 67 00
Відділ безпеки	81 00 00 30

Охорона здоров'я і Bydel Frogner

Координатор з питань деменції)	90 47 13 29
Служба ерготерапії)	41 56 10 87
Центр допоміжних засобів	23 43 92 00

Послуги для сеньйорів

Районна консультантка	47 68 19 53
Bygdøy seniorsenter	22 54 19 90
Денна реабілітація Oscar	23 42 50 04

TRYGGEST
Допомога та захист вразливих дорослих

Знаєте вразливих дорослих, які зазнають насильства?

Якщо ви підозрюєте, що людина з групи ризику зазнає насильства чи жорстокого поводження, повідомте про це команду TryggEst у районі Фроґнер.

Дорослі в зоні ризику

Це люди, які через життєві обставини не можуть захистити себе від насильства чи недбалості. Особливо вразливими є ті, хто залежить від медичного догляду. Інші фактори ризику: вік, залежності, самотність, хвороби, інвалідність, бідність або приналежність до меншин.

TryggEst Гаряча лінія

пн–пт, 08.00–15.30

40 43 60 64

У разі гострої загрози життю та здоров'ю телефонуйте:

ШВИДКА **113**

ПОЛІЦІЯ **112**

Ви також можете звернутися:

Невідкладна допомога	**116 117**
Кризовий центр Осло	**22 48 03 80**
Лінія допомоги при насильстві	**116 006**
Ресурсний центр Dixi	**22 44 40 50**