Oslo

Bydel Nordre Aker



Nyttige tips og råd til en bedre hverdag

Aktiviteter og tilbud til deg som er senior

Foto: oneinchpunch/Shutterstock

Til deg som er senior i Bydel Nordre Aker



Kvalitetsreformen for eldre «Leve hele livet» fokuserer på utvikling og utbedring på følgende fem hovedområder:

- et aldersvennlig Norge
- aktivitet og fellesskap
- mat og måltider
- helsehjelp
- sammenheng i tjenestene

Dette tar vi på alvor i vår bydel! Her skal du kunne bo og opprettholde god livskvalitet hele livet, enten du ønsker å være en ressurs for andre, eller om du selv trenger hjelp og tjenester.

I dette heftet har vi samlet noen av våre tilbud og aktiviteter for deg som er senior i Bydel Nordre Aker. Noen av tilbudene driftes av Oslo kommune v/Bydel Nordre Aker, mens andre driftes av frivillige og ideelle organisasjoner. Vi håper du finner noe som passer for deg i den livssituasjonen du befinner deg i. Vi håper også informasjonen kan være til hjelp i hverdagen, gi deg større mulighet til aktivitet og sosialt samvær, og som vil bidra til trivsel, mestring og god helse.

Mange av tilbudene har egne nettsider eller deler informasjon på Facebook. Si fra om du ønsker å få tilsendt en digital versjon av dette heftet, som inneholder direktelenker til de ulike nettsidene.

Du er hjertelig velkommen til å ta direkte kontakt om du har ytterligere spørsmål!

Vennlig hilsen
Veronika Dehli, seniorveileder

Telefon: 417 72 425
E-post: veronika.dehli@bna.oslo.kommune.no

Innhold

Til deg som er senior i Bydel Nordre Aker 3

Råd og veiledning i bydelen kan du få av 5

Helseveiviseren 6

Trenger du hjelp til mobil eller data? 7

Møteplasser 8

Er du nysgjerrig på frivillig arbeid? 10

Transport 11

Fysio- og ergoterapi 12

Trening og aktivitet 13

Hjelpemidler, trygghet og brannsikkerhet 16

Aldring, alkohol og legemidler 18

Helse- og omsorgstjenester i hjemmet 18

Slik sender du melding til Hjemmetjenesten 19

Psykisk helse 20

Økonomi og planlegging for fremtiden 21

Andre tilbud 22

Nordre Aker eldreråd 22

Utgiver: Bydel Nordre Aker

Ansvarlig redaktør: Seksjon deltakelse og aktivitet

Design/layout og trykk: Spir Grafisk

Vi tar forbehold om endringer om tilbud og kontaktinfo etter at brosjyren er trykt.

Råd og veiledning i bydelen kan du få av:

Seniorveileder

Bydelens seniorveileder driver oppsøkende og forebyggende arbeid blant hjemmeboende seniorer, og gir informasjon om aktivitets- og hjelpetilbud i regi av både kommune og andre aktører. Dersom du har spørsmål om tilbudene i dette heftet, helseveiviseren eller andre ting er det bare å ta kontakt. Pårørende kan også kontakte seniorveileder for informasjon om de ulike tilbudene.

Telefon: 417 72 425 (dagtid hverdager)
Adresse: Pastor Fangens vei 22

Demensteam

Demensteamet hjelper til med å kartlegge hjelpebehov for innbyggere med demens via hjemmebesøk og veileder i bruk av hjelpemidler der det er behov for det.

Teamet arrangerer også pårørendeskole og andre aktiviteter.

Telefon: 417 72 314 (dagtid hverdager)

Kreftkoordinator

Bydelens kreftkoordinator gir hjelp og støtte til personer med kreft og annen alvorlig sykdom og deres pårørende.

Telefon: 917 80 848 (dagtid hverdager)

«Da vi var unge så vi på venner som noe selvsagt. Da vi ble eldre vet vi hva det betyr å ha dem»

Edvard Grieg

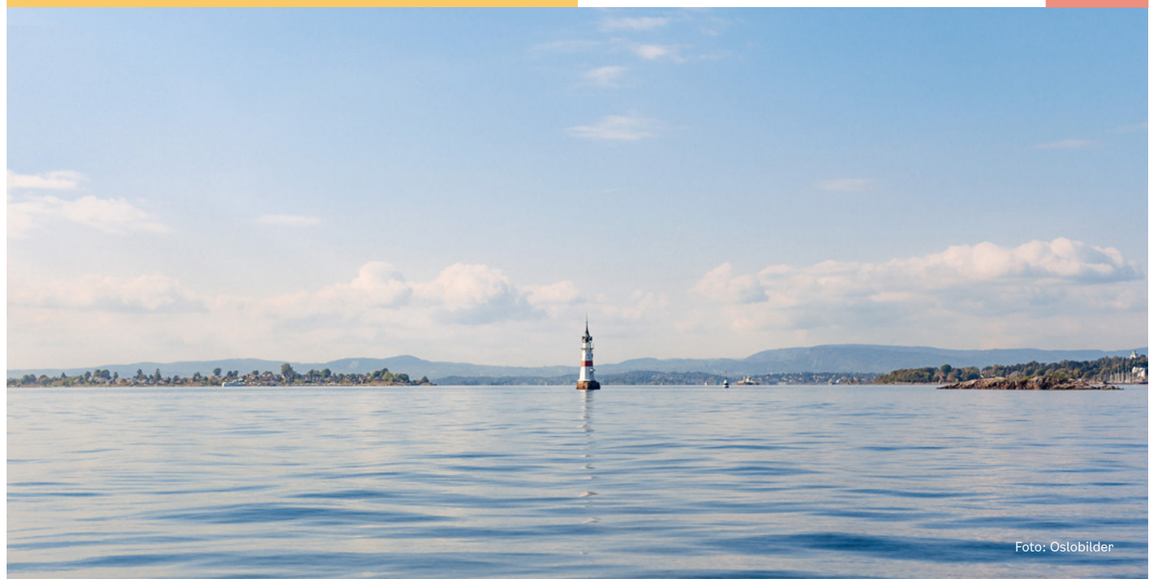


Foto: Oslobilder

Helseveiviseren

Helseveiviseren er et digitalt hjelpemiddel der du finner tilbud om sosiale aktiviteter, trening, møteplasser, dataopplæring og helsehjelp.

De fleste tilbudene er gratis og krever ingen søknad og har ikke ventetid.

Her kan du finne tilbud som hjelper deg å

- **komme i bedre fysisk form**
- **delta på sosiale aktiviteter**
- **takle fysiske eller psykiske ufordringer i hverdagen**

www.oslo.kommune.no/helseveiviser



Du kan også åpne helseveiviseren ved å starte kamera-appen på mobilen din, og peke kameraet mot denne firkanten.

Trenger du hjelp til mobil eller data?

Samfunnet blir stadig mer digitalt, derfor er det viktig å lære seg å bruke digitale verktøy hele livet.

Dersom du synes det er utfordrende å følge med på den teknologiske utviklingen, er det hjelp å få i bydelen. Flere av bydelens møteplasser for seniorer tilbyr både en-til-en veiledning og gruppeopplæring i bruk av digitale verktøy.

Her kan du blant annet få hjelp til:

- Lese og sende e-post
- Bruke og dele bilder med venner og familie
- Lese nyheter og se dagsrevyen på nett
- Billettkjøp til Ruter, tog, fly, buss eller konserter
- Bruk av nettbank
- Innlogging på ulike nettsteder
- Opprette bokmerker
- Hente melding eller kvittering på kjøp på sms
- Gode råd for å unngå nettsvindel

Kontaktinformasjon til de ulike møteplassene finner du senere i dette heftet.



Foto: Maskot/NTB Scanpix

Møteplasser

Pastor Fangens vei 22 Seniorhus

Adresse: Pastor Fangens vei 22
Telefon: 901 96 310 (hverdager kl. 10.00–14.00)
E-post: seksjon.lavterskel@bna.oslo.kommune.no

Seniorhuset er et lavterskeltilbud som driftes av Bydel Nordre Aker. Her er mestring, glede, folkehelse og samhold i fokus. Kom innom for en skravlekopp på dagtid, eller delta på en av de mange aktivitetene som arrangeres.

Det arrangeres ulike aktiviteter alle hverdager mellom kl. 10.00–15.00, og det er ikke nødvendig med påmelding. I huset finnes det også trimrom, spillrom, bocciabane, klatrevegg og sansehage.

Seniorhuset har egen nettside hvor du kan lese aktivitetskalender. Du kan også søke opp Seniorhuset Pastor Fangens vei 22 på Facebook og følge med på oppdateringer der.



Foto: Karine Odner

Ullevål Hageby Seniorsenter

Adresse: Damplassen 20
Telefon: 22 59 19 30
E-post: ulleval.hageby.seniorsenter@bna.oslo.kommune.no
Åpent: hverdager kl. 08.30–15.30 (kafeteria stenger kl. 14.30)

På Ullevål Hageby seniorsenter kan du være med på språkkurs, trimgrupper, malergrupper, kulturelle aktiviteter, turer for å nevne noe. Seniorsenteret har egen kafeteria og leverer varm middag på mandager og onsdager.

Seniorsenteret har også servicetilbud som frisør, fotpleier og massør. Her kan du også få digital hjelp.

Seniorsenteret har egen nettside hvor du kan lese aktivitetskalender. Du kan også søke opp Ullevål Hageby seniorsenter på Facebook og følge med på oppdateringer der.

Kjelsås Omsorg+

Adresse: Kjelsåsveien 114–116
Telefon: 21 80 21 80

Nytt aktivitetssenter som åpner høsten 2026. Her vil det blant annet komme kafé, trim- og aktivitetsrom, ulike aktiviteter og grupper, samt frisør og fotpleier.

Tåsen Seniorsenter

Adresse: Tåsenveien 66
Telefon: 22 23 81 99
E-post: lene@tasensenior.no
Åpent: hverdager kl. 09.00–15.30
(kafeteria stenger kl. 14.00)

Tåsen Seniorsenter driftes av ideell virksomhet med tilskudd fra bydelen. Tåsen seniorsenter har kafeteria med salg av varmmat, smørbrød, kaker og vafler. Språkkurs og konversasjonsgrupper, bridge, trimgrupper og eget trimrom.

Det arrangeres turer og kulturelle innslag, på biblioteket kan du lese bøker/aviser, og låne med deg hjem.
En gang i uken kan du få hjelp til mobil eller data.
På seniorsenteret er det også tilgang til frisør og fotpleier alle ukedager.

Du kan søke opp Tåsen Seniorsenter på Facebook og følge med på oppdateringer der.

Marka Mobile Eldresenter

Telefon: 907 65 574
E-post: marka.eldresenter@bna.oslo.kommune.no

Marka mobile eldresenter driftes av Bydel Nordre Aker, og er et tilbud for seniorer som bor eller har bodd i Maridalen, Solemskogen og Sørkedalen. Her er det trim, matservering, turer, bingo og foredrag med mer. I tillegg er det mulighet for å bestille time hos fotpleier og frisør.

Program oppdateres hvert halvår og publiseres på nettsidene til Marka mobile eldresenter.

Sogn Frivilligsentral

Adresse: Minister Ditleffs vei 22
Telefon 971 02 423/457 00 118
E-post: sognfriv@kringsjaanett.no

Hos Sogn frivilligsentral serveres det lunsj kl. 13.00 hver mandag, onsdag og fredag. En søndag i måneden får du også servert middag fra kl. 15.00.

Frivilligsentralen tilbyr praktisk hjelp i huset, kjøre- og følgetjenester, henting og levering av hjelpemidler, kulturelle utflukter og sosialt samvær. Frivillige stiller også som tur- og besøksvenn. Det arrangeres også ulike typer kurs, du kan låne pc, bøker og aviser.

Frivilligsentralen har egen nettside med oppdatert informasjon. Du kan også søke opp Sogn Frivilligsentral på Facebook og følge med på oppdateringer der.

Frivilligsentral Grefsen Kjelsås

Adresse: Glads vei 47
Telefon: 22 15 41 20
E-post: post@grefsen.org
Åpningstider: Mandag–torsdag kl. 10.00–16.00

Møteplass med sosialt samvær, kaffe og noe å bite i hver dag i åpningstiden. Hver torsdag kl. 12.00 serveres det gratis varmlunsj så langt det rekker.

Her er det strikketreff og bokgruppe, mannfolklunsj, turgrupper og kulturarrangementer. I tillegg har sentralen egen gjenbruksbutikk, systue og snekkerbod.

De frivillige bistår med praktisk hjelp i hus og hager, følge- og transporttjenester og data- og mobilveiledning.

Frivilligsentral Grefsen Kjelsås har egen nettside med oppdatert informasjon. Du kan også søke opp Frivilligsentral Grefsen Kjelsås på Facebook og følge med på oppdateringer der.

Er du nysgjerrig på frivillig arbeid?

Har du lyst og overskudd til å hjelpe andre, kan du være en viktig ressurs for både bydelen og ulike frivillige organisasjoner. Å være frivillig senior er sosialt, gjør deg aktiv, gir livskvalitet og en følelse av å være nyttig.

Dersom du kunne tenke deg å være frivillig kan du ta direkte kontakt med en av møteplassene eller sende e-post til bydelens frivillighetssatsning til frivillighet@bna.oslo.kommune.no.

På www.frivillig.no finner du en oppslagstavle for frivillige oppdrag. Dette gjør det enklere for frivillige organisasjoner å finne folk og enklere for folk å finne frivillige oppdrag.

Du kan også ta kontakt direkte med de organisasjonene som driver med frivillig arbeid, som for eksempel Nasjonalforeningen for folkehelsen og Røde kors besøksvenn med flere.

Nasjonalforeningen for folkehelsen
Telefon: 23 12 00 00
E-post: aktivitetsvenn@nasjonalforeningen.no

Som frivillig aktivitetsvenn blir du koblet med en person med demens som har samme interesser som deg. Dere gjør ting dere liker. Dere kan gå tur, spille spill, gå i teater eller på kino, fiske, male, eller bare møtes for en kopp kaffe og en prat. Målet er at tiden dere er sammen skal være til glede for begge.

Røde Kors besøksvenn
Telefon: 22 05 40 00

Ensomhet rammer mange. Oslo Røde kors har mange lavterskeltilbud der mennesker kan treffes og ha det hyggelig sammen.



Foto: Karine Odner

«Å forstå sin alder er å forstå dens gleder»

Winston Churchill

Transport

Ruter Aldersvennlig transport
Telefon for bestilling av tur: 23 24 28 50
(telefontid kl. 09.00–17.00 mandag–lørdag)

Tilbudet er for deg som har fylt 67 år, er hjemme på dagtid og trenger transport fra dør til dør når du skal gjøre ærender eller har lyst på en tur ut. En minibuss henter deg hjemme og kjører deg frem og tilbake dit du ønsker innenfor bydelene Alna, Bjerke, Grorud, Nordre Aker, Nordstrand, Sagene, Stovner, Søndre Nordstrand, Ullern, Vestre Aker og Østensjø samt Marka (Sørkedalen, Solemskogen og Maridalen) og Ahus.

Tjenesten kan brukes mandag til lørdag mellom kl. 10.00 og 17.00. Du bruker ditt vanlig honnørkort fra Ruter. Minibussen er tilrettelagt for rullator og rullestol. Du kan ta med deg en venn om du ønsker det. For å benytte deg av tilbudet må du forhåndsbestille senest en time før avreise.

Du kan enkelt bestille og avbestille transport via appen RuterBestilling. I appen får du oversikt over alle turer du har bestilt, detaljer om når og hvor du blir hentet og av hvilken bil.

TT-kort
Tilrettelagt transport (TT) er et tilbud til deg som har nedsatt funksjonsevne og ikke kan bruke ordinær kollektivtransport på egenhånd. Tilrettelagt transport er behovsprøvd og du må søke gjennom din fastlege. TT-kortet kan benyttes til fritidsreiser med drosje, og skal ikke brukes til f.eks. lege/fysioterapi eller andre tjenester som dekkes av folketrygden.

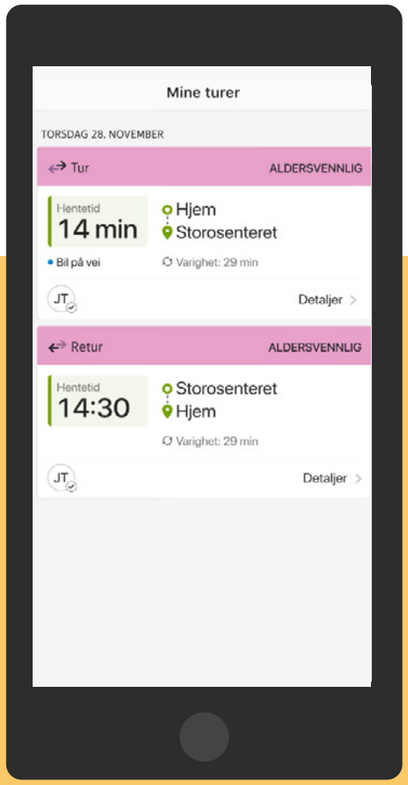
Trenger du hjelp eller har spørsmål ring Ruters kundesenter på telefon 22 05 70 70.

Pasientreiser – pasienttransport
Telefon: 05515

Dersom du har behov for tilrettelagt transport til og fra timer på sykehus, fastlege og fysioterapeut, kan du ta kontakt med legekontor/sykehus for rekvisisjon og bestilling.



Foto: Bydel Nordre Aker



Fysio- og ergoterapi

Fysioterapitjenesten er for deg som har behov for opptrening og behandling grunnet sykdom, skade eller funksjonsnedsettelse. Fysioterapi skal hjelpe deg å nå dine mål, samt bidra til å forbedre din funksjon eller forebygge funksjonsnedsettelse. Tilbudet er gratis, og man trenger ikke søke eller få henvisning fra lege.

Hvis du av ulike grunner har nedsatt funksjonsevne, kan du få hjelp av bydelens ergoterapeuter. En ergoterapeut hjelper deg med å tilpasse hjemmet ditt, hjelpemidler og opplæring. Målet med ergoterapi er at du skal bli mest mulig selvstendig i hverdagen, enten funksjonsevnen din er midlertidig eller varig nedsatt. Tilbudet er gratis, og man trenger ikke søke eller få henvisning fra lege.

Har du behov for fysioterapitjeneste eller ergoterapitjeneste kan du ta direkte kontakt med fysioterapeut og/eller ergoterapeut i bydelen.
Telefon: 21 80 21 80 (hverdager 08.00–15.30)



Foto: Lopolo/Shutterstock

Fysioterapeuter med kommunal avtale

Har du behov for tilpasset behandling, trening og veiledning fra fysioterapeut etter en operasjon, ved skader eller kronisk sykdom kan du selv ta kontakt med en fysioterapeut med kommunal avtale. Du trenger ikke henvisning fra lege, men betaler en egenandel ved behandling.

Du velger selv hvilken behandler du vil gå til, og det trenger ikke være i bydelen.

Her er likevel en oversikt over fysioterapeuter med kommunal avtale i Nordre Aker:

Grefsen fysioterapi AS
Telefon: 22 22 05 30
Adresse: Grefsenveien 61, 0487 OSLO

Kringsjåklinikken
Telefon: 22 23 68 90
Adresse: Folke Bernadottes vei 41, 0862 OSLO

Volvat Nimi
Telefon: 815 17 090
Adresse: Vitaminveien 1A, 0485 OSLO

Stadion fysikalske institutt og treningssenter AS
Telefon: 22 02 81 81
Adresse: Kjelsåsveien 160, 0491 OSLO

Ullevål og Tåsen fysioterapi og trening
Telefon: 22 02 11 80
Adresse: Kaj Munks vei 41, 0876 OSLO

Trening og aktivitet

Det å være i aktivitet får deg til å føle deg bra! Forskning viser at aktivitet øker velvære og reduserer stress. Det kan også bidra til å få bedre søvn, færre psykiske plager og økt overskudd.

Trening med bydelens fysioterapeuter

Bydelens fysioterapeuter har hver eneste uke ulike trimgrupper med styrke – og balansetrening ulike steder i bydelen. Dersom dette kan være noe for deg, kan du ta kontakt med bydelens fysioterapeuter eller de ulike møteplassene for mer informasjon.

Turvenner/aktivitetsvenner

Bydelen arrangerer flere typer turgrupper for mennesker med hukommelsesutfordring.

De frivillige som er med på turene er kurset av bydelen og Nasjonalforeningen for folkehelsen.

Frisklivssentralen

Adresse: Maridalsveien 292
Telefon: 948 34 601
E-post: frisklivssentalen@bna.oslo.kommune.no

Frislivssentralen tilbyr kurs i kosthold, tobakksfri, og samarbeider med Rask psykisk helsehjelp om søvnkurs. Mer informasjon om dette ligger på hjemmesiden til Oslo kommune: https://www.oslo.kommune.no/helse-og-omsorg/helsetjenester/dagtilbud/frisklivssentraler/frisklivssentralen-bydel-nordre-aker/

Du trenger ingen henvisning til oss, ta kontakt på telefon eller mail.



Foto: Nordre Aker Frisklivssentral

Sterk og Stødig

Sterk og stødig er et tilbud om forebyggende treningsgrupper for deg over 65 år med en begynnende ustøhet eller følelse av å være svakere i beina enn tidligere. Du må kunne gå uten hjelpemidler innendørs, og fortsatt klare deg godt i eget hjem uten særlig bistand fra kommunen. Du må komme deg til og fra treningen på egenhånd. Du trenger ingen henvisning for å trene, men snakk med legen din om treningen om du har sykdommer som du må ta hensyn til.

Treningen inneholder øvelser for å bedre muskelstyrken og balansen, samtidig som man får muligheten til å være sammen med og trene med andre treningsglade seniorer.

Øvelsene foregår både stående og gående, men det er anledning til å støtte seg til en stol eller sette seg ned ved behov. Etter treningen legger instruktøren til rette for en liten samling med kaffe og prat for de som ønsker det.

For påmelding og informasjon om tid og sted, ta kontakt på telefon!

Telefon: 417 05 623

Tjukkasgjengen

Bli med den lokale «Tjukkasgjengen» på tur en gang i uka. De møtes ved bommen på Sognsvann hver torsdag kl.18.00, og det er bare å møte opp.
Det er gratis og de fleste deltakerne er over 60 år.

Aktiv i 100 – turfellesskap i regi av DNT

Turer med Aktiv i 100 er et tilbud til alle som ønsker å delta i hyggelige turfellesskap på dagtid. Bli med på tur med din lokale turgruppe. Det er sosialt og hyggelig å gå tur med andre som bor i nærheten av der du bor. Du får nye venner, frisk luft og mosjon. De fleste turene er på faste tidspunkter, og det er gratis å delta.

Trim og aktiviteter i nærområdet ditt med 60pluss

60pluss er et aktivitetstilbud i regi av Oslo Idrettskrets. Den mest populære aktiviteten til 60pluss er turgåing, med og uten staver. De har også aktiviteter som trim til musikk, bordtennis, tennis, roing, vanngymnastikk, styrketrening, innebandy, gåfotball, dans og yoga. Du trenger ingen forkunnskaper for å delta.

Kjelsås 60pluss
Aktivitet: GÅTUR
Sted: Midtoddveien v/Oset vannverk
Tid: Mandag kl. 11.00
Kontakt: Anne-Britt Nilsen
Telefon: 916 38 112

Kringsjå 60pluss
Aktivitet: TRENING (sal)
Sted: Norges Idrettshøgskole
Tid: Torsdag kl. 09.00
Kontakt: Ingrid Hildrum
Telefon: 900 21 193

Lyns Eldre 60pluss
Aktivitet: FOTBALL FITNESS
Sted: Kringsjå Kunstgress
Tid: Mandager og torsdager kl. 11.00
Kontakt: Erik Sjetnan
Telefon: 901 92 249

Nordberg 60pluss
(Sterk og stødig)
Sted: Nordberg kirke/Kirkestua
Tid: Fredag kl.11.00
Kontakt: Jane Dreyer
Telefon: 934 98 698

Skeid 60pluss
Aktivitet: GÅTUR
Sted: Skeid klubbhus
Tid: Onsdag kl.11.00
Kontakt: Jan Sverre Bakken
Telefon: 474 00 315

CrossFit Oslo

Adresse: Nydalsveien 17
Tirsdag kl. 11.00 og torsdag kl. 10.00
Telefon: 468 98 379
E-post: post@cfoslo.no

CrossFit Oslo tilbyr funksjonell trening for seniorer 65+. Timene har variert innhold og består av styrketrening og kondisjonstrening. Treningen tilpasses ditt fysiske nivå med hjelp fra en av deres fysioterapeuter. Kom gjerne innom for å få mer informasjon, eller prøve én gratis treningsøkt.

Regnbuetreff – sosiale treff for skeive seniorer

Foreningen FRI i Oslo og Viken arrangerer sosiale treff på dag – og kveldstid, turer og mer for skeive seniorer.
Telefon: 22 60 68 60
E-post: hei@friosloviken.no

Er du glad i å danse? Bli med på ukentlig seniordans!

Grefsen/Kjelsås Gla'dans
Adresse: Kjelsåsveien 119
Fredag kl.10.30–12.00
Kontakt: Inger Elisabeth Krøtø
Telefon: 907 79 507



Foto: Ground Picture/Shutterstock

Hjelpemidler, trygghet og brannsikkerhet

Hjelpemiddelformidlingen
Telefon: 23 43 92 00 kl. 09.00–15.00 (hverdager)
Adresse: Kabelgata 15 (Økern)

Hjelpemiddelformidlingen har hjelpemidler til gratis utlån, både for kortvarig (3 mnd) og langvarig behov. Dette gjelder: badebrett, dusjkrakk, kjøreskinner, rullator, rullestol, toalettstol, arbeidsstol.

Det lånes ikke lenger ut krykker til voksne. I Oslo er det mulig å kjøpe krykker på de fleste apotek, og på døgnåpent apotek ved legevakta på Aker. Krykker kan også bestilles på nett.

Hjelpemidlene må hentes og leveres igjen av bruker eller pårørende. Hjelpemidlene er ikke individuelt tilpasset, men dekker et generelt behov. Ved andre behov kan du ta kontakt med ergoterapeut i bydelen.

Trygghetsalarm
Telefon: Sentralbordet i Oslo kommune 21 80 21 80

En trygghetsalarm er en alarm for å tilkalle hjelp i akutte situasjoner når som helst på døgnet. Hvis du utløser en trygghetsalarm, vil alarmsentralen umiddelbart ta kontakt med deg, vurdere nødvendig oppfølgning og ved behov rykke ut.

I tillegg til trygghetsalarmer, har kommunen anskaffet ulike tilleggsutstyr som vil utvide og forsterke tilbudet. De ulike tilbudene som skal dekke disse behovene inngår i ulike trygghetspakker.

Alle personer over 75 år har rett til å få en fast-montert trygghetsalarm til bruk inne når de selv ønsker det, uten behovsvurdering. Når tilbudet skal utvides til en trygghetspakke med en bærbar alarm eller med sensorer, skal tildeling gjøres etter en individuell behovsvurdering.

For personer under 75 år skal tildeling av trygghets-alarmer gjøres etter en individuell behovsvurdering. Ved tildeling av trygghetsalarm/trygghetspakker tilfaller det en egenandel.

Trygghetsavdelingen
Telefon: 810 00 030 (alle hverdager kl. 08.00–15.00)

En trygghetsavdeling er et tilbud til eldre som har kommet i en vanskelig hjemmesituasjon og som i en kortere periode har behov for hjelp og omsorg i trygge omgivelser. Du trenger ikke søke plass, bare ring og avtal et opphold.

Det er 2 trygghetsavdelinger; Solvang Helsehus og Nordseterhjemmet. Du får informasjon om hvilken avdeling du tilhører.



Brannsikkerhet
Seniorveileder i bydelen kan være behjelpelig ved spørsmål om brannvern og trygghet i hjemmet ditt.

Alle boliger skal ha **fungerende røykvarsling, slokke-utstyr og minst én røykvarsler** i hver etasje.

Røykvarslerne skal plasseres slik at alle i huset hører dem, også når de sover.

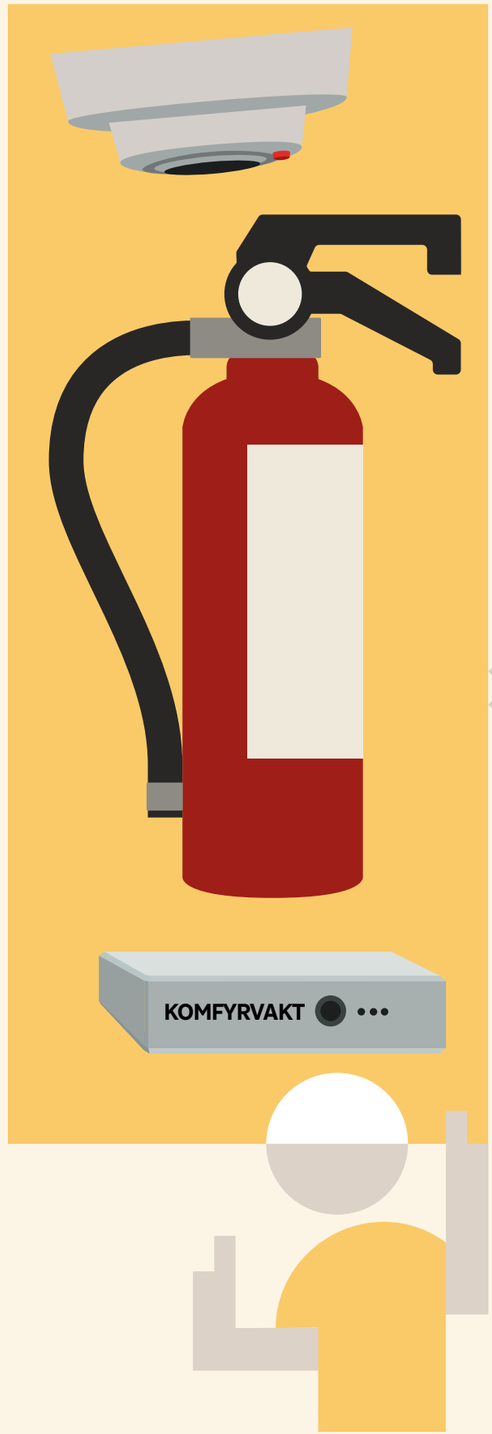
Hvis røykvarsleren gir fra seg korte pip, må batteriet byttes. Batteriet skal byttes minst én gang i året, med mindre den har flerårsbatteri. Seriekoblede, optiske røykvarslere anbefales i alle oppholdsrom og soverom.

Alle boliger skal ha et av følgende slokkeutstyr:

- Husbrannslange som er lang nok til å dekke alle rom i boligen
- Pulverapparat på minst 6 kilo med ABC-pulver
- Skum- eller vannapparat på minst 9 liter
- Skum- eller vannapparat på minst 6 liter med effektivitetsklasse på minst 21A

Husk å sjekke slokkeutstyret i boligen din!

En **komfyrvakt** kan forhindre brann. En komfyrvakt består av en sensor og en strømavbryter, som enten er plassert bak komfyren eller i sikringsskapet. Sensoren overvåker kokeplatene. Hvis sensoren oppdager fare for brann, utløser den en alarm. Om ingen reagerer på alarmen, gir sensoren beskjed til en bryter om å kutte strømmen til komfyren. Komfyrvakt er et krav i nye boliger og ved bytte av kurs, for eksempel ved rehabilitering av boligen.



Helse- og omsorgstjenester i hjemmet

Hjemmetjeneste/mestringslag

Telefon: 21 80 21 80 (Oslo kommunes sentralbord)

Nordre Aker hjemmetjeneste har fokus på godt tjenestetilbud av høy kvalitet. De ønsker å legge til rette for at du skal kunne bo hjemme og være sjef i eget liv. Deres ansatte er organisert i små mestringslag med god tverrfaglig kompetanse og lokalkunnskap. Du vil bli møtt med høflighet og respekt, få hjelp til avtalt tid og få faste kontaktpersoner å forholde deg til.

For å få hjemmetjenester må du søke til bydelen. Søknadsskjema finner du på nett eller ved å ta kontakt per telefon. Hjemmetjenester inkluderer hjemmesykepleie, praktisk bistand, fysioterapi, ergoterapi, kreftkoordinator bl.a. Andre tjenester innen hjemmetjenesten som det også må søkes om er blant annet: Dagsenter for eldre med funksjonssvikt og Omsorg +.

Fastlege

Ved behov for helsehjelp tar du som hovedregel kontakt med din fastlege. Dette gjelder også ved behov for akutt helsehjelp på dagtid hverdager.

Alle innbyggere som ifølge folkeregisteret er bosatt i en norsk kommune, har rett til en fastlege. Kommunen har ansvaret for at innbyggerne har et forsvarlig legetilbud. Fastlegene samarbeider med annet helsepersonell i kommunen som hjemmesykepleien, fysioterapeuter, ergoterapeuter, rus og psykisk helse, familiesentrene og andre. Fastlegene samarbeider også med spesialisthelsetjenesten, og henviser deg til spesialister og sykehus når det er nødvendig.

Dersom du ønsker eller har behov for å bytte fastlege kan du gjøre dette på helsenorge.no.

Aldring, alkohol og legemidler

Etter hvert som man blir eldre vil kroppens væskebalanse endres, og mat, drikke og medisiner brytes saktere ned. Effekten av alkohol og legemidler kan bli kraftigere og vare lenger enn det man har erfaring med fra tidligere i livet. Kroppen vil i større grad være utsatt for risiko ved inntak av samme mengder.

Effekter av et høyt alkoholinntak kan også forveksles med generelle aldringssymptomer.

Dette kan derfor noen ganger bli bagatellisert, både av den det gjelder, av pårørende og av helsepersonell. Det er derfor viktig å vite noe om disse endringene, slik at man kan ivareta egen helse i pensjonistalderen.

Er du bekymret for ditt eget eller andres alkoholforbruk? Snakk om det med venner, familie, fastlege eller annet helsepersonell.



Foto: Thomas Brun/NTB Scanpix

Slik sender du melding til Hjemmetjenesten



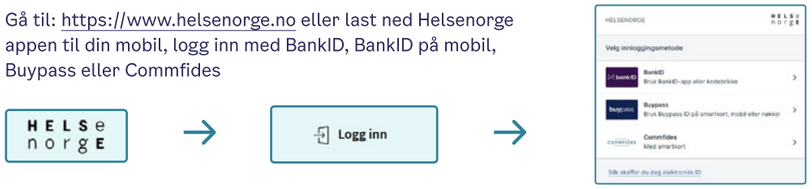
via Helsenorge

Innbyggerdialog er en funksjon på Helsenorge hvor du kan sende og motta meldinger fra legekontor, sykehus eller andre helsetjenester på en sikker måte. Du kan logge på via PC eller app på mobil.

Dersom du ønsker å gi fullmakt til at dine pårørende kan benytte Helsenorge på dine vegne, kan du registrere dette etter du har logget deg på.

1 Logg inn med BankID

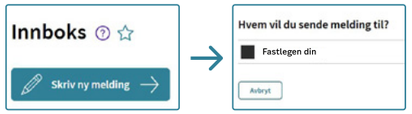
Gå til: https://www.helsenorge.no eller last ned Helsenorge appen til din mobil, logg inn med BankID, BankID på mobil, Buypass eller Commfides



2 Finn og send meldinger



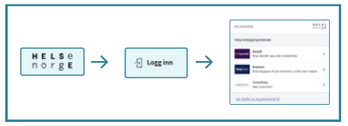
For å sende melding velger du «Ny melding» og velger deretter mottaker. For å sende melding til hjemmetjenesten velger du Bydel Nordre Aker som mottaker. Skriv meldingen din og trykk «send»



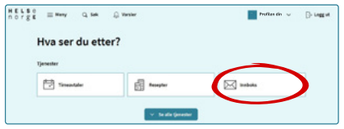
3 Les og svar

Når du får svar vil du bli varslet på SMS/E-post.





Gå deretter til helsenorge.no på pc eller mobil. Logg på med BankID og velg «innboks». Du kan nå trykke på meldingen fra oss for å lese den. Du kan også svare på meldijgen om du ønsker dette.



Psykisk helse

Recoverysenteret i Nordre Aker

Adresse: Maridalsveien 292
Telefon: 902 27 375
E-post: recoverysenteret@bna.oslo.kommune.no

Recoverysenteret i Nordre Aker tilbyr grupper, kurs og aktiviteter som understøtter psykisk helse. Recovery handler om å leve et tilfredsstillende, håpefullt, aktivt og deltakende liv, selv om det er tider med belastninger og livsutfordringer.

Senteret skal også gi mulighet for erfaringsutveksling og øke vår felles kunnskap om psykisk helse og det å leve tilfredsstillende og håpefulle liv. Stedet er åpent for alle bydelens innbyggere og ønsker å legge til rette for gode møter og åpen dialog på tvers av skillelinjer. Hit kan du komme enten du gjør det for din egen psykiske helses skyld, i kraft av å være pårørende, medborger og medmenneske, eller ansatt kommunalt eller privat og med et ønske om å lære mer om det å arbeide recoverystøttende.

Rask psykisk helsehjelp

Telefon: 414 94 973 (telefontid tirsdager mellom kl. 09.00–10.30)

Rask psykisk helsehjelp er et lavterskeltilbud som du kan få over en kortere periode. Behandlingen er basert på kognitiv terapi, og de jobber ut fra en trappetrinns-modell. Målet med Rask psykisk helsehjelp er å tilby deg tidlig hjelp slik at problemene ikke utvikler seg. Du kan ta kontakt med dem i telefontiden eller aller helst på e-post, og tilbudet er gratis. Husk at du ikke må oppgi sensitive opplysninger skriftlig. Det holder at du skriver at du ønsker oppfølging fra dem.

De vil raskt ta kontakt med deg og tilby et tidspunkt for vurderingssamtale. I denne samtalen vil de innhente informasjon for å avgjøre om du er i målgruppen for tilbudet. Dersom Rask psykisk helsehjelp ikke er riktig tilbud for deg, veileder de deg til andre aktuelle tjenester.



Foto: Magnus Ross

Aktivitetssenteret 31 B – en møteplass som fremmer psykisk helse

Adresse: Grønlandsleiret 31B
Telefon: 481 05 636
E-post: 31B@bgo.oslo.kommune.no
Åpningstider: mandag kl. 16.00–21.00, tirsdag til fredag kl. 10.00–15.00, lørdag og søndag stengt.
Middag serveres kl. 18.00 på mandager.
Lunsj kl. 11.30–12.30 (tirsdag til fredag).

Aktivitetssenteret 31B er et gratis aktivitetstilbud for alle innbyggere i Oslo. Her kan du få en kopp kaffe, spise, «bare være», møte nye mennesker og delta på ulike aktivitetstilbud året rundt. De tilbyr blant annet grafikkverksted, hagearbeid, turer, trening, tekstilrom med symaskiner, musikkrom, «musikkverksted», veiledning på malersal og selvstendig arbeid på malersalen. På fellesrommet deres kan du slappe av med aviser, kaffe, spise i fellesskap, prate, spille biljard eller bordtennis.

Økonomi og planlegging for fremtiden

Banktjenester

Den nye bransjenormen laget av Finans Norge skal forebygge digitalt utenforskap og hjelpe ikke-digitale bankkunder.

Det vil si at banken skal ha et tilbud til kunder som gjør det mulig å få kontoinformasjon, betale regninger og overføre penger uten hjelp av digitale løsninger.

Banken skal også tilby rådgivning til kunder som er i en overgangsfase fra digitale til analoge tjenester eller som ikke behersker de digitale løsningene.

Disposisjonsfullmakt

La aldri noen andre bruke din bank-ID! Har du behov for bistand til å holde oversikt over bankkontoen din eller betale regninger anbefales det at du heller oppnevner en disposisjonsfullmakt i banken din slik at en disponent kan hjelpe deg med økonomiske gjøremål.

En disponent er en som har tilgang til en annens konto fra sin egen mobilbank eller nettbank og kan hjelpe til med å ha oversikt på kontoen eller betale regninger.

Fremtidsfullmakt

Hvis du oppretter fremtidsfullmakt, kan du bestemme at noen du stoler på, skal ta vare på dine interesser den dagen du ikke klarer det selv. Fremtidsfullmakt er et privatrettslig alternativ til vanlig vergemål.

Bostøtte

Bostøtte er en behovsprøvd statlig støtteordning for deg som har lav inntekt og høye boutgifter. Husbanken og kommunen samarbeider om bostøtteordningen. Husbanken fatter vedtakene, men det er kommunen som behandler søknadene og har all kontakt med deg som søker. Du kan også henvende deg til kommunen for å få hjelp og veiledning.

Omsorgsstønad (tidligere omsorgslønn)

Omsorgsstønad er en godtgjørelse for noe av tiden du bruker på omsorgsarbeid for et familiemedlem eller en du har et nært forhold til. Det er ikke lønn, men en kompensasjon for særlig tyngende oppgaver – oppgaver kommunen ellers ville ha utført om du ikke gjorde dem. Omsorgsstønad skal gjøre det mulig for private omsorgspersoner å opprettholde omsorgsarbeidet for sine nærmeste. For å få tildelt omsorgsstønad må det være vurdert at dette er den mest hensiktsmessige måten å yte tjenester på.

Målet med ordningen er å hjelpe familier hvor en person er hjelpetrengende, slik at omsorgspersoner sikres en symbolsk oppmuntring i form av omsorgslønn som insitament til videre omsorgsarbeid.

Pasient- og brukerombudet i Oslo og Viken, Sosial- og eldreombudet i Oslo

Telefon: 23 13 90 20 (hverdager kl. 09.00–15.00)
E-post: post@ombudet.no

Pasientombudet arbeider for å ivareta pasientens behov, interesser og rettssikkerhet og for å bedre kvaliteten i helsetjenesten. Enhver kan henvende seg til pasientombudet, muntlig eller skriftlig. Det er mulig å henvende seg anonymt.



Foto: Thomas Ekstrom/Oslobilder

Andre tilbud

Pårørendetelefonen
Har du som pårørende spørsmål eller behov for noen å snakke med?

Da kan du ringe pårørendetelefonen: 901 96 310 (hverdager kl. 10.00–14.00). De gir deg som pårørende tid, ro og veiledning.

Regnbuetelefonen
Målet med Regnbuetelefonen er å skape gode samtaler med voksne skeive mennesker og å motvirke ensomhet. Ring eller send melding til 94 00 36 29.

Nordberg Menighet
Diakon for seniorer i Nordberg menighet
Lillian Dombstein
Telefon: 973 05 294

Hver tirsdag kl. 11.30–12.30 er du velkommen til en hyggelig lunsj sammen med staben og vaktmester-gjengen i Nordberg. Noen ganger er det musikk, lyrikk, foredrag, quiz eller annet. En tirsdag i måneden er det Sogn seniorakademi som har sitt program.
På mandager er det Litteraturtimen kl. 14.30.

Grefsen Menighet
Telefon: 23 62 93 10
Telefon- og besøkstid: Hverdager kl. 10.00–14.00

En onsdag i måneden er det musikk-kafé på Grefsen menighetssenter i Glads vei 47. Da er det enkel bevertning, andakt, en liten konsert og samtaler.

Nasjonalforeningen for folkehelsen

Få råd fra fagfolk om demens
På Demenslinjen treffer du spesialsykepleiere som kan svare deg. Demenslinjen er åpen mandag til fredag kl. 09.00–15.00.
Telefon: 23 12 00 40
E-post: demenslinjen@nasjonalforeningen.no

Få råd fra fagfolk om hjerte- og karsykdommer
Hjertelinjen har spesialsykepleiere som kan svare deg.
Hjertelinjen er åpen mandag til fredag kl. 10.00–14.00.
Telefon: 23 12 00 50
E-post: hjertelinjen@nasjonalforeningen.no

Nordre Aker eldreråd

Eldrerådet er et rådgivende organ for bydelsutvalget. De uttaler seg i saker som gjelder de elders levekår, som budsjett, tiltak og planer i helsesektoren, bydels-planer, boligprogram, reguleringsplaner, samferdsels-saker, kommunikasjonsplaner og kulturtiltak.

Rådet oppnevnes av bydelsutvalget for en periode på fire år av gangen, men suppleres ved behov gjennom perioden. Rådet består av syv faste medlemmer hvorav to er politisk oppnevnt.

Dersom du kunne tenke deg å være medlem eller varamedlem, eller bare vil vite mer om eldrerådets arbeid kan du ta kontakt på e-post til politikk@bna.oslo.kommune.no.

Nødnummer:

Brann 110

Politi 112

Medisinsk nødhjelp 113

Seniorinfo
Bydel Nordre Aker
2026