

Haugerud seniorsenter

Høstprogram 2025



Besøk av statsminister Jonas Gahr Støre og helseminister Jan Christian Vestre 13. august 2025

Full av energi – Venke Lund gjør en forskjell!

Siden 2024 har 77 år unge Venke Lund vært en uvurderlig del av frivilligmiljøet på Haugerud seniorsenter og Tveten gård aktivitetssenter. Med et smittende engasjement og imponerende arbeidslyst har hun kastet seg ut i en rekke oppgaver – og hun leverer med glans!

Du finner henne ofte i resepsjonen, der hun møter alle med et smil og hjelper til med stort og smått. I sommer tok hun og Els Breistein et krafttak: Sammen har de ringt rundt til brukere som ennå ikke har fått aktivert medlemskapet sitt – en innsats som virkelig gjør en forskjell. Men Venke stopper ikke der. Hun har også hjulpet til som kjøkkenmedarbeider og stiller opp når det trengs. Og som om ikke det var nok: Til høsten deltar hun i det populære "Sterk og stødig"-kurset – alltid klar for å holde seg i form og lære noe nytt.

Som en ekstra bonus er hun også med på å starte opp en gågruppe sammen med Tonje Vala nå til høsten. Hver fredag fra 5. september møtes gruppa ved Haugerud seniorsenter, går en frisk tur og avslutter samme sted – en sosial og aktiv måte å starte helgen på.

Venke Lund er et strålende eksempel på hva frivillig innsats og livsglede kan bety for et helt fellesskap!



HAUGERUD SENIORSENTER

er et trivsels- og aktivitetssenter for pensjonister og uføretrygdde i alderen 50+ som drives av bydel Alna. Senteret er et åpent treffsted i nærmiljøet for deg som ønsker å delta på ulike aktiviteter og oppleve underholdning, god mat, hygge i fine omgivelser og muligheten til å treffe nye og gamle bekjente. Senteret har et eget brukerråd som vi samarbeider tett med for å kunne gi brukerne de beste tilbudene.

Senteret har også et godt samarbeid med ulike hjelpeinstanser i bydelen. For sammen vil vi kunne gi et bedre helhetlig tilbud til den enkelte bruker.

Vårt formål er å forebygge sosial isolasjon og ensomhet, og å bidra til å opprettholde helse og trivsel hos eldre både fysisk og psykisk. Senteret er tilrettelagt for deg som har fysiske utfordringer, med heis og ganghjelpemidler til utlån. Vi har dessuten tilrettelagt felleslokalet for deg som har nedsatt hørsel.

Senteret tilbyr ulike aktiviteter, et varmt måltid til en hyggelig pris og du kan være med på turer og andre arrangementer både på og utenfor senteret.

Resepsjon

Våre resepsjonsmedarbeidere hjelper deg gjerne med:

- * Omvisning i huset
- * Veiledning for å finne fram til de ulike aktivitetene
- * Informasjon om senterets tilbud og arrangementer
- * Registrering som bruker av seniorsenteret

Resepsjonen tar også imot påmelding og betaling til ulike kultur- og underholdningsarrangementer.

Åpningstider:

Mandag til fredag,
kl. 10.00–14.00

Til stede:

Man: Venke

Tirs: Werna

Ons: Els

Tors: Sigfrid

Fre: Jonna, Britt

Danilo



Brukerrådet

Brukerrådet har 7 medlemmer som er valgt av og blant senterets brukere. Dets rolle er å være talerør for brukerne og rådgiver og støtte for senterets ledelse. Ledelsen inviteres til å delta i alle rådsmøtene.

Brukerrådet kan uttale seg om ledelsens planer og tiltak for virksomheten og om aktuelle forhold ved senteret, herunder konkrete ønsker fra brukerne.

Brukerrådet gjennomfører egne tiltak, i samarbeid med ledelsen. Mer konkret er disse tiltakene: månedlige «tirsdagstreff» med underholdning, månedlige «åpne møter» med foredrag, kveldsarrangementer 5 - 6 ganger i året og felles reiser. Gjennom disse tiltakene bidrar rådet til større bredde i seniorsenterets samlede virksomhet.

Brukerrådet har egne vedtekter og er registrert som egen organisasjon i Brønnøysundregistrene. Det har egen økonomi, eget regnskap og egen revisor. Rådet har et praktisk samarbeid med daglig leder om forvaltning av økonomien.



Medlemsregister

For å kunne benytte deg av aktivitetene og tilbudene ved Haugerud seniorsenter, må du være registrert som medlem. Det er gratis å bli medlem. Vi ber alle brukere om å registrere seg, slik at vi til enhver tid har oversikt over hvor mange som benytter seg av våre ulike tilbud. Registrering gjøres enkelt i resepsjonen.

Er du allerede medlem, er det viktig at du hvert år aktiverer medlemskapet ditt, slik at vi vet at du fortsatt ønsker å være medlem hos oss.

NYTT HØST 2025

Gåtur i nærmiljøet

Start helgen med en hyggelig gåtur sammen med andre! Hver fredag er det oppmøte utenfor inngangen til seniorsenteret – kl. 10.30. Tilbake kl. 12.00. Ingen påmelding. Ansvar: Tonje Vala og Venke Lund
Periode: 5. september til 12. desember

Sirkeltrening

Eirik Severeide starter opp enda en treningsgruppe med sirkeltrening! En populær treningsgruppe – meld deg på! Torsdager kl. 13.15–14.00.

Internasjonal matreise

Vi har lyst å gjøre en liten reise i matveien, og få litt nye impulser fra vår spennende og fargerike lille klode.

Den siste fredagen i måneden gjør vi et kort stopp i ett annet land.

Kafè Utsikten vil ha en varmrett og dessert fra dette landet på menyen. Ellers vil vi få se vakre bilder og på bordene vil det stå litt informasjon om dagens destinasjon. Kanskje vil det lokke fram minner fra en tidligere reise eller gi deg en hyggelig opplevelse. Første stopp er:

26. september; Etiopia

31. oktober; Vietnam

28. november; Sri Lanka

Vi håper det vil smake!



Frivillig innsats

Driften av Haugerud seniorsenter er basert på frivillig innsats, i tett samarbeid med de ansatte. Har du en hobby, kunnskaper, eller en egenskap som du kunne tenke deg å gjøre nytte av – ta kontakt, så finner vi ut hvordan vi kan gjøre bruk av akkurat dine ressurser. Noe av det du kan hjelpe til med:

- Resepsjon
- Vert, vertinner
- Kjøkkenet
- Ulike arrangementer både på dagtid og kveldstid
- Dagaktivitetstilbud
- Kontorarbeid
- Alt mulig mann
- Andre aktiviteter (quiz, håndarbeid m.m.)

Ta kontakt m/ Hege Krogstad eller i resepsjon for mer informasjon.



Frivillige vert og vertinner:

Randi Seielstad, Rolf Caspersen, Astrid Frenning

Seniorveiledertjenesten

I Bydel Alna får alle seniorer som er 77 år, og som ikke mottar helse- og omsorgstjenester, tilbud om samtale med seniorveileder.

Vi kan også komme på hjemmebesøk. Andre seniorer og pårørende kan også ta kontakt.

Hva er viktig for deg?

Seniorveileders oppgave er å informere om ulike forhold som fremmer god helse, trivsel og aktivitet. Samtalen vil være tilpasset dine behov, og aktuelle tema kan være:

- * Hverdagsliv og helse – mat, drikke og trim
- * Tilbud og aktiviteter for seniorer i Bydelen.
- * Smarte tips og råd for et tryggere og triveligere hjem - hvordan kan du forebygge fall og brann?
- * Hvordan finne frem i hjelpeapparatet og hvilke rettigheter har du?
- * Hva finnes av hjelpemidler som kan gjøre din hverdag tryggere og lettere?

Kjekt å vite

- * Tilbudet er gratis
- * Seniorveilederne har taushetsplikt.
- * Relevante opplysninger vil bli lagret i bydelens fagsystem for pleie- og omsorgstjenester.

Hva er viktig for deg?

Sofia Løseth

Mobil: 47 79 66 72

sofia.loseth@bal.oslo.kommune.no

Til stede: torsdager, fredager og annenhver onsdag (lik uke).

Aina Westby

Mobil: 94 17 61 65

aina.westby@bal.oslo.kommune.no

Til stede: tirsdag, torsdager og fredager

Dagaktivitetstilbudet

til personer i tidlig fase av demenssykdom

Dagaktivitetstilbudet er et tilbud for hjemmeboende personer med demens. Målet er at deltakerne skal kunne bo hjemme så lenge som mulig, opprettholde funksjoner og gi pårørende avlastning.

Vi tilbyr tilpassede aktiviteter i et sosialt og trygt miljø, hvor fysisk aktivitet og trygghet og næringsrik mat står sentralt.

Vi har stort fokus på mestring og å skape gode og meningsfulle dager for deltakerne.

Bydel Alna tilbyr dagaktivitetstilbud ved

Furuset seniorsenter, Haugerud seniorsenter og Tveten gård aktivitetssenter.

Vi fyller dagen med

Gode samtaler, sosialt fellesskap, nyhetslesing med diskusjon, høytlesning, ulike brettspill, quiz og annen "hjernetrim", fysisk aktivitet (f.eks. gåturer, trim og innendørs treningssyklus), spill som yatzy, couronne, jakkolo, boccia og ringspill, sangstunder, bingo, museumsbesøk og andre turer, felles måltider.

*Har du, eller kjenner du noen med demenssykdom som er i

behov for dagaktivitetstilbud på dagtid?

*Er du pårørende med behov for avlastning?

*Høres dette interessant ut?

Du kan ta direkte kontakt med demenskoordinator i Bydel Alna, eller med oss som jobber i dagaktivitetstilbudet ved et av bydelens seniorsentre.

Haugerud seniorsenter

Hege Krogstad I 94 13 53 78

Tonje Vala I 90 36 74 21

Tveten gård aktivitetssenter

Eirik Severeide I 458 75 719

Hanna Akre Hoelstad I 476 93 324

Furuset seniorsenter

Kjell Erik Haug I 90 64 98 97

Sofia Rezayi I

Demenskoordinator

Thien Nguyen I 96097 128



SEPTEMBER

Mandag 1. september

Kl. 11.00 - 12.30 Hørselshjelp. Få hjelp til vedlikehold av høreapparatet ditt, nye batterier og svar på det du lurer på.

Kl. 10.00-14.00 Påmelding til høstfest starter i dag.

Onsdag 3. september

Kl. 10.30 – 14.00 Aktivitetsdag på Tveten gård. Felles arrangement for Haugerud seniorsenter, Furuset seniorsenter og Tveten gård aktivitetssenter. Meld deg på fra 18. august der du er, på et av de tre seniorsentrene. Frist for påmelding er 27. august. Seniorsentrene i Bydel Alna holder stengt i dag.

Torsdag 4. september

Kl. 11.00 – 12.00 Husmøte
Kl. 13.30 - 15.00 Temabasert dataopplæring.

Fredag 5. september

Kl. 13.00 - 14.30 Sosialt treff for menn & gaming.

Søndag 7. september

Kl. 12.00 - 16.00 En gruppe frivillige fra Haugerud seniorsenter står på stand i Haugerudparken ifm. Trosterud/Haugerud-dagen.

Tirsdag 9. september

Kl. 11.00 - 12.00 Tirsdagstreff m/Per Vollestad. Revygull fra Chat Noirs første 50 år. Arr. Brukerrådet.

Onsdag 10. september

Kl. 11.00 - 12.00 Allsang med Thomas sokneprest

Torsdag 11. september

Kl. 11. 15 – 12.00 Ernæringsforedrag: Sunt kosthold for godt voksne" Hva sier kostrådene og hvordan passer dette for seniorer?

Kl. 13.30 - 15.00 Temabasert dataopplæring

Fredag 12. september

Kl. 11.00 - 12.00 Informasjonskafé ved Sofia Løseth (seniorveileder bydel Alna): Vi får besøk av audiopedagog Brita Myreng fra Rådgivningskontoret for syn og hørsel. Hun tar for seg

“Hørselstap og aldring generelt og gir også info om varslingshjelpemidler og tilbehør til høreapparater som kan lette hverdagen for den enkelte.

Tirsdag 16. september

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

Onsdag 17. september

Kl. 11.00 - 12.00 Quiz
Kl. 11.00 - 14.00 Sykepleiesamtale v/sykepleier Hege Krogstad. Drop-in eller timeavtale.

Torsdag 18. september

Kl. 11. 15 – 12.00 Foredrag om kropp og helse: Nakkeplager
Kl. 13.30 - 15.00 Temabasert dataopplæring

Fredag 19. september

Kl. 11.00 - 14.00 Sofia Løseth, Seniorveileder bydel Alna, står på stand på Tveita senter

Onsdag 24. september

Norsk folkemuseum på Bygdøy. Rosa buss t/r. Henting på Haugerud eller Tveita senter. Husk ruterkort. Mat og drikke kan kjøpes der. Oppmøte på Haugerud eller Tveita 10.30. Hjemreise klokken 13.30. Maks 27 stykker. Pris: Honnør/67+/ufør: 150,-.

Torsdag 25. september

Kl. 13.30 - 15.00 Temabasert dataopplæring
Kl. 18.00 Høstfest/hyggekveld for påmeldte. Arr. Brukerrådet. Pris kr 450,-. Påmelding fra 1.9.

Mandag 29. september

Kl. 11.00 - 12.00 Bingo. Arr. Brukerrådet

Aktivitetsdag på Tveten gård onsdag 3. september fra kl. 10.30-13.30. Seniorsentrene i Bydel Alna holder stengt. Påmelding fra 18.8-22.8. Program
10.30: Åpning, servering av kaffe + bolle
11.00: Aktiviteter åpen for alle
12.00: Servering av mat
12.30: Musikk med Pang-Sjonistene
13.30: Premieutdeling og takk for dagen



Frisørsalongen holder stengt fra 11. september til 30. september.

OKTOBER

Onsdag 1. oktober

Kl. 11-13.00 Markering av FNs internasjonale dag for eldre.

Torsdag 2. oktober

Kl. 13.30 - 15.00 Temabasert dataopplæring.

Fredag 3. oktober

Kl. 13.00 - 14.30 Sosialt treff for menn & gaming.

Mandag 6. oktober

Kl. 11.00 - 12.30 Hørselshjelp. Få hjelp til vedlikehold av høreapparatet ditt, nye batterier og svar på det du lurte på.

Tirsdag 7. oktober

Kl. 11.00 - 12.00 Thomas sokneprest kommer innom for å ta en prat med brukere som ønsker det.

Onsdag 8. oktober

Seniorsenter holder stengt i dag. Frivillig kick off for frivillige medarbeidere.

Torsdag 9. oktober

Kl. 11.15 - 12.00 Ernæringsforedrag
Tittel: "Kalsium, vitamin D og beinshelse"
Hvordan holde skjelettet sterkt og forebygge benskjørhet

Kl. 13.30 - 15.00 Temabasert dataopplæring

Fredag 10. oktober

Kl. 12.15 Markering av Verdensdagen for psykisk helse ved Sofia Løseth, seniorveileder bydel Alna

Kl. 11.00 - 12.00 Informasjonskafé ved Sofia Løseth (seniorveileder bydel Alna): Syn og aldring: normale aldersrelaterte synsendringer, de vanligste øyesykdommene og konsekvensene av disse v/Rådgivningskontoret for syn og hørsel.

Demonstrasjon av synstekniske hjelpemidler v/synspedagog Rikke Ombustvedt Sletner som også kan svare på individuelle spørsmål etter innledningen.

Tirsdag 14. oktober

Kl. 11.00 - 12.00 Tirsdagstreff m/Bente Brønmo. Arr. Brukerrådet

Onsdag 15. oktober

Kl. 11.00 - 12.00 Allsang med Thomas sokneprest

Torsdag 16. oktober

Kl. 11.15 - 12.00 Foredrag om kropp og helse.
Tema: Balansetrening
Kl. 13.30 - 15.00 Temabasert dataopplæring

Fredag 17. oktober

Kl. 11.00 - 14.00 Sofia Løseth, Seniorveileder bydel Alna, står på stand på Tveita senter

Tirsdag 21. oktober

Kl. 11.00 - 12.00 Temamøte m/Per Olav Asplund: Tonedikt

Onsdag 22. oktober

Kl. 11.00 - 12.00 Quiz
Kl. 11.00 - 14.00 Sykepleiesamtale v/sykepleier Hege Krogstad. Drop-in eller timeavtale.

Kl. 10.00-14.00 Kino. Kinoprogram kommer nærmere jul og påmelding. Billett og snacks/drikke må kjøpes selv. Buss/t-bane. Maks 28 stykker.

Torsdag 23. oktober

Kl. 13.30 - 15.00 Temabasert dataopplæring

Mandag 27. oktober

Kl. 11.00 - 12.00 Bingo. Arr. Brukerrådet
Kl. 10.00 - 14.00 Påmelding til Lutefisk starter i dag

Torsdag 30. oktober

Kl. 13.30 - 15.00 Temabasert dataopplæring

1. oktober Markering av FNs internasjonale dag for eldre

NOVEMBER

Mandag 3. november

Kl. 11.00 - 12.30 Hørselshjelp. Få hjelp til vedlikehold av høreapparatet ditt, nye batterier og svar på det du lurte på.

Kl. 10.00-14.00 Påmelding til julemiddag starter

Tirsdag 4. november

Kl. 11 - 12 Thomas sokneprest kommer innom.

Onsdag 5. november

Kl. 11.00 - 12.00 Quiz

Torsdag 6. november

Kl. 13.30 - 15.00 Temabasert dataopplæring

Fredag 7. november

Kl. 13.00 - 14.30 Sosialt treff for menn & gaming.

Tirsdag 11. november

Kl. 11.00 - 12.00 Tirsdagstreff m/Rune Melby. Arr. Brukerrådet

Onsdag 12. november

Kl. 11- 12 Allsang med Thomas sokneprest

Kl. 12.00 – 14.00 Lutefisk kun for påmeldte. Pris kr 225,- Påmelding fra 27.10

Torsdag 13. november

Kl. 11.15 - 12.00 Foredrag om ernæring, kropp og helse.

Tema: Styrketrening, muskelmasse og proteininntak- ernæring med Eirik Severeide og Kari Sellæg

Kl. 13.30 - 15.00 Temabasert dataopplæring

Fredag 14. november

Kl. 11-12 Informasjonskafé.

Seniorveileder Sofia Løseth informerer om KOLS og lungerehabiliteringstilbudet ved Ullevål sykehus fra 2026, hun gir også tips og informasjon om og hvor man kan få hjelp ved røykeslutt.

Mandag 17. november

Kl. 10.00 – 14.00 Påmelding til julelunsj starter i dag til 21.11. Pris kr 250,-

Tirsdag 18. november

Kl. 10.00 – 14.00 Påmelding til rakfiskaften starter i dag
Pris kr 450.

Kl. 11.00-12.00 Temamøte. Lalla Carlsen - min bestemor på stjernehimmelen. Vibeke Sæther synger og forteller om sin berømte bestemor".

Onsdag 19. november

Den internasjonale mannsdagen.

Kl. 11.00 - 12.00 Quiz

Kl. 11.00 - 14.00 Sykepleiesamtale v/sykepleier Hege Krogstad. Drop-in eller timeavtale.

Torsdag 20. november

Kl. 12.00 - 14.00 Julemiddag m/tilbehør kun for påmeldte. Pris kr 225,-. Påmelding fra 3.11

Kl. 12.30 - 15.00 Temabasert dataopplæring

Kl. 11.45 – 14 Gøy på tur - Afternoon tea på Tveten gård. Quiz. Pris: kr 200 kroner. Oppmøte Tveten gård. 15 pers.

Fredag 21. november

Kl.11- 14 Seniorveileder på stand, Tveita senter

Mandag 24. november

Kl. 11.00 - 12.00 Bingo. Arr. Brukerrådet

Torsdag 27. november

Kl. 13.30 - 15.00 Temabasert dataopplæring

27.11-29.11 - Tur til Kiel for påmeldte. Arr. Brukerrådet

Fredag 28. november

Kl. 10.00 - 14.00 Juledugnad for påmeldte.

Seniorsenteret stenger kl. 12.00 i dag.

Temabasert dataopplæring torsdager kl. 13.00-14.30
Høsten 2025 blir det endringer i personalgruppen. Rabiha Iqbal tar utfordringen sammen med de frivillige Liv Hesle og Werna Lamo med å holde temabasert dataopplæring.

Tema:

* Vipps

* Hvordan ta i bruk bank-id

* Sosiale medier: Facebook

* E-post

* Grunnleggende bruk av smarttelefon

* datasikkerhet – hvordan unngå svindel og mer

Husk å melde deg på i resepsjonen.

DESEMBER

Mandag 1. desember

Kl. 11.00 - 12.30 Hørselshjelp. Få hjelp til vedlikehold av høreapparatet ditt, nye batterier og svar på det du lurar på.
Kl. 10.00 - 12.00 Påmelding til lutefisk starter i dag til fredag 5. desember. Pris kr 225,-

Tirsdag 2. desember

Kl. 11.00 - 12.00 Thomas sokneprest kommer innom (Thomas må kanskje flytte på denne datoen).

Onsdag 3. desember

Kl. 11.00 - 12.00 Quiz

Torsdag 4. desember

Kl. 13.30 - 15.00 Temabasert dataopplæring
Kl. 18.00 - 22.00 Rakfiskaften for påmeldte. Arr. Brukerrådet

Fredag 5. desember

Kl. 11.00 - 12.00 Vi markerer FNs internasjonale dag for frivillig arbeid.
Kl. 13.00 - 14.30 Sosialt treff for menn & gaming

Tirsdag 9. desember

Kl. 11.00 - 12.00 Tirsdagstreff m/Øystein Skre. Arr. Brukerrådet

Onsdag 10. desember

Kl. 10.00 - 13.00 Gøy på tur - Hyggelig samvær på Haugerud seniorsenter med quiz og allsang Åpent for alle.

Kl. 11.00 - 12.00 Allsang med Thomas sokneprest

Kl. 11.00 - 14.00 Sykepleiesamtale v/sykepleier Hege Krogstad. Drop-in eller timeavtale

5. desember Markering av FNs internasjonale dag for frivillig arbeid

Torsdag 11. desember

Kl. 11.15 - 12.00 Foredrag om kropp og helse: Knær til besvær
Kl. 13.30 - 15.00 Temabasert dataopplæring

Fredag 12. desember

Kl. 11.00 - 12.00 Julelunsj med allsang kun for påmeldte. Pris kr 250,-. Påmelding fra 17.11 - 21.11.

Tirsdag 16. desember

Kl. 11.00 - 12.00 Quiz

Torsdag 18. desember

Kl. 12.00-14.00 Pinnekjøtt kun for påmeldte. Pris kr 225,-. Påmelding fra 1.12 - 5.12

Onsdag 24. desember

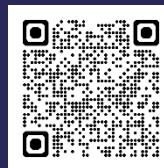
Seniorsenter holder stengt fra 24.12-28.12



Helseveiviser

I Helseveiviseren finner du tilbud om sosiale aktiviteter, trening, møteplasser, dataopplæring og helsehjelp for deg over 60 år, i Oslo og i din bydel. De fleste tilbudene er gratis, krever ingen søknad og har ingen ventetid.

Bruk Qr kode



Bydel Alna

Har du sjekket ut Helseveiviseren?

Her kan du finne tilbud som hjelper deg å

- Komme i bedre fysisk form
- Delta på sosiale aktiviteter
- Takle fysiske eller psykiske utfordringer i hverdagen

www.oslo.kommune.no/helseviser

FASTE AKTIVITETER

Mandag

Treskjæring kl. 09.00-15.00



Norsk undervisning 12.15-14.00
Ansvar: Mia Endresen, Karen M.

Trim

09-09.45 – Sirkeltrening, Eirik
10-10.45 – Sirkeltrening, Eirik

Sjakk kl. 10.00-15.00

Ansvar: Els Breistein

Hørselshjelp kl. 11.00-12.30

1. mandag i måneden.

Ansvar: HLF (hørselhemmedes Landsforbund, Else Bjørge eller Wivian Thunestvedt)

Bingo kl. 11.00-12.00

4. mandag i måneden.

I regi av Brukerrådet

Tirsdag

Treskjæring kl. 09.00-15.00

Ansvar: Tom Jensen

Trim

09.00-09.45 – Tyngre styrketrening, Eirik
10.00-10.45 – Seniortrim, Ebrahim
17.00-18.00 – Friskliv trening, Frøydis

Tirsdagstreff kl. 11.00-12.00

2. tirsdag i måneden. Underholdning & åresalg. I regi av Brukerrådet.

Temamøte kl. 11.00-12.00

3. tirsdag i måneden. I regi av Brukerrådet

Besøk av Sogneprest kl. 11.00-12.00

En gang i måned. Ansvar: Thomas Berbom

Musikk til maten kl. 11-12

En tirsdag i måneden. Iwan spiller piano

Boccia kl. 14-15.30

Ansvar: Randi Seielstad

Onsdag

Treskjæring kl. 09.00-15.00

Ansvar: Tom Jensen

Trim

10.30-11.30 – Trene sammen på dagtid. Ansvar: Gøril Sæland

Allsang med Sogneprest kl. 11-12

En gang i måned. Ansvar: Thomas Berbom

Dans

09-09.45 - Catalin Andrei Mihiu

Gøy på tur ca. kl. 10-15

En onsdag i måneden. Se dato.

Ansvar: Hanna Akre Hoelstad,
47 69 33 24

Nybegynner bridge kurs kl. 10-14

Ansvar: Magdi Garas 92800607

Sykepleiesamtale kl. 11-14

En onsdag i måned. Drop in eller avtale.

Ansvar: Sykepleier Hege Krogstad

Torsdag

Treskjæring kl. 09.00-15.00

Trim

12-13- Internasjonal trimgr, Hanna
13.15-14 – Sirkeltrening Eirik
14.15-15.00- Opptrening i regi av fysioterapeuter i bydelen

Strikkekafe kl. 13-15

Håndarbeid kl. 12.00-13.30

Quiz kl. 11-12 – En gang i mnd.

Temabasert dataveiledning

Kl. 13.00-14.30

Ansvar: Rabiha Igbal, Werna, Liv H.

Foredrag om ernæring kl. 11-13

En gang i måned med Kari Sellæg

Foredrag om kropp og helse

kl. 11-12. En gang i mnd., Eirik

Bridge viderekomne kl. 18-22

Ansvar: Magdi Garas

Fredag

Treskjæring kl. 09.00-15.00

Ansvar: Tom Jensen

Påmelding: eget liste med opplæring

Boccia kl. 14.00-15.30

Ansvar: Randi Seielstad

Påmelding: egen liste

Informasjonskafé kl. 11-12

En fredag i måneden.

Ansvar: Sofia Løseth

Pris: åpent

Sosialtreff for menn & gaming

En fredag i mnd. kl. 13-14.30

Ansvar: Eirik Severeide

Gåtur i nærmiljøet

Hver fredag kl. 10.30-12.00

Oppmøte og avslutning: Haugerud seniorsenter

Ansvar: Tonje Vala og Venke Lund

Pris: Gratis

Vi tar forbehold om at det kan komme endringer i høstens program.

Følg med på vår facebook side, ukentlige annonse i Akers Avis Groruddalen, Informasjons-Tv på senteret eller du kan ringe oss på telefon

22 32 04 20

HYGGE OG SOSIALT

Tirsdagstreff 2. tirsdag i måned kl. 11-12

Ansvar: Brukerrådet Dato:

9. 9 – Per Vollestad. Revygull, Chat Noirs første 50 år

14. oktober – Bente Brønmo

11. november – Rune Melby

9. desember – Øystein Skre

Allsang med Sogneprest en onsdag i mnd. kl. 11-12

Ansvar: Thomas Berbom

Dato: 10.9, 15.10, 12.11, 10.12

Sosialt treff for menn og gaming en fre i mnd. kl. 13-

14.30 Ansvar: Eirik Severeide

Dato: 5.9, 3.10, 7.11, 5.12

Gøy på tur en onsdag i måned ca. kl. 10.00 -15.00

Ansvar: Hanne Akre Hoelstad. Dato:

* **27. august:** Vandring i Botanisk Hage. Ha med egen niste og/eller kjøpe der. Pris: kr 0,-. Åpent for alle. T-bane / buss på egenhånd og reiser hjem når man selv ønsker. Oppmøte ved inngangsporten på t-bane siden til Botanisk Hage klokken 10.30.

* **24. september** – Norsk folkemuseum på Bygdøy. Rosa buss t/r. Henting på Haugerud el. Tveita senter. Husk ruterkort. Mat og drikke kan kjøpes der. Oppmøte på Haugerud eller Tveita 10.30. Hjemreise klokken 13.30. Ant plasser: 27. Pris: Honnør/67+/ufør: 150,-.

* **22. oktober** – Kino. Kinoprogram kommer nærmere jul og påmelding. Billett og snacks/drikke må kjøpes selv. Buss/t-bane. Maks 28 personer.

* **20. november** – Afternoon tea på Tveten gård. Quiz. Egenandel 200 kroner. Oppmøte Tveten gård kl. 11.45. Avsluttes kl. 14.00. Maks 15 personer.

* **10. desember** – Quiz, allsang og hygge på Haugerud seniorsenter. Vi møtes der kl. 10.30 for quiz, allsang og hyggelig samvær. Velkommen til å kjøpe mat el drikke på senteret. Avsluttes klokken 13.00. Åpent for alle.

Tur til Kiel 27.-29. november i regi av Brukerrådet
Pris kr. 2795,- inkl. båtreise i innvendig dobbel lugar, frokost tur/retur, 1 buffet inkl. 1 drikke, 3 retters middag inkl. 1 drikke, reserverte plasser i show lounge 1 vei inkl. kaffe/avec.

Tillegg: *enelugar kr 350,- pr person /*utvendig lugar kr 590 pr person /*4-stjerners kr 1800,- pr person

Påmelding: Alle reisende må oppgi fullt navn, fødselsdato, e-post, telefon, ønske om lugar-alternativ (enkelt/delt/ønske om partner ved delt lugar)

Hilsen reiseleder Bjørg Halvorsen, 98 43 25 18

FOREDRAG OG VEILEDNING

Temamøte 3. tirsdag i måneden kl. 11.00-12.00 Ansvar: Brukerrådet Dato:

16. september - Odd G. Murud: Evert Taube

21. oktober - Per Olav Aspelund: Tonedikt

18.11 – Vibeke Sæthre synger og forteller

Foredrag om kropp og helse En torsdag i måned kl.11.00-12.00 Ansvar: fysioterapeut, Eirik Severeide Dato:

18. september: Nakkeplager

16. oktober: Balansetrening

13. november: Styrketrening, muskelmasse og proteininntak og ernæring

11. desember: Knær til besvær

Foredrag om ernæring en tors i mnd kl.11-12

Ansvar: ernæringsfysiolog, Kari Sællæg Dato:

11. september: Sunt kosthold for godt voksne

9. oktober: Kalsium, vitamin D og beinhelse

13. november: Styrketrening, muskelmasse og proteininntak- ernæring

Informasjonskafé en fredag i mnd. kl. 11-12

Ansvar: seniorveileder Sofia Løseth Dato:

12. september: besøk av audiopedagog Brita Myreng fra Rådgivningskontoret for syn og hørsel

10. oktober: Syn og aldring

14. november: Info om KOLS, røykeslutt og lungerehabilitering

Seniorveileder på stand på Tveita senter

Siste fredag i måneden kl. 11.00-14.00

Ansvar: seniorveilederne Sofia Løseth og Aina Westby Dato: 19.9, 17.10, 21.11

Sykepleiesamtale en onsdag i måneden kl.11.00-14.00 Drop-in eller timeavtale

Ansvar: Sykepleier Hege Krogstad

Dato: 17.9, 22.10, 19.11, 10.12

Hørselshjelp første mandag i måned. kl. 11-12.30.

Trenger du:

* Å snakke med noen om hørselen din?

* Enkel hjelp med høreapparatet?

* Råd om hjelpemidler

* Nye batterier?

Ansvar: Ansvar: HLF (Hørselhemmedes Landsforbund, Else Bjørgo eller Wivian Thunestvedt

Dato: 1.9, 6.10, 3.11, 1.12

FYSISKE AKTIVITETER

Trim med fysioterapeut/miljøterapeut

Ansvar: Eirik Severeide

- Mandager kl. 09.00 - 09.45 - Sirkeltrening
- Mandager kl. 10.00 - 10.45 - Sirkeltrening
- Tirsdager kl. 09.00 - 09.45 - Tyngre styrketrening
- Torsdager kl. 13.15 - 14.00 - Sirkeltrening

Periode: uke 34 - uke 50. Unntak uke 40

Påmelding: Deltakere fra eksisterende grupper blir kontaktet og avtaler direkte med instruktøren. Nye deltakere må melde seg på i resepsjonen.

Gåtur i nærmiljøet

Hver fredag, med start og avslutning her på seniorsenteret kl. 10.30-12.00.

Målgruppe: De som har lyst å gå en liten tur og har lyst å gjøre det sammen med andre.

Ansvar: Tonje Vala og Venke Lund

Den gylne spaserstokken

20 spaserstokker gjennomføres mellom 15.4-15.10

Ansvar: Tonje Vala Deltakerkort: Du kan hente deltakerkortet ditt i resepsjonen.

Seniortrim m/fysioterapeut i bydelen

Ansvar: Ebrahim

Tirsdager kl. 10.00 - 10.45

Periode: uke 34 - uke 50

NB! nye deltaker må levere samtykkeerklæring. Ved påmelding må du oppgi fødselsdato.

Internasjonal treningsgruppe for kvinner

Torsdager kl. 12.00-12.45 Periode: uke 34 - uke 50

Ansvar: Hanne Akre Hoelstad

Påmelding: Deltakere fra eksisterende grupper blir kontaktet og avtaler direkte med instruktøren. Nye deltakere må melde seg på i resepsjonen.

Trene sammen på dagtid onsdager kl. 10.30-

11.30 Ansvar: Gørill Sæland

Påmelding i resepsjonen

Frisklivstrening tirsdager kl. 17.00-18.00

Frivillige deltakere har satt opp trening som tidligere var en del av Friskliv-gruppen. Gruppen er nå fullbooket. Ved ledig plass vil dette meldes til seniorsenteret, og det vil da være åpent for andre deltakere å melde seg på.

Sted: Rom Pulsen, underetasjen

Egen trening

Vi har investert i nye treningsapparater som du har mulighet til å benytte. Apparaterne inkluderer benpress, ellipsemaskin og romaskin. Hvis du ikke har erfaring med disse apparatene, eller trenger opplæring, vennligst kontakt Eirik Severeide for nødvendig veiledning før du tar dem i bruk.

Se trimrommets timeplan for ledige tider. Kontakt resepsjonen for mer informasjon.

Motiview-sykkel

Vi har to Motiview-sykler som du kan bruke fritt i senterets åpningstid. Syklene står plassert i TV-stua. Er du ny og trenger opplæring? Ta kontakt med en av våre ansatte eller i resepsjonen.



Haugerud seniorsenter holder

stengt følgende dager:

- * Onsdag 3.9 Aktivitetsdag på Tveten gård
- * Onsdag 8.10 Frivillig Kick off.
- * Fredag 28.11 Juledugnad

Åpningstider Julen

- * Mandag 22.12 kl. 09-13 | enkel servering
- * Tirsdag 23.12 kl. 09-12 | enkel servering
- * Onsdag 24.12 – søndag 28.12 | stengt
- * Mandag 29.12 kl. 09-13 | enkel servering
- * Tirsdag 30.12 kl. 09-12 | enkel servering
- * Onsdag 31.12.25 - fredag 2.1.26 | stengt
- * Mandag 5.1.26 velkommen tilbake

Husk å aktivere medlemskap for 2025

Påmelding

For å kunne delta på aktiviteter og tilbud i regi av seniorsenteret, må du være registrert som bruker ved seniorsenteret.

Påmelding til treningsgruppe

For at alle deltakere skal få et treningstilbud, kan du kun melde deg på én treningsgruppe. Dersom det er ledig plass og ingen vente-liste, kan du avtale med instruktøren om deltakelse i gruppe 2.

Påmelding til arrangementer

Det er begrenset antall plasser, så meld deg på så snart påmeldingsdatoen er kunngjort. Du må møte opp personlig i resepsjonen for å melde deg på. Det gjøres unntak ved sykdom eller evt. ved reise. Påmelding på sms eller på Facebook blir ikke registrert.

Trenger du lokale til leie eller lån?

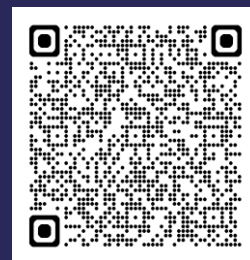
Skal du arrangere bursdag, møte, kurs eller en hyggelig sammenkomst?

Hos Haugerud aktivitetshus finner du lokaler som passer til små og store anledninger – enten du vil **leie** eller **låne**!

Vi tilbyr:

- ✓ Fleksible romstørrelser
- ✓ Gode fasiliteter
- ✓ Trivelige omgivelser

Sjekk utleiepris – bruk Qr koden



Omvisning

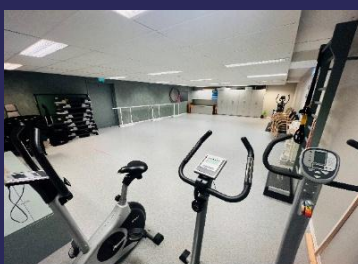
Torsdager og fredager

kl. 13.30 – 15.00 eller etter avtale-

Forespørsel om utleie & utlån

Mandager og torsdager kl. 13-14.30 - ring 47 48 97 80

E-post: haugerudseniorsenter@bal.oslo.kommune.no svar innen tre virkedager.



NYTTIGE TELEFONNUMMER

Oslo kommune sentralbord I de setter deg i kontakt med din bydel, tjeneste eller kontaktperson 21 80 21 80

Alna hjemmetjenester 21 80 21 80

Kreftkoordinator 90 28 30 23/ 90 27 48 63

Demenskoordinator 91 34 10 30/ 96 09 71 28

Nabolagshuset/Frivilligsentral 47 90 73 25

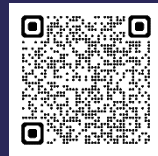
Trygghetsavdeling 81 00 00 30

Må ringe selv. Kan gi døgnopphold v/behov for trygghet.

Statforvalteren i Oslo og Viken I Fremridsfullmakt/verge m.m. 69 24 70 00

Pasient og brukerombudet i Oslo og Viken, sosial og eldreombud. Kan hjelpe til råd og veiledning i din situasjon. 23 13 90 20

Tolk for deg som er pasient i helsetjenester - Rett til info på ditt språk. Bruk qr kode.



Hjelpemidler

Varig lån I Nav hjelpemiddelsentral – kontakt ergoterapeut i Bydel Alna 21 06 97 00

Kortidslån I Hjelpemiddelformidlingen -Du kan hente og få med hjelpemidler hjem samme dag. Andre kan hente for deg . Adr: Kabelgaten 15, Økern 23 43 92 00

Tveten gård aktivitetssenter

Tvetenveien 101, 0671 Oslo

Telefontid: 08.00 - 15.00 I 90 64 18 79

Kontakt

Line Løntjern, koordinator I 94 49 89 45

Heidi Romsås Karlsen, Husholdstyrer I 90 64 18 79

Trinh Lam, kjøkkenmedassistent I 90 64 18 79

Eirik Severeide, miljøterapeut I 45 87 57 19

Hanna Akre Hoelstad, miljøterapeut I 47 69 33 24

Åpninstider: Hverdager

Kl. 10.00 – 14.00 Lavterkeltilbud

Kl. 11.00 – 14.00 Kafé for alle

Kl. 13.00 - 14.00 Middagservering, man-ons-fre

Bestilling før kl. 11.00 samme dag tlf: 90 64 18 79

Furuset seniorsenter

Trygveliesplass 1, 1051 Oslo I 90 22 10 38

Åpningstider: Hverdager kl. 08.00 – 15.30

Kontakt

Daglig leder, Mari-Anne Daae I 90 22 10 38

Seniorveileder, Aina Westby I 94 17 64 65

Tilstede: tirsdag-torsdag-fredag

Trenger du noen å snakke med?

* Mental helsas hjelpetelefon I 116 123

* Kirkens – Sos I 22 40 00 40 I døgnåpent

* Rustelefon I 91 50 85 88

* VO linjen I 116 006 I døgnåpent I en hjelpelinje for deg som opplever vold eller overgrep.

* Kreftlinjen I 800 57 338 I hverdager kl. 09.-15.45

* Regnbuetelefon- seniorer I 94 00 36 29 I skeive/ LHBT)

* Demenslinjen I 21 52 53 53 I kl. 09.00-15.00

* Pårørendesenteret I 21 52 53 53 I kl. 09.00-15.00
Pårørende kan ringe for hjelp og støtte.

110 brann

112 Politi

113 Ambulanse

116 117 Legevakt

Helsenorge.no

– offisiell helseportal
for alle **22 32 70 00**

Helseinformasjon
på flere språk.

Bruk
qr kode



Bestille mat hjem

Mat? Grorud mat tar imot bestilling på telefon og leverer matvarene på døren.

Telefon **22 25 30 30**

Du kan bestille mat på nett:
www.meny.no eller andre

Ruter Aldersvennlig transport

Ring **23 24 28 50**

Transporttilbud for deg over 67 år

Dette tilbudet gjelder for deg som er 67 år eller eldre og trenger transport fra dør til dør. En minibuss henter deg hjemme og kjører deg til ønsket destinasjon innenfor 11 bydeler i Oslo kommune (se kart). Har du en avtale ved Ahus i Lørenskog kommune – lokalsykehuset for bydelene Alna, Grorud og Stovner – kan du også benytte dette tilbudet for å komme deg dit.

Kjøretider

- Mandag til lørdag: 10:00–18:00
- Fra Maridalen, Solemskogen og Sørkedalen: 11:00–17:00

Bestilling

Bestill når du trenger det eller opptil en uke i forveien. Bruk Ruter Bestilling-appen eller ring 23 24 28 50 (mandag til lørdag 9.00–17.00). Oppgi hentetids-punkt, reisemål, og eventuelle hjelpemidler eller følge.

Henting

Minibussen henter deg hjemme og tar deg dit du skal. Bussen kan komme 5 minutter for eller opptil 10 minutter etter avtalt tid. Du blir varslet ved forsinkelser.

Billetter

Bruk vanlig honnørbillett. Billetter må kjøpes på forhand via Ruterappen, reisekort eller impulskort. TT-kort gjelder ikke.

Om bord

Plass til rullator, rullestol og andre hjelpemidler. Du kan ta med en venn (Ruters ordinære priser gjelder for følge). Dyr er ikke tillatt.

Kollektivtransport

Haugerud aktivitetshus ligger i umiddelbar nærhet til Haugerud T-banestasjon, rett utenfor broen – på motsatt side.

Oslo Taxi: 023 23

Slik bestiller du transport

- * Klikk på "Bestill transport" i appen.
- * Du får spørsmål om du vil tillate at appen bruker din lokasjon. Da kan du velge mellom "Tillat én gang" eller "Tillat mens appen er i bruk". Du kan også velge å ikke tillate det og heller skrive inn hvor du er.
- * Velg hvor du er akkurat nå og hvor du skal reise til og velg avreisetidspunkt.
- * Da får du opp et resultat på en reise som kan trykke "Velg" på.

Ny farge på bussene, samme tilbud

Bussene har gått fra rosa til rød farge. Tilbudet er fortsatt en fleksibel transporttjeneste for deg som har fylt 67 år.





Haugerud seniorsenter

Hagapynten 38c, 0673 Oslo

Telefon: **22 32 04 20**

postmottak@bal.oslo.kommune.no

www.facebook.com/haugerudseniorsenter

Internett: www.oslo.kommune.no

KONTAKT OSS

Thanh Nguyen | Daglig leder

41 00 64 20 | thanh.nguyen@bal.oslo.kommune.no

Sofia Løseth | Seniorveileder/ ergoterapeut

47 79 66 72 | sofia.loseth@bal.oslo.kommune.no

Tilstede: tors-fre og annen hver onsdag lik uke

Tonje Vala | Miljøterapeut/sosionom

90 36 74 20 | tonje.vala@bal.oslo.kommune.no

Hege Krogstad | Miljøterapeut/sykepleier

94 13 53 78 | hege.krogstad@bal.oslo.kommune.no

Elin Egseth | Husholdstyrer | 95 01 94 13

Jegatheeswaran Mailvaganam | Kjøkkenassistent

Trinh Lam | Kjøkkenassistent

Eirik Severeide | Miljøterapeut/fysioterapeut

45 87 57 19 | eirik.severeide@bal.oslo.kommune.no

Hanna Akre Hoelstad | Miljøterapeut/ergoterapeut

47 69 33 24 | hanna.akre.hoelstad@bal.oslo.kommune.no

Brukerrådet

Svein Kristoffersen | brukerrådsleder | 90 02 36 01

Werna Lama | brukerrådsleder | 90 73 52 75

Björg Halvorsen | reiseleder | 98 43 25 18

Astrid Frenning | kasserer

Bente Skogseide | sekretær

Rolf Caspersen | rådsmedlem

Helene Rochstad | rådsmedlem

Åpningstider	Hverdager	Kl. 08.00 - 15.30
Resepsjon	Hverdager	Kl. 10.00 - 14.00
Kafeteria	Hverdager	Kl. 09.00 - 14.30
Middag serveres	Hverdager	Kl. 12.00 - 13.00
Middag	1.tirs. i mnd.	Kl. 12.30 - 13.30

Kafeteria | **95 01 94 13**

Bestilling av take away, møtemat og info om meny

Parkering

Vi har et begrenset antall. parkeringsplasser (6 stk.) tilgjengelig. Disse prioriteres for brukere med funksjonsnedsettelser.

Et stort område på parkeringsplassen må holdes fritt for biler på grunn av trafikk inn og ut, inkludert Ruters aldersvennlige transport, Bydel Alnas transport og varelevering. Seniorsenteret vil overvåke området for å sikre at det holdes fritt. Ved behov vil vi uforpliktende be om at bilen flyttes. Dersom dette ikke etterkommes, kan bilen bli tauet bort.

Mot avgift (etter Oslo kommunes satser) er det mulig å benytte beboerparkering langs Hagapynten, nedenfor Inger Hagerups plass («rundkjøringen»), dersom du er avhengig av bil og det ikke er ledig plass.

Informasjonskanaler

Du finner informasjon om Haugerud seniorsenter i Akers Avis Groruddalen, på vår Facebook-side, i programbladet, på informasjons-TV i senteret, samt på nettsidene til Oslo kommune og Haugerud seniorsenter.

Vi tar forbehold om at det kan komme endringer i høstens program.

Helse & velvære

Margarita Rivera | Fottereput

Til stede etter avtale | 41 46 24 75
margaritarivera282@hotmail.com

Lena Eidseter | Frisør

Til stede: man-fre kl. 10-15
el etter avtale | 92 01 44 57
haarmony.as@gmail.com

Haugerud seniorsenter
Oslo kommune

Facebook

