

Vi sees!

U2-Rustad s. 8

Oppsal s. 12

Manglerud s. 18

SENIORINFORMASJON OG PROGRAMOVERSIKT FOR TREFFSENTRENE I BYDEL ØSTENSJØ



Oslo

2. HALVÅR • 2025

Innhold

- **U2-Rustad nærmiljøsent** informasjon og program.....4
- **Oppsal treffsenter** informasjon og program12
- **Manglerud gård treffsenter** informasjon og program....18

Bydelens tilbud til deg som senior	23
Treningstilbud	24
Østensjø dagaktivitet	25
Transporttilbud	26
Hukommelsesteamet/Helseveiviser	27
Frivillighetssentralene i bydel Østensjø	28

Å være frivillig gir deg mening og livsglede!

Tid til overs og lyst til å bidra til en viktig og meningsfull oppgave? Ta kontakt med oss!

OPPSAL: tlf. 907 07 004

U2/RUSTAD: tlf. 22 26 26 43

MANGLERUD: tlf. 69 02 08 29

Utgiver: Bydel Østensjø
Redaktør: Jatinder Sharma
Design/layout: october.no
Foto: Andreas Bache-Wiig
Opplag: 3 000
Trykk: Kraft Digitalprint AS

Telefon: 23 43 85 00
E-post: postmottak@bos.oslo.kommune.no
Postadresse: Postboks 39
Bogerud, 0621 OSLO
Besøksadresse: Olaf Helsets vei 6,
0694 OSLO

Leder

JATINDER SHARMA

Seksjonssjef, Bydel Østensjø



Velkommen til treffsentrene i bydel Østensjø!

Vi gleder oss til å ønske deg velkommen til våre treffsentre på Manglerud, Oppsal og U2-Rustad. Her kan du utforske varierte aktiviteter, møte nye mennesker og bli en del av et inkluderende fellesskap.

Enten du er interessert i dans, trening, foredrag eller bare en kopp kaffe og en prat, har vi noe for deg. Våre kaféer serverer sunn og hjemmelaget mat i hyggelige omgivelser.

Vil du bidra? Vi har alltid plass til frivillige som ønsker å gjøre en forskjell og skape gode opplevelser for andre.

Vi tilbyr også en aldersvennlig transporttjeneste som henter deg

hjemme og tar deg trygt til og fra aktivitetene – med vanlig Ruter-billett.

Våre sentre er åpne og trygge for alle, uansett bakgrunn, identitet eller uttrykk.

Velkommen også til våre tre frivillighetssentraler – på Bøler, Oppsal og Manglerud. Her finner du alt fra trening, sosiale treff og språkkafé til praktisk hjelp og muligheten til å bli besøksvenn eller frivillig.

Vi håper du finner noe som gir deg glede og inspirasjon – og ser frem til å møte deg i bydelens levende fellesskap.

Velkommen – vi sees!

Informasjon

U2-RUSTAD

nærmiljøsent

Levende og sosialt

I Utmarkveien 2 på Bøler, finner du U2-RUSTAD nærmiljøsent. Vi har samlokalisert aktivitetstilbudene for det tidligere Rustad treffsenter og de aktivitetene som har eksistert på U2 omsorg + og nærmiljøsent. Vi viderefører de gode verdiene fra begge stedene, så du skal fortsatt kunne kjenne på den gode atmosfæren. Velkommen til moderne og innbydende lokaler med Morsmors Kafe som hjertet i huset.

Hjertlig hilsen

Veronika K. Andreassen – avdelingsleder Hilde Qvernstrøm – aktivtør

Lilli-Ann Tjelte – aktivtør

KONTAKTINFORMASJON

Adresse: Utmarkveien 2, 0689 Oslo

Telefon: Hilde 995 58 338

Lilli-Ann 415 24 560

U2: 22 26 26 43

Facebook: @U2omsorg / @rustadtreffsenter

Instagram: @utmarkveien_omsorg_pluss



ÅPNINGSTIDER

Senter: man-fre: 09.00–16.00

Kafeteria: man-fre: 10.00–19.00 / lør-søn: 10.00–17.00

Kafeterian tilbyr også catering og møtemat.

VÅRE AKTIVITETER

- God mat og hyggelig selskap.
- Jakkolo
- Bingo
- Håndarbeidsgruppe/systue/snekkerkruppe og kurvfletting
- Quiz
- Linedance
- Stoltrim man/ons/fre
- Lesestund med Deichmanske bibliotek
- Trimgrupper: Yoga, dans, styrke, stasjonstrening
- Treningsveildning tirsdag og onsdag
- Digitalt hjelpetorg – mulighet for datahjelp man/ons/fre
- Hørselhjelp

TJENESTER HOS OSS

Frisør Helga M. Svenningsen: tlf. 22 74 25 48 (tirs/tors/fre)

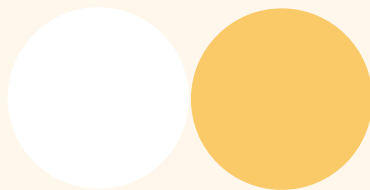
Fotterapeut Heidi: tlf. 924 04 834

UTLEIE

Det er mulig å leie lokaler til møtevirksomhet og kursaktivitet på kveldstid. Kontakt senteret for avtale og priser.

Program

U2-RUSTAD



AUGUST

04	man	18.00	Allsang med Reidun og Jorunn
12	tirs	11.30	Konsert. v/Raymond Løvhaugen
		18.00	Quiz med Tor Sandby
13	ons	11.00	Bingo med Anne Kari og Olaug
19	tirs	11.30	Avdelingssykepleier ved Nordseter hjemmet informerer om trygghets avdelingene
20	ons	11.00	Bingo med Eileen og Rolf
		12.00	Hørselshjelper Camilla Midtmoen
21	tors	11.30	Quiz med Mette og Kalle
		18.00	Konsert med Bente Brønmo
26	tirs	11.30	Konsert v/Jan Freddy
		17.00	Linedance med Trude
27	ons	11.00	Bingo med Anne Kari og Olaug

SEPTEMBER

01	man	18.00	Allsang med Reidun og Jorunn
02	tirs	11.30	Informasjon om hørselshjelpemidler v/ audiopedagog Brita Myreng
		17.00	Linedance med Trude
03	ons	11.00	Bingo med Eileen og Rolf
04	tors	11.30	Quiz med Mette og Kalle

SEPTEMBER

09	tirs	11.30	Konsert v/Pang-sjonistene
		17.00	Linedance med Trude
		18.00	Quiz med Tor Sandby
10	ons	11.00	Bingo med Anne Kari og Olaug
11	tors	11.00	Salg av klær v/Arne Kjenne
		17.30	Konsert med Bryan Bow (Brynjar)
16	tirs	11.00	Forever Living helse og velvære produkter. v/Caroline Grav
		17.00	Linedance med Trude
17	ons	11.00	Bingo med Eileen og Rolf
		12.00	Hørselshjelper Camilla Midtmoen
18	tors	11.30	Fagansvarlig Susanne Askillien informerer om RLS (Rastløse ben)
		18.00	Allsang med Ann Margreth
23	tirs	11.30	Konsert v/Hedda og Wenche
		17.00	Linedance med Trude
24	ons	11.00	Bingo med Anne Kari og Olaug
25	tors	11.30	Quiz med Mette og Kalle
		18.00	Serbisk sang og dans "RAS"
30	tirs	11.30	Informasjon om artrose v/Mariana Myrbøe

Følg med på ukeprogram for andre aktiviteter og pop-up arrangement!

Program

U2-RUSTAD



OKTOBER

01	ons	11.30	Markering av eldredagen. Konsert "Fra dansband til danseband" Svensk og norsk. v/Raymond Løvhaugen
02	tors	11.30	Quiz med Mette og Kalle
06	man	18.00	Allsang med Reidun og Jorunn
07	tirs	11.00	"En liten en til kaffen" – et humoristisk inspirasjonskåseri v/Vidar Letho
		17.00	Linedance med Trude
08	ons	11.00	Bingo med Eileen og Rolf
09	tors	11.30	Demonstrasjon og salg av Mary Kay produkter v/Gunne Smenes
		18.00	Konsert med Lene Stoltz
14	tirs	11.30	Informasjon om syn og aldring v/Rikke Ombustvedt
		17.00	Linedance med Trude
		18.00	Quiz med Tor Sandby
15	ons	11.00	Bingo med Anne Kari og Olaug
16	tors	11.30	Quiz med Mette og Kalle
21	tirs	11.30	Lysbilde kåseri. "Av barn og ... får man høre sannheten" v/Knut Magne Ellingsen
		11.00	Salg av klær D&M
		17.00	Linedance med Trude
22	ons	11.00	Bingo med Eileen og Rolf

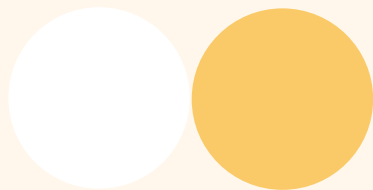
OKTOBER

22		12.00	Hørselshjelper Camilla Midtmoen
23	tors	11.30	Høstfest på dagtid. Rune Melby spiller til dans. Påmelding med betaling
28	tirs	11.30	Foredrag: Rosa buss. Ruter – alders vennlig transport. v/Heidi Karsrud Nordal
		17.00	Linedance med Trude
29	ons	11.00	Bingo med Anne Kari og Olaug
30	tors	11.30	Quiz med Mette og Kalle
		18.00	Kåseri med Per Olav Asplund

NOVEMBER

03	man	18.00	Allsang med Reidun og Jorunn
04	tirs	11.30	Lysbilde foredrag. "Verdens vakreste mysterier" v/Eva Marie Brekkestø
		17.00	Cowboyfest med Linedance
05	ons	11.00	Bingo med Eileen og Rolf
06	tors	11.30	Bodil selger smykker
11	tirs	11.30	Konsert "Hjertetime" v/MnM Mona og Morten
		18.00	Quiz med Tor Sandby
12	ons	11.00	Bingo med Anne Kari og Olaug
13	tors	11.30	Quiz med Mette og Kalle
		18.00	Foredrag med Even Saugstad
18	tirs	11.00-15.00	Julemesse v/hobbygruppa
		11.30	Konsert v/Odd Arne Sørensen fra dansebandet Ingemars

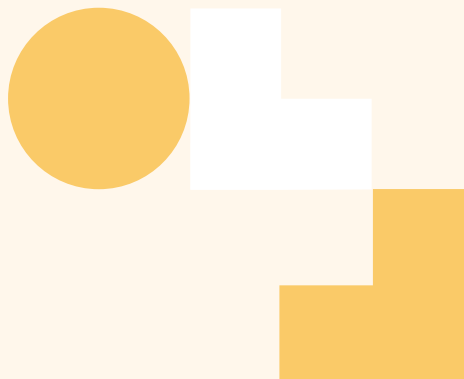
Program U2-RUSTAD



NOVEMBER

19	ons	11.00-15.00	Julemesse v/hobbygruppa
		11.00	Bingo med Eileen og Rolf
		12.00	Hørselshjelper Camilla Midtmoen
20	tors	11.00-15.00	Julemesse v/hobbygruppa
		18.00	Allsang med Ann Margreth
21	fre	11.00-15.00	Julemesse v/hobbygruppa
22	lør	11.00-15.00	Julemesse v/hobbygruppa
25	tirs	11.30	Konsert panfløyte v/Roar Engelberg
		11.00	Salg av klær v/Mona og Sissi
26	ons	11.00	Bingo med Anne Kari og Olaug
27	tors	11.30	Quiz med Mette og Kalle

Følg med på ukeprogram for andre aktiviteter og pop-up arrangement!



HUSK!

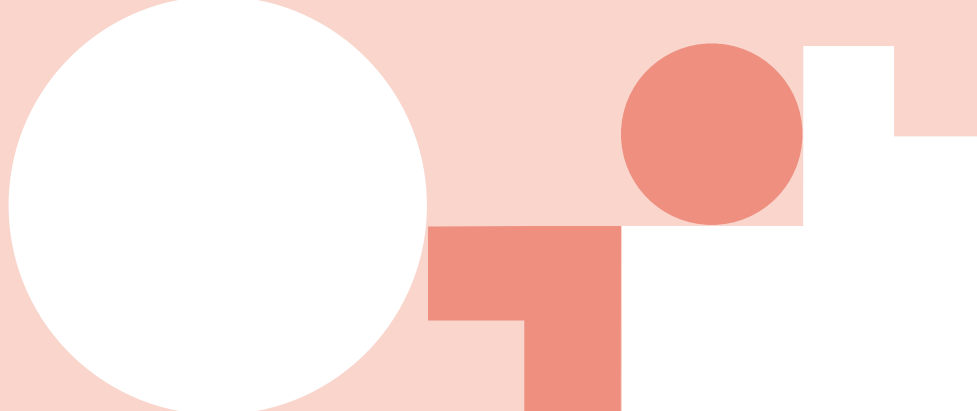
Nå har du mulighet for
å forhåndsstemme til
stortingsvalg på U2
mandag 18. august
10.00-14.00.

God jul og
godt nytt år!

DESEMBER

01	man	18.00	Allsang med Reidun og Jorunn
02	tirs	11.30	Informasjon om brannssikkerhet i hjemmet v/spesialkonsulent Frode Johannesen
03	ons	11.00	Bingo v/Eileen og Rolf
04	tors	11.30	Frivilligdagen
09	tirs	11.30	Salg av klær v/Arne Kjenne
10	ons	11.00	Bingo med Anne Kari og Olaug
11	tors	11.30	Quiz med Mette og Kalle
		18.00	Julebord- Trygve Ingebretsen
16	tirs	11.30	Konsert. "Lavvoguttas jul" v/Håkon Kleven og Roy Bakker
		18.00	Quiz med Tor Sandby
17	ons	11.00	Bingo med Eileen og Rolf
		12.00	Hørselshjelper Camilla Midtmoen
18	tors	11.30	

Følg med på eget ukeprogram for Jul og Nyttår



Varmt og inkluderende

Vi ønsker å være i utvikling og følge med i tiden, samtidig som vi er et varmt og gjenkjennende møtested. Er du glad i å bevege deg, vil du finne deg til rette på ett av våre aktivitetstilbud. På arbeidsstuen vår kan du være med på å dele gleden over håndarbeid og gode samtaler. Kafeen vår er en lun og hyggelig møteplass hvor det serveres nydelig mat og skapes mange gode minner.

Hjertlig hilsen

Marianne Rønningen Myhre – styrer



KONTAKTINFORMASJON

Adresse: Vetlandsveien 99/101, 0685 Oslo

Telefon: 907 07 004

Nettside: www.oslo.kommune.no/oppsaltreffsenter

Facebook: @oppsaltreffsenter

ÅPNINGSTIDER

Senter: man–fre: 08.00–15.30

Kafeteria: man–fre: 10.00–14.00

Helligdager stengt

Middag: tirs/tors: 12.30–13.30

Lunsj: man/ons/fre: 11.30

Takeaway

VÅRE AKTIVITETER

- Arbeidsstuen
- Ukentlig drop-in time hos sykepleier
- Oppsalkara
- Styrkerom
- Dans, Bridge, qigong og yoga
- Hørselhjepere

TJENESTER HOS OSS

Frisør Klippelise: tlf. 906 51 527

Fotterapeut Trine Myrseth: tlf. 995 04 306

Fotpleier Karina Chalan: tlf. 466 31 638

UTLEIE

Kontakt Oppsal samfunnshus for avtale og priser: tlf. 23 12 65 40



AUGUST

08	fre	12.15	JOPPA – Humørspreder og skikkelig entertainer! Imitasjon av de gml. heltene – Leif Juster, Einar Roe, Åge Samuelsen m.fl.. Inngang kr. 100,-
15	fre	12.15	Konsert med Kjellsenbandet
22	fre	12.15	Raymond Løvhaugen – sanger for oss som har levd en stund
29	fre	12.15	Konsert med Tine skolmen og Torbjørn Kvamme – Betaling

SEPTEMBER

05	fre	12.15	Konser med Morten Fagerli : Den nye verden – norsk utvandring til Amerika 200 år
09	tirs	11.00	"Bolig for livet" – bor du en uegnet bolig? Hva kan du få til selv og hva kan du få hjelp til? v/ergoterapeut Ulrik fra bydel Østensjø
10	ons	11.00	Eldreuniversitet: Egil Lindhart Bauer: De siste års utgravninger, boka det gamle Oslo 1000 -1624 – Ny kunnskap om Middelalder – Oslos sosiale forskjeller

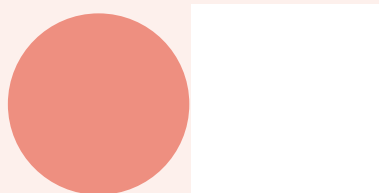
SEPTEMBER

12	fre	12.15	Svein og Asbjørn – Kåseri om Hans Børli liv og diktning
18	tors	12-13.30	Hørselshjelp - veiledning for deg med høreapparat
19	fre	12.15	Anita Hegerland - Betaling
26	fre	12.48	Erik Lukashaugen

OKTOBER

03	Fre	12.15	"Musikk for livet" Torkel Nerbye spiller opp!
08	Ons	11.00	Eldreuniversitet: Benedicte Bull: Er det håp for Mellom-Amerika? – Stormakts-rivalisering, migrasjon og organisert kriminalitet
10	Fre	12.15	Dag Saltnes
15	Ons	16.00	Høstfest for frivillige
17	Fre	12.15	Lars Thyholdt
23	Tors	12 - 13.30	Hørselshjelp – veiledning for deg med høreapparat
24	Fre	12.15	Nordea foredrag: selvforsvar mot svindel
31	Fre	12.15	Louis Jacoby – betaling

Program OPPSAL



NOVEMBER

07	fre	12.15	Svein Linge : Rubin Langmo – Krigshelten som forsvann
12	ons	11.00	Eldreuniversitet: Annechen Bahr Bugge: Fra fattigmenn til rike riddere – Hvorfor spiser vi som vi gjør i Norge?
13	tors	12-13.30	Hørselshjelp – veiledning for deg med høreapparat
14	fre	12.15	Kjell Magne Bondevik – Folk jeg har møtt på veien – betaling
17	man		Julemarked på arbeidsstuen frem til 12 desember
17	man		Loddsalg i regi av arbeidsstuen
21	fre	12.15	Ingrid Elin – En musikalsk tidsreise fra 2000- 1940
26	ons	09.00	Busstur til Sverige
28	fre	12.15	Konsert med Arnegull

God jul og
godt nytt år!

DESEMBER

01	man	12.00	Utdeling av merker til den gylne spaserstokk
03	ons		Blomsterlotteri trekning. Lodd selges igjennom hele dagen
05	fre		"Eldre, alkohol og ensomhet". Forebygging og kompetansheving spesielt rettet mot eldre. Sykepl. Lin-Merethe Waagenes
10	ons	11.00	Eldreuniversitet: Kari Margrethe Sabro: Bilder fra et liv med Jazz – Jazzjournalist og fotograf Randi Hultin – bodde hele sitt voksne liv i Gartnerveien på Høyenhall
10	ons		Julelotteri trekning
11	tors	12-13.30	Hørselshjelp – veiledning for deg med høreapparat
12	fre	12.15	Julekonsert med Jenny Jensen – betaling
17	ons		Julelunsj – påmelding
19	fre	12.15	Julekonsert med Oppsal janitsjar



HUSK!

Nå har du mulighet for
å forhåndsstemme til
stortingsvalg på U2
mandag 18. august
10.00-14.00.

MANGLERUD GÅRD

treffsenter

Trygt og godt

På Manglerud gård har vi et helt unikt treffsenter – en gammel ærverdig gård med et praktfullt hageanlegg – som gir oss trygge og gode rammer. Her er det «høyt under taket» og plass til oss alle. Vi er selvfølgelig Regnbuesertifisert og samarbeider med to store skeive kunstnerkollektiver. Du er hjertelig velkommen til oss på vakre Manglerud gård treffsenter.

Hjertlig hilsen

Edith Cecilie Loftheim – leder



KONTAKTINFORMASJON

Adresse: Byggveien 15, 0680 Oslo

Telefon: 69 02 08 29 / 69 02 08 29

Nettside: <https://www.oslo.kommune.no/natur-kultur-og-fritid/seniorsenter/manglerud-gard-treffsenter-60-pluss/>

Facebook: @manglerudgard



ÅPNINGSTIDER

Senter: man-fre: 08.00–15.00

Kafeteria: man-tors: 08.00–14.00 / fre: 08.00–13.30
Helligdager stengt

VÅRE AKTIVITETER

- Tysk lesesirkel, engelsk samtalegruppe og franskkurs for både nybegynnere og viderekomne
- Håndarbeidsgruppe og Seniorakademiet med sine spennende foredrag.
- Hørselshjelper, digitalt hjelpetorg og likeperson for skeive
- Bridge, andakt og regnbuetreff
- Snekkerbod og faste besøk fra barnehagen
- Herreklubb, kunstutstillinger og kulturhus for skeive
- Tai Chi og Lyst på Livet

TJENESTER HOS OSS

Frisør: tlf. 412 04 956

Fotpleie: tlf. 992 98 982

UTLEIE

Det er mulig å leie lokaler på gården til ulike arrangementer. Kontakt senteret for avtale og priser.

AUGUST

11	man	14.30-17.00	Regnbuetreff
13	ons	11.00-12.00	Hørselshjelper – veiledning og tips med Camilla Midtmoen
14	tors	Hele dagen	Planleggingsdag – gården er stengt
18	man	12.00	Foredrag: Matlyst – hjemlevering av mat
19	tirs	14.00-16.00	Seniorakademiet: Seniorakademiet
19	tirs	Hele dagen	Bruktmarked – alle kan komme med bord og saker for salg
25	man	12.00	Foredrag – til deg med kreft og alle rundt.
28	tors	12.00	Quiz
29	fre	12.30	Andakt i regi av Manglerud kirke

SEPTEMBER

Østensjø bydelsdager er i perioden 4-7 september.

01	man	10.30 -13.00	Miniutstilling av hjelpemidler.
04	tors	12.00	Pølsefest i hagen
08	man	12.00	Bolig for livet – tilrettelegging
09	tirs	14.00-16.00	Seniorakademiet: Beredskap i en krisesituasjon – Beredsskapsetaten
10	ons	11.00-12.00	Hørselshjelper – veiledning og tips med Camilla Midtmoen
11	tors	12.00	Quiz
12	fre	09.00	Sverigetur for påmeldte deltakere – gården stengt for øvrig drift

SEPTEMBER

15	man	12.00	Foredrag: Trygghetstreff med Sanitetsforeningen og brannredning
18	tors	12.00	Foredrag: Nærmere informasjon kommer
23	tirs	14.00-16.00	Seniorakademiet: Landet som ble for rikt – Ole Asbjørn Ness
25	tors	14.00	Oktoberfest – gården stengt for vanlig drift
26	fre	12.30	Andakt i regi av Manglerud kirke

Det kan komme mer underholdning når vi får svar fra «Den kulturelle spaserstokken». Følg med på Facebook og tavlen i gangen.

OKTOBER

01	ons	14.00	Skalldyrfest – påmelding – gården stengt for øvrig drift
06	man	14.30-17.00	Regnbuetreff
07	tirs	14.00-16.00	Seniorakademiet: Evert Taube – viser og historier – Lars Klevestrand
08	ons	11.00-12.00	Hørselshjelper – veiledning og tips med Camilla Midtmoen
15	ons	14.00	Frivilligfest - gården stengt for vanlig drift
21	tirs	14.00-16.00	Seniorakademiet: India – en glemt stormakt? – Torbjørn Færøvik
23	tors	12.00	Quiz
30	tors	Hele dagen	Planleggingsdag – gården er stengt
31	fre	12.30	Andakt i regi av Manglerud kirke

HUSK!

Nå har du mulighet for
å forhåndsstemme til
stortingsvalg på U2
mandag 18. august
10.00-14.00.

NOVEMBER

04	tirs	14.00-16.00	Seniorakademiet: Konflikten i Midt-Østen – Tor Wennesland
12	ons	11.00-12.00	Hørselshjelper – veiledning og tips med Camilla Midtmoen
13	tors	12.00	Quiz
17	man	12.00	Bingo
18	tirs	14.00-16.00	Seniorakademiet: Facismens ansikt i verden i dag – Jan Bols
28	fre	12.30	Andakt i regi av Manglerud kirke
29	lør	10.00-15.00	Julemarked
30	søn	11.00-15.00	Julemarked

DESEMBER

Gården er stengt i perioden 22. des. til 05. jan. 2026

01	man	11.30	Førjulsconsert med Atmosfera
		14.30 -	Regnbuetreff – julebord og grøttest
05	fre	17.00	Reise til Sverige for frivillige – gården stengt for øvrig drift
09	tirs	09.00	Julemiddag for påmeldte deltakere – gården stengt for øvrig drift
10	ons	14.00	Hørselshjelper – veiledning og tips med Camilla Midtmoen
11	tors	11.00-12.00	Quiz
12	fre	12.00	Lucia kommer på besøk
14	søn	12.00	Lilla hjerte aksjonen

Diverse informasjon

Bydelens tilbud til deg som senior



→ Gratis veiledning om livet som senior

For deg som er senior og som ikke
mottar helse- og omsorgstjenester
fra bydelen. Vår seniorkontakt,
Randi Amundsen, kan møte deg for
en samtale tilpasset dine behov.

Du kan møte seniorkonsulenten på
kontoret etter avtale, eller hun kan
komme hjem til deg.

Kontaktinfo

Randi Amundsen

Tlf.: 952 11 368

E-post: randi.amundsen@bos.oslo.
kommune.no

Temaene kan være hverdagsliv og
sosialt nettverk, trening og kost-
hold, tilbud og aktiviteter, tips og
råd for et tryggere hjem, velferds-
teknologi og hjelpemidler eller
hvordan finne frem i hjelpeapparatet.

→ Seniorinfo

Holder til i Duehuset på Manglerud gård treffsenter 60 pluss. Kom
innom for informasjon om tjenester og tilbud for seniorer i bydelen,
og hjelp til å finne frem i tjenesteapparatet.

Du kan også få enkel innføring i PC, nettbrett og mobiltelefon.
Seniorinfo selger enkle hjelpemidler.

Åpningstider

Man og fre: kl.10.00-14.00

Tlf: 905 47 600

E-post: infosenter64@gmail.co



→ Treningstilbud 60+

På bydelens treffsentre kan du delta i ulike former for organisert fysisk aktivitet.

Finn noe som passer for deg, enten du ønsker å komme i bedre form, er glad i å danse, gå på tur, eller vil bli stødigere til bens. I heftet Trening 60+ kan du finne informasjon om fysisk aktivitets- og treningstilbud både ved treffsentrene og ellers i bydelen. Du finner heftet på treffsentrene og på treffsentrenes hjemmesider.

Kontaktinfo

Fysioterapeut Mariana Myrebøe
Tlf.: 901 93 678
E-post: mariana.myreboe@bos.oslo.kommune.no

Fysioterapeut Line Elisabeth Eliassen Wadel
Tlf.: 917 81 162
E-post: line.wadel@bos.oslo.kommune.no



Trening 60+ finner du ved å scanne koden.



→ Østensjø dagaktivitet – en arena for trivsel og sosialt samvær

Østensjø dagaktivitet er et dagtilbud for hjemmeboende personer i alderen 65 år og oppover, som er under utredning for demens eller har en demensdiagnose.

Tjenesten er på dagtid mandag-fredag. Du kan som hovedregel få plass fra en til tre dager i uka etter vedtak, ut ifra behov, ønske og kapasitet. Tjenesten er lagt opp med transport til og fra dagaktiviteten, med følge av ansatt ved behov.

Vi legger vekt på at det skal være en arena for trivsel og hyggelig sosialt samvær i trygge omgivelser. Det tilbys frokost og middag hver dag. Eksempler på aktiviteter i løpet av dagen er trim, turer i nærområdet, høytlesing, quiz, erindring, spill, sang

og mye mer. Det er fokus på at den enkelte bruker skal få nyttiggjøre sine ressurser wgjennom deltakelsen i gruppa.

Dagaktiviteten er lokalisert på 2 steder i bydelen, ØDA Bøler (tlf. 468 30 574) i Utmarkveien 2, og ØDA Skullerud (tlf. 902 00 812) i Skullerudveien 45.

Slik søker du

For å kunne få plass ved tilbudet må søknadsskjema om helse- og omsorgstjenester sendes inn til bydelen. For mer informasjon om søknadsskjema, se www.oslo.kommune.no/helse-og-omsorg/sok-helse-og-omsorgstjenester/

JOHANNES KVANDAL

Teamleder for tjenesten, Bydel Østensjø
Tlf.: 932 30 157



→ Aldersvennlig transport – reis fra dør til dør

Trenger du transport fra dør til dør for å gjøre ærender eller komme deg en tur ut? Alle innbyggere over 67 år i Bydel Østensjø kan bruke aldersvennlig transport.

Slik fungerer det:

- En minibuss henter deg hjemme og kjører deg fram og tilbake dit du ønsker.
- Bussene kjører mandag til lørdag mellom kl. 10.00 og 18.00.
- Minibussen er tilrettelagt for rullator og rullestol.
- Om du trenger hjelp eller veiledning, hjelper sjåføren deg.
- Du kan ta med deg venner om du ønsker det.
- Du betaler det samme per reise som for en vanlig honnørbillett hos Ruter.
- Om du allerede har månedskort, kan du bruke dette som betaling.

Slik bestiller du:

Ring Ruter på tlf. 23 24 28 50 eller bruk appen RuterBestilling. Oppgi tidspunkt for når du ønsker å bli hentet eller ankomme ditt reisemål, og om du har med følge eller hjelpemiddel.

Minibussen henter deg hjemme til avtalt tid, og tar deg dit du skal. Reiseruten blir lagt opp etter hvilke bestillinger som kommer inn. Bussene har derfor et hentevindu på 15 minutter. Du kan reise fritt på tvers av bydelene som har tilbudet.

Her finner du mer informasjon:

Se [Ruter.no](https://www.ruter.no) eller ring Ruters kundetelefon 23 24 28 50.
Du finner også Info på kommunens nettsider:
www.oslo.kommune.no/aldersvennlig-transport

→ Hukommelsesteam – glemmer du mer enn før?

Eller kjenner du kanskje noen som gjør det?

Bydelen har et team som gir råd og veiledning til innbyggere som har spørsmål om demens. Bydelen har flere ulike tilbud. Du trenger ikke henvisning.

Kontaktinfo

Ruth Manskow Løken, demenskoordinator
Tlf. 932 30 143
E-post: ruth.loken@bos.oslo.kommune.no

Heidi Sondov, fagkonsulent i hukommelsesteam
Tlf.: 934 04 265
E-post: heidi.sondov@bos.oslo.kommune.no

→ Er du over 60 år og bor i Bydel Østensjø?

Prøv den nye Helseveiviseren som kan hjelpe deg å finne riktige tilbud til en meningsfull og aktiv hverdag.

Helseveiviseren finner du her:
www.oslo.kommune.no/helseveiviser
eller scann koden og les mer.



→ Velkommen til frivilligsentralene i Bydel Østensjø!

I bydelen har vi tre kommunale frivilligsentraler: **Bøler, Oppsal og Manglerud.**

Vi tilbyr et mangfold av gratis aktiviteter – som trening, sosiale treff, håndarbeid, språkkafé og lesesirkler. Vi hjelper også gjerne til med praktiske oppgaver, følge til lege, leksehjelp eller som besøksvenn.

Alle er velkomne – enten du vil delta i aktiviteter, bidra som frivillig, eller bare komme innom for en prat. De fleste aktiviteter foregår på dagtid, men vi har også tilbud på kvelder og i helger.

Følg oss på Facebook for ukentlig program og oppdateringer – du finner oss der selv om du ikke har profil.

Bøler frivilligsentral

Bogerud senter – Stallerudveien 97

Tlf.: 954 67 926

Styrer: Nina Dahlin

E-post: nina.dahlin@bos.oslo.kommune.no

Nett: boler.frivilligsentral.no

Facebook: bølerfrivilligsentral

Manglerud frivilligsentral

Enebakkveien 158 D

Tlf.: 456 40 202

Styrer: May Holen

E-post: manglerudfrivilligsentral@bos.oslo.kommune.no

Nett: manglerud.frivilligsentral.no

Facebook: manglerudfrivilligsentral

Oppsal frivilligsentral

Vetlandsveien 99/101 – Oppsal

Samfunnshus (inngang via biblioteket)

Tlf.: 22 75 84 84

Styrer: Silje H. Farner-Calvert

E-post: silje.farner-calvert@bos.oslo.kommune.no

Nett: oppsal.frivilligsentral.no

Facebook: oppsalfrivilligsentral



Oslo