

Program høst 2025



Skøyen
aktivitetssenter

Ullern
kultursenter

**Hurra,
vi er
10 år!**



Felles tilbud

KORT FORTALT

- Bydel Ullerns tilbud til seniorer.
- Du må bo i Bydel Ullern for å benytte tjenestene på side 2–5. Andre bydeler har tilsvarende tilbud.
- Aktiviteter på sidene 6–49 er åpent for alle.

Bydelens seniorsentre trenger frivillige!

Har du lyst til å bidra? Vi trenger hjelp i kafeen, med kultur-og kinoprogram og med avvikling av arrangementer. Har du annet du vil bidra med, kom og snakk med oss!

Begge seniorsentrene i bydelen tar gjerne imot frivilligtjenester. Ta kontakt og fortell oss hva du ønsker å bidra med. Aktivitetssenteret tlf: 91 17 94 21, Kultursenteret tlf: 90 55 66 23

Aldersvennlig transport "Rosa busser"

En dør-til-dør-bestillingstransport. For alle over 67 år. Tilpasset rullestol og rullator. Honnørbillett. Bussene kjører mandag-lørdag kl. 10–18. **Du oppfordres til å bestille via RuterBestilling-app på mobil eller nettbrett,** men kan ringe tlf: 23 24 28 50 kl. 09.00–17.00

Ullern Frivilligsentral

Lurer du på om noen av våre frivillige kan hjelpe deg, eller har du lyst til å være frivillig hos oss? Ta gjerne kontakt og så finner vi en løsning! Du kan ringe oss mandag-torsdag kl. 10.00–15.00. Tlf: 22 52 30 05
E-post: ullernfrivilligsentral@bymisjon.no

Eldrerådet i Ullern er for seniorer i Bydel Ullern. Eldrerådet har åpne møter, og du kan legge fram din sak i åpen halvtime. Møtedatoer: 27.08, 22.10, og 03.12. Møtene starter kl. 10.30 med åpen halvtime, og holdes vanligvis i Hoffsvæien 48. Mer informasjon om eldrerådet finner dere på bydelens hjemmesider.

Velkommen til Ullern eldreråd og legg fram din sak i åpen halvtime! Hilsen leder av Ullern eldreråd Berit Kvæven, tlf: 99 41 16 07.

Innbyggerkontakt

Du kan ringe og stille spørsmål knyttet til tjenester og tilbud i bydelen. Det kan være om søknader, hjemmetjeneste, fysio- og ergoterapi, velferdsteknologi, aktivitetstilbud eller annet.

Betjent mandag–fredag kl. 09.00–15.00

Tlf: 95 07 10 48

kontaktpunkt-omsorg@bun.oslo.kommune.no

Seniorveileder

Seniorveileder kan møte deg for en samtale.

Dere kan snakke om alt fra hverdagsliv og sosialt nettverk, trening og kosthold, til hvilke tilbud og aktiviteter som passer for deg. Du kan få råd om hvordan du kan få det bedre hjemme og ulike hjelpemidler.

E-post: seniorveileder@bun.oslo.kommune.no

Tlf: 91 74 14 25

Kreftkoordinator

Kreftkoordinator har oversikt over relevante tilbud og tjenester. Gir informasjon, råd og veiledning knyttet til diagnose, behandling, rehabilitering og lindring.

Kathleen Celeste, mobil: 41 70 56 39

Randi Terjesen, mobil: 41 70 56 34

Frisklivssentralen

Vil du bli mer fysisk aktiv, styrke psykisk helse, slutt å røyke eller snuse? Da kan Frisklivssentralen hjelpe deg! Frisklivssentralen jobber med forebyggende og helsefremmende tiltak for bedre helse. Her kan du få hjelp og støtte til å endre levevaner og mestre dine helseutfordringer. Tilbudet er tidsavgrenset, gratis og åpent for alle over 18 år bosatt i bydelen.

Tlf: 47 66 57 18

E-post: friskliv@bun.oslo.kommune.no

Rask psykisk helsehjelp

er et lavterskeltilbud til alle bosatt i Bydel Ullern. Tilbudet er til deg som strever med lettere psykiske vansker. Vi tilbyr i hovedsak selvhjelpsprogrammer på internett og kurs med oppmøte. Se oppdatert informasjon om tilbudet og hvordan du kontakter oss på denne nettsiden:

[www.oslo.kommune.no/
rask-psykisk-helsehjelp-bydel-ullern](http://www.oslo.kommune.no/rask-psykisk-helsehjelp-bydel-ullern)

Eller ring oss tirsdag og torsdag kl.12.00–14.00 på tlf: 95 29 83 22.

E-post:

raskpsykiskhelsehjelp@bun.oslo.kommune.no

Helseveiviseren.no

Sjekk ut dette tilbudet til alle over 60 år.

I helseveiviseren finner du tilbud om sosiale aktiviteter, trening, møteplasser, dataopplæring og helsehjelp.

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

Dette finner du på:

www.oslo.kommune.no/helseveiviser



Foto: Maskot
Oslo kommune / NTB

Hukommelsesteamet

Har du begynnende hukommelsesvansker eller nylig fått en demensdiagnose? Er du pårørende, nabo eller venn? Hukommelsesteamet gir støtte og veiledning, og informerer om bydelens ulike tilbud og tjenester, samt samarbeid med andre aktuelle aktører. Ta kontakt med oss for en prat.

Tlf: 95 29 83 10 / 94 15 28 09

E-post: hukommelse@bun.oslo.kommune.no

Trygghetsavdelinger for eldre

En trygghetsavdeling er et tilbud til eldre som er i en vanskelig hjemmesituasjon, og som i en kort periode har behov for hjelp og omsorg i trygge omgivelser. Du trenger ikke søke om plass, bare ring og avtal et opphold. Det er to avdelinger: Solvang helsehus og Nordseterhjemmet. Du får informasjon om hvilken avdeling du tilhører.

Ring tlf: 81 00 00 30 alle dager kl. 08.00–21.00.

Pris pr. døgn er kr 185,- Faktura ettersendes.

Andre telefonnummer:

Oslo kommune, Kontaktsenter, tlf: 21 80 21 80

Fysioterapitjenesten tlf: 41 40 84 32

Ergoterapitjenesten tlf: 48 16 03 31

Velferdsteknolog tlf: 95 30 72 68





Velkommen til Skøyen Aktivitetssenter

Foto: Skøyen aktivitetssenter

Skøyen aktivitetssenter er et treffsted i nærmiljøet hvor du kan delta på grupper, høre på konserter og foredrag, slå i hjel litt tid eller nyte et deilig måltid i vår kafé.

Det gleder oss å kunne informere om at byggearbeidene på huset nå er ferdigstilt.

Etter et år med uforutsigbarhet og avlysninger på kort varsel kan vi endelig drifte på vanlig måte igjen. Vi takker for deres tålmodighet og gleder oss til å ønske de mest berørte gruppene varmt velkommen tilbake.

Oppstart av grupper og aktiviteter er i uke 36. Eksakt oppstartdato finner du i informasjonen til hver enkelt aktivitet. I år prøver vi ut en ny digital påmeldingsmetode. Det vil være mulig å komme innom senteret for veiledning og hjelp.

Har du spørsmål rundt aktiviteter, påmelding eller annet er det bare å ta kontakt. Du finner vår kontaktinfo på neste side.

**Velkommen skal du være,
vi gleder oss til å se deg!**

ÅPNINGSTIDER

Mandag-fredag 09.00–15.30.

Kjøkken: Mandag – fredag 09.45 - 14.30.

KONTAKT

Tlf. resepsjon: 91 17 94 21 kl.10–15

E-post: aktivitetssenter@bun.oslo.kommune.no

Besøksadresse: Skøyen terrasse 1, 0276 Oslo

Aktivitetsleder: Maren Sjøvold, Tlf: 90 57 63 48

e-post: maren.sjovold@bun.oslo.kommune.no

Kokk: Kari Bjartnes

e-post: kari.bjartnes@bun.oslo.kommune.no

Følg oss på Facebook for nyeste oppdateringer:

www.facebook.com/skoyenaktivitet

Hjemmeside:

www.oslo.kommune.no/skoyen-aktivitetssenter



BRUKERRÅDET VED SKØYEN AKTIVITETSSENTER

Brukerrådet er et rådgivende organ mellom senterets ledelse, frivillige og brukere.

Brukerrådet gir råd om drift og utvikling med sikte på at senteret i størst mulig grad dekker brukernes behov.

Rådet velges hvert 2. år, av og blant bydelens innbyggere over 60 år.

Leder for brukerrådet:

Ellen Walberg, mail: ellen.walberg@icloud.com



Ellen Walberg, leder for brukerrådet

Ønsker du å være med og gjøre en forskjell på aktivitetssenteret og delta som frivillig i aktiviteter initiert av brukerrådet?

Ta kontakt på tlf. 90 57 63 48 eller send en mail til aktivitetssenter@bun.oslo.kommune.no.

KAFÉ

Velkommen til vår kafé som kan friste med deilige smørbrød, vafler, frisk smoothie og hjemmelaget middag fra mandag til fredag.

Åpningstider:

Mandag til fredag **kl. 09.45–14.30**

Middagsservering fra **kl. 13.30–14.30**

Frokost

Vi serverer enkel frokost alle hverdager kl. 09.45–11.00.

Oppstart 1. september.



Pris kr. 55,-
inkl. varm og
kald drikke

Lunsj

Deilige smørbrød serveres fra kl. 11.00.

Meny:

Middagsmenyen endres hver uke.

Følg med i resepsjonen eller på facebooksideen vår for oppdatert ukemeny.

www.facebook.com/skoyenaktivitet

VELVÆREHJØRNET



Dame- og herrefrisør *Irina Bakken*

Frisering, farging og hårpleie for både damer og herrer. Pleie av øyenbryn og vipper.

Timebestilling på tlf: 92 45 61 11.

Tirsdag, torsdag og fredag.



Hudpleie og massasje *Kateryna Udovenko*

Hudpleier og massasjeterapeut NMF.

Timebestilling på tlf: 40 06 69 47.

Tirsdag og fredag.

Fotterapeut *Gro Hohle*

Offentlig godkjent fotterapeut.

Timebestilling på tlf: 90 66 54 05.

Alle hverdager.

*Ubenyttet time hos velværehjørnet må betales,
hvis ikke avbestilt senest dagen før.*

TILBUD OG TJENESTER

Søm *Tove Brubak*

Reparasjon og omsøm.

Tlf: 92 69 47 98. Onsdag kl. 12.00–13.00.

Første levering: 13. august.

Synstest *Synskonsult v/Hans Petter Beldring*

Optiker tilbyr synsprøve, trykkmåling og veiledning av synshjelpemidler.

Påmelding: 90 57 63 48.

Pris kr 300,- pr. konsultasjon.

Datoer: 6. og 7. oktober kl. 09.00–15.00.

Klessalg *Seniorshop*

Tidspunkt: Mandag 27. oktober kl. 11.00–14.00.

Spill

Kom innom og ta en runde med spill! Vi har både brettspill og kortstokk.

Bibliotek *Tom og Inger Alme*

Hos oss kan du låne bøker! Har du ferdigleste bøker som andre vil ha glede av, kan du donere dem til oss. På grunn av begrenset plass tar vi ikke imot opplysningsbøker og/eller leksikon.

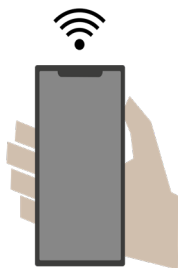


Digital hjelp

Elever fra Ullern VGS

Trenger du hjelp med å forstå nettbrett, PC eller mobil?

Vi har elever fra Ullern videregående skole i praksis hos oss som kan veilede deg.



Illustrasjon:
Anette Brekke-Bjørkedal

Gi gjerne beskjed på forhånd til tlf. 90 57 63 48 .

Tidspunkt: annonseres

DETTE SKJER I HØST:

- **SEPTEMBER**



Quiz

Lavterskel spørrelek for alle!

Tidspunkt: Torsdag 4. september kl. 12.00.

Omvisning

"Krig og hverdagsliv" på Oslo Bymuseum.

Påmelding til tlf. 90 57 63 48. Det er begrenset med plasser. Du må selv komme deg til museet. Den kulturelle spaserstokken.

Tidspunkt: Torsdag 11. september kl. 11.00.

Foredrag

Gunnar Hauk Gjengset
– *Tvangsforet i Sovjet*

Tidspunkt:

**Torsdag 18. september
kl. 12.00.**



Foto:
Privat

Markering

Fårikålens festdag. Kjøkkenet serverer fårikål til middag.

Tidspunkt: Torsdag 25. sept. fra kl. 13.30

• **OKTOBER**

Omvisning

Oslo rådhus - historie, arkitektur og kunst.
Påmelding til tlf. 90 57 63 48. Det er begrenset med plasser. Du må komme deg til rådhuset på egenhånd. Den kulturelle spaserstokken.

Tidspunkt: Torsdag 2. oktober kl. 12.00.

Markering

Verdensdagen
for psykisk helse.

Tidspunkt:

**Fredag 10. oktober
fra kl. 10.00**



Bilde fra fjorårets markering.
Foto: Skøyen aktivitetssenter



Foto: Lene Stoltz

Konsert

Lene Stoltz – en god blanding av viser og populærmusikk.

Tidspunkt: Torsdag 16. oktober kl. 12.00.

Konsert

Oslo veterankor

Tidspunkt: Tirsdag 21. oktober kl. 18.00.

Pianokonsert

Iskra Mantcheva

Tidspunkt: Torsdag 30. oktober kl. 12.00.

• NOVEMBER

Fordrag

Marianne Nordli – dagens statue, en historisk byvandring i Oslo

Tidspunkt: Torsdag 6. november kl. 12.00.

Konsert

Sol de Oslo – meksikansk hjerte i Oslo.

Maria Alejandra Barreto (sang) og Valerio Bottari (gitar). Den kulturelle spaserstokken.

Tidspunkt: Torsdag 20. november kl. 12.00

Juleutsalg

Ikke kommet i gang med julegavene?
Håndverksgruppa selger flotte strikkeprodukter. Inntekten går direkte tilbake til håndverksgruppa for innkjøp av garn.

Tidspunkt:

**Fredag 28. november
kl. 11 – 15.**



• DESEMBER

Konsert

DUO98 – julekonsert

Tidspunkt: Torsdag 4. desember

Julelunsj

Vi dekker langbordene og serverer en deilig juletallerken. Velkommen til en hyggelig stund sammen med nye og gamle bekjente.

Pris: 150 kr.

Påmelding innen torsdag 4. desember.

Tidspunkt: Torsdag 11. desember kl. 11:30.

Foto: Skøyen aktivitetssenter.



FASTE AKTIVITETER

Bridge 1

Hans Jørgen Rotvik

Tidspunkt: Tirsdag kl. 11.00–15.00.

Oppstart: Tirsdag 9. september.

Deltakeravgift: 200,-

Bridge 2

Stein Erik Grønland

Tidspunkt: Mandag kl. 14.00–17.00.

Oppstart: Mandag 8. september.

Deltakeravgift: 200,-

Bridgegruppene samkjører nå reservelistene. En gruppeansvarlig vil ta kontakt med deg etter påmelding.



Foto: Skøyen aktivitetssenter

Filosofi

Tidspunkt: Mandag kl. 11.00–12.00.

Oppstart: 1. september.

Gratis. (Fulltegnet.)

NY FILOSOFIGRUPPE?

Filosofi har etter hvert blitt svært populært og vi ser på muligheten for å sette opp en ny gruppe på tirsdager kl. 11.00. Ta kontakt med aktivitetsleder på tlf. 905 76 348 dersom du vil stå på liste.

Håndverkskafé

Gunhild Busch

En hyggelig onsdagssamling for alle som liker å lage noe med hendene.

Ta med deg prosjektet ditt og kom!

Tidspunkt: Onsdag kl. 10.00–13.00. Gratis.

Maling med akryl

Liv Lombnæs

Liker du å male? Bli med på denne lavterselgruppen der Liv viser deg hvordan du kan male både bilder og dekorere kubbelys med akrylmaling.

Meld din interesse til tlf. 90 57 63 48.

Tidspunkt: Onsdager kl. 12.00 og til så lenge vi orker.

Så - prikle - plante - (dyrke)gruppe

Liker du å dyrke? Bli med på dyrkegruppa da vel! Vi deler erfaringer og planter. Om høsten samler vi inn grønnsaker til kjøkkenet og sørger for at uteplassen ryddes til vinteren.

Gruppen er gratis og mulig å delta i for alle!

Oppstart: Onsdag 13. august kl. 11.00.

Foto:
Skøyen aktivitetssenter



Petanque

Bent Lersbryggen/Wenche Holbye

Petanque spilles utendørs hele året.

Deltakerne samles etter spillet i kafeen eller på terrassen for en hyggelig kopp kaffe og litt mat.

Tidspunkt: Mandag og torsdag kl. 12.00. Gratis.



Foto: Skøyen aktivitetssenter

Allsang

Immi Bruseth

Vi synger kjente og kjære viser sammen med pianist.

Fredager kl. 12.00–13.00.

Oppstart: Fredag 5. september. Gratis.



Foto: Skøyen aktivitetssenter

Bowlingspill

Ta med deg en venn og prøv vårt virtuelle bowlingspill!

Spillet står klart i kafeen og er mulig å låne når det er ledig.

Spør i resepsjonen eller på kontoret for hjelp.

Treskjæring

Knut Gjersem

Tidspunkt: Mandag kl. 10.00–14.00.

Gratis.

Oppstart: 11. august.

Snekkerkjeller 'n

Tom Harwiss

Snekkerkjellern på Skøyen aktivitetssenter er åpen for alle interesserte og kan brukes på eget ansvar.

Tidspunkt: Torsdag (etter avtale) og fredag kl. 10.00–14.00.

Gratis.

Oppstart: 15. august.



Foto av

t.v. Tom Harwiss, t.h. Robert Rafn.

SPRÅK



Foto: Nikolai Kobets Freund /
Oslo kommune

Spansk 1, viderekommen

Yolanda Lorenzo Corrales

På dette kurset må du kunne lese enkle bøker og snakke og diskutere med enkle ord på spansk.

Du kan nåtid, fortid og fremtid godt.

Tidspunkt: Tirsdag kl. 15.30–17.00.

Oppstart: 7. oktober. (Minimum 7 deltakere).

10 ganger kr. 2000,-

Spansk 2, litt øvet/nybegynner

Yolanda Lorenzo Corrales

For å delta på dette kurset trenger du ingen erfaring med spansk språk, men det kan være en fordel å ha noen grunnleggende kunnskaper.

Tidspunkt: Onsdag kl. 16.30 -18.00

Oppstart: 8. oktober. (Minimum 7. deltakere).

10 ganger kr 2000,-

Engelsk samtalegruppe 1 **NB! Nytt tidspunkt**

Mary Raknes

Tidspunkt: Tirsdag kl. 11.00-12.00.

Oppstart: 2. september. Gratis.

Engelsk samtalegruppe 2

Kjell Sivertsen

Tidspunkt: Onsdag kl. 11.00-12.00.

Oppstart: 27. august. Gratis.

Tysk språkoppfriskning

Ruth Winge

Oppfriskning av språk og grammatikk. Enkle samtaler på tysk.

Tidspunkt: Tirsdag kl. 12:00.

Oppstart: 30. September. 10 ganger kr. 1000,-

Fransk konversasjon - for viderekommen

Fransk Kulturhus

Mellomnivå+ til avansert nivå. Samtaler om dagligliv, kultur og samfunn, med fokus på muntlige ferdigheter! Inkluderer forberedende lesestoff, lyd eller videoer, presentasjoner og notater etterpå samt et diskusjonsforum som tillegg.

Tidspunkt: Torsdag kl. 12.30–13.45.

Oppstart: 4. september. 10 ganger kr 2000,-

Fransk for begynnere med forkunnskaper

Fransk Kulturhus

Utvikling av grunnleggende språkferdigheter for dagliglivet med hovedfokus på muntlig kommunikasjon. Inkluderer kursnotater og presentasjoner, frivillige lekser og tilgang til et diskusjonsforum for ekstra støtte.

Tidspunkt: Torsdag kl. 14.00–15.15.

Oppstart: 4. september, 10 ganger.

Kursavgift kr 2000,- (Minimum 7. deltakere).



Foto: Nikolai Kobets Freund /
Oslo kommune

TRENINGSGRUPPER

Krever påmelding. Dersom det er mindre enn 7 påmeldinger blir timen avlyst eller slått sammen med en annen gruppe. Ved mer enn 10 påmeldinger opprettes venteliste.



Foto: Skøyen aktivitetssenter

Høypuls

Amalie Dobbertin Gram

For deg som liker å “ta i litt” og teste koordinasjonen til fengende musikk.

Tidspunkt: Mandag kl. 10.00–10.50.

Oppstart: 1. sept, 14. ganger.

Kursavgift kr 1050,-

Balansetrim

Maren Sjøvold

Et tilbud for deg som ønsker å bedre balansen og samtidig redusere risikoen for fall. Noe av treningen foregår sittende.

Tidspunkt: Mandag kl. 11.00–11.50.

oppstart: 1. september. 14 ganger.

Kursavgift kr 1050,-

Yoga

Irina Bakken

I denne timen er det øvelser både stående, sittende og liggende på gulv. Anbefales for deg som har trent litt yoga før. Ta med egen matte. (min. 5 deltakere). Tidspunkt: Tirsdag kl. 09.00.

Oppstart: 2. september.

Kursavgift: 1300,-. 14 ganger.

Utetrim

Maren Sjøvold

Styrke og kondisjon utendørs. Vi trener i all slags vær! Tidspunkt: Tirsdag 10.30–11.15.

Oppstart: 2. september. 8 ganger.

Kursavgift kr 300,-



Foto: Skøyen aktivitetssenter

Styrke og kondisjon 1 og 2

Amalie Dobbertym Gran

Styrke og kondisjonstrening med fokus på å trene hele kroppen gjennom tradisjonell styrketrening og høyt tempo. 14 ganger.

Tidspunkt:

- Onsdag kl. 09.00–09.50 og
- Onsdag kl. 10.00–10.50.

Oppstart: 3. september.

14 ganger. Kursavgift kr 1050,-

Blanda Dansedrops

Amalie Dobbertym Gran

Bli med og beveg kroppen med enkle trinn til variert og fin musikk. Amalie leder deg trygt gjennom flere dansestiler som zumba, line dance, charleston og disko. Trening for både kropp og sinn! Tidspunkt: Onsdag kl. 11.00–11.50 Oppstart: 3. september. 14 ganger.

Kursavgift kr 1050,-

Yoga

Anne Karin Hofseth

En lavterskel yogatime for deg som kjenner deg stiv i kroppen. Øvelsene foregår stående eller på stol og tilpasses etter behov. (min. 5 deltakere)

Tidspunkt: Torsdag kl. 10.00 – 11.00.

Oppstart: 4. september. Kursavgift: 1050,-
14 ganger.

Styrke og balanse 1

Instruktør annonseres

Trening for de store muskelgruppene. Her vektlegges lett styrke med hjelpemidler og balansetrening. Mye av treningen foregår sittende. 14 ganger.

Tidspunkt: Torsdag kl. 12.00–12.45.

Oppstart: 4. september. Kursavgift kr 1050,-

Styrke og kondisjon 3 og 4

Maren Sjøvold

Styrke og kondisjonstrening med fokus på å trene hele kroppen gjennom tradisjonell styrketrening og høyt tempo. 14 ganger.

Tidspunkt:

- Fredag kl. 10.00–10.50 og
- fredag kl. 11.00–11.50.

Oppstart: 5. september. Kursavgift kr 1050,-

Styrke og balanse 2

Instruktør annonseres

Trening for de store muskelgruppene. Her vektlegges lett styrke med hjelpemidler og balansetrening. Mye av treningen foregår sittende. 14 ganger.

Tidspunkt: Fredag kl. 13.15–14.00.

Oppstart: 5. september. Kursavgift kr 1050,-

Åpent treningsrom

Åpent styrkerom for deg som vil trene på egenhånd. Tilgang til bl.a. tredemølle, sykler og vekter. Påmelding mobil: 47 66 57 18.

Tidspunkt: Mandag kl. 09–10 / 15–17.

Tirsdag kl. 15–17. Torsdag kl. 09–10 / 15–17.



STERK OG STØDIG
TRENINGSGRUPPER FOR SENIORER

Vi ønsker å starte Sterk og Stødig-grupper og trenger DEG!

Sterk og stødig er et landsdekkende helsefremmende og forebyggende treningstilbud. Konseptet er utviklet av Aldring og helse, og baseres på trening av seniorer for seniorer.

Nå vil vi starte Sterk og stødig-gruppe for innbyggere i Bydel Ullern og trenger deg! Høsten 2025 vil det arrangeres instruktørkurs for seniorer som ønsker å bidra. Du får opplæring og faglig veiledning av sertifisert Sterk og stødig-veileder.

Bli med på et uforpliktende kurs 10. og 18. nov. Kl. 10.00 – 15.00. (18. nov kl. 10.00 – 12.00.) Kurset arrangeres av Frisklivssentralen og Skøyen aktivitetssenter. Gratis lunsj for alle deltakere.

Ta kontakt for mer informasjon:

Frisklivssentralen, Rebecca: 48510262 /
friskliv@bun.oslo.kommune.no

Skøyen aktivitetssenter, Maren: 90576348 /
aktivitetssenter@bun.oslo.kommune.no
47665718/friskliv@bun.oslo.kommune.no

PÅMELDING:

Påmeldingsfrist for våren 2025 er fredag 22. august.

Du kan melde deg på ved å scanne QR-koden med kameraet nedenfor med mobilen din.

Trenger du hjelp kan du komme innom aktivitetssenteret i vår

åpningstid og få veiledning.

Dersom du ikke får meldt deg på med mobil kan du ringe oss på tlf. 90 57 63 48, komme innom eller notere dine ønsker på påmeldingsslippen på neste side.

påmelding grupper, Skøyen
aktivitetssenter



Bekreftelse på om du har fått plass på ønsket kurs, får du uken før kursstart.

Kursavgiften betales i løpet av de 2 første ukene av kurset.

Fortrinnsvis med bankkort eller vipps.

Betaling skjer i kafeen. Det er ikke mulig å dele opp betalingen.

Påmeldingsslipp

Skøyen aktivitetssenter

Påmeldingen begynner mandag 4. august.

Kurs og aktiviteter begynner suksessivt fra mandag 1. september.

Påmeldingsslippen kan også sendes per post til:

Skøyen aktivitetssenter

Skøyen terrasse 1, 0276 Oslo

Påmeldingsinformasjon:

Navn:.....

Mobil:.....

E-post:.....

Dato:.....

Jeg ønsker å melde meg på følgende aktivitet(er):

1

2

3

Ullern kultursenter



Foto: Bjørg Duve

VELKOMMEN TIL ULLERN KULTURSENTER!

- stedet for deg som er 60+

Ullern kultursenteret har som mål å være en sosial og åpen møteplass med et energisk, levende og varmt miljø.

Våre tilbud:

MandagsSTOPPEN er en møteplass for deg og politikere, ledere og andre samfunnsaktører. På FOREDRAGENE på onsdagene inviteres du til å høre om aktuelle og spennende temaer. KULTURFREDAG tilbyr konserter, litteratur og omvisninger på Oslos kulturinstitusjoner. Tirsdag og torsdag tilbys du ulike treningsaktiviteter.

STOPPESTEDET KULTURHUS, beliggende i hjertet av Lilleaker, er et samlingspunkt for seniorer, barn og ungdom. Vi har aktiviteter gjennom store deler av døgnet, og ønsker alle velkommen til et hus fylt med kultur og glede!

VELKOMMEN TIL ULLERN KULTURSENTER!

Åpningstider høsten 2025:

- Åpningstid: Kl. 09.30–15.00
- Etter nyttår åpner vi mandag 4. august.
- De fleste aktiviteter igangsettes fra mandag 1. september 2025. Aktiviteter med avvikende oppstartsdato er notert i programmet.
- Noe redusert tilbud i uke 40 – høstferie, hør med din gruppeleder for videre informasjon.
- Kulturhuset holder stengt i romjulen.

Slik kommer du til oss:

Trikk nr. 13 og bussene 23 og 42.

Stoppet heter Lilleaker.

Du kan også bestille Aldersvennlig transport "Rosa buss", se informasjon side 2.

Programmet ligger også på vår hjemmeside:

www.oslo.kommune.no/ullern-kultursenter



Følg Ullern kultursenter på Facebook for oppdateringer og endringer i programmet.

KONTAKTINFORMASJON:

Resepsjon tlf: 90 55 66 23

E-post: kultursenter@bun.oslo.kommune.no

Besøksadresse: Sponhoggveien 2

Kulturleder Ullern kultursenter:

Nina Sivertsen, tlf: 90 54 87 12

E-post: nina.sivertsen@bun.oslo.kommune.no

Leder Stoppestedet kulturhus:

Runa Granlund, tlf: 90 28 59 91

E-post: runa.granlund@bun.oslo.kommune.no

KAFÉ

Kafeens åpningstid er mandag til fredag
kl. 09.30–14.30

Ta deg gjerne en kaffekopp og noe å bite i før kursstart!

I kafeen får du kjøpt noe godt å spise.

Du kan lese avisen, prate med våre trivelige resepsjonister og andre gjester.



Bilde: Nikolai Kobets Freund Oslo kommune

Julelunsj onsdag 17. desember kl. 13.00

Kultursenteret inviterer til juletallerken med dessert.

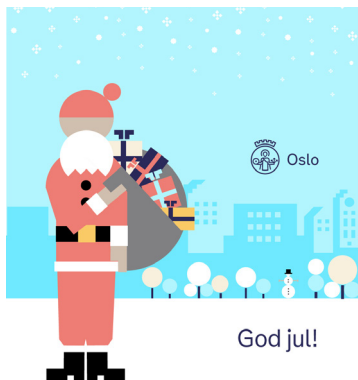
*Påmeldingsfrist
12. desember.*

Velkommen til en hyggelig førjulsstund sammen med oss.

Vi dekker bordene og serverer en deilig juletallerken.

Pris: 200 kr.

Illustrasjon: Anette Brekke-Bjørkedal



God jul!



Foto: Bjørg Duve

HÅRFINT FRISØR AS

Frisørene Kari & Morten Frimann

Alt innen hårpleie for både dame og herre.

Mandag – fredag.

Timebestilling tlf: 22 50 02 33 / 97 56 83 67

FOTTERAPEUT M/DIABETESFORDYPNING

Vigdis Olsen Høyer

Offentlig godkjent. Mandag – fredag

Timebestilling tlf: 97 71 39 85



Foto: Bjørg Duve

DIGITALT TILBUD HØSTEN 2025:

Oluf Jensen tilbyr både datakurs og generell datahjelp.

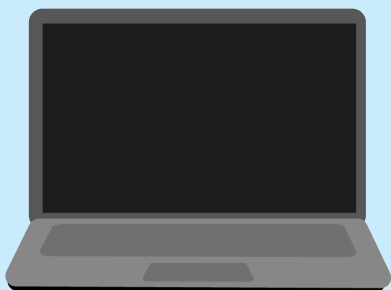
Generell datahjelp

Dette er et tilbud om hjelp til mobil-, pc- og iPad/nettbrett-spørsmål. Til timen tar du med det du trenger hjelp til.

Bestill time i resepsjonen, ring: 90 55 66 23

Illustrasjon:

Annette Brekke-Bjorkedal, Oslo kommune



Datakurs

Meld deg på følgende på datakurs!

NB!

Det kurset med flest påmeldte blir igangsatt.

Dato: 18. og 25. sept. kl. 10 – 13. Inkludert pause og mulighet for å kjøpe lunsj i kafeen.

Meld deg på datakurs via påmeldingen bakerst i programmet.

Datakurs 1: Grunnleggende om pc

Forutsetning: Har egen PC og ønsker å lære mer om hvordan bruke og organisere hverdagen på sin PC.

Mål: Trygghet i bruk av PC - Kunne bruke PC regelmessig.

Gir svar på: Hvordan er PC organisert? Hvor finner jeg hva på pc? Hvilke digitale verktøy finnes og hvordan kan disse verktøyene hjelpe meg i min digitale hverdag?

Hvordan organiserer jeg min digitale hverdag?

Datakurs 2: Bruk av verktøy (på PC)

Forutsetning: Bruker PC regelmessig og føler deg familiær med bruken.

Mål: Kunne bruke ulike verktøy på PC på en trygg og god og effektiv måte.

Gir innføring i: Word, Excel, Onenote, E-post og nettleser. Hvordan organiserer jeg min hverdag og mine dokumenter på PC?

Hvordan organiserer jeg mine mapper og filer?

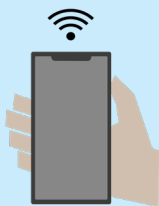
Datakurs 3:

Internett og det digitale samfunnet

Forutsetning: Bruker PC/Nettbrett regelmessig og føler seg familiær med bruken.

Mål: Kunne bruke internett og delta i det digitale samfunnet på en trygg og god måte.

Gir innføring i: Bruk av nettleser, sikkerhet på nettet, digital kommunikasjon, digitale tjenester, kjøp og salg, offentlige tjenester, nettbank. Helsenorge og digitale helsetjenester, skattevesenet og andre offentlige etater.



Illustrasjon:
Annette Brekke-Bjørkedal,
Oslo kommune

MANDAGSSTOPPEN

Mandager kl. 12.00–13.30.

MandagsSTOPPEN ledes av Bjørg Duve.

Gratis inngang.

MandagsSTOPPEN inviterer til samtaler om hva som er viktig i din og min hverdag. Arenaen hvor du kan møte politikere, ledere i bydelen og andre samfunnsaktører, og si din mening.

1. september kl. 12.30: **NB! Tidspunkt.** **Birgit Charlotte Thronsdén**

Personlig trener og kostholdsrådgiver

- Fysisk aktivitet og kosthold for deg 60+
- Hvordan forlenge livskvaliteten gjennom fysisk aktivitet og riktig kosthold ?
-

8. september: **Bente Otto**

Avd.direktør for Helse og mestring i Bydel Ullern

- Hva betyr de økonomiske innsparingene for de eldre i bydelen?

22. september: **Carl Martin Øyjord Andersen**

*Sivilforsvarsinspektør i Oslo og Akershus
Sivilforsvarsdistrikt*

- Totalforsvar og sivilforsvar
- Hva trenger vi hjemme?

6. oktober: **Lisbeth Normann**

Seniorrådgiver i Helsetilsynet

- Helsetilbudet til eldre skal granskes
- Befolkningen vil om få år bestå av flere eldre over 65 år, enn barn og unge. Hva vil det bety?

Følg med på Ullern kultursenters facebokside eller i Akersposten/Ullern avis i tilfelle det blir endringer!

20. oktober: Saliba Andreas Korkunc

Helsebyråd i Oslo

- Sammenslåing og maktfordeling i Oslo kommune

3. november: Siv Fladsrud Magnussen

Førsteamanuensis, Senter for omsorgsforskning

- Flere eldre sier at de ikke hadde drømt om at det skulle bli så bra å flytte fra sitt tidligere bosted

17. november: Gunnveig Grødeland

Professor ved Universitetet i Oslo

- Hvordan vil

Donald Trumps helsepolitikk og utmelding av WHO påvirke vår helse?



Foto: Wiki commons

1. desember: Lone Storgaard

Spesialrådgiver ved Almas hus

Oslo kommunes senter for velferdsteknologi, hjelpemidler, fysisk utforming og tilrettelegging.

- *Tips og triks for et trygt hjem*
- *Smarte løsninger du kan skaffe selv, søke om eller få fra Oslo kommune*
- *Hva kan du gjøre hjemme, for å bo der lenge og godt*

Seniorveileder fra Bydel Ullern er til stede på
MandagsSTOPPEN.

Du kan få informasjon om hva du kan få hjelp til.

M: 91 74 14 25 eller

seniorveileder@bun.oslo.kommune.no

ONSDAGSFOREDRA

Velkommen til sesongens foredragsrekke
onsdager kl. 12.00. Pris kr. 90,-
Vi har bankterminal og tar imot kontanter.

10. september: Hva skjer i Syria – og hvorfor?

Hilde Henriksen Waage
Professor ved Universitetet i Oslo

17. september: Stortingsvalget – hva nå?

Magnus Takvam
Journalist, politisk kommentator

24. september: Trusler mot demokratiet

Jette F. Christensen
Forfatter, analytiker, tidl. stortingsrepresentant

8. oktober: Verdier i en vanskelig tid

Henrik Syse
Filosof, forsker ved PRIO og
Professor ved Oslo Nye Høyskole.

15. oktober: Tyskland i en krisetid

Astrid Sverresdotter Dypvik
Journalist og historiker

22. oktober: Dagens statue – en historisk byvandring i Oslo

Marianne Nordli
Forfatter

29. oktober: Motstand mot totalitære regimer før og nå

Jonas Bals
Historiker og politisk rådgiver

5. november: Geopolitikk i Arktis

Andreas Østhagen

Seniorforsker ved Fridtjof Nansens institutt

12. november: Politisk oppbrudd

– hvor går Europa?

Tarjei Skirbekk. Idéhistoriker og politiker

19. november: Naturglede og naturkrise

Torgeir Wittersø Skancke

Fotograf og journalist

26. november:

Hva skjer hvis USA går konkurs?

Marius Gonsholt Hov

Sjefsøkonom i Handelsbanken

3. desember: Roald Dahl – grensesprengerer

Øivvind Bratberg

Førstelektor ved Institutt for statsvitenskap

Universitetet i Oslo

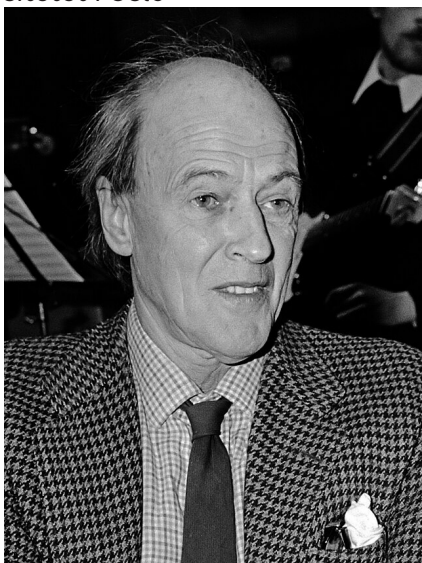


Foto: Hans van Dijk/ wiki commons

KULTURFREDAG

22. august kl. 12.00: Quiz

Quizmaster: Jack Skrolsvik.

Kom alene eller i en vennegjeng, vi setter sammen grupper. Velkommen! Gratis.

5. september: Reisen, kunsten og levd liv – Norsk Maritimt Museum

Mennesker har alltid vært på reise fra ett sted til et annet. Havet binder sammen og skiller oss. *Krever påmelding, begrenset med plasser. Den kulturelle spaserstokken.*

12. september kl. 12.00: Jazz og lyrikk

Skuespiller Jannik Bonnevie og jazzpianist Roy Hellvin. Gratis.

19. september kl. 12.00: Mormors gaver

Med fela som følgesvenn tar skuespiller Thea Borring Lande oss med inn i vår store sangskatt. Inngang kr 60,-

26. september kl. 12.00: Quiz

Quizmaster: Jack Skrolsvik. Kom alene eller i en vennegjeng, vi setter sammen grupper. Velkommen! Gratis.

10. oktober: Høstutstillingen 2025

Inngang kr. 100,- betales ved ankomst Kunstnernes hus. *Krever påmelding, begrenset med plasser. Den kulturelle spaserstokken.*

17. oktober kl. 12.00: Quiz

Quizmaster: Jack Skrolsvik. Kom alene eller i en vennegjeng, vi setter sammen grupper. Velkommen! Gratis.

24. oktober kl. 12.00: Filmmusikk

Klaverkonsert ved pianist Marga Gavrilova.
Inngang kr 60,-

31. oktober kl. 12.00: Franske fristelser

Konsert med DUO98; klaver og fløyte. Kr. 60,-

7. november: Oslo Bymuseum

- Vi som husker krigen.

*Krever påmelding, begrenset med plasser.
Den kulturelle spaserstokken.*

**14. november kl. 12.00: På reise med Grieg
og den norske utvandring til Amerika.**

Klaverkonsert med Iskra Mantcheva.

21. november kl. 12.00: Quiz

Quizmaster: Jack Skrolsvik. Kom alene eller
i en vennegjeng, vi setter sammen grupper.
Velkommen! Gratis.

28. november: Omvisning i Oslo rådhus

- historien, arkitekturen og kunsten i ett av
landets mest ikoniske byggverk.
*Krever påmelding, begrenset med plasser.
Den kulturelle spaserstokken.*

**5. desember kl. 12.00: Julejazz
med Roy Hellvin. Gratis**

12. desember: Julequiz

Quizmaster: Jack Skrolsvik. Kom alene eller
i en vennegjeng, vi setter sammen grupper.
Velkommen til julequiz! Gratis.

Brokerrådet

Brokerrådet ved Ullern kultursenter er et rådgivende samarbeidsorgan mellom kultursenterets ledelse, de frivillige og brukerne av senteret.

Brokerrådet skal ivareta brukernes og de frivilliges interesser ved å formidle ønsker, behov og synspunkter til senterets ledelse.

Rådet skal ha medlemmer bosatt i bydelen, og Brokerrådet er representert i Ullern eldreråd. Valg holdes hver høst og medlemmene sitter for to år av gangen.

Nåværende medlemmer av Brokerrådet:

Bente Cook (leder)

Jan Ving Pedersen

Oluf Jensen

Turid Manshaus

Oddveig Flatåker Figenschau

Bjørn Falkenberg



Fra venstre: Oddveig F. Figenschau, Jan Ving Pedersen, Turid Manshaus, Oluf Jensen og Bente Cook. Ikke på bildet: Bjørn Falkenberg.

KINO

Siste torsdag i måneden viser vi film!
Starter kl. 13.15. Gratis.



28. august: Cinema Paradiso (it.)

av Giuseppe Tornatore, med Salvatore Cascio, Marco Leonardi og Philippe Noiret. (1988)

25. september: La vi en rose (fr.)

Den mesterlige filmen om Edith Piaf (2007)

30. oktober: La vita è bella (it.)

Dramakomedie med Roberto Benigni i hovedrollen. Filmen fikk Oscar for beste fremmedspråklige film og for beste mannlige hovedrolle. (1997)

27. november: Julie og Julia (am.)

Dramakomediefilm med Amy Adams i rollen som Julie Powell og Meryl Streep i rollen som kokken, kokebokforfatteren og tv-personligheten Julia Child. (2009)

18. desember: Love Actually (eng.)

Romantisk filmkomedie som har blitt en kjær julefilm for mange. Med Hugh Grant, Alan Rickman, Bill Nighy og Emma Thompson. (2003)

KREATIVITET OG HJERNETRIM

Akvarellkurs

Oksana Martynenko

Kurset utforsker ulike motiver og akvarellteknikker.

Kursstart i september.

Dato annonseres.

Fredag kl. 10.00 –12.00.

8 ganger. Kr. 2000,-



Akvarell: Oksana Martynenko

Sjakk

Oluf Jensen

Alle sjakkentusiaster på alle nivåer er velkomne.

Utfordrende spill for deg som liker sjakk.

Tirsdager kl. 12.30–14.30. Starter i august.

Semesteravgift kr 350,-

Håndarbeidskafé

Nina Sivertsen

For deg som driver med håndarbeid, enten det er strikking, hekling, håndsøm eller annet. Vi utveksler ideer og inspirerer hverandre.

For informasjon om tema; se folder i resepsjonen.

Annenhver mandag fra 18. august, kl. 12.30–14.30.

Påmelding ikke nødvendig.

Søm: Turid Brandsrud



Lese- og litteratursirkel

Mette Kjeldsberg

Lesesirkelen består av tre grupper. Hver gruppe møtes en gang i måneden kl. 13.15–14.30.

Gruppene får beskjed om når oppstart er. Hvilke bøker som leses avtales gruppene i mellom.

Gratis.

Forum for dagsaktuelle tema

Harry Bjerken

Vi diskuterer verden her og nå. Annenhver torsdag kl. 13.15–14.45. Starter i januar.

Påmelding ved semesterstart kreves. Gratis.



Foto: Jorunn Solli

Å skrive livserindringer

Forfatter Kjersti Wold

Dette er et kurs som kan få deg til å skrive om ditt eget liv. Du vil få en rekke nyttige tips for hvordan du disponerer stoffet ditt. Kurset gir også råd for hvordan du kan få best mulig utbytte av en skriveprosess enten om du vil skrive for egen del og oppsummere levd liv, eller dele med familie eller andre.

Datoer: 11. sept, 18. sept og 26. sept.

Kl. 12.30–14.30. Pris kr 2000,-

SPRÅK

Tysk konversasjon

Tore Simensen

Du må kunne gjøre deg forstått i en samtale med utgangspunkt i et tema.

Mandag kl. 12.00–13.30

Starter 8. september. 10 ganger, kr 1100,-

Fransk konversasjon og grammatikk

Anne Siri Rustad

Deltaker kan snakke om dagligdagse ting, og holde korte presentasjoner og kunne enkel grammatikk. Tirsdag kl. 10.00–12.00.

Starter 9. september. 10 ganger, kr 1100,-

Italiensk samtalegruppe – lett øvet

Grazia Lombardi

Vi tilbyr språkkurs i Italiensk på litt øvet nivå.

Dette er et kurs for deg som vil styrke og utvikle de grunnleggende kunnskapene dine. Du får mer muntlig trening, et større ordforråd og økt forståelse for grammatikk.

Tirsdag kl. 13.00–14.30

Starter 16. september.

10 ganger, kr 1300,-

Spanskurs for viderekomne

Laura Alcoser C.

Konversasjon, litteratur, kultur, sang m.m.

Onsdag kl. 10.15–11.45.

Starter **?. september**. 12 ganger, kr. 2000.



Foto: Nikolai Kobets Freund /
Oslo kommune

Fransk – samtalekurs for viderekomne

Egenledet gruppe med lærer fra Fransk kulturhus
annenhver uke

Annenhver uke diskuterer vi boken vi leser dette
semesteret, og annenhver uke er det samtale-
kurs. Onsdag kl. 10.00–11.45

Minimum 7 deltakere.

Starter 3. september. 10 ganger, kr 2100,-

Fransk – samtalekurs for viderekomne

Fransk kulturhus

Konversasjons- og temakurs om nyheter, kultur,
kunst m.m. Onsdag kl. 12.00–13.25

Minimum 7 deltakere.

Starter 3. september. 10 ganger, kr 2100,-

Fransk konversasjon

Kirstin B. Skjelstad

Kurs for deg som konverserer på fransk om ulike
temaer. Torsdag kl. 10.00–11.45

Starter 2. oktober.

10 ganger, kr 1100,-

FYSISK AKTIVITET

Fitness 2

Birgit Charlotte Throndsen

Trening med fengende musikk og du vil merke pulsen øke. Puls, styrke, bevegelighet er fokus.

Utstyr: Step, vekter og matte.

Mandag kl. 13.45–14.35. Start: 1. september.

14 ganger. Kursavgift kr 1100,-

Minimum 10 deltakere.

Yoga, tirsdag

Anne Karin Hofseth

Rolig yoga sittende, liggende og stående.

Øvelser som styrker muskler, gir økt blod-sirkulasjon samt balanse og tøying.

Tirsdag kl. 10.00–10.50.

Start: 2. september. 14 ganger. Kursavgift kr

1100,- Minimum 10 deltakere.

Lett og rolig yoga

Anne Karin Hofseth

Lavterskeltrening som foregår sittende og stående, og tilrettelegges for alle som er med.

Enkle øvelser som styrker muskler, gir økt blod-sirkulasjon, samt balanse og lett tøying.

Tirsdag kl. 11.00–11.45.

14 ganger. Start: 2. september.

Kursavgift kr 1100,- Minimum 10 deltakere.

Linedance

Amalie Dobbertin Gram

Linedance kom fra USA på 1970-tallet og er ofte knyttet til countrymusikk. Det er ikke pardans.

Tirsdag kl. 12.00–12.50. Start: 2. september.

14 ganger. Kursavgift kr 1100,-

Minimum 10 deltakere.

Styrke og kondisjon

Amalie Dobbartin Gram

Enkle og effektive styrkeøvelser.

Kondisjonstrening gjennom bevegelse kombinert med musikk. Tirsdag kl. 13.00–13.50.

Start: 2. september. 14 ganger.

Kursavgift kr 1100,- Minimum 10 deltakere.

Tai chi og Qi gong

Kristina Lea Storm

En trening som med fokus på avspenning, styrking av kjernemuskulatur, pust, meditasjon, holdning og balanse. En ny og spennende klasse som hjelper deg til å finne indre ro og balanse.

Onsdag kl. 14.00–14.50.

Start: 3. september. 14 ganger.

Kursavgift kr 1600,- Min. 10 deltakere.

Fintness 2

Birgit Charlotte Throndsen

Styrke, balanse og bevegelighet. Utstyr: Vekter, strikk, balansepute og matte.

Torsdag kl. 10.00–10.50.

Start: 4. september. 14 ganger.

Kursavgift kr 1100,- Minimum 10 deltakere.

Fitness 1

Birgit Charlotte Throndsen

Trening med musikk og enkle trinn. Stående og sittende styrketrening på stol. Balanse og bevegelighet og strikk. Ingen matte.

Torsdag kl. 11.00–11.50. Start: 4. september.

14 ganger. Kursavgift kr 1100,-

Minimum 10 deltakere.

YOGA, torsdag

Birgit Charlotte Throndsen

Rolig yoga sittende, liggende og stående.

Øvelser som styrker muskler, gir økt blod-sirkulasjon samt balanse og tøying.

Torsdag kl. 12.00–12.50. Start: 4. september.

14 ganger. Kursavgift kr 1100,-

Minimum 10 deltakere.

Styrke og kondisjon NY FREDAGSTRENING!

Amalie Dobbartin Gram

Enkle og effektive styrkeøvelser.

Kondisjonstrening gjennom bevegelse kombinert med musikk. Fredag kl. 10.00–10.50.

Start: 5. september. 14 ganger.

Kursavgift kr 1100,- Minimum 10 deltakere.

Illustrasjon:

Annette Brekke-Bjørkedal, Oslo kommune

**Seniordans Norge NYTT DANSETILBUD!**

Vi danser mange typer danser, og vi har ikke fast partner.

Fredag kl. 13.30–15.00.

Sesongstart: 29. august, t.o.m 12. desember.

Kursavgift kr 770,-

Egen avgift til Seniordans Norge tilkommer.



Foto:

Nikolai Kobets-Freund, Oslo kommune

Turgruppa 60+

Hver tirsdag kl. 11.00. Oppmøte på seniorsenteret noen minutter før. Varierte turer i hele Oslo, både i marka i og byen, 3 til 4 timer.

I sommerhalvåret tar vi med mat og drikke, har lunsj i det fri. Vinterstid spiser vi innendørs på kafé eller andre seniorsentre. Vi tar hensyn til været, og bruker offentlig transport når det trengs. Mulighet for å hoppe av turene underveis. Påmelding ikke nødvendig, bare møt opp – turene er gratis. Første tur etter sommeren blir tirsdag 19. august.

Joggegruppe

Trim – mosjon – jogging – løping – noe for enhver. Kom med den formen du har. Du bestemmer selv hastighet og løpelengde på turen. Vi løper hver uke. Meld deg på, og så får du beskjed om når neste joggetur er! Gratis.

PÅMELDING TIL KURS OG AKTIVITETER:

Påmeldingsstart er mandag 4. august.

Påmeldingsfrist er fredag 22. august.

NYTT!

Nå må du melde deg på via et digitalt skjema. Gjør følgende:

1. Ta din mobil eller nettbrett og skann (ikke ta bilde) QR-koden på neste side, den leder deg rett til påmeldingssiden.
2. Når du skanner så kommer det en lenke opp på skjermen på din mobil eller nettbrett.
3. Når du er på påmeldingssiden så fyller du ut de aktiviteter du ønsker å delta på.
4. Når du har fylt ut alt på skjemaet så må du trykke "Godkjenn" på slutten, ellers blir ikke skjemaet sendt.

Påmelding via datamaskin:

Du kan også finne påmeldingen ved å skrive inn følgende adresse i adressefeltet på din pc:

<https://forms.office.com/e/qDhs3VsT0T>

Synes du Qr-kode er vanskelig, så hjelper vi deg gjerne på Ullern Kultursenteret. Kom innom vi har frivillige som hjelper deg.

Bekreftelse på om du har fått plass på ønsket kurs, får du uken før din aktivitet starter. Dersom du kommer på **venteliste**, får du beskjed dersom det blir plass på kurset.

Kursavgift betales første kursdag, fortrinnsvis med bankkort.

Påmelding til Ullern kultursenter

Påmeldingen begynner 4. august kl. 10.00.

Påmelding skjer via QR-kode:

1. Slå på kameraet på mobilen din og hold den rolig over QR-koden.
2. Nå vil det komme en liten boks på skjermen, trykk på den.
3. Nå vil du komme rett til påmeldingsskjemaet.
4. Huk av for de aktivitetene du vil delta på.
NB! Påmeldingen er bindende.
5. Denne lenken er helt trygg, skriv likevel ikke inn sensitiv informasjon.
6. På slutten av skjemaet får du spørsmål om du vil bekrefte og sende skjema. Her må du bekrefte, ellers blir skjemaet slettet og vi får ikke registreringen.
7. Trenger du hjelp, så kontakt oss. Vi hjelper gjerne.

Påmelding til aktiviteter ved Ullern
kultursenter høsten 2025





Oslo

*Sammen skaper vi
en levende bydel*

