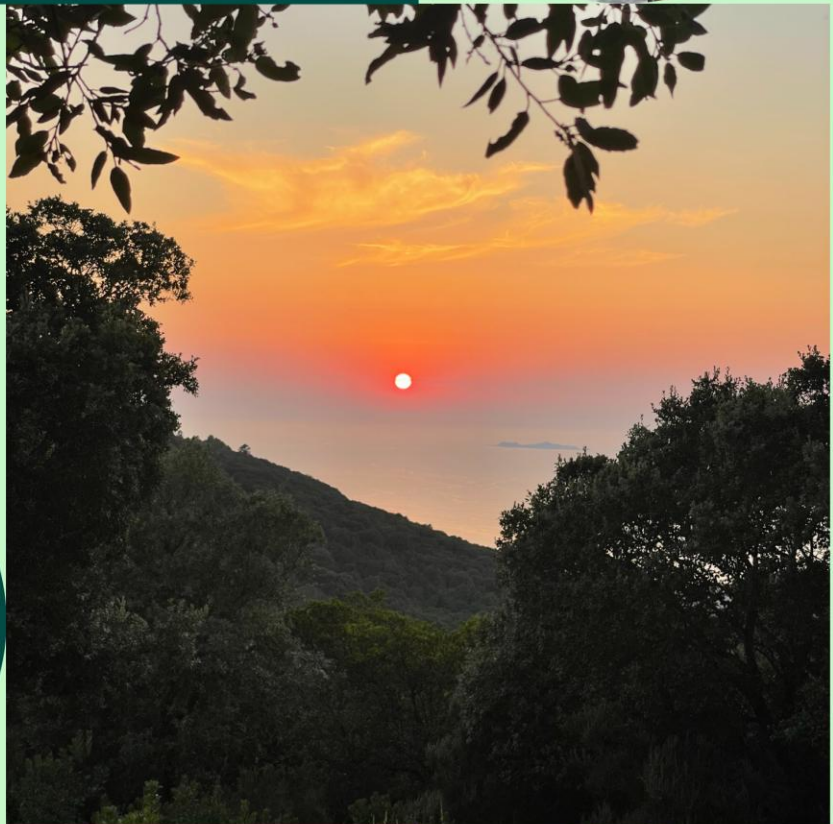




Oslo

Bydel Nordre Aker

Ullevål Hageby seniorsenter



Program våren 2025

Kjære alle sammen!

Et nytt år, med nye muligheter ligger foran oss. Tenk at vi nå er i 2025, det er nesten ikke til å tro at det er 25 år siden vi gikk inn i det nye årtusenet! Med et nytt år kommer også et nytt vårprogram. Vi har flere aktiviteter og kurs som man kan melde seg på, så her bør være noe for enhver smak. I tillegg har vi foredrag, datahjelp, museumsbesøk, turer, quizer, møter, filmvisninger, underholdning og annet å by på. Fullstendig oversikt finner dere senere i programmet. Vi har også vært så heldige å få midler til å kjøpe inn nytt treningsutstyr, og i den forbindelse har vi flere apparater og utstyr som er fritt for våre besøkende å bruke. Vi tar gjerne en gjennomgang og omvisning med dere.

Frivillighet er, og har alltid vært, viktig for Ullevål Hageby seniorsenter. Jeg har sagt det før, og gjentar det nok en gang: Uten de frivillige hadde vi ikke kunne tilby alle de aktivitetene, kursene og tilbudene vi har i dag. Så tusen takk til dere som bidrar! Ønsker nettopp du å bidra som frivillig? Ta kontakt med oss som jobber ved senteret.

Hver fredag sender undertegnede ut en e-post med informasjon om hva som har skjedd på senteret inneværende uke, hva som skal foregå kommende uke, generell informasjon, tanker, undringer og oppdateringer. Send en e-post til Karina.nummedal.shandiz@bna.oslo.kommune.no dersom du ønsker å motta disse e-postene.

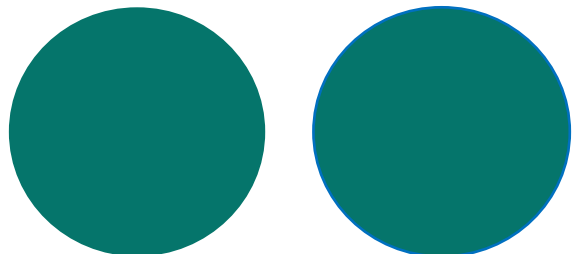
Flere spør om muligheten til å bidra med en pengegave til senteret, så derfor skriver jeg noen ord om det her. Dere kan overføre et valgfritt pengebeløp til kontonummer: 1315 01 00962. Husk å merke innbetalingen med «Gavestøtte til Ullevål Hageby seniorsenter», for å sikre at pengene tilfaller senteret.

Til deg som ikke har besøkt oss før, men som er nysgjerrig på hvordan det er på senteret, oppfordrer jeg til å komme innom for en prat. Du må også gjerne ringe på forhånd om du ønsker mer informasjon, eller dersom du vil avtale et tidspunkt for å komme innom.

Ha en god vår og velkommen til oss!

Hilsen

Karina Nummedal Shandiz
Leder Ullevål Hageby seniorsenter



Om oss

Ullevål Hageby seniorsenter driftes av Oslo kommune ved Bydel Nordre Aker og er en møteplass for sosialt samvær for bydelens seniorer. I tillegg tilbyr vi matservering, trim, kurs, aktiviteter, foredrag, underholdning, turer, frisør, fotterapeut, dataopplæring og mye annet. Senteret ligger fint og sentralt til, midt på Damplassen i idylliske Ullevål Hageby.

Ansatte ved senteret

Karina Nummedal Shandiz	Leder
Noura Balaiz	Kjøkkenleder
Slavica Doric	Miljøarbeider
Inghild Storås	Miljøarbeider

Åpningstider og kontaktinformasjon

Mandag-fredag kl. 08.00-15.30 (kafeteriaen kl. 10.00-14.30)

Besøksadresse:

Damplassen 20, 0852 Oslo

Telefon sentralbord: 22 59 19 30

Telefon leder: 45 95 48 57

E-post: ulleva.hageby.seniorsenter@bna.oslo.kommune.no

Postadresse:

Ullevål Hageby seniorsenter

Bydel Nordre Aker

Postboks 4433 Nydalen

0403 Oslo

Kafeteria

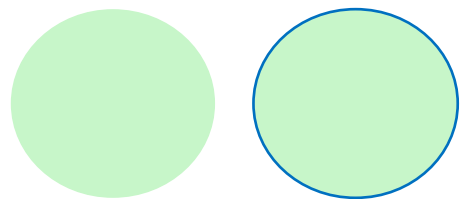
Alle dager har vi et utvalg i disken av påsmurt og hjemmelaget mat, i tillegg til nystekte vafler, bakst og et utvalg varme og kalde drikkevarer. Vi tar også bestillinger på snitter, smørbrød, kaker og annet til selskaper og møter.

Mandager	fra kl. 12.30: Kjøttmiddag og dessert
Tirsdager	fra kl. 10.00: Mannfolkfrokost og salat
Onsdager	fra kl. 12.30: Fiskemiddag og dessert
Torsdager	fra kl. 12.00: Dagens suppe
Fredager	fra kl. 12.00: Risengrynsgrøt

Priser:

Kaffe/Te	kr. 25,-
Mineralvann	kr. 35,-
Middag	kr. 90,-/95,- (ta med)
Dessert	kr. 35,-
Vaffel	kr. 35,-
Kaker/bakst	kr. 25,- til 40,-
Salat	kr. 65,-
Suppe	kr. 65,-/70,- (ta med)
Risengrynsgrøt	kr. 65,-/70,- (ta med)

Vi tilbyr utkjøring av middag mandager og onsdager innenfor vårt distrikt. Pris med utkjøring kr. 125,-. Ring sentralbordet dersom du ønsker å bestille.



Frisør

Frisør Maria tilbyr dame- og herreklipp, vask, føn og legg, permanent og farging. Hun utfører også andre behandlinger. Ring 22 59 19 30 for å bestille time.

Dameklipp	kr. 500,-
Herreklipp	kr. 450,-
Klipp, legg og føn	kr. 700,-
Vask og føn/legg	kr. 450,-
Permanent	kr. 1300,-
Farge	fra kr. 700,-
Farging av vipper og bryn	kr. 180,-

Fotterapi

Fotterapeut Heidi Evensen tilbyr fotbehandlinger. Ring eller send en melding på telefon 94 46 88 66 for å bestille time.

Klassisk fotbehandling	kr. 700,-
------------------------	-----------

Alle timer som ikke er avbestilt dagen før behandlingen må betales for. Gjelder for både frisør og fotterapi.

Seniorveileder

Seniorveileder Veronika Dehli er ansatt i bydelen for å drive forebyggende og oppsøkende arbeid blant hjemmeboende eldre. Målet er å fremme helse og trivsel. Hun hjelper deg gjerne med søknader, kontakt med andre kommunale tjenester og hjelpetiltak, generelle råd og veiledning, og kommer også på hjemmebesøk ved behov.

Seniorveileder er til stede på seniorsenteret hver siste onsdag i måneden, da er det bare til å stikke innom for en prat. Hun er også tilgjengelig på tlf.nr. 41 77 24 25.



Kurs og aktiviteter

Balanse- og styrketrening

Mandager og onsdager kl. 10.30-11.15. Oppstart 6. januar

Instruktør: Bydelsfysioterapeuter

Pris: Gratis

Et treningstilbud til de over 62 år bosatt i bydelen. Gruppen passer for deg som trenger et fysisk løft og de som ønsker å bedre balansen for å føle seg tryggere. Tanken er også at gruppen i tillegg til det fysiske utbyttet kan nyttiggjøre seg av det sosiale samværet under trening, samt ved lunsj/middag i etterkant av treningen. Vurdering før oppstart av bydelsfysioterapeut, ring 99 11 82 15.

Samtalegruppe

Mandager kl. 11.00-12.15. Oppstart 13. januar

Aktivitetsleder: Slavica Doric.

Pris: Kr. 300,- per semester

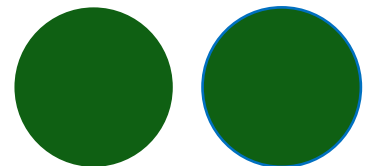
En samtalegruppe hvor man diskuterer dagsaktuelle temaer, artikler fra blader og aviser, samt annet som gruppen interesserer seg for.

Digital bestemor

Mandager kl. 12.00-15.00. Oppstart 6. januar

Kursleder: Marthe Landsem

Pris: Gratis



Gjennom kurset tilbyr Marthe Landsem digital hjelp til eldre med én-til-én-kurs, praktisk øvelse og personlige, trygge samtaler. Man må skrive seg opp på en påmeldingsliste som ligger på seniorsenteret, og hver kurstime varer 45 min.

Den gode samtalen – fulltegnet

Mandager kl. 13.00-14.30. Oppstart 6. januar. Pris: Kr. 300,- per semester

Den gode samtalen er en samtalegruppe hvor man diskuterer dagsaktuelle temaer, samt livets opp- og nedturer.

Malergruppe

Mandager kl. 13.30-17.00. Oppstart 13. januar

Aktivitetsleder: Lisbeth Brønnes

Pris: kr. 300,- per semester

Malergruppen er en inspirasjonsgruppe hvor man lærer og bruker ulike maleteknikker. Man må ha med eget utstyr, og gruppen er åpen for alle – uansett nivå og maleferdigheter.

Mannfolkfrokost

Tirsdager kl. 10.00-11.30. Oppstart 7. januar

Aktivitetsleder: Terje Wolleng

Pris: Gratis å delta, man betaler for maten og drikken man kjøper

Hver tirsdag møtes en gjeng mannfolk for å spise frokost sammen, diskutere nye og gamle temaer, ja, rett og slett bare ha en hyggelig mannfolkstund sammen. De er heller ikke fremmede for å ta en trall når anledningen byr seg.

Bridge

Tirsdager kl. 10.30-14.30. Oppstart 7. januar

Pris: Kr. 300,- per semester

Bridge er et kortspill som holder de små grå i aktivitet. Det er fire spillere på hvert bord, og vi vil gjerne ha flere bord som spiller, eventuelt kan man melde seg som vikar.

QiGong

Onsdager kl. 12.00-13.00. Oppstart 8. januar

Aktivitetsleder: Greta Sampsson

Pris: Gratis

QiGong er en fellesbetegnelse for rolige kinesiske helseøvelser. De har til hensikt å gi mer energi, redusere stress og gi mer livskraft. QiGong passer godt for eldre, og er blant annet med på å bedre hukommelsen, motvirke stress og muskelspenninger, samt styrke immunforsvaret.

Litteraturkurs 1

Onsdager kl. 12.15-13.45. Oppstart 5. februar

Kursleder: Jan Olesen

Pris: Kr. 1500,-

Litteraturkurs 2

Onsdager kl. 14.00-15.30. Oppstart 5. februar

Kursleder: Jan Olesen

Pris: 1350,-

Litteraturkursene henvender seg til enhver leser av skjønnlitteratur, og er en foredragsrekke som verken krever forkunnskaper eller nødvendig lesning. Der er dog alltid hyggelig med aktiv deltakelse og man får absolutt størst utbytte av kurset om tekstene er lest.

Tysk konversasjonskurs

Onsdager kl. 13.00-14.30. Oppstart 15. januar

Kursleder: Anette Scheich

Pris: Kr. 300,- per semester

Kursdeltakerne må ha noen forkunnskaper, og kursholderen tilpasser innholdet og undervisningen etter deltakernes nivå.

Linedance

Torsdager kl. 11.00-12.15. Oppstart 16. januar

Aktivitetsleder: Slavica Doric.

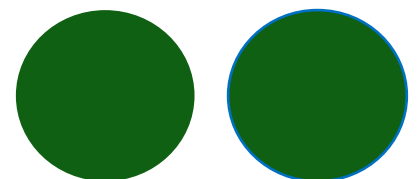
Pris: Kr. 300,- per semester

Vi koser oss med dans og musikk med enkel koreografi. Ingen forkunnskaper er nødvendig, dette er en dans som passer for alle.

Strikke- og hobbygruppe

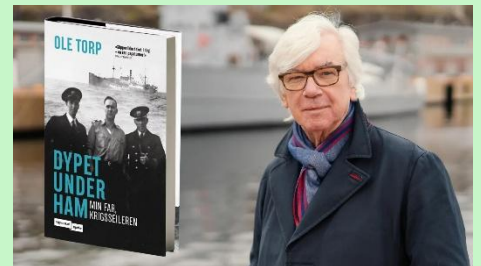
Fredager fra kl. 10.30. Oppstart 10. januar

Ta med ditt eget strikketøy og strikk sammen med andre. Eller få garn, pinner og oppskrift her og vær med og strikk til senterets julemarked.



Program våren 2025

Dato	Kl.	Aktivitet
Januar		
To. 16.01	13.00	Konsert «Visenes vår» er et samarbeid mellom Aleksander Raftevold (sang og piano) og Sebastian Berg (gitar), der de dykker ned i gamle viser og tradisjonsmusikk og gir nytt liv til gamle, kjære viser. Konserten er en stemningsfull og varm konsert, som svinger seg mellom nostalgi, varme og kjære toner som blir foreviga i moderne drakt
To. 23.01	13.00	Quiz. La hjernen bryne seg på spørsmål i grupper sammen med andre
To. 30.01	12.30	Filmvisning «The Eternal Memory (Chile)», skildrer kjærligheten mellom et ressurssterkt ektepar, når journalisten og ektemannen i forholdet får Alzheimer. Filmvisningen er i samarbeid med Den kulturelle spaserstokken (DKSS) og visningen vil bli introdusert av filmformidler. Det blir også servering
Februar		
To. 06.02	13.00	Konsert «Ambos Mundos - fra Oslo til Havana». Tilhørerne tas med på en musikalsk reise til Cuba og lar dem stifte bekjentskap med den livsbejaende musikkulturen som finnes der. Og hvem vet - kanskje møter man noen gamle kjenninger på turen? Musikere er cubansk perkusjonist og sanger Luison Capoteer, norsk-brasiliansk perkusjonist Thomas Debelian, pianist og gitarist Petter Dalane og kontrabassist Andreas Svabø. I samarbeid med DKSS
To. 13.02	13.00	Foredrag «En krigsseilerhistorie" ved Ole Torp. Under 2. verdenskrig seilte Nic Torp ute på norske handelsskip, og opplevde de dramatiske konvoiene i krigsfarvann på nært hold. Han ble torpedert, og så sine skipskanerater dø - men opplevde også det



tette vennskapet med menn han kjempet sammen med. Boken "Dypet under ham - min far, krigsseileren", tar også for seg historien om hvordan det gikk med sjøfolkene etter krigen. Ole Torp er mangeårig journalist og programleder i NRK, og han har vært korrespondent i både USA og Kina

To. 20.02 13.00 **Quiz.** La hjernen bryne seg på spørsmål i grupper sammen med andre



To. 27.02 13.00 **Møte** med representanter fra Bydel Nordre Akers Eldreråd og avdelingsdirektør for Helse- og mestringsavdelingen, Dario Mariani Mardal. Eldrerådet og dets oppgaver blir presentert, og de vil svare på spørsmål fra senterbrukerne. Mardal vil i tillegg fortelle litt om hva hans avdeling jobber med, samt deres prioriterings-områder for framtiden og annet nyttig som seniorer kan lure på

Mars

To. 06.03. 13.00 **Møte** "Tilbud og aktiviteter i bydelen" ved seniorveileder i Bydel Nordre Aker, Veronica Dehli. Seniorveileder kommer for å informere om sin rolle, om møteplasser i bydelen, trening og aktivitet, planlegging for framtiden og annet nyttig som seniorer kan ha nytte av

To. 13.03. 13.00 **Musikkforedrag** «Å sanse det er å leve» ved skuespiller Jannik Bonnevie og pianist Roy Hellvin. Å sanse gir glede og mening. Når vi sanser, opphører tiden seg. Vi er i nuet, i en form av evighet. Vi får blant annet høre verk fra kjente diktere som Bjørnstjerne Bjørnson, Inger Hagerup, Jan Erik Vold, Jon Fosse, Rolf Jacobsen og Haldis Moren Vesaas



To. 20.03. 13.00 **Foredrag** ««Norsk språk i dag og i morgen» ved direktør i Språkrådet, Åse Wetås. Det norske språket er i endring, og Wetås ser på hvilke utfordringer vi står overfor i møte med blant annet internasjonalisering og nye teknologier



To. 27.03 13.00 **Foredrag** "De er ute etter pengene dine!" ved politiinspektør Trine Krok. Mange mennesker opplever å bli utsatt for svindel eller forsøk på svindel, og svindlerne tar stadig i bruk nye og kreative metoder for å få tak i folks penger og identitet. Krok snakker om hvordan du kan beskytte deg mot svindlere



April

To. 03.04. 13.00 **Quiz.** La hjernen bryne seg på spørsmål i grupper sammen med andre

To. 10.04 13.00 **Vårfest.** Vi inviterer til vårfest med konserten «Skamløs moro med Melodi Grand Prix». Det blir en festforestilling fullspekket av de mest minneverdige låtene fra MGP. Med morsomme anekdoter binder Thale Krogtuft Jensen, Charlotte Jenssen Wergeland og Bjørn Tore Grøntvedt sammen numrene til en spektakulær forestilling, som gir et underholdende møte med Grand Prix-heltene gjennom tidene. Etter konserten blir det lunsjbuffet. Påmelding



Fr. 11.04 09.00 **Tur** til Årnes. Marka mobile eldresenter arrangerer tur til Årnes. Vi reiser direkte til Årnes (ca. 1 time kjøretid). Det kommer til å bli litt tid til shopping eller en kopp kaffe. Kl. 12 er det tid for kabaret Nes eldresenter presenterer: «Over sjø og land». Etter revyen reiser vi til Mortens kro, hvor vi spiser middag. Vi regner med å være hjemme rundt kl. 19.00. Påmeldingsfrist 24.02. Pris: 1200 kr, inkl. transport, billett og middag. Følg med på oppslag for avreisested og avreisetidspunkt



To. 24.04. 13.00 **Konsert** «Lyden fra cinemateket». Velkommen til det auditive cinematek, hvor lyden fra filmens spede svart-hvitt begynnelse og til i dag, blir til konsert. Musikerne Nicoline Krohn-Moland (fiolin) og Ingrid Matilde Mæland (piano) har dykket ned i filmens musikkarkiv, og funnet frem gamle og nye perler av blant andre John Williams, Charlie Chaplin og Hans Zimmer. Det er duket for store følelser – sorg, glede og frykt. Og ikke minst nostalgi!



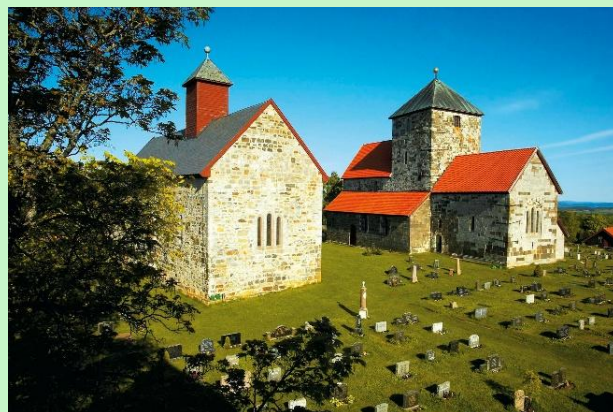
Mai

To. 08.05. 13.00 **Foredrag** «Hvordan min mor overlevde holocaust» ved Lill Fanny Sæther. Sæther er datter til Else Mendel, og har forsket i sin jødiske families reise fra Latvia og Litauen til Irland og videre til Norge. Hun forteller her om de dramatiske omstendighetene for familien rundt deportasjonen av de norske jødene med «Donau» 26. november 1942

To. 15.05. 13.00 **Foredrag** «Thor Heyerdahl». Kulturformidler Odd Georg Murud gir oss fortellingen om eventyreren og oppdageren Thor Heyerdahl (1914-2002). Vi får høre sterke glimt fra hans barndom, ungdom og voksne forskerliv kloden rundt



To. 22.05. 09.30 **Tur**. Vi reiser med buss fra seniorsenteret til Hadeland og får omvisning i søsterkirkene. Deretter blir det lunsj og en tur innom Grinakervev. Retur fra Brandbu til seniorsenteret kl. 15. Påmelding



Juni

To. 05.06. 14.00 **Omvisning** «Dypdykk i samtidskunsten». Astrup Fearnley Museet inviterer seniorer til å bli bedre kjent med samtidskunsten. Med utgangspunkt i en av Nordens mest omfattende samlinger, utforskes kjente verk sammen med museets dyktige formidlere. Kunstverkene viser stor bredde i form og uttrykk, og representerer ulike retninger i samtidskunsten. Besøket legger først opp til en omvisning, før samtalen fortsetter over kaffe og bakst. Påmelding

To. 12.06. 13.00 **Quiz.** La hjernen bryne seg på spørsmål i grupper med andre

To. 19.06. 13.00 **Sankthansfeiring.** Tradisjon tro blir det hattefest i anledning midtsommer, med reker, dans og levende musikk fra Rune Melby. Ta på deg din fineste/morsomste/rareste hatt og bli med på moroa! Påmelding



Juli

To. 10.07 10.00 **«Norges vakreste eventyr» -**

Telemarkskanalen – i regi av Finn Carlsen turistbusser.

Her får man oppleve en av Norges store turistattraksjoner. På turen benytter vi sjarmerende «M/S Telemarken» som

seiler i de aller vesentligste sluseanlegg som Lunde, Vrangfoss, Eidsfoss og Ulefoss.

Avgang Oslo kl. 10.00. Turen går via Hokksund, Kongsberg, Notodden og frem til Lunde sluser med frivillig kafferast underveis (ikke inkl.). Her har M/S

Telemarken avgang kl. 13.45. Vi opplever et ca. 3 timers fantastisk kanalkrus med de aller mest spennende sluseanlegg. Lunsj ombord. Ankomst Akkerhaugen brygge 16.50. Returen går over Meheia, Skollenborg og tilbake i Oslo ca. kl. 19.30.

Pris: kr. 1795,- Inkl. buss, kanaltur m/ lunsj om bord (Lapskaus og eplekake, 1 drikke og kaffe). Påmelding. Mer informasjon kommer



Andre aktiviteter og tilbud

Filmvisning

Vi viser film siste fredag i januar, februar, mars og april. Kom gjerne med forslag og ønsker til film dere ønsker at vi skal vise. Filmvisningen starter kl. 12.30

Turgruppe

Elever ved Nydalen videregående skole arrangerer turgruppe tirsdager. Oppmøte på seniorsenteret kl. 12.30

Quiz/brettspill/musikk/sang

I regi av elever ved Nydalen videregående skole fredager kl. 12-14

Klessalg

Onsdag 2. april: Klessalg ved Seniorshop kl. 11-15

Onsdag 23. april: Inkaland collection selger alpakkaklær og tilbehør kl. 11-15

«Digital bestemor»

Trenger du hjelp til mobil eller data? Hos oss kan du få en-til-en-hjelp fra «Digital bestemor». Du får sitte i fred og ro for å få hjelp til akkurat de tingene du trenger hjelp til. Kom innom for å sette deg opp på liste, eller ring oss.



Frivillighet

Hver uke har vi flotte og hjelpsomme frivillige som stiller opp for senteret med mange ulike gjøremål. Kunne du tenke deg å bli en av dem? Kom innom for en prat, ring 22 59 19 30 eller send en e-post til

ullevaal.hageby.seniorsenter@bna.oslo.kommune.no

Facebook

Finn oss på Facebook, på siden www.facebook.com/seniorsenteret/. Der legger vi ut ukemenyer og program over hva som skjer på senteret.

The Facebook logo, consisting of the word "facebook" in white lowercase letters on a dark blue rectangular background.

Ruter aldersvennlig transport

Ruter aldersvennlig transport er et tilbud til deg som er over 67 år og som trenger transport fra dør til dør når du skal gjøre ærend, besøke seniorsenteret eller har lyst på en tur ut. Tilbudet gjelder 11 bydeler, samt marka. Bussene kjører mandag til lørdag mellom kl. 10.00 og 18.00. Bestill reisen når du trenger den eller opp mot en uke i forveien. Telefonen er åpen mandag til lørdag kl. 9–17. På transporten møter du hjelpsomme førere, og det er plass til rullator, rullestol og andre hjelpemidler om bord.



Du betaler det samme pr reise som for en vanlig honnørbillett hos Ruter. Om du allerede har månedskort kan du bruke dette som betaling. Vær oppmerksom på at det ikke er mulig å kjøpe billett om bord på minibussen. Billetter må kjøpes på forhånd med RuterBillettappen, reisekort eller impulskort. Har du med en venn gjelder Ruters ordinære

billettpriser. TT-kort gjelder ikke.

Ring og bestill på tlf. 23 24 28 50 eller bruk appen RuterBestilling.

Utleie av lokaler

Vi leier ut lokalene våre til dåp/navnefest, konfirmasjon, møter, festlige anledninger, feiringer, årsmøter, foreninger og lag. Om det passer med aktivitetene på senteret kan vi også ha minnesamvær. Ta kontakt med kontoret for en uforpliktende omvisning og samtale.

Priser:

Mandag-torsdag	kr. 2500,-. Uten kjøkken kr. 1750,-
Fredag-søndag	kr. 6000,-

Viktige telefonnummer

Oslo kommune sentralbord	21 80 21 80
Frivillighetssentralen Sogn	22 95 03 05
Frivillighetssentralen Grefsen Kjelsås	22 15 41 20
Hjelpemiddelformidlingen Oslo kommune	23 43 92 00
Nasjonal legevakt	116 117
Oslo Taxi	023 23
Brann	110
Politi	112
Ambulanse/øyeblikkelig hjelp	113

