



Oslo

Marka mobile eldresenter

Marka mobile eldresenter

Program
høsten
2025



Foto: ??

Oslo 29.07.2025

Hei

Velkommen til et nytt halvår!

Her er programmet for høsten 2025, med oversikt over underholdning og aktiviteter.

I år har vi fått flere arrangementer gjennom «Den kulturelle spaserstokken». Det er en ordning hvor kulturetaten i Oslo kommune velger ut artister som vi kan søke om å få besøk av. Det er spennende, da det er mange, for oss, ukjente talenter som skal stå for underholdningen hos oss. Jeg tror det er mye å glede seg til.

Alle konserter og foredrag hos oss er gratis og åpne for alle. Kafeteria, turer og arrangementer med påmelding må det betales for. Kafeteriapriser ser du lenger ut i dette programmet.

Vi planlegger også noen dagsturer, så se gjennom om det er noe som frister! Påmelding skjer på senteret eller du kan ringe og melde deg på.

En vanlig dag på seniorsentrene ser slik ut:

- Kaffe serveres fra ca. kl. 09.00.
- Fotpleie og frisør starter fra morgenen, og det er timebestilling på disse tjenestene (kun i Maridalen og Sørkedalen).
- Trim tilbys i Sørkedalen hver tirsdag kl. 11.00. I Maridalen er det en turgruppe som går fra kirken kl. 10.00.
- Lunsj serveres kl. 11.30. Bestilling av lunsj må gjøres innen kl. 10.30 på telefon eller ved oppmøte.
- Dager med konserter eller foredrag, starter underholdningen vanligvis kl. 12.15, men sjekk tiden da det er noen unntak.

Ønsker du å være frivillig?

Hos oss kan du bidra med det du ønsker. Alt fra matlaging, transport, ulike aktiviteter eller annet etter eget ønske. Vi setter stor pris på alle som jobber frivillig for oss, som bidrar til å opprettholde gode og inkluderende møteplasser sammen med oss i Marka.

Dersom det er noe uklart eller dere lurer på noe kan dere ringe vår mobil som er med mandag til fredag mellom kl. 08.00 og 15.30.

Hilsen Hege Langvæg
Styrer



Om oss

Marka mobile eldresenter er et byomfattende tiltak som driftes av Oslo kommune ved Bydel Nordre Aker.

Ansatte

Hege Langvæg, styrer

Andreea Csepany, konsulent

Lenegro Larheim, miljøarbeider og frisør

Marinete Hestad, fotterapeut

Du kan kontakte oss på telefon 907 65 574 alle dager mellom kl. 08.00–15.30.

Kontoradresse: Seniorhuset, Pastor Fangens vei 22, 0877 Oslo.

Brukerråd Marka Mobile eldresenter

Sissel Sypriansen	Leder (Maridalen)
Inger Lise Lørenskogen	medlem (Maridalen)
Gerd Myrvoll	medlem (Maridalen)
Björg Berg	medlem (Solemskogen)
Björg Sagbråten	medlem (Sørkedalen)
Synnøve Hagen	medlem (Sørkedalen)
Sissel Jensen	medlem (Solemskogen)
Hege Langvæg	styrer/sekretær for brukerrådet
Andrea Csepany	ansatt
Lenegro Larheim	ansatt

Åpningstider og kontaktinformasjon

Sørkedalen og Nordmarka	Hver tirsdag kl. 08.30 –14.45 og annenhver fredag i ulike uker. Tlf: 907 65 574 Bergendalsstua Sørkedalen Idretts- og bygdehus Sørkedalsveien 1064, 0759 Oslo
Maridalen, Sørbråten og Nordmarka	Hver onsdag kl. 08.30–15.00 Tlf: 907 65 574 Maridalen kirkestue Maridalsveien 952, 0890 Oslo Frisør og fotpleie har eget lokale i Maridalen Velhus Kasaveien 1, 0890 Oslo
Solemskogen	Annenhver torsdag i ulike uker kl. 08.30–15.00 Solemskogen Grendehus, tlf: 907 65 574 Solemskogveien 3, 0496 Oslo
Kontaktinfo kontor	Marka Eldresenter, tlf: 907 65 574 Bydel Nordre Aker Postboks 4433 Nydalen, 0403 Oslo Tlf: 21 80 21 80 E-post: marka.eldresenter@bna.oslo.kommune.no
Besøksadresse	Seniorhuset Pastor Fangens vei 22, 0877 Oslo



Besøk også vår Facebook-og Instagramside for jevnlig oppdateringer om hva som skjer:
Marka eldresenter/Marka mobile eldresenter

Aktiviteter og tilbud

På alle lokasjonene våre har vi kafédrift, og vi tilbyr ulike tjenester og arrangementer. Her finner du litt informasjon om de ulike tilbudene. Lenger bak finner du oversikt over programmene på de ulike lokasjonene.

Kafé

Vi serverer varme og enkle smørbrød, vafler, kaffe, te og mineralvann.

Priser:

Drikke	
Kaffe/te	kr. 25,-
Mineralvann/ lettøl	kr. 30,-

Mat

Valgfritt smørbrød+ vaffel + kaffe/te	kr. 130,-
Valgfritt smørbrød + kaffe/ te	kr. 95,-
Vaffel + kaffe/te	kr. 60,-
Ekstra smørbrød	kr. 70,-
Ekstra vaffel	kr. 35,-

Fotpleie

Vår fotterapeut Marinete Hestad er behjelpelig for de som bestiller time. Du må ta med eget håndkle til behandlingen. Dersom det er nødvendig kan du få hjemmebehandling. Dette tilbys kun innenfor marka-grensa.

Priser:

Fotpleie	kr. 700,-
Hjemmebehandling (kun når nødvendig)	kr. 1000,-

Avbestilling må skje senest 24 timer før avtalt tid. Hvis ikke må timen betales.

Hårpleie

Vår frisør Lenegro Larheim er behjelpelig for de som bestiller time.

Du må ta med eget håndkle til behandlingen.

Dersom det er nødvendig kan du få hjemme-behandling.

Dette tilbys kun innenfor marka-grensa.

Priser	På senteret	Hjemmebehandling
Klipp	kr. 420,-	kr. 650,-
Vask/legg/føn	kr. 420,-	kr. 650,-
Herreklipp/stuss	kr. 380,-	kr. 500,-
Klipp m/ vask og føn	kr. 500,-	kr. 750,-
Farge	kr. 620,-	
Farge, klipp, føn	kr. 1100,-	
Vask	kr. 100,-	

Avbestilling må skje senest 24 timer før avtalt tid. Hvis ikke må timen betales.

Råd og veiledning

Bydelenes seniorveiledere hjelper deg gjerne med søknader, kontakt med andre kommunale tjenester og hjelpetiltak, generelle råd og veiledning. De kommer på hjemmebesøk ved behov. Seniorveiledertjenesten er gratis. Seniorveileder har taushetsplikt.

Nordre Aker:

Veronika Jeanette Øverjord Dehli, telefon: 417 72 425

Vestre Aker:

Cecilie B. Håland, telefon: 992 04 810

Trim

Sørkedalen: tirsdager kl. 11.00. Trim til musikk.

Maridalen: onsdager (Trim- eller turtilbud etter ønske)

Vi går også til «Den gylne spaserstokk».

Transport

Har du behov for transport til og fra senteret, kan du ringe oss!

Vi kjører uavhengig av avstand, så lenge det er innenfor markagrensen.

Skyss med bil koster kr 30,- hver vei.

Vi anbefaler og å benytte seg av transporttilbudet **Aldersvennlig transport - Rosa buss** fra Ruter. Det er et tilbud for deg over 67 år, som kjører fra dør til dør innenfor bydelene Nordre Aker, Sagene, Vestre Aker, Ullern, Alna, Grorud, Nordstrand, Stovner, Søndre Nordstrand, Østensjø og Bjerke mandag til lørdag i tidsrommet 10 til 18. I markaområdene Maridalen, Solemskogen og Sørkedalen kjøres det i tidsrommet mellom kl. 11.00-17.00.

Bestilling kan gjøres på telefon eller gjennom app:

Telefon: 23 24 28 50

App: Søk opp appen «Ruterbestilling» på din telefon eller nettbrett.

Du kan lese mer om tilbudet her:

<https://ruter.no/reise/bestillingstransport/aldersvennlig-transport/>

Handletjeneste

Vi tilbyr handletjeneste til nærmeste butikk.

Viktige telefonnumre

Oslo kommunes sentralbord	21 80 21 80
Vern for eldre Storgata 40, 0182 Oslo	800 30 196
Trygghetsavdelingene i Oslo Korttids døgnopphold til hjemmeboende, selvhjulpne seniorer. Du kan lage avtale om opphold samme dag eller litt frem i tid. Døgnpris kr. 170,-	810 00 030
Nordre Aker (Maridalen og Solemskogen)	
AHANS (alltid ha noen å spørre kl. 10–14)	901 96 310
Pårørendetelefonen (kl. 10–14)	901 96 310
Frivillighetssentralen Grefsen	22 15 41 20
Frivillighetssentralen Sogn	22 95 03 05
Vestre Aker (Sørkedalen)	
Pårørendetelefonen (man, tirs, ons, fre kl. 11–14)	458 74 257
Frivilligsentralen Vestre Aker	23 22 05 80
Nasjonal legevakt	116 117
Oslo Taxi	023 23
Rosa Buss	23 24 28 50

Nødtelefon:

Brann 110

Politi 112

Ambulanse 113

Program høst 2025 Maridalen/Sørbråten

Åpningstider: onsdager 08.30–15.00. Lunsj serveres kl. 11.30.

Fotpleie og frisør i Maridalen Vel.

Tilgjengelig ved timebestilling.

Onsdag 27. august Kl. 12.15. Solopiano fra jazzens gullalder
v/ David Arthur Skinner.

Onsdag 3. september kl. 12.15 Bingo.

Mandag 8. september til fredag 12. september. Fjelltur til Venabu
fjellhotell. Påmelding.

Onsdag 17. september. Seniorkonsert kl. 12.15: «Visenes vår» med
Aleksander Raftevold og Sebastian Berg. Samarbeid med Maridalen menighet.

Onsdag 1. oktober FNs internasjonale eldredag. Festforestilling i Oslo rådhus
kl. 13.00–14.30. Påmelding. Bingo i Maridalen.

Torsdag 2. oktober Dagstur til Stavern og Nerdrummuseet. Info kommer.
Påmelding.

Onsdag 15. oktober. Seniorkonsert kl. 12.15. Cello og piano i skjønn forening
med Aage Kvalbein og Reidun Askeland. I samarbeid med
Maridalen menighet.

Onsdag 22. oktober Høstfest m/ utlodning.

Torsdag 30. oktober Dagstur til Charlottenberg. Info kommer. Påmelding.

Onsdag 5. november Bingo.

Onsdag 19. november Seniorkonsert kl. 12.15 «Musikk og glede» med
Trond Haugen og Margrete Lad. I samarbeid med Maridalen menighet.

Onsdag 3. desember Seniorekabaret kl. 12.15 «Smørrebrød og kjærlighet».

Onsdag 10. desember julelunsj og utlodning. Påmelding.

Onsdag 17. desember Julegrøt og kl. 12. 15 Seniorjulekonsert med Espen Wensaas og Jon Berg Eriksen. I samarbeid med Maridalen kirke.

Godt nytt år!

Vi sees igjen onsdag 7. januar 2026



Program høst 2025 Solemskogen

Åpningstider: annenhver torsdag i ulike uker 08.30–15.00

Fotpleie og frisør kan bestilles i Maridalen på onsdager.

Torsdag 14. august

Torsdag 28. august Bingo.

Mandag 8. september til fredag 12. september. Fjelltur til Venabu fjellhotell. Påmelding.

Torsdag 11. september åpent på Solemskogen .

Torsdag 25. september. Kl. 12.15 Konsert «Musikk og glede» med Trond Haugen og Margrete Lad.

Onsdag 1.oktober FN`s internasjonale eldredag. Festforestilling i Rådhuset kl. 13-14.30. Påmelding.

Torsdag 2. oktober Dagstur til Stavern og Nerdrummuseet. Info og påmelding kommer.

Torsdag 9. oktober

Torsdag 23. oktober Høstfest m/ utlodning.

Torsdag 30. oktober Dagstur til Charlottenberg. Info og påmelding kommer.

Torsdag 6. november

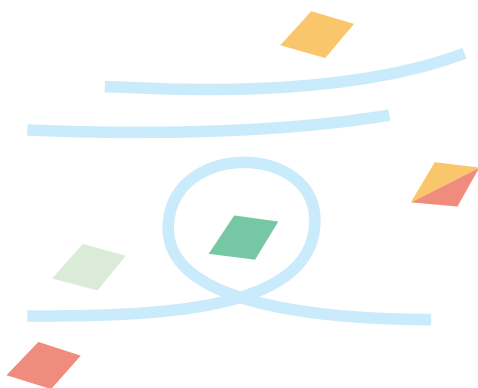
Torsdag 20. november

Torsdag 4. desember Julelunsj m/ utlodning. Påmelding.

Torsdag 18. desember Julegrøt og kanskje litt julesang?

Godt nytt år!

Sees igjen torsdag 15. januar 2026



Program høst 2025 Sørkedalen

Åpningstider: hver tirsdag og annenhver fredag i ulike uker 08.30–14.45.
Lunsj serveres 11.30. Trim hver tirsdag kl. 11.

Fotpleie og frisør etter behov. Timebestilling nødvendig.

Tirsdag 5. august åpner etter ferie

Tirsdag 12. august kl. 12.00 Konsert med gruppen ULD-«Musikalske minner».

Tirsdag 26. august kl. 13.30 «Mens vi venter på toget» Musikalsk forestilling.

Tirsdag 2. september kl. 12.15 Bingo.

Mandag 8. september til fredag 12. september. Fjelltur til Venabu fjellhotell. Påmelding

Tirsdag 16. september kl. 12.15 «Husmorfilmene» v/ Jan Storø.

Tirsdag 30. september kl. 12.15 Konsert «Musikk og glede» med Trond Haugen og Margrete Lad.

Onsdag 1.oktober FN`s internasjonale eldredag. Festforestilling i Rådhuset kl. 13-14.30. Påmelding.

Torsdag 2. oktober. Dagstur til Stavern og Nerdrummuseet. Info og påmelding kommer.

Tirsdag 7. oktober «INKALAND» viser og selger alpakkaklær med tilbehør.
Kl. 12.15 Bingo.

Tirsdag 14. oktober kl. 10.30 «Levd liv... med Prøysen». Viser og fortellinger.

Tirsdag 21. oktober Høstfest m/ utlodning.

Torsdag 30. oktober. Dagstur til Charlottenberg. Info og påmelding kommer.

Tirsdag 4. november Kl. 12.15 Bingo.

Tirsdag 11. november kl. 12.30. «Rim og regler fra mormor» En reise over landegrensene.

Tirsdag 9. desember Julelunsj m/ utlodning. Påmelding.

Tirsdag 16. desember Julegrøt.

Tirsdag 30. desember – åpent til kl. 13.00

Fredag 2. januar STENGT

GODT NYTT ÅR!

Vi sees igjen tirsdag 6. januar 2026.

