



# Tåsen Seniorsenter

Tåsenveien 66, 0873 Oslo

Telefon 22 23 81 99

E-post: [lene@tasenior.no](mailto:lene@tasenior.no)





## Hei!

Har du lyst til å ta en kopp kaffe, spise lunsj eller middag?

Nydelig mat på en rimelig kafé rett ved Tåsensenteret.

Kafeen er åpen alle hverdager kl. 9.00 - 14.00

Har du lyst til å lese dagens avis eller låne en bok fra biblioteket vårt?

Har du lyst til å prate med andre?

Kanskje Tåsen Seniorsenter er noe for deg?

Vi har åpent alle hverdager kl. 8.00 - 15.30.

Vi har frisør og fotterapeut.

Senteret er tilrettelagt for rullestolbrukere.

Har du spørsmål, ring daglig leder Lene, tlf. 22 23 81 99

## **Hjertelig velkommen til vårt seniorsenter.**

Vi er et aktivitetssenter for seniorer i alle aldre, og byr på ulike tilbud gjennom året. Tåsen seniorsenter er en ideell virksomhet som driftes ved hjelp av tilskudd fra Bydel Nordre Aker, frivillige gaver og frivillig arbeidsinnsats.

Føler du at du er for ung for våre tilbud? Les programmet og se om det er noe som kan friste deg.

**ÅPNINGSTID:** mandag t.o.m. fredag kl. 8.00-15.30.  
Kontoret har kjernetid fra kl. 12.00-15.00. Kafeteriaen er også åpen på utvalgte lørdager, se oppslagstavlen.

**SENIORSENTERETS FORMÅL** er å skape trivsel og å forebygge ensomhet og isolasjon. Målet sikres gjennom et variert tilbud av tjenester og aktiviteter, basert på brukernes forslag og behov. I tillegg til det som nevnes i programmet, tilbys aktiviteter og underholdning i løpet av semesteret. Følg med på senterets oppslagstavle og Facebook side.

**FRIVILLIGE HJELPERE** er senterets ryggrad. Uten frivillige er det ikke mulig å opprettholde dagens tilbud. Vi vil gjerne ha flere frivillige hjelpere. Kanskje DU har lyst til å jobbe som frivillig hos oss?  
Ta kontakt på telefon 22 23 81 99 eller e-post [lene@tasensenior.no](mailto:lene@tasensenior.no) for ytterligere informasjon.



# HVORFOR FRIVILLIG?

- Noen trenger deg
- Ditt bidrag teller
- Du har tid, lyst og anledning
- Du får nødvendig opplæring
- Du får gleden av å være til nytte
- Du får nye venner
- Du blir en del av et arbeidsfellesskap
- Du blir satt pris på
- Du opplever sosialt fellesskap
- Du bestemmer selv din «arbeidstid»
- Du kan ta deg fri når du selv ønsker det eller trenger det
- Din erfaring er nyttig for oss
- Dine interesser er til glede for andre
- Du er en person man kan stole på
- Vi ønsker å få kontakt med deg
- Du er velkommen hos oss



**Vi vil gjerne høre hvordan du opplever Tåsen Seniorsenter,** og vi setter pris på å høre fra deg. Bruk gjerne vår forslagskasse. Har du ikke vært hos oss før, viser vi deg rundt og tar gjerne en kopp kaffe og en prat. Velkommen til Tåsen Seniorsenter!



### **ØKONOMISK STØTTE TIL SENTERET.**

Hjertelig tusen takk til alle dere som gir Tåsen Seniorsenter et økonomisk bidrag.

**Kontonummer til gavekontoen er: 7082 71 05765**



### **BRUKERRÅD**

Brukerrådet skal stimulere til engasjement og frivillig innsats, fremme fellesinteresser for brukere og frivillige, samt bidra til et godt miljø på seniorsenteret.

Seniorsenterets brukerråd består av 3 medlemmer valgt av senterets brukere.

## **SENIORSENTERETS ANSATTE**

Aslam Muhammad - kokk/kjøkkenleder  
Pari Ama - kjøkkenassistent  
Andreea-Marina Gref - Kjøkkenassistent/vikar  
Lene R. Fagerbakke - daglig leder



## **VIKTIGE TELEFONNUMMER**

|                         |             |
|-------------------------|-------------|
| Tåsen Seniorsenter      | 22 70 19 90 |
| Daglig leder            | 22 23 81 99 |
| Kjøkken                 | 22 70 19 93 |
| Frisørsalong            | 22 70 19 95 |
| Fotterapeut             | 92 68 80 78 |
| NAV                     | 55 55 33 33 |
| Sogn Frivilligsentral   | 22 95 03 05 |
| Seniorveileder          | 41 77 24 25 |
| Legevaktsentralen       | 116 117     |
| Oslo Taxi               | 02323       |
| Aldersvennlig transport | 23 24 28 50 |
| Oslo kommune            | 21 80 21 80 |

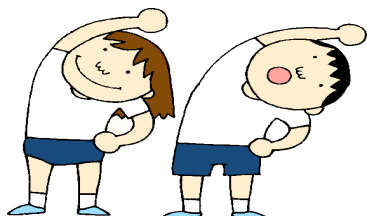
**Brann 110**

**Politi 112**

**Ambulanse 113**

## **TRENING MED FYSIOTERAPEUT**

Balanse og styrke. Hver torsdag kl. 11.00 -11.45.  
Ledes av fysioterapeut fra Bydel Nordre Aker.



## **SAMTALEGRUPPE mandager kl. 9.30 – 12.00**

HALLO!

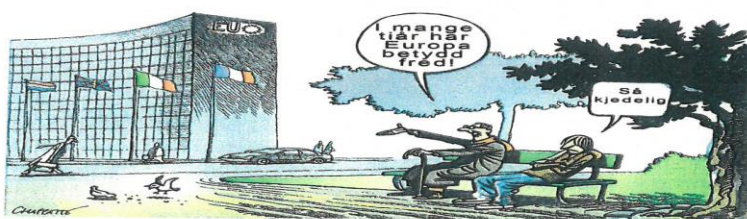


VI ER EN GRUPPE SOM KOMMER SAMMEN HVER  
MANDAG KL. 09.30 – 12.00.

**HVA SKJER MED EUROPA?  
VI DISKUTERER NYHETENE  
MED ET KRITISK BLIKK.....**

VI ØNSKER FLERE DELTAGERE – FLERE MENINGER  
OM ETT BRENNHETT TEMA!

MØT FRAM – VELKOMMEN!



## **VÅR HYGGELIGE KAFÉ**

Nytraktet kaffe og kjempegode vafler selges fra kl. 9.00. Flotte snitter og varme karbonadesmørbrød fra kl. 11.00. Middag serveres fra kl. 12.00 - 14.00 tirsdag og torsdag. Mandager serverer vi dagens suppe, onsdager tilbyr vi varm lunsj. Grøt og eventuelt en varmrett på fredager. Vi har også fristende kaker og desserter!



## **TRANSPORT-TJENESTE.**

Transport-tjenesten er en tjeneste som organiseres og gjennomføres i et samarbeid mellom Sogn Frivilligsentral og Tåsen Seniorsenter.

Transport-tjenesten tilbyr transport innenfor og utenfor bydelen for eldre med bevegelysesproblemer (ikke rullestol), eller som av andre årsaker har behov for hjelp til å komme seg til lege, tannlege, butikk eller ulike serviceinstitusjoner i bydelen, som for eksempel Frivilligsentralen og Tåsen Seniorsenter.

Tilbudet gis til personer som bor på Nordberg, Korsvoll, Sogn, Tåsen, Berg og Bakkehaugen.

**Prisen pr. tur er kr. 50,- Parkering og bomutgifter kommer i tillegg.** Brukeren kan ta med en helper vederlagsfritt. Hver bruker kan kun få 2 transporter (inkl. eventuelt returreise) pr. uke.

Seniortjenesten har ikke ansvar for eventuelle uhell/skader brukeren utsettes for utenom selve transporten. Noterte bestillinger på transport kan avlyses på kort varsel dersom føreforhold eller andre uforutsette hendelser inntreffer.

**Transport-tjenesten tar imot bestillinger hver ukedag fra kl. 09.00 til 13.00 på tlf. 22 95 03 05 / 97102423.**

**Det er daglig leder på Frivilligsentralen, Mona Magnussen som normalt vil ta imot bestillingene. Kjøring kan bestilles for tidsrommet 09.00 til 15.00. *Det kjøres ikke lørdag, søndag og helligdager.***



## **TRENGER DU HJELP TIL MOBIL ELLER DATA?**



Vi tilbyr datahjelp torsdager mellom kl. 11.00 og 14.00.

## **BOKUTLÅN**

**Hver dag mellom kl. 8.00 og 15.00**

Vi har et bibliotek på ca. 1000 bøker. Det inneholder romaner, pocketbøker på norsk og engelsk, leksikon, kryssordbøker, Norges Lover, m.m. Det er Berg Lions Club som holder oss med bøker. Bøkene kan benyttes fritt, les dem gjerne her eller hjemme. Det er ingen tidsbegrensning på lånet, men sett bøkene pent på plass etterpå. Hjelp oss gjerne med å holde orden i hyllene. Lions fornyer og skifter ut bøker jevnlig.

Kontakt Berg Lions på telefon 988 31 809 om du har synspunkter på utvalget eller ønsker å gi bort bøker.

**Vi har dagens aviser i kafeteriaen.**



## **KONSERTER/ UNDERHOLDNING**



Vil bli annonsert på oppslagstavlen på senteret, og på Tåsen seniorsenter sin Facebook-side

Salg og andre aktiviteter blir også annonsert på Facebook og oppslagstavle, så følg med!

## **TYSK SAMTALEGRUPPE**



**Tirsdager kl. 13.30-15.00.** Grunnlag: Kurset krever forkunnskaper i tysk tilsvarende videregående skole. Kontakt: Elisabeth Schjerven, tlf. 93 21 03 81 for informasjon og møteoversikt.

## **FRANSKGRUPPEN**



har møter utvalgte **onsdager kl. 13.30-15.00**

Ta kontakt med Bodil eller Vivi for informasjon og møteoversikt.

Kontaktpersoner: Bodil Bergan, tlf. 93 25 10 41

e- post: [bobergan@online.no](mailto:bobergan@online.no)

Vivi Fasting, tlf. 99 32 78 86 [Vivim.fasting@gmail.com](mailto:Vivim.fasting@gmail.com)

## **ITALIENSK GRUPPEN**



Møtes torsdager kl. 11. Gruppen er for tiden uten instruktør, og fungerer som en samtalegruppe.

## **BRIDGE**

Turnering hver fredag fra kl.10.00 til ca. kl.14.00.

Det er ledige plasser. Interesserte kan henvende seg til Odd Hübert tlf. 90 08 31 42.





## **FRISØR**

Dame-/herrefrisør:

Man.-fred. kl. 9.00-15.00  
Ellers etter avtale.

## **FRISØR:**

Heidi Sigvartsen, tlf. 22 70 19 95 / 400 67 979

## **Pris pr. behandling fra:**

|                      |            |
|----------------------|------------|
| Dameklipp            | kr. 600,-  |
| Herreklipp           | kr. 450,-  |
| Klipp/vask herre     | kr. 500,-  |
| Klipp/vask dame      | kr. 600,-  |
| Vask og legg         | kr. 500,-  |
| Vask, klipp/legg/føn | kr. 850,-  |
| Permanent            | kr. 1650,- |
| Farge/striper        | kr. 850,-  |
| Minicolor            | kr. 620,-  |
| Hårkur               | kr. 320,-  |
| Farge vipper/bryn    | kr. 230,-  |

**Vanskelig å komme til frisøren?**

**Frisøren kan komme hjem til deg!**

**Ta kontakt med Heidi på telefon: 400 67 979**



## **FOTPLEIE**

### **FOTTERAPEUT:**

Kristine Rogers, tlf. 22 70 19 96 / 926 88 078

**Fotterapeut:** Man. – Fred. kl. 8.00-15.00

Ettermiddag etter avtale.

Pris pr. behandling: kr. 700,-



Vi ønsker gamle og nye kunder hjertelig velkommen til å benytte våre tilbud. Vi selger også gavekort. Avbestilling av time hos både frisør og fotterapeut må skje senest 24 timer før (ikke på lørdager), ellers må timen betales.

## **UTLEIE AV SENIORSENTERETS LOKALER.**

Kafeteria og kjøkken leies ut til aktiviteter, møter, bryllup, konfirmasjon, barnedåp, selskap etc.

Det kan dekkes til ca. 65 personer i kafeteriaen.

Her er også en liten salong/bibliotek dersom det er behov for å trekke seg tilbake.



## **ELDRERÅDET**

Alle bydelene i Oslo har et eldreråd. Dette er et rådgivende organ som kan behandle alle saker som gjelder eldres liv. Rådet kan ikke avgjøre saker, men har uttalerett. Du som er pensjonist, kan ta initiativ og legge frem saker som du ønsker at eldrerådet skal ta opp med våre politikere.

Leder av eldrerådet i bydel Nordre Aker:

Erik Hansen, e-post: [erik.hansen@kamhaug.no](mailto:erik.hansen@kamhaug.no)

## **BYDELSUTVALGET (BU) i Bydel Nordre Aker.**

BU har møte hver første torsdag i måneden kl. 18.00.

Møtet åpner alltid med åpen halvtime, der har alle anledning til å møte opp og komme med spørsmål.

Møtene holdes i Nydalsveien 21, 5. etasje.

## **SENIORVEILEDER I BYDELEN.**

Veronika Dehli

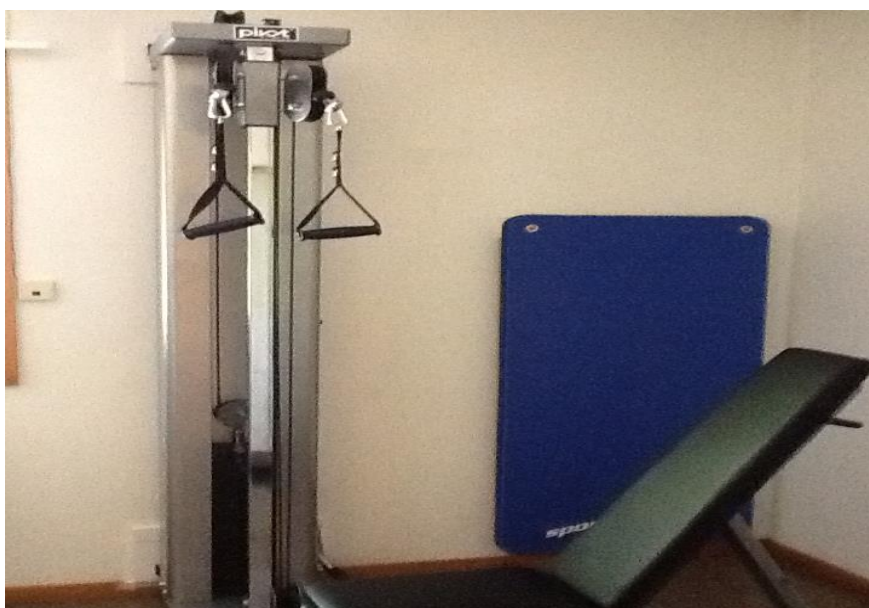
Telefon: 41 77 24 25



E-post

[Veronika.dehli@bna.oslo.okommune.no](mailto:Veronika.dehli@bna.oslo.okommune.no)

## VELKOMMEN TIL SENTERETS TRIMROM



Trimrommet er åpent hver dag i senterets  
åpningstid, og det er gratis å benytte seg av  
tilbudet.

Reklame for et gratis og sosialt tilbud i nærområdet!

# BLI MED OSS Å GÅ



**Tjukkas & Gjengen** ©<sup>®</sup>™

[www.tjukkasgjengen.no](http://www.tjukkasgjengen.no)

**VI MØTES VED BOMMEN/KIOSKEN  
SOGNSVANN  
HVER TORSDAG KL. 18  
DET ER BARE Å MØTE OPP.  
GØY, SOSIALT, GRATIS, FOR ALLE!**

Vi vil benytte anledningen til å takke alle våre gjester, frivillige og bidragsytere. Dere er med på å forme alt vi har å by på av små og store høydepunkter. Takk!



September 2025

