



Oslo



HØSTENS PROGRAM 2025

Frogner seniorsenter og
Majorstuen seniorarena

**Aktiviteter og
tilbud til deg
over 60 år**

Vi har gleden av å invitere deg til en innholdsrik høst med varierte aktiviteter som kurs, turer, trening, konserter, foredrag og hyggelige måltider. Her finner du noe for både kropp og sinn – og ikke minst gode møteplasser.

I den bakerste delen av programmet finner du en samlet oversikt over tjenester i Bydel Frogner. Vi ønsker å gjøre det så enkelt som mulig for deg å finne frem i tjenestetilbudet.

Har du spørsmål eller innspill?

Ta gjerne kontakt dersom du lurer på noe om våre tilbud. Vi tar gjerne imot forslag til aktiviteter – kanskje er det nettopp ditt innspill som blir en del av neste program?

Kontakt:

Frogner seniorsenter tlf. 940 25 253

Majorstuen seniorarena tlf. 916 04 264

Innhold

Innbyggerapp	s. 3
Frogner seniorsenter	s. 4
Felles informasjon	s. 27
Treningsgrupper for seniorer i bydel Frogner	s. 32
Majorstuen seniorarena	s. 34
Bygdøy seniorsenter	s. 60
Frogner frivilligsentral	s. 64
Tilbud fra Bydel Frogner	s. 66
Tilbud om samtale	s. 72
Viktige telefonnumre	s. 73
TryggEst	s. 74

Innbyggerapp

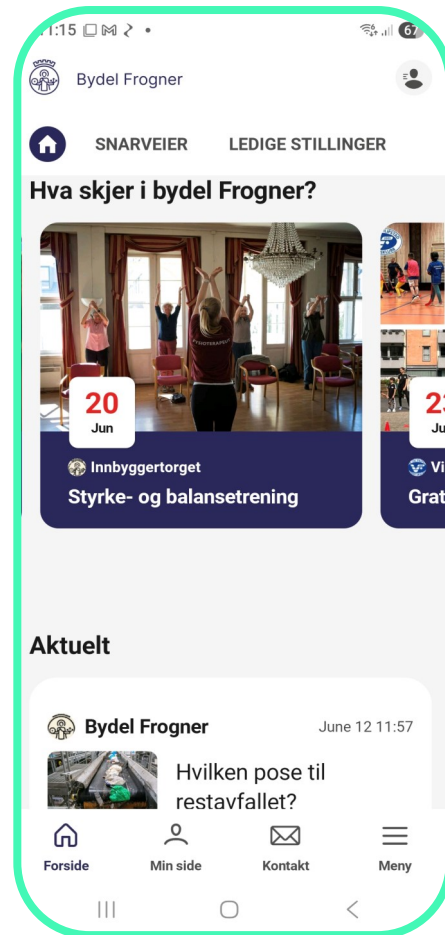
Innbyggerappen «**Min Bydel**» er Bydel Frogners hovedinformasjonskanal.

Her finner du oppdatert informasjon om tjenester, tilbud og arrangementer i bydelen – alt på ett sted, direkte i lomma.

Vi oppfordrer alle innbyggere til å laste ned og bruke appen jevnlig, slik at dere alltid er oppdatert på hva som skjer i nærmiljøet.



Appen heter
Min Bydel
Bydel Frogner



Kontakt

tlf. 940 25 253

e-post: [frognerseniorsenter@
bfr.oslo.kommune.no](mailto:frognerseniorsenter@bfr.oslo.kommune.no)

Besøksadresse

Zahlkasserer Schafts plass 3
(ved Frogner plass)
0267 Oslo



Velkommen til
Frogner seniorsenter

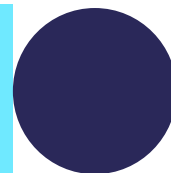
Frogner seniorsenter ønsker å være et tilbud til alle over 60 år – et sted man ønsker å komme til - å være en stund!

Vi er stolte av senteret vårt her på Schafteløkken, med hyggelige lokaler, en fin hage og en trivelig kafe med god mat. Vi føler oss privilegerte som har egen kokk! Vi legger stor vekt på å ha et ett variert og godt program, med mange ulike kurs, grupper og kulturelle aktiviteter med konserter og interessante foredrag. Her er det noe for enhver smak!

Du er velkommen til å komme på besøk for å delta på aktiviteter, spise middag i kaféen eller bli kjent med våre hyggelige ansatte eller frivillige.

Du vil bli godt mottatt og i varetatt! Vi håper du finner noe i programmet som interesserer deg?! Velkommen skal du være!

Hvem jobber på
Frogner seniorsenter



Driftsansvarlig: Hanne Cervino
Miljøarbeider:

Thamini Thavakulasingham

Kokk: Jose Luis Araya Estrada





Kafeteria

Mandag, tirsdag, torsdag og fredag er vår kafeteria åpen fra kl. 10.00 til kl. 15.00. Vi serverer middag fra 13.00 til 14.30.

Onsdag er senteret åpent til kl. 17.00. Middagen serveres fra 13.30 til 16.00. Kafeteriaen er åpen til kl. 16.30.

Tirsdag og torsdag har vi alltid fisk på menyen, de andre dagene er det kjøtt, suppe eller noe annet godt.

Du kan bestille takeaway middag på telefon eller du kan komme innom å hente.
på tlf. 940 25 253

Hver uke lager vi en **ukemeny**. Den nye ukemenyen finner du på papir i resepsjonen eller digitalt i Innbyggerappen vår **Min bydel** og på facebooksidene våre.

Frokostbuffet

Har du lyst til å spise en god frokost sammen med andre, så er du hjertelig velkommen.

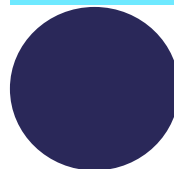
Tirsdager kl. 10.00-11.00

Oppstart: 6. august

Pris kr. 125 per gang



Høytider og merkedager høsten 25



25. sept. **Fårikålens dag**

1. okt. **FNs internasjonale dag for eldre.** Vi har generasjonsmøte med barna fra Schafteløkken barnehage.

4. des. **Julefest med Lutefisk med tilbehør og dessert**
Obligatorisk påmelding.
Pris kr. 170

12. des. **Vi feirer Luciadagen** sammen med Schafteløkken barnehage.

Påmelding til kurs og aktiviteter

Alle som ønsker å delta på kurs og aktiviteter regi av seniorsenteret for høsten 2025, må melde seg på hvert halvår.

Tidligere deltakelse betyr ikke at man blir automatisk påmeldt.

Påmelding skjer til tlf. 940 25 253 per e-post: frognersseniorsenter@bfr.oslo.kommune.no eller direkte på senteret.

For mer informasjon om kursets innhold, ta kontakt med kursleder.

Betaling

Betal i kafeteriaen ved påmelding, enten med kort, kontanter eller vipps. Priser på ulike kurs og aktiviteter vil variere.



Foto: pexels.com

Faste aktiviteter på Frogner seniorsenter

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Yoga for morgenfugler 08.15-09.15	Frokostbuffet 10.00-11.00	Litteraturkurs 10.00-11.30	Yoga for morgenfugler 08.15-09.15	Kunsthistorie 11.00–13.30
Italiensk viderekomne 11.00-12.30	Litteraturkurs 10.00-11.30	Dataveiledning 11.00-13.00	Datakurs 10.00-14.00 annenhver torsdag	
Fransk samtale 13.00 -14.00	Styrke- og balanse 10.30 -11.15	Juniorgruppe 13.00-15.00	Bridge 11.00-14.15	
Mandagstreff 11.00–13.00	Dataveiledning 11.00-13.00	Engelsk samtale 14.15-15.15		
Litteraturkurs 12.45-14.15	Strikkekafe 11.15-13.15	Quiz 15.30-16.30 første onsdagen i måneden		
Italiensk litt øvet 13.00-14.30	Litteraturkurs 11.45-13.15			
Spansk samtale 14.00-15.00				
Biodanza 15.00-16.00				

Frogner seniorsenter har aktiviteter for en hver smak, enten du er godt kjent eller ny på senteret

Diskusjon og samtale

Mandagstreff

Vi ser på aktuelle saker fra uken som gikk. Gruppen er åpen for alle og det er ingen påmelding. Hyggelig gruppe for nye deltakere som ikke kjenner senteret så godt fra før. Leder for gruppen Karl Johan Måseide
Mandag kl. 11.00-13.00
Oppstart: august
Semesteravgift kr. 300

Juniorgruppe

Her går diskusjonen høyt om aktuelle temaer kombinert med en hyggelig middag i forkant for de som ønsker det.
Leder for gruppen: Aasmund Berner
Onsdag kl. 13.00 -15.00
Oppstart: 3. september
Semesteravgift kr. 300

Strikkekafé

Ta en tur innom vår strikkekafe med eller uten strikketøy, eller du kanskje du bare har lyst til å slå av en prat.
Vi kan hjelpe deg med strikkeoppskrifter hvis du står fast.
Tirsdag kl. 11.15 -13.15
Oppstart: september
Gratis

Trening og fysisk aktivitet

Balansetrening med fysioterapeut

Treningen inneholder enkle øvelser for å bedre styrke og balanse ved hjelp av egen vekt. Dette er for deg som har begynt å føle deg litt ustø, og som kanskje har behov for å benytte deg av ganghjelpemidler ute og/eller innendørs. Treningen foregår på menighetshuset.

Oppstart:
19. august

Tirsdag
kl. 10.30–11.15

Gratis



Biodanza

I Biodanza bruker vi enkle øvelser til musikk for å vekke livsglede og vitalitet. Lek, uttrykk og dans gir oss bedre helse og bedre motorikk. Ingen forkunnskap i dans er påkrevd. Ukentlig kurs på 10 uker.

Mandag kl. 15.00-16.00

Oppstart: 15. september

Gratis prøvetime, deretter kr. 100 per gang

Påmelding og info:

Grazia Lombardi, tlf. 93 84 65 46

Yoga for morgenfugler

Yoga for morgenfugler er en liten gruppe uten instruktør som møtes 2 ganger i uken for å drive med morgenyoga.

Mandag kl. 08.15-09.15

Torsdag kl. 08.15-09.15

Semesteravgift kr. 300

Oppstart: august

For mer informasjon tlf. 940 25 260



Språk



Italiensk for viderekomne

Ukentlig kurs på 10 uker

Kursleder: Grazia Lombardi

Mandag kl. 11.00-12.30

Oppstart: 15. september

Semesteravgift kr. 1200

Italiensk litt øvet

Ukentlig kurs på 10 uker

Kursleder: Grazia Lombardi

Mandag kl. 13.00-14.30

Oppstart: 15. september

Semesteravgift kr. 1200

Spansk samtale

For deg som kan spansk og har lyst å holde språket ved like.

Kursleder: Jose Luis Araya Estrada

Mandag kl. 14.00-15.00

Oppstart: 8. september

Semesteravgift kr. 300



Engelsk samtale



For deg som kan engelsk og har lyst til å holde språket ved like.

Onsdag kl. 14.15-15.15

Kursleder: Suzanne Tennes

Oppstart: 10. september

Semesteravgift kr. 300

Fransk samtale er en liten gruppe uten leder som møtes for å snakke om reiser, bøker og dagsaktuelle temaer på fransk.
Mandag kl. 11.00-12.30

Oppstart 8.

september

Semesteravgift
kr. 300



Datakurs og veiledning

Seniornett Frogner

Dataveiledning tirsdag og onsdag
fra 11.00 til 13.00

Oppstart: 19. august

Datakurs annen hver torsdag

Oppstartsdato: september

for mer informasjon ta kontakt med
Seniornett Frogner
e-post: frogner@seniornett.no



Litteratur, kultur og annet

Litteraturkurs

Mandag kl. 12.45 -14.15 pris: kr. 1400

Oppstart 22. september

Tirsdag kl. 10.00 -11.30 pris: kr. 1500

Oppstart 30. september

Tirsdag kl. 11.45-13.15 pris: kr. 1500

Oppstart 30. september

Onsdag kl. 10.00-11.30 pris: kr. 1600

Oppstart 24. september

All påmelding og innbetaling skjer direkte til

kurslærer: Jan Olesen, tlf. 995 43 213

eller på e-post: jan@janmark.no



Bridge

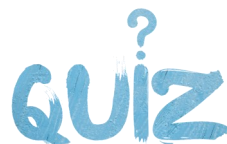
Velkommen til deg som ønsker å spille bridge på Frogner seniorsenter.

Ved spørsmål og påmeldinger, ta kontakt med gruppeleder Morten Bråthen.
tlf. 928 81 220

e-post: mbrath1951@outlook.com

Torsdag kl. 11.00

Oppstart 28. august



Kafequiz

Første onsdagen i hver måned, har vi uhøytidelig Quiz - konkurranse mellom lag. Vi lager varierte spørsmål om dagsaktuelle tema, politikk, historie, film og musikk m.m.

Første onsdagen i måneden.

Fra 15.30-16.30

Middag serveres frem til kl. 16.00

Europeisk kunsthistorie

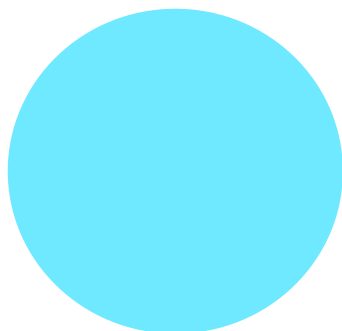
Vi ser på kjente verk innen maleri, arkitektur og skulptur hvor vi skal trene øynene til å se forskjell i stiluttrykk.

Fredag kl. 11.00 – 13.30

Oppstart: 12. september

Kursleder: Mette Christina Lund

Pris: kr. 1200 pr. semester – pluss 150 kr i papiravgift.



Underholdning og foredrag
Frogner seniorsenter
høsten 2025



**Lions inviterer til jazzkonsert
med Odeon Jazz Quintet**

Torsdag 28.08.2025 kl. 18.30
Konserten er sponset med midler fra
Lions Oslo og Frogner eldrestiftelse.
max. personer 50.
Gratis inngang

Eldre i kropp, men ikke i hodet?

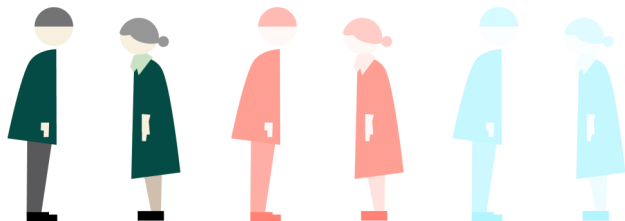
Torsdag 28.09.25 kl. 12.00 Del 1

Selv om kroppen eldes, forblir mange mentalt aktive, nysgjerrige og lærevillige langt opp i alder. Hvordan kognitiv helse, livserfaring og sosialt engasjement kan bidra til mestring, mening og livskvalitet – også i høy alder?

Velkommen til et inspirerende foredrag om aldringens mange nyanser av psykologi i Bydel Frogner, Beate Duus Wetteland.

Dette foredraget består av 2 deler. Del 2 kan du høre på Majorstuen seniorarena, torsdag 19.09.25 kl. 12.30

Gratis inngang



Solopiano fra jazzens gullalder

Onsdag 03.09.25 kl.12

David Arthur Skinner er en av Norges fremste jazzpianister.

Konserten inneholder en blanding av swing, ballader, blues og folkemelodier, samsnakk med publikum om musikken, og de fascinerende personlighetene som opprinnelig fremførte den.

Gratis inngang

«Fransk aften» med konsert ved Duo Copaine

Torsdag 11.09.25

Fransk aften med konsert ved Duo
Copaine. Kom å bli forført av fransk
musikk og mat.

Meny: Biff Bourguignon og
Creme Brulée.

Mat servering kl. 13.00

Konsert kl. 14.00

Inngang kr. 160



Frogner historielag inviterer til foredrag om

«En bygård på Majorstua»
ved Bodil Stenseth,
historiker og forfatter.

Torsdag 18.09.25 kl.14.00

I 1927 stiftet et nygift ektepar sitt
hjem i Jacob Aalls 13. Bygården var
knappt nok innflytningsklar
og ganske alminnelig.
Gratis inngang

FNs Internasjonale dag for eldre

Onsdag 01.10.25 kl.12.00

Vi har generasjonsmøte med barna fra Schafteløkken barnehage.

Vi serverer gratis kaffe og kake fra kl. 12.00 til kl. 13.00



Kanskje kommer kongen?

Onsdag 08.10.25 kl. 16.00

Kanskje kommer kongen er et tilbud der eldre hjemmeboende får servert et godt og næringsrikt måltid i hyggelig selskap. Målet er å skape nye relasjoner og vennskap mellom deltakere og frivillige som driver aktiviteten.

Underholdning ved **Hjertelig til stede**, Dag Åsbjørn Johnsen og Kristhild Rønning. Kanskje kommer kongen er et samarbeid mellom Frognerparken Sanitetsforening, Frogner frivilligsentral og Bydel Frogner.



**Åpent foredrag
i regi av Juniorgruppa i kaféen**

Onsdag 15.10.25 kl.13.00

Tema: 25 år som lege i toppidretten –
opplevelser og erfaringer ved
Sverre Mæhlum.

Alle er velkomne!

Gratis inngang

**Oslojazz på besøk
med Rohey & Martin**

Torsdag 06.11.25 kl. 14.00

Velkommen til konsert med Vokalist Rohey
Taalah og saksofonist Martin Myhre Olsen.

To prisbelønte musikere
i et utradisjonelt duoformat. I konserten
presenterer de låter av blant annet Aretha
Franklin, Joni Mitchell og Laura Mvula i tillegg
til andre kjente jazzlåter.

Gratis inngang



Konsert på Schafteløkken menighetshus, rød sal

Onsdag 12.11.25 kl. 17.00

Velkommen til en livlig og inspirerende konsert med pianist Marina Kan Selvik. Musikken blir knyttet sammen av Espen Selvik (musiker, komponist og kordirigent).

Inngang kr. 150

Arrangeres av Diakoni- og kulturutvalget i Frogner menighet i samarbeid med Frogner seniorsenter.



Dypdykk i samtidskunsten

Torsdag 13.11.25 kl. 13.00

Astrup Fearnley Museet inviterer seniorer til å bli bedre kjent med samtidskunsten. Med bakteppe i et meget hyggelig besøk fra Frogner seniorsenter i fjor, med et engasjert publikum, ønsker vi å lage et skreddersydd opplegg, der du som senior, får et nytt møte med samtidskunsten.

Oppmøte ved museet.
Obligatorisk påmelding.



Foto: Nikolai Kobets Freund

Frognar historielag inviterer til foredrag om Homansbyen

Torsdag 20.11.25 kl.14.00

Foredragsholder er Truls Aslaksby.

Truls er en norsk kunsthistoriker, antikvar,
forsker og formidler av Oslos historie.

Han er oppvokst på Frognar i Oslo.

Gratis inngang



Åpent foredrag i regi av Juniorgruppa i kaféen

Onsdag 15.11.25 kl.13.00

Tema: FN – konvensjonen om
cyberkriminalitet ved
Stein Schjølberg.

Alle er velkomne!

Gratis inngang



Flamenco fra verden

Mandag 08.12.25 kl. 12.00

Flamenco fra verden er en konsert som vekker følelsene til live. Her får publikum oppleve den lidenskapelige flamencomusikken, med sang, gitar og klapping. Konserten fremføres av Ingrid Jasmin og Yannick Corre.

Gratis inngang

I anledning konserten, er middagen tapas, laget av vår chilenske kokk.

Julekonsert med musikkduoen Trond Haugen og Margrete Lad

Torsdag 04.12.25 kl. 12.00

Artistene vil presenterer glade og lystige toner, samt noe tidløs melankoli. De har både viser, pop og litt jazz på programmet. Alt blir presentert med snert, humor og eleganse. Det er lov å synge med, og hvis det rykker i dansefoten, er det fritt frem.

Gratis inngang



Vi feirer Lucia dagen sammen med Schafteløkken barnehage

Fredag 12.12. kl.12.00

Det blir lys og sang.

Vi serverer vafler og saft/kaffe/te
Gratis inngang



Utleie

Det er mulig å leie lokaler på Frogner seniorsenter. Vi har både et stort kaferom og flere møterom. Vi leier ut på kveldstid og helger.

Priser

Hel helg kr. 10 000

En dag i helgen kr. 5500

Hel ettermiddag m/kjøkken kr. 2500

Møterom uten kjøkken timepris
kr. 200 per time.

Hvordan låne lokalet?

Du kan sende en booking forespørsel
for å låne rom hos oss.

<https://booking.oslo.kommune.no/>

Hvis du ikke har smarttelefon eller har andre gode grunner til ikke å bruke Oslonøkkelen, må du ta kontakt med oss på telefon.
tlf. 940 25 260
tlf. 940 25 253

Frogner eldrestiftelse

Stiftelsens formål er å gi økonomisk støtte til beste for Frogner seniorsenter og dets brukere, i tråd med givernes ønsker.

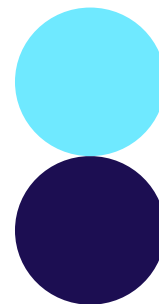
Styrets medlemmer er:
Stein Schjølberg og
Solveig Hellstrøm.

Brukerrådet

Brukerrådet er et aktivt rådgivende samarbeidsorgan mellom senterets ledelse, de frivillige og brukerne av senteret.

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

Ønsker du informasjon om Frogner seniorsenter, eller har tips til hvordan vi kan gjøre senteret best mulig for flest mulig, ta kontakt med brukerrådets leder Peter Lauritz-Bruun. Brukerrådets medlemmer er: Bente Foyn-Bruun, Brita Djønne, Jonny Aasen, og Erik Hartmann.



Visste du at
Frogner
seniorsenter har
oppgaver som du kan
hjelpe til med?

Du kan for eksempel:

- sitte i resepsjonen
- hjelpe til på kjøkkenet
- stelle hagen
- være kurs/
gruppeleder
eller noe annet
som du brenner
for?

Vil du bidra
som frivillig?
Ta gjerne kontakt
med driftsansvarlig
foren uformell prat.
tlf. 940 25 260



Husets faste tilbud

Fotterapeut
Rita Møller
Timebestilling
tlf. 921 64 295
Mandag til fredag

Med spesialisering innen
diabetes. Kan også klippe negler
på hendene om ønskelig.



Felles informasjon for Bygdøy seniorsenter,
Frogner seniorsenter og Majorstuen seniorarena.

På de neste sidene finner du oversikt over aktiviteter og
turer som gjelder alle seniorer i bydel Frogner.

Stortingsvalget 2025

Valgdagen er 8. september.

Du kan forhåndsstemme
fra 11. august til 5. september.

Du kan forhåndsstemme
på følgende steder:

Onsdag 13. august:

kl. 10.00-13.00

Majorstuen seniorarena

Onsdag 20. august:

kl. 10.00-13.00

Bygdøy seniorsenter

Hyggelige valgmedarbeidere vil ta deg imot.
Husk å ha med gyldig legitimasjon med bilde
når du skal stemme.



Frogner eldreråd



Frogner eldreråd er et rådgivende organ i Bydel Frogner, som skal ivareta interessene til eldre innbyggere i bydelen.

Eldrerådet gir råd og uttalelser i saker som angår eldre, og skal bidra til at kommunen fører en eldrepolitikk som fremmer medvirkning, deltakelse, selvstendighet, trygghet og livskvalitet for eldre.

Medlemmene er ofte eldre personer med erfaring fra frivillighet, organisasjonsliv eller tidligere politisk arbeid.

Rådet arbeider tverrsektorielt og samarbeider med både politikere, administrasjon og brukerråd.

Eldrerådet tar også opp saker på eget initiativ og på innspill fra bydelens innbyggere. Så hvis du har en sak du mener eldrerådet bør gripe fatt i, så ta kontakt med leder, nestleder eller en annen i rådet.

Kontakt

Hans Magnus Borge

Leder av Frogner eldreråd

Telefon: 901 50 554

e-post: hans.m.borge@gmail.com

Anne Margrethe Fjermeros

Nestleder av Frogner eldreråd

Telefon: 974 79 687

e-post: annemargrethe.fjermeros@gmail.com



Oslo



Skadeforebyggende
forum



Velkommen til Den trygge boligen

Vi setter opp en leilighet som viser
hvordan du kan gjøre hjemmet ditt tryggere.
Ta turen innom for nyttige tips og råd!

Utsilingen
er åpent
alle dager
fra kl. 11.00
til 15.00

Uke 38 Frogner innbyggertorg

15.-19.09.25 Drammensveien 60

Uke 39 Deichman Majorstuen

22.-26.09.25 Harald Hårgafres gate 2

Felles turer

Tur til Vestfossen museum

Fredag 12.09.25

Avreise fra Frogner seniorsenter
kl. 10.00

Avreise fra Majorstuen seniorarena
kl. 10.10

Pris kr. 250, inkluderer lunsj



Felles side

Juletur til Hadeland Glassverk

Torsdag 20.11.25

Avreise fra Frogner seniorsenter
kl. 09.30

Avreise fra Majorstuen seniorarena
kl. 09.40

Pris: kr. 250 inkluderer tur + lunsj
Bindende påmelding



Hans Heyerdahl

Stjerneskuddet fra Drammen

Treningsgrupper for seniorer i bydel Frogner



Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Styrke og balanse 10.00 til 10.45 Bygdøy seniorsenter	Styrke og balanse 10.30 til 11.15 Frogner seniorsenter (Schafteløkken)	Styrke og balanse 10.00 til 10.45 Oscars gate 36B	Styrke og balanse 10.00 til 10.45 Bygdøy seniorsenter	Styrke og balanse 10.00 til 10.45 Oscars gate 36B
Seniordans 10.30 til 12.00 Majorstuen seniorarena		Styrke og balanse 10.30 til 11.15 Majorstuen seniorarena	Yoga 10.45 til 11.45 Majorstuen seniorarena	Styrke og balanse 10.30 til 11.15 Majorstuen seniorarena
Styrke og balanse 14.30 til 15.15 Majorstuen seniorarena	Sterk som senior 17.00 til 17.50 Majorstuen seniorarena		Gruppetrening LHL 16.30-17.30 Oscars gate 36B	Styrke og balanse 13.00 til 13.45 Innbyggertorget Drammensveien 60
Gruppetrening LHL 16.15-17.15 Oscars gate 36B			Sterk som senior 17.00 til 17.50 Majorstuen seniorarena	

Hvorfor trene styrke og balanse?

Hvert år faller om lag 1/3 av alle hjemmeboende over 65 år minst én gang. Styrke- og balansetrening har vist å kunne forebygge fall og bruddskader. Trener du styrke og balanse øker du dermed sjansen for å kunne være selvhjulpen, også i høy alder. Fysioterapeutene tar utgangspunkt i øvelser som har vist å kunne opprettholde og forbedre gangfunksjon, styrke og balanse.

Vi anbefaler alle seniorer å

delta på våre trenings-tilbud. Treningen fungerer som et lavterskeltilbud, og er derfor uten påmelding og kostnad. Du kan delta på så mange gruppetimer som du ønsker, uavhengig av geografisk lokalisasjon. Kravet for å delta på gruppetilbudet er at du skal kunne komme deg til trening på egenhånd. Hvis dette ikke er mulig, kan du benytte deg av bydelens dagrehabilitering, som er et gruppetreningstilbud hvor vi tilbyr transport.

Har du spørsmål om tilbudet, ta gjerne kontakte fysioterapeutene på tlf. 94 00 39 91.





Velkommen til
Majorstuen seniorarena

Kontakt

tlf. 916 04 264

e-post: [seniorarena@
bfr.oslo.kommune.no](mailto:seniorarena@bfr.oslo.kommune.no)

Besøksadresse

Slemdalsveien 3
0369 Oslo

Hos oss er alle hjertelig velkommen til et hyggelig og sosialt møtested midt på Majorstuen.

Vi ønsker å bidra til trivsel, trygghet og fellesskap – og til å inspirere deg til å være aktiv på dine egne premisser.

Vi har mange forskjellig kurs og aktiviteter - alt fra trening og kulturarrangementer til hobbygrupper og foredrag. Og har du idéer til noe vi burde etablere, er du alltid velkommen til å komme med forslag!

Er du ny på senteret? Stikk innom resepsjonen – vi viser deg gjerne rundt!

Hvem jobber på senteret?

Driftsansvarlig : Kristine Grimseth

Miljøarbeider: Christian Hammer

Kokk: Alexandra Winther





foto: pexels.com

Kafeteria

Vi serverer smørbrød, vafler, kaker og velsmakende middager.

Mandag og onsdag holder vi åpent til kl. 17.00 med middagsservering fra kl. 13.30 til 16.00. Tirsdag og torsdag har vi åpent til kl. 18.00 med middagsservering fra 13.30 til 17.00. På fredag er vår kafeteria åpen til til 15.00 og middagen serveres fra kl. 13.00 til 14.30.

Du kan også kjøpe med deg middag hjem.

Hver uke lager vi en **ukemeny**.

Den nye ukemenyen finner du på papir i resepsjonen eller digitalt i Innbyggerappen

Min bydel og på facebooksidene våre.

Frokostgruppe

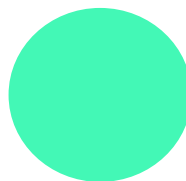
Vår miljøarbeider
inviterer til frokost og quiz.

Mandag kl. 10.00—11.00

Tirsdag kl. 10.00—11.00

kr. 70, - inkludert mat og drikke.

Oppstart 25. august



Høytider og merkedager—høsten 25

- | | |
|---------------|---|
| 25. september | Fårikålens dag |
| 2. desember | Julemiddag med underholdning |
| 10. desember | Kanskje kommer kongen?
Et samarbeid mellom
Frognerparken Sanitetsforening, Frogner
frivilligsentral og Bydel
Frogner. |

Faste aktiviteter på Majorstuen seniorarena



Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Frokostgruppe 10.00 - 11.00	Frokostgruppe 10.00 - 11.00	Styrke- og balansetrening 10.30-11.15	Kreativ skriving 10.00 - 13.00	Styrke- og balansetrening 10.30-11.15
Seniordans 10.30 - 12.00	Bridge 10.00-14.30	Hjernetrimmen 11.30-13.30	Yoga 10.45-11.45	Fransk gruppe 11.00 - 13.00
Kreative timer 10.30 - 13.00	Litteraturgruppe «Bokring» 11.00-13.00 en gang i måneden	Diskusjons- gruppen 11.30-13.30	Tysk 11.00-12.00	
Styrke- og balansetrening 14.30-15.15	Gågruppe 12.00-13.00	Digidag Ny annen hver onsdag 12.00 - 13.00	Spanskgruppe 12.00 -14.00	
	Sterk som senior 17.00 - 17.50 Ny		Seniorkor 15.00-17.00	
			Sterk som senior 17.00 - 17.50 Ny	

Majorstuen seniorarena har aktiviteter til en hver smak, enten du er godt kjent på senteret eller nybegynner

Diskusjon og samtale

Hjernetrimmen

Dette er en gruppe for deg som liker å trene «de små grå» sammen med andre i en sosial og uformell atmosfære.

Vi diskuterer og samtaler omkring et valgt tema, gjør enkle oppgaver og tar en sang hvis det faller seg slik.

Vi avslutter med noen enkle strekk- og tøyøvelser.

Gruppeleder Karin Blixrud

Onsdag 11.30-13.30

Oppstart: 3. september

Gratis

Trygg – møteplass for skeive seniorer på Oslo vest

Majorstuen seniorarena starter høsten 2025 en ny gruppe for skeive seniorer.

Dette blir et trygt og inkluderende sted for deg som ønsker å møte andre med felles erfaringer – en arena for gode samtaler, deling, støtte og fellesskap.

Vi snakker om det som betyr noe: hverdag, følelser, utfordringer og livet slik det faktisk er.

Du skal ikke føle deg alene.

Her bygger vi et fellesskap basert på respekt, åpenhet og trygghet.

Kom som du er – her hører du til.

Første torsdagen i måneden
kl.17.00

Oppstart: 7. august

Kontaktperson

Jan Helge Rognaldsen

tlf. 930 30 859



Diskusjonsgruppe

Åpen gruppe for nye deltakere.

Diskusjonsgruppe om aktuelle temaer.

Onsdag kl. 11.30-13.30

Oppstart: 20. august

Gratis



Trening og fysisk aktivitet



Seniordans

Bli med og dans deg glad. Seniordans er et tilbud til eldre som ønsker å røre på seg til god musikk og samtidig oppleve et hyggelig sosialt samvær. Nye dansere er hjertelig velkomne til en innføring i seniordans fra kl. 10

Mandag kl. 10.30-12.00

Oppstart: 1. september

Gratis

Balansetrening med fysioterapeut

Treningen inneholder enkle øvelser for å bedre styrke og balanse ved hjelp av egen vekt. Dette er for deg som har begynt å føle deg litt ustø, og som kanskje har behov for å benytte deg av ganghjelpemidler ute og/eller innendørs.



Oppstart
18. august

Mandag
14.30-15.15

Onsdag
10.30-11.15

Fredag
10.30-11.15

Gratis



Medisinsk yoga

Vi gjør rolig yoga, der øvelsene tilpasses deltakerne. Alle kan være med. Øvelsene gjøres sittende på en stol hvor du vil lære puste- og meditasjonsteknikker.

Yogainstruktør: Trine Bache

Torsdag kl. 10.45-11.45

Oppstart: 21. august

Semesteravgift: kr. 400



Ny

Gå-gruppe

For deg som ønsker noen å gå tur sammen med.

Nye destinasjoner hver uke.

Oppmøte på Majorstuen seniorarena.

Du er hjertelig velkommen.

Tlf. 916 04 264

Tirsdag kl. 12.00-13.00

Oppstart: 9. september

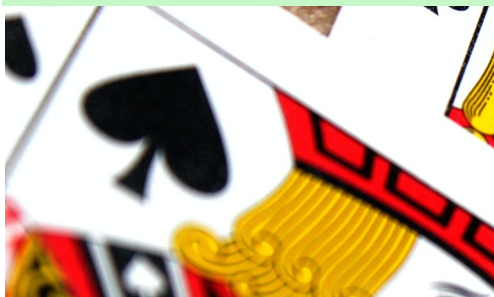
Gratis

Sterk som senior er et tilbud for deg som ønsker å bli sterkere i kroppen for å kunne opprettholde hverdagsaktivitet, egenmestring og god livskvalitet – med mål om å bo hjemme så lenge som mulig.

Du får trene i trygge omgivelser på Majorstuen seniorarena, hvor det også finnes andre gode tilbud for seniorer. Treningen ledes av en fysioterapistudent gjennom bydelens **Frisklivssentral**. Her er det lav terskel og ingen krav om tidligere treningserfaring.

Tilbudet er gratis og uten påmelding.
Hver tirsdag og torsdag kl. 17.00–17.50
Oppstart: 12. august

Spill



Bridge

Velkommen til deg som ønsker å spille bridge på Majorstuen seniorarena.

Ved spørsmål og påmeldinger, ta kontakt med gruppeleder Sverre Shetelig
tlf. 412 40 008

e-post: sverre@shetelig.net

Vi ønsker gamle og nye spillere velkommen!

Tirsdag 10.00-14.30

Oppstart: 26. august

Semesteravgift kr. 300 eller kr. 50 per gang

Språk



Tysk

Kursleder: Irene Orlich

Torsdager kl. 11.00-12.00

Oppstart: 11. september

Semesteravgift: kr. 300

Fransk

Gruppen er åpen for alle – uansett nivå!

Vi snakker og leser sammen på fransk,
i et hyggelig og uformelt fellesskap.

Fredag kl. 12.00

Oppstart: 22. august

Gratis

Spansk gruppe

Liker du å snakke spansk? I denne gruppen øver vi på språket gjennom hyggelige samtaler og enkel hverdagsbruk

Sosialt, lærerikt og uformelt!

Torsdag 12.00-14.00

Gruppeleder: Sølvi Lund-Vang

Tlf. 934 49 147

Oppstart: 21. august

Gratis



Litteratur, musikk og skriving

Litteraturgruppe

Dette er en gruppe for amatører som er glad i å lese bøker.

Vi møtes kl. 11.00 en tirsdag i måneden og diskuterer bøkene vi har lest.

Alle er velkommen til å delta.

Gruppeleder: Brit Johanne Eide

Gratis

9. sep. «Himmelstormen» av
Cecilie Enger

7.okt. «Jentebarn» av Martin Tilrem

4. nov. «Karitas» av
Kristín Marja Baldursdóttir

2. des. «Jordmor på jorda» av
Edvard Hoem

Kreativ skriving

Vi møtes første torsdagen i måneden
kl. 10.00

Vi skriver og leser opp for hverandre.

Gruppeleder: Turid tlf. 924 61 934

Oppstart: 4. september

Gratis



Arenakoret

Liker du å synge? Bli med i Arenakoret.

Vi synger unisont.

Vi inviterer alle sangglade mennesker,
som har lyst til å synge i kor.

Du trenger ingen forkunnskaper.

Korleder: Berit Johanne Willumsen

Musikalske ledere: Solveig Haugan

Hildegun Haugan

Torsdag kl. 15.00-17.00

Oppstart: 4. september

Semesteravgift: kr. 300

Kunst

Kreative timer—er en gruppe som tegner og maler og noen ganger, det vi lager ender opp i utstilling.

Er du interessert?

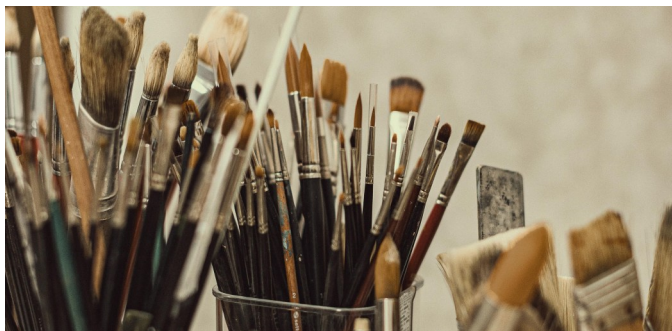
Ta gjerne kontakt med seniorarenaen på tlf. 916 04 264.

Gruppeleder: Pieter Don

Mandag kl. 10.30-13.00

Oppstart: 8. september

Semesteravgift kr. 300



Data og veiledning



Digidag på Majorstuen seniorarena
Digidag er vår faste digitale hjelpetime for deg som vil bli tryggere på mobil, nettbrett eller PC.

En av våre ansatte gir personlig veiledning i det du lurer på.

Annen hver onsdag kl. 12.00–13.00 i oddetallsuker.

Oppstart: 24. september

Noen onsdager holder vi også miniforedrag med varierende temaer. Velkommen innom – du trenger ikke å melde deg på!

Brukerrådet

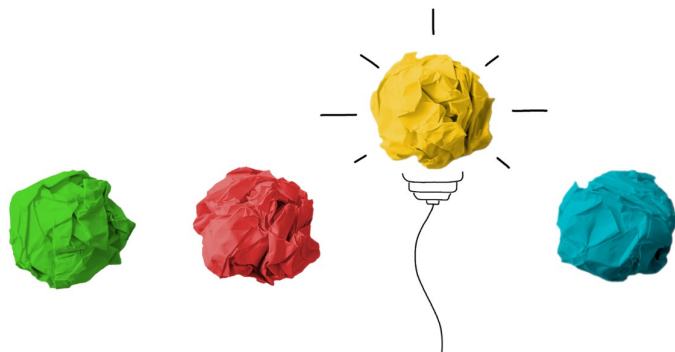
Brukerrådet ved Majorstuen seniorarena, er et rådgivende samarbeidsorgan mellom seniorarenas ledelse, frivillige og brukere av senteret.

Brukerrådets viktigste oppgaver er å ivareta brukernes og de frivilliges interesser og fremme idéer og ønsker fra brukerne når det gjelder program og aktiviteter.

Dersom du har noe på hjertet (ønsker, behov, forslag) du vil ta opp, og som gjelder ditt forhold på seniorarena, er du velkommen til å kontakte brukerrådet.

Medlemmer av brukerrådet er:

Berit Willumsen, Anne-Karine Dedichen
Halvorsen, Sigfrid Engebretsen,
Claes Friis Thofte og Ann Elisabeth Backe.



Ris og forbedringsforslag

Har du tilbakemeldinger eller tips til forbedringer du vil formidle til oss?
Vi har en postkasse som henger ved inngangen på seniorarenaen hvor du kan legge det du har på hjertet.

Alle våre
konserter
som har gratis
inngang, er støttet med
midler fra Den kulturelle
Spaserstokken eller
med midler fra
Torsteds legat

Underholdning og foredrag
Majorstuen seniorarena
høsten 2025

SINGELTREFF
FOR PENSJONISTER

LØRDAG | **AUGUST 30** | 18.00-21.00
2025

MAJORSTUEN SENIORARENA

PRIS: 250,-

PÅMELDING : 41 22 25 48

kontakt@gledestreff.no

A vibrant yellow poster for a singles event for pensioners. At the top, the title 'SINGELTREFF FOR PENSJONISTER' is written in a bold, brown font, accompanied by a sun icon with a heart in the center. Below the title, the date and time are displayed: 'LØRDAG | AUGUST 30 | 18.00-21.00' with '30' in large red numbers and '2025' below it. The venue 'MAJORSTUEN SENIORARENA' is listed next. The price 'PRIS: 250,-' is shown with a small bee icon flying nearby. The contact information 'PÅMELDING : 41 22 25 48' and the email 'kontakt@gledestreff.no' are provided. The bottom of the poster features a colorful illustration of five seniors (three women and two men) sitting around a round table, engaged in conversation and holding glasses. The scene is decorated with large yellow flowers, a small cherub, a heart, and social media icons for Facebook and Instagram.



Solopiano fra jazzens gullalder

Torsdag 04.09.25 kl. 12.30

David Arthur Skinner er en av Norges fremste jazzpianister. Konserten inneholder en blanding av swing, ballader, blues og folkemelodier, samsnakk med publikum om musikken, og de fascinerende personlighetene som opprinnelig fremførte den.

Gratis inngang

Bli med på trygghetstreff

Mandag 15.09.25 kl. 12.00- 14.00

Frogner Sanitetsforening sammen med Brann- og redningsetaten inviterer til trygghetstreff. Målet er å invitere eldre som bor hjemme til et arrangement med underholdning, servering, foredrag om brannsikkerhet og prat over kaffekoppen.
Gratis inngang



Majorstuen seniorarena



Byhistorie og en kaffekopp

Tirsdag 16.09.25 kl. 11.00

Oslo Museum inviterer til en samtalebasert utstillingsopplevelse med omvisningene:

- Skandale! Da farmor klippte bob-sveis.
- Vi som husker krigen. Hverdagsliv under 2. verdenskrig.

Det er små grupper på omvisning, og det avsluttes med en hyggelig prat over en kopp kaffe.

Gratis inngang

Eldre i kropp, men ikke i hodet?

Torsdag 18.09.25 kl. 12.30 Del 2

Selv om kroppen eldes, forblir mange mentalt aktive, nysgjerrige og lærevillige langt opp i alder. Hvordan kognitiv helse, livserfaring og sosialt engasjement kan bidra til mestring, mening og livskvalitet – også i høy alder?

Velkommen til et inspirerende foredrag om aldringens mange nyanser av psykologi i Bydel Frogner, Beate Duus Wetteland.

Dette foredraget består av 2 deler.

Del 1 kan du høre på Frogner seniorsenter
torsdag 28.08.25 kl. 12.00





Jazztrio konsert

Mandag 06.10.25 kl. 12.30

Siril Malmedal Hauge og Jacob Young har samarbeidet siden 2018 og gitt ut to kritikerroste album. Nå utvides prosjektet med trombonist Øyvind Brække, kjent fra bl.a. The Source og Trondheim Jazzorkester. Konserten kombinerer musikk og samtale om samspill og improvisasjon for å gi publikum en levende og nær opplevelse av jazzens uttrykk.

Gratis inngang

Foredrag om fremtidsfullmakt

Tirsdag 14.10.25 kl. 14.00

En fremtidsfullmakt gir deg en mulighet til å bestemme hvordan dine økonomiske og personlige interesser skal ivaretas, hvis du i fremtiden ikke er i stand til det selv.

Vi har invitert Lisa Larsen, seniorrådgiver og jurist fra Statsforvalteren i Østfold, Buskerud, Oslo og Akershus for å informere.

Gratis inngang



En tur til Paris— musikalsk reise med Trio Copains

Tirsdag 21.10.25 kl. 12.30

Hovedmannen bak gruppa er Morten Fr. Lund fransk-filolog spiller gitar og synger på fransk og på norsk franske 'chansons'. Lars-Gøran Engerdahl er spesialist på fransk musette trekkspill og tredje mann Alexander Lund-Aarø master piano fra Vancouver. Sammen vil de tre ta publikum med på en hyggelig tur til Paris.
Gratis inngang



Oslo rådhus – historie, arkitektur og kunst

Tirsdag 21.10.25

klokkeslett kommer

Velkommen inn i Oslos storstue!
Her inviterer vi til omvisning hvor publikum får komme nærmere historien, arkitekturen og kunsten i ett av landets mest ikoniske byggverk – Oslo rådhus.
Gratis omvisning



Velkommen til konsert
med **Lene Stoltz**
Torsdag 30.10.25 kl. 12.30
Gratis inngang

Konsert med Maria(m)

Torsdag 06.11.25 kl. 12.30

Maria(m) tar utgangspunkt i Maria-skikkelsen slik den fortelles i Koranen og islamsk tradisjon. Samtidig fletter hun inn sine personlige historier om barndom i Iran, revolusjon, krig, flukt og oppvekst i Norge. Med seg på scenen har hun den syriske musikeren Nawar Alnaddaf, som spiller instrumentene oud og ney, og synger på persisk, arabisk og arameisk.
Gratis inngang





Tur til Munchmuseet i Bjørvika

Tirsdag 18.11.25 kl. 11.00

Oppmøte kl. 10.45 utenfor Munchmuseet

Den ene utstillingen handler om Edvard Munch, mens den andre handler om Ludvig Karstens kunstnerskap.

Det er ennå ikke avklart hvilken utstilling vi skal oppleve.

Mer informasjon om dette kommer i løpet av høsten.

Gratis

Hvordan seniorer kan bli bedre rustet ved en eventuell krisesituasjon?

Onsdag 19.11.25 kl. 12.30

Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap (DSB) anbefaler at flest mulig er forberedt på å klare seg selv i én uke. Det er fordi kommunen og nødetater må prioritere dem som trenger det mest.

Egenberedskap setter deg i stand til å takle uventede situasjoner.



Bydelens
spesialkonsulent
Ingela Helen Forseth,
inviterer til
foredrag om
beredskap.

Gratis inngang



Førjulsconcert Medan vi ventar på jul

Torsdag 27.11.25 kl.13.30

Medan vi ventar på jul" er en varm og stemningsfull førjulsconcert av Rafevold & Berg. Viseduoen byr på et

varierte repertoar av viser og morsomme anekdoter og spennende historier.

Her vil du få oppleve de kjente og kjære visene som du vokste opp med, og kanskje oppleve noe nytt.

Vel møtt til førjulsconcert!

Gratis inngang

Bli med og feir Frivillighetens dag!

Fredag 05.12.25

Vi inviterer til en hyggelig og inspirerende markering der vi feirer alle de fantastiske frivillige i bydelen vår!

Bydel Frogner sammen med Frogner frivilligsentral, Deichman Majorstuen og lokale lag og foreninger, inviterer til en dag fylt med glede og fellesskap.

Det blir god stemning, hyggelige folk og kanskje noen overraskelser!



Hold av dagen –
mer info kommer
i løpet av høsten!

Vi håper å se deg!



Lekestue for gamle og grå

Fredag 05.12.2025 kl. 12.30

Vibeke Sæther kjent som tidligere programleder i Barne-TV på NRK med Lekestue og Labbetuss.

Hun vil underholde med historier, anekdoter og sanger fra sin tid i Barne-TV.

Det hele formidles med varme og humor.

Hun har med seg ektemannen, Gunnar Sæther, som står for akkompagnementet.

Gratis inngang

Velkommen til julekonsert med Anita Hegerland

Tirsdag 02.12.25 kl. 15.00

Gratis inngang



Majorstuen seniorarena



Foto: Nikolai Kobets Freund

Kanskje kommer kongen?

Onsdag 10. 12.25 kl. 16.00

Kanskje kommer kongen er et tilbud der eldre hjemmeboende får servert et godt og næringsrikt måltid i godt selskap. Målet er å skape nye relasjoner og vennskap mellom deltakere og frivillige som driver aktiviteten.

Obligatorisk påmelding.

Kanskje kommer kongen er et samarbeid mellom Frognerparken Sanitetsforening, Frogner frivilligsentral og Bydel Frogner.

Flamenco fra verden

Torsdag 11.12.25 kl. 14.00

Flamenco fra verden er en konsert som vekker følelsene til live. Her får publikum oppleve den lidenskapelige flamencomusikken, med sang, gitar og klapping. Konserten fremføres av Ingrid Jasmin og Yannick Corre.

Gratis inngang



Majorstuen seniorarena

Har du lyst til å bruke tid på noe meningsfullt – og samtidig bli kjent med nye mennesker?

Visste du at Majorstuen seniorarena har flere spennende oppgaver du kan bidra med? Vi søker engasjerte frivillige som ønsker å gjøre en forskjell i hverdagen til andre – og seg selv.

Som frivillig kan du for eksempel:

- Ønske besøkende velkommen i resepsjonen.
- Hjelp til på kjøkkenet.
- Bidra med grønne fingre i hagen.
- Lede eller starte en gruppe/kurs basert på dine interesser.
- Eller kanskje har du en idé til noe helt nytt?

Noe for deg?
Ta gjerne kontakt
med oss for en
uformell prat.
tlf. 916 04 264
tlf. 989 01 315



Helen hjelper til
på kjøkkenet



Irene leder en språk-
gruppe og sitter i
resepsjonen

Utleie

Det er mulig å leie lokaler på Majorstuen seniorarena. Vi har både et stort kafé og tre mindre møterom.

Vi leier ut på kveldstid og helger.

Priser

Hel helg kr. 10 000

En dag i helgen kr. 5250

Hel ettermiddag m/kjøkken kr. 2500

Møterom uten kjøkken timepris

kr. 200 per time i ukedager og kr. 400 per time i helgedager.

Hvordan låne lokalet?

Du kan sende en booking forespørsel for å låne rom hos oss.

<https://booking.oslo.kommune.no/>

Hvis du ikke har smarttelefon eller har andre gode grunner til ikke å bruke Oslonøkkelen, må du ta kontakt med oss på telefon.

tlf. 989 01 315 eller 916 04 264

Husets faste tilbud

Fot- og hudterapeut

Wenche Britt Eriksen

mandag-fredag kl.

fra 08.00 til 16.00

Timebestilling : 414 14 673

med spesialisering innen diabetes

Frisør på Majorstuhjemmet

Anne Biseth Engman er frisør på Majorstuhjemmet sykehjem. Her kan alle bestille time, selv om man ikke bor på sykehjemmet.

Frisøren holder til i 1.etasje på nordsiden av bygget og med inngang fra Gardeveien.

Hun holder åpent tirsdag, onsdag, torsdag og fredag fra kl. 10.00 til 18.00.

Timebestilling på tlf. 410 25 116

Bygdøy seniorsenter ønsker velkommen til en ny sesong

Senteret har et variert program for høsten som inneholder både faste aktiviteter, spennende turer og interessante foredrag.

Kontakt

tlf. 22 54 19 90

e-post: bygel@online.no

nettside: www.bygdoyseior.no

Besøksadresse

Huk Aveny 45, 0287 OSLO

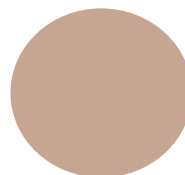
Åpningstider for kafeteriaen

Mandag - onsdag kl. 09.00—kl. 14.30

Torsdag kl. 09.00—kl. 13.00

(middag kl. 14.00. OBS: påmelding innen onsdager kl.12.00)

Fredag kl. 09.00—kl. 14.00



Hvem jobber på
senteret?

Daglig leder: Ella Barth

Tlf. 22 54 19 90 /47 47 53 67

Aktivitør: Nadine Klinge

Tlf. 22 54 19 90 / 47 47 54 39

Husholdstyrer: Tulin Siroglu

Tlf. 22 54 19 90 / 47 47 53 68



Senterets faste tilbud

Dame- og herrefrisør

Onsdager kl. 09.00 – 15.30

Timebestillingen tlf. 924 56 111.

Avbestilling av time må skje dagen før.

Ikke avbestilt time må betales.

Fotpleie

Onsdag kl. 08.45–15.30

Torsdag kl. 08.45–15.30

Timebestillingen tlf. 401 72 957.

Avbestilling av time må skje dagen før.

Ikke avbestilt time må betales.

Fysioterapi

Vi tilbyr fysioterapi i hjemmet og på

Bygdøhus. Kontakt Tina på mobil

951 23 338 for timebestilling.

Nyhetsbrev

Hver mandag sender vi ut nyhetsbrev til alle som har registrert e-mailen sin hos oss. I nyhetsbrevet kan du lese om ukens aktiviteter og få informasjon om eventuelle endringer i programmet.

Har du noe på hjertet?

Dersom du har innspill, ønsker eller konkrete forslag til senterets ledelse, er du hjertelig velkommen til å ta kontakt med styrets leder: Hans Magnus Borge

Tlf. 90 15 05 54

hans.m.borge@gmail.com

Underholdning og foredrag

Bygdøy seniorsenter
våren 2025



Konsserter

Fredag
12.september
kl.12.30

JAZZ KONSERT
Kleiven Trio fremfører
kjente og kjære
evergreens, jazzlåter og
viser.

Fredag 21.
november
kl.12.30

Lene har med seg gitaren
og spiller populære sang-
er fra populærmusikken
og noen viser. Hun spiller
et bredt repertoar med
sanger både på engelsk,
norsk, svensk og norske
dialekter.

Fredag
24.oktober
kl.12.30

Bente Thorvaldsen
Warncke-Wang er
tilbake på Bygdøy, og tar
oss med på en vakker
sangstund med flotte
arier fra ulike
musikaler og operetter
opp gjennom tidene.

Fredag 5.
desember
kl.12.30

Duo 98 er tilbake på
Bygdøy og vil kombinere
juletoner fra flere land
med annen musikk som
skaper stemning i denne
tiden.

Foredrag - torsdag kl. 12.30

28. august	Hvem er palestinerne? Hva er Israels endelige mål? av Eilif Torma.
18. september	«Russland – Kina» av Knut a. Mugaas
25. september	«Fremtidsfullmakter og testamenter» med advokatene Marita Fisketjønn og Lise Lund. Etter foredraget tar Marita og Lise imot alle spørsmål dere måtte ha om fremtidsfullmakter og testamenter.
16.oktober	Er foreldre egentlig mennesker? Når voksne barn hakker på mor og far. -Det er helsebringende å forsone seg med sine foreldres tilkortkommenheter. v/ Sissel Gran
13. november	Hvem var Schjøtt, Schjelderup, Mallings og Lundh? Benneche og Faye, Holst og Rømcke? Vi tar en vandring langs veier på Bygdøy og uten Ki/Al skal vi finne ut litt mer om hvem disse personene var og deres betydning for Bygdøys historie. v/ Dag Erik Nordlie er 3. generasjons Bygdøybeboer, «lokalhistoriker» og mangeårig redaktør av Vårt Nærmiljø.
11. desember	«Eventyrlige India- fra fattigdom til rikdom?» v/Torbjørn Færøvik

Bli kjent med Frogner frivilligsentral

Frogner frivilligsentral er en møteplass for deg som vil bidra – eller delta!

Vi kobler mennesker som har et behov med mennesker som ønsker å bidra og samarbeider tett med Bydel Frogner, Frogner menighet og Frognerparken sanitetsforening.



Foto: Olav Helland



Bli frivillig

Å være frivillig er en fin måte å være med i et fellesskap, få nye venner, bygge nettverk og bidra til noe meningsfullt.

Har du lyst til å bli frivillig?
Du kan registrere deg på nettsiden vår:
www.frogner.frivilligsentral.no
ring oss gjerne på 477 85 083,
eller bare stikk innom.

Vi blir glade for å høre fra deg!

Hvor finner du oss?

Frogners frivilligsentral holder til i 2. etasje på Schafteløkken (Zahlkasserer Schafts plass 3), sammen med Frogners seniorsenter.

Vi holder åpent

mandag–fredag fra kl. 10.00 til kl. 15.00
tlf. 477 85 083
e-post: post@frogners.frivilligsentral.no

Hver mandag finner du oss også på
Frogners innbyggertorg
i Drammensveien 60.

Hos oss kan du
delta
i meningsfulle
aktiviteter –
enten som frivillig
eller deltaker.

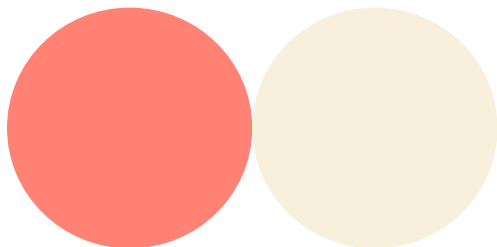
Strikkegruppe Onsdager 13.00–15.00
Frogners seniorsenter

Skrivegruppe Første torsdagen
i måneden 10.00–13.00
Majorstuen seniorarena

**Fransk
samtalegruppe** Fredager 11.00–13.00
Majorstuen seniorarena

Malegruppe Fredager 11.00 til 15.00
Frogners seniorsenter

Ta gjerne kontakt med oss hvis du synes
en av gruppene virker interessant



Tilbud fra Bydel Frogner

Oscar dagrehabilitering

Dagrehabiliteringen er et tilbud for hjemmeboende eldre i Bydel Frogner. Tilbudet er for deg som har utfordringer med å komme seg ut på egenhånd, og kan ha nytte av et tidsavgrenset rehabiliteringstilbud.

Treningen forgår i grupper og ledes av fysioterapeut.

Tlf. 23425004 eller tlf. 414 05 633
e-post: postmottak@bfr.oslo.kommune.no

Mestringsteam - tjenesten for deg som ikke lengre mestrer hverdagen som før og som ønsker å gjøre en innsats for å gjenvinne tidligere funksjoner. Tjenesten er for alle over 67 år som har behov for tverrfaglig rehabilitering i eget hjem og nærmiljø. Kontakt oss via innbyggerdialog på helsenorge.no eller på tlf. 953 36 025 (mandag-fredag fra 09.00 til 14.00)



Foto: Oslo kommune

Kreftkoordinator

Kreftkoordinator gir informasjon, veiledning og støtte knyttet til endringer som følge av kreftsykdom.

Kreftkoordinator tilbyr samtale og veileder ut ifra den enkeltes behov.

Tjenesten gjelder også

for pårørende.

tlf. 994 41 287 eller 940 05 668

E-post: kreftkoordinator

@bfr.oslo.kommune.no

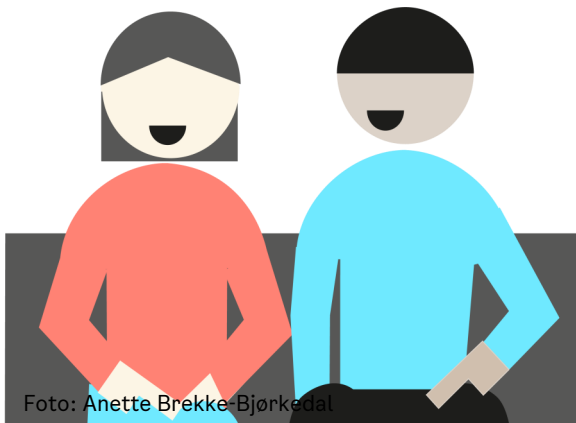


Foto: Anette Brekke-Bjørkedal

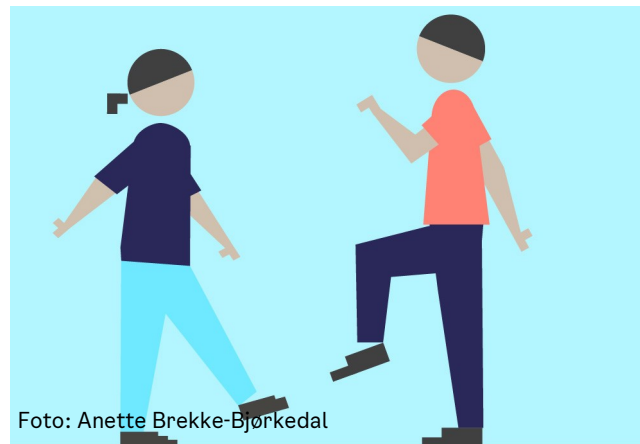


Foto: Anette Brekke-Bjørkedal

Frisklivssentralen

Frisklivssentralen er en kommunal forebyggende helsetjeneste som gir støtte til å endre levevaner og mestre helseutfordringer.

Tjenesten gir veiledning og oppfølging innen fysisk aktivitet, kosthold, søvn og tobakk.

Ta direkte kontakt med Frisklivssentralen på telefon 23 42 50 05 for påmelding eller om du har spørsmål.

Hukommelsesteam

Alle glemmer fra tid til annen - det er helt normalt. Men hvis du eller noen du kjenner glemmer så mye at hverdagen er vanskelig, kan det være lurt å oppsøke hjelp. Hukommelsesteamet tilbyr hjemmebesøk, samtaler, kartlegging og oppfølging.

Kontakt:

tlf. 48 86 55 51 eller 94 16 60 91

Dagaktivitetstilbud for personer med demens i Bydel Frogner

Bydel Frogner har tre dagaktivitetstilbud:

- Oscar dagaktivitetssenter
- Niels Juel dagaktivitetssenter
- Gustav dagaktivitetssenter

Dagaktivitetstilbudet skal gi mening, mestring og godeopplevelser for den enkelte og avlastning for pårørende.

Kontakt:

Niels Juels dagaktivitetssenter

tlf. 457 22 191

Gustav dagaktivitetssenter

tlf. 900 29 783

Oscar dagaktivitetssenter

tlf. 908 55 821





Demenslinjen - få råd fra fagfolk om demens

Har du spørsmål eller bekymringer knyttet til demens?

Ta kontakt med Demenslinjen, på telefon 23 12 00 40, og snakk med erfarne sykepleiere. Demenslinjen er åpen mandag til fredag fra klokken 09.00 til 15.00.

Vil du bli aktivitetsvenn?

Du trenger bare å gjøre noe du liker. Sammen med en som har demens.



Hva er en aktivitetsvenn?

Som frivillig aktivitetsvenn blir du koblet med en person med demens som har samme interesser som deg. Dere gjør ting dere liker. Dere kan gå tur, spille spill, gå i teater eller på kino, fiske, male, eller bare møtes for en kopp kaffe og en prat.

Målet er at tiden dere er sammen skal være til glede for begge.

For mer informasjon kontakt seniorveileder på tlf. 47 68 19 53

Velferdsteknologi er ulike typer teknologi som brukes med helsepersonell som støtte.

Teknologien kan gi økt mestring, trygghet og kunnskap i din hverdag.

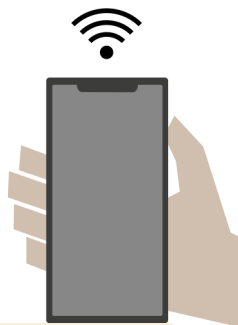
Vi kan tilby:

Digitalt tilsyn kan varsle ved for et eksempel fall

Digital hjemmeoppfølging for økt kompetanse om egen helse og oppfølging av helsepersonell

Medisindispenser for hjelp med rett medisin til rett tid

Trygghetsalarmer med og uten lokalisering



Dersom du ønsker mer informasjon om de ulike tjenestene – ta kontakt med velferdsteknologikoordinator i bydelen på tlf. 909 62 664.

Ergoterapitjenesten - tilpass hjemmet ditt og finn riktig hjelpemiddel

Hvis du av ulike grunner har nedsatt funksjonsevne, kan du få hjelp av bydelens ergoterapeuter.

En ergoterapeut hjelper deg å tilpasse hjemmet ditt, vise deg hjelpemidler og gi opplæring. Målet med ergoterapi er at du skal bli mest mulig selvstendig i hverdagen, enten funksjonsevnen din er midlertidig eller varig nedsatt.

Tjenesten er gratis, og du trenger ikke søke eller få henvisning fra lege. Kontakt bydelen din om du ønsker besøk av ergoterapeut.

tlf. 415 61 087
Telefonen er åpen mandag-fredag (ikke onsdag) fra 09.00 til 13:30



Takk, bare bra – kurs i forebygging og mestring av depresjon for deg som er over 60 år.

Kurset er basert på kognitive metoder, og går ut på å lære noen grunnleggende verktøy for hvordan vi kan forholde oss til negative tanker og følelser, slik at vi får det bedre i hverdagen.

Vi håper å få til en gruppe i løpet av høsten, så nøl ikke med å ta kontakt hvis du tror at dette kurset kan være noe for deg.

e-post:

seniorveileder@bfr.oslo.kommune.no

Tlf. 47 68 19 53



Seniorveileder

Bydelens seniorveileder Mariyana Neloska, kan møte deg for en samtale. Hva dere snakker om er opp til deg og kommer an på dine behov. Dere kan snakke om alt fra hverdagsliv og sosialt nettverk, trening og kosthold til hvilke tilbud, tjenester og aktiviteter som passer for deg.

tlf. 476 81 953

e-post: seniorveileder@bfr.oslo.kommune.no

Samtaletilbud for deg over 60 år

I samarbeid med Bydel Frogner, tilbyr Frogner menighet et lavterskel samtaletilbud for eldre.

Prest for eldre, Lena Stordalen, og prestevikar Turid Njølstad er tilgjengelige for samtaler med deg som bor i bydelen og er over 60 år.

Kanskje har du behov for å snakke om sorg, ensomhet, tro, relasjoner eller andre ting du tenker på?

Du trenger ikke være kristen eller troende for å ta kontakt – dette er et tilbud for alle.

Presten kan komme hjem til deg, ringe deg for en prat, eller møte deg i Frogner kirke.

Lena har bakgrunn som sykehusprest og videreutdanning i sjelesorg. Turid har mange års erfaring med samtaler og omsorg for eldre.

Lena tlf. 48 17 20 22
e-post: LS565@kirken.no

Turid tlf. 47 71 59 41
e-post: TN624@kirken.no



Viktige telefonnumre



Tryggest—vakttelefon	404 36 064
Bygdøy seniorsenter	22 54 19 90
Seniorveileder	47 68 19 53
Demenskoordinator	904 71 329
Ergoterapitjeneste	415 61 087
Oscar dagrehabilitering	23 42 50 04
Trygghetsavdelingen	810 00 030
Vern for eldre	800 30 196
Legevakten	116 117
Diakonhjemmet sykehus	22 45 15 00
Hjelpemiddelformidlingen	23 43 92 00
Carium alarmsentral	23 32 67 00



Kjenner du sårbare voksne som utsettes for vold?

Er du som ansatt eller innbygger i bydelen, bekymret for eller mistenker at en sårbar eller risikoutsatt voksen, er utsatt for vold eller overgrep, kan du melde din bekymring til Tryggest-temaet i Bydel Frogner.

Risikoutsatte voksne

Å være risikoutsatt betyr å leve i en situasjon som kan øke risikoen for vold, overgrep og omsorgssvikt og hvor mange har liten eller ingen evne til å beskytte seg selv.

Personer som er avhengige av helse- og omsorgstjenester, kan være særlig utsatt. Andre sårbarhetsfaktorer kan være: alder, rusutfordring, manglende nettverk, sykdom, utviklingshemming, funksjonsnedsettelse, svak økonomi, minoritetsbakgrunn eller seksuell legning.

Meld ifra om
din bekymring

TryggEst vakttelefon

mandag til fredag fra 08.00 til 15.30

404 36 064

Ved akutt fare for liv og helse, kan du ringe:

Ambulanse
113

Politi
112

Du kan også kontakte:

Legevakten tlf. 116 117

Vern for eldre tlf. 800 30 196

Oslo krisesenter tlf. 22 48 03 80

Vold- og overgrepslinjen tlf. 116 006

Dixi ressurscenter mot voldtekt
tlf. 22 44 40 50