

Sagene seniorsenter



Velkommen til Sagene seniorsenter

Det er mye positivt og spennende som foregår på Sagene seniorsenter. I denne brosjyren kan du lese om våre ulike aktiviteter og bli kjent med de ansatte og våre fasiliteter.

Vi ønsker at Sagene Seniorsenter skal være et hyggelig sted der alle skal føle seg velkomne. Vi har fokus på å ha et inkluderende miljø og jobber aktivt for å oppnå dette.

Tove Vik Aasen, *Seksjonsleder* | 91 10 99 71

Karl Lundén, *Aktivitetskoordinator* | 47 48 21 04

Unni Blomberg, *Leder Brukerrådet* | 92 28 31 39

Hvem er Sagene seniorsenter til for?

Senteret er et forebyggende helsetilbud, primært for beboere i bydelen, over 60 år og for uføretrygdde over 50 år. Her kan du delta på ulike aktivitetstilbud. Vi har både faste aktiviteter og jobber med videreutvikling av tidligere og nye tilbud. Vi samarbeider også med Dagaktivitetene i Sandakerveien 61 om ulike arrangement.

Vi ønsker flere frivillige velkommen på seniorsentret vårt. Bli med oss og skap glede sammen!

Ønsker du å hjelpe til i kafeen, holde i en aktivitetsgruppe, holde foredrag eller andre ting? Ta kontakt, alle er velkomne til å bli frivillige!

Sagene seniorsenter

Treschows hus,
Treschows gate 2A,
0477 Oslo

Tlf.: 22 22 80 07

E-post: sageneseniorsenter@bsa.oslo.kommune.no

Åpningstider
- resepsjonen

Mandag – fredag
09.00 – 15.00

Lørdag og søndag - stengt
Helligdager - stengt

Kafeteria

Mandag 09.30 – 18.00

Tirsdag 09.30 – 18.00

Onsdag 09.30 – 18.00

Torsdag 09.30 – 18.00

Fredag 09.30 – 18.00

Lørdag/søndag,
helligdager

11.30 – 15.00.

*Middager serveres
hver dag mellom
kl 13 og 15*



Kafeteria

Kaféen er Seniorsenterets hjerte og ligger i 1. etasje. Vi serverer middag alle dager fra 13 til 15.

Ukemenyen finner du på Facebook, i resepsjonen, på oppslagstavlen og på bordene. Man kan også kjøpe småretter, smørbrød, snitter, vafler og mye mer!

Det er her du kan treffe gamle og nye venner. Familie og yngre besøkere er også velkommen. Kaféen har også flygel og det er her konserter og andre arrangement foregår.

Vi tilbyr også enkel catering.

For bestilling eller spørsmål – ta kontakt med Helene på tlf. 96 94 31 82

Vi organiserer jevnlig konserter, fester og foredrag i kaféen. Følg med på oppslagstavlen og på Facebook-siden vår for mer informasjon!

facebook.com/sageneseniorsenter

Har du en god idé eller forslag til noe nytt? Legg en lapp i postkassen til Brukerrådet eller kontakt aktivitetskoordinator Karl.

Vi vil gjerne høre fra deg!



Aldersvennlig transport

Ruter aldersvennlig transport er et tilbud for deg som er fylt 67 år.

En minibuss henter deg hjemme og kjører deg frem og tilbake dit du ønsker innenfor bydelene Alna, Bjerke, Grorud, Nordre Aker, Nordstrand, Sagene, Stovner, Søndre Nordstrand, Ullern, Vestre Aker, Østensjø og marka (Sørkedalen, Solemskogen og Maridalen).

Bussene kjører mandag til lørdag kl.10 til 17. Du kan bestille reisen når du trenger det opptil en uke i forveien. Det er plass til alle, enten du har rullator, rullestol eller trenger andre hjelpemidler.

Ta kontakt på telefon: 23 24 28 50 eller bruk appen RuterBestilling for å bestille tur. Bestill i god tid.

Andre fasiliteter

- Takterrasse

Ta med deg kaffekoppen opp til Sagenes fineste takterrasse! Ta heisen til 5. etasje for å komme deg dit.

- Bibliotek

I 7. etasje finner du biblioteket i Treschows hus. Biblioteket er åpent for alle og bøkene kan lånes fritt. Der kan du sitte i fred og ro med en god bok eller bare nyte utsikten. Bruk den store heisen foran resepsjonen for å komme til 7. etasje. Vi tar for tiden ikke imot donasjoner av bøker.

- Frisør

Sine Skyttemyr holder til i underetasjen. Salongen er åpen onsdager og torsdager kl 10 til 17. Time bestilles på tlf. 92 81 25 54.

- Fotterapeut

Charlotte Ban holder til i underetasjen og har åpent fra mandag til fredag (åpningstider kan variere). Time bestilles på tlf. 46 93 29 05.

Bestilte timer må avbestilles senest 24 timer før, hvis ikke blir man belastet for timens fulle beløp.

Treschows hus rommer også

- Omsorg+

Omsorg+ er leiligheter for deg over 67 år som stort sett klarer deg selv, men kan føle at det er utrygt, upraktisk eller ensomt å bo i eget hjem.

- Frisklivssentralen

Frisklivssentralen er en helsefremmende og forebyggende kommunal helsetjeneste. Målgruppen er personer under 67 år med sykdom eller økt risiko for sykdom og som trenger støtte til å endre levevaner og mestre helseutfordringer. Tenk du dette er noe for deg, ta kontakt på e-post: frisklivssentralen@bsa.oslo.kommune.no eller på tlf. 46 90 78 41.

- Hjemmebaserte tjenester

To arbeidslag for hjemmetjenesten – område Treschows hus og område Sandakerveien 61.

- Idunstua og Myrastua

Dagaktivitetstilbud for hjemmeboende i bydelen med demens.

Helse- og omsorgstjenester

For å få vedtak om hjemmebaserte tjenester, dagaktivitetstilbud eller Omsorg +-bolig brukes standard søknadsskjema for helse og omsorgstjenester i bydelen.

I søknadsskjemaet beskriver du dine behov og hva du trenger hjelp til. Bydelen vurderer, sammen med deg, hvilke tjenester som kan passe. Se Oslo kommunes hjemmesider for mer info.

Søknadsskjema kan sendes inn digitalt eller på papir. Skjemaet kan skrives ut fra hjemmesiden. Søknadsskjema finnes i resepsjonen.

Aktiviteter

- Dansekveld

Kom og dans til gode rytmer – alt fra 60–80-tall! Kom gjerne alene, med partner eller venner. Finn gjerne frem moter fra den tiden. Dansekveld arrangeres månedlig, følg med på oppslagstavle og Facebook for datoer.

- Håndarbeidsgruppe

Er du glad i å sy, strikke, brodere eller hekle så er dette gruppen for deg! Hvor: Aktivitetsrommet i underetasjen. Når: Mandager og onsdager, kl. 9.30 – 13.30
Kontakt: Carmen Bravo, tlf. 40 61 01 97

- Malegruppe

Her vil du møte andre malerspirer som vil lære, dele og eksperimentere med ulike teknikker og farger. Både nybegynnere og erfarne malere er velkommen. Hvor: Aktivitetsrommet i underetasjen. Når: Tirsdager, kl. 10.30 – 14.00
Kontakt: Pieter Don, tlf. 92 85 36 51

- Hagegruppe

Hagegruppen gjør takterrassen i 5. etasje til et fint sted å være. Har du lyst til å hjelpe til?
Kontakt: Leif Pettersen, tlf. 91 18 47 03

- Herrelaget

Herrelaget møtes hver onsdag, enten til en kaffeprat eller til en utflukt. Hvor: Oppmøte i kaféen. Når: Onsdager, kl. 12.00
Kontakt: Svein Thoresen, tlf. 90 61 37 85

- Torsdagsklubben

Kom og spill brettspill – eller bare nyt en nystekt vaffel og en kopp kaffe for kun 30 kr.

Hvor: Kaféen.

Når: Torsdager kl. 16

- Quiz

Quiz i regi av quizmaster Svein Thoresen, 2 til 4 deltakere per lag med premier fra kaféen.

Hvor: Kaféen.

Når: Annenhver fredag.

Følg med på Facebook og på oppslagstavlen for datoer.

- Filmvisning

Det arrangeres jevnlig filmvisning på storskjerm i kaféen. Følg med på Facebook og på oppslagstavlen for datoer og for hvilken film som vises.

- Helsekafé

Foredrag med helserelaterte temaer i kaféen. Følg med på Facebook og på oppslagstavlen for datoer og temaer.

- Bingo

Velkommen på bingo! Vi spiller så mange runder vi rekker kl. 16 – 18. Bonger som du har til overs kan du bruke til neste gang. Når: Tirsdager kl. 16 – 18

- Allsang på Treschows

Venner fra koret Dagsangerne på Sagene holder månedlig allsang i kaféen. Følg med på Facebook og på oppslagstavlen for datoer.

Trening

Alle treningsgrupper foregår i treningssalen som du finner i underetasjen. Vi har mange ulike treningstilbud på forskjellige nivåer. Har du spørsmål så kontakt aktivitetskoordinator Karl. Alle grupper er gratis.

- Gym for gutta

Styrketrening for menn, med intervaller som tilpasses ut ifra nivået til den enkelte. Idrettspedagog Eva-Lill Kamhaug er instruktør. Når: Mandager 14.15 – 15.15

- Stol og sterk

Treningsgruppe med fokus på styrke, bevegelighet og balanse, hvor stolen brukes til støtte og til å sitte på. Idrettspedagog Eva-Lill Kamhaug er instruktør.

Når: Mandager 13.15 – 14.15

- Finn formen

Lavterskeltilbud som drives av frivillige. Trening og hyggelig samvær er i fokus. Kontakt: Tone Osgraf, 98 03 74 25.

Når: Mandager og onsdager 17 – 19 i treningssalen.

- Tirsdagstrimmen

Styrke og balansetrening. Instruktør er fysioterapeut fra Bydel Sagene.

Når: Tirsdager. Gruppe 1: 09 – 10

Gruppe 2: 10.15 – 11.15

- Sterk og stødig

Treningsgruppe for å bedre styrke og balanse. Målgruppen er seniorer med begynnende ustøhet. Må kunne gå uten hjelpemidler innendørs. Kontakt Petter Rinde Øverland, tlf. 46 90 78 41

Når: Tirsdager og torsdager 11:40 – 12:40

- Magedans

Enkle bevegelser og trinn som er gøy og som styrker muskulaturen i mage- og bekkenregionen. Cathrine Ydstie er instruktør. Når: Onsdager 10 – 11

- Yoga onsdag

Yoga med matte på gulvet. Avspenning, varierte øvelser og balansetrening. Fysioterapeut Anne Karin Hofseth er instruktør.

Når: Onsdager 15.15 – 16.15

- Balansegruppe

Kurs for personer som har falt eller er redd for å falle. Gruppetrening to dager i uken og undervisning i aktuelle temaer. Gruppen holdes av bydelens fysioterapeuter.

Kontakt fysioterapeut Marius Pande på tlf. 960 99 303 for påmelding.

Når: Gruppe 1: Onsdager og fredager

13.15 – 14. Gruppe 2: Onsdager og

fredager 14.15 – 15.00.

- Hold deg på beina

Styrke og balansetrening. Instruktør fra fysioterapeut fra bydelen.

Når: Torsdager. Gruppe 1: 9 – 10

Gruppe 2: 10.15 – 11.15

- Lungegruppe

Har du lungesykdom og ønsker å delta på styrke- og utholdenhetstrening? Gruppen holdes av fysioterapeut fra bydelen.

Kontakt Marit Molven Reime på

tlf. 41 75 54 93. Når: Torsdager 14.15 – 15.00

- Yoga fredag

Sittende på stol og stående. Denne yogatimen er spesielt egnet for deg som synes det er vanskelig å komme opp og ned fra gulvet. Fysioterapeut Anne Karin Hofseth er instruktør. Når: Fredager 11.15 – 12.15

Andre tilbud

- Digital hjelp

Karl og Siv kan svare på spørsmål om mobil, nettbrett, internett med mer. Ingen spørsmål er for dumme!

Når: Tirsdager,
kl. 12.00, 13.00 eller 14.00
Hvor: Dinern i 4. etg.
Kontakt: Bestill time i resepsjonen.

- Har du spørsmål om hørselshjelpemiddel?

Ellinor Lie fra Hørselshemmedes Landsforbund kan bistå med hjelp og råd om stell av hørselshjelpemidlet ditt.
Hvor: Kaféen.

Når: Mandager oddetallsuker ca.
kl. 11 – 13. Kan også kontaktes andre tider ved behov.
Kontakt: Ellinor Lie, tlf. 90 64 05 96

Brann: 110

Politi: 112

Akutt helsehjelp: 113

Oslo legevakt: 116 117

Brukerrådet

Brukerrådet for Sagene seniorsenter har som formål å styrke samarbeidet mellom brukerne av seniorsenteret, de frivillige og senterets ledelse. Brukerrådet skal ivareta brukerne og de frivillige ved å formidle ønsker, behov, interesser og synspunkter til senterets ledelse.

Rådet er satt sammen av medlemmer som representerer:

- Brukerne av Seniorsenteret
- Frivillige
- Beboerne i Omsorg+
- Sagene Eldreråd

Ta kontakt med en av representantene ved saker du ønsker skal tas opp eller legg en lapp i vår postkasse ved resepsjonen.

Representanter 2025/2027

Leder | Unni Blomberg

Tlf. 92 28 31 39

E-post: unni.blomberg@gmail.com

Bruker | Nils Evanger

Tlf. 48 14 77 45

E-post: nilse0710@gmail.com

Frivillige | Anne – Grethe Engebretsen

Tlf. 91 69 64 64

E-post: annegre54@gmail.com

Omsorg+ | Ragnhild Jansen

Tlf. 93 05 16 59

E-post: ragnhildgu@hotmail.com

Eldrerådet | Ragnhild

Halvorsen Tlf. 90 66 83 06

E-post: rahalvor41@hotmail.no

Kontakt oss

▪ Sagene seniorsenter

Treschows hus, Treschows gate 2A, 0477 Oslo

Telefon: 22 22 80 07



Tove Vik Aasen, *seksjonsleder*

Tove er Seniorsenterets virksomhetsleder og seksjonsleder for hjemmebaserte tjenester. Hun ønsker å skape et godt miljø i hele Treschows hus og er opptatt av å samle tjenestene for å kunne gi det beste tilbudet. Telefon: 91 10 99 71

E-post: tovevik.aasen@bsa.oslo.kommune.no



Karl Lundén, *aktivitets- og frivilligkoordinator*

Karl ønsker å gi alle brukere av senteret et variert og godt tilbud. Ta gjerne kontakt for info om aktiviteter, arrangement eller grupper. Telefon: 47 48 21 04

E-post: karl.lunden@bsa.oslo.kommune.no



Helene Gasmi, *driftsleder kjøkken*

Helene er driftsleder for kaféen og kjøkken. Hun ønsker at kaféen skal være et trivelig møtested med god mat og godt drikke.

Telefon: 96 94 31 82

E-post: helene.gasmi@bsa.oslo.kommune.no



Hilde Austrheim *kjøkkenmedarbeider*

Husverter på Treschows hus

Husverter er tilknyttet Omsorg+leilighetene på Treschows hus er opptatt av å gi trygghet, oppfølging og tilrettelegging for beboerne på huset. Husvertene har også oppgaver knyttet til kaféen, aktivitet og trivsel for beboere og besøkende av seniorsenteret.

Husvertene er på huset:

Mandag – fredag
kl. 8 – 20

Lørdag – søndag
kl. 10.30 – 16.00

Helligdager
kl. 10.30 – 16.00

Tlf. 95 33 95 62



Elif
Karauzum



Siv
Haram

Viktige telefonnummer

Lovisenberg sykehus | 23 22 50 00

Ullevål sykehus | 22 11 80 80

Oslo kommune | 21 80 21 80

Ruter Aldersvennlig transport | 23 24 28 50

NAV Hjelpemiddelsentralen Oslo | 40 70 28 03

* Teknisk ordrekontor | 40 00 20 46

* Vakttilf. for akuttrepasjon | 45 21 62 20