



Oslo

Velkommen til Prinsdal seniorsenter

Et service- og aktivitetssenter for alle
over 60 år i hele Søndre Nordstrand.

Senteret er åpent mellom 09-16:00
(med forbehold om forandringer).

**Vi ønsker alle nye og gamle
seniorer hjertelig velkommen!**



Kjære seniorer!

Målet vårt er å videreføre et levende og inkluderende senter der seniorer kan møtes, være aktive og oppleve fellesskap. Senterets virksomhet er en viktig del av det forebyggende helsearbeidet for eldre i bydelen.

Vi håper at miljøet, aktivitetene, tilbudene og mulighetene for egeninnsats kan bidra til økt trivsel og livskvalitet for flest mulig av Søndre Nordstrands seniorer. I en tid hvor det legges stor vekt på at vi skal kunne bo hjemme så lenge som mulig, er det viktig å ha møteplasser og aktiviteter som kan forebygge ensomhet og sosial isolasjon. Derfor har vi fokus på helsefremmende og forebyggende tiltak, og vi ønsker å utvikle aktiviteter som støtter opp om dette.

Vi er svært takknemlige for alle de frivillige som bidrar hos oss, og vi ønsker nye frivillige hjertelig velkommen. Som frivillig ved seniorsenteret kan du bruke dine ressurser og erfaringer til å hjelpe til i den daglige driften eller dele kunnskap og kompetanse med andre brukere av senteret.

Velkommen til oss på Prinsdal Seniorsenter!



Faste tilbud ved senteret!



Kafeteria: Kafeteriaen vil fra 18. august bli drevet av Lamberts. Lamberts tilbyr catering til alle anledninger, hjemkjøring av mat og skal drive kafeen vår. Lamberts tilbyr tradisjonsmat laget fra bunnen. Tlf : 481 32 561.



Aktivitetsstue: Hver tirsdag er det arbeidsstue fra 10:00-14:00 hvor det produseres håndarbeid til salgs. Vi tar gjerne imot nye deltagere.



Bridge: Torsdager er det bridge fra kl.10-13.30 i første etasje på senteret. Nye og gamle deltagere er velkommen!



Treskjæringsgruppe: Torsdager kl 10:00. Sted: Stabburet Lærdal. Deltakeravgift 300 kr for 10 ganger.



Seniortrening: Dette er et treningstilbud med høy sosial profil og lavere terskel enn et ordinært treningssenter. Målgruppe: Alle seniorer. Seniortrening på Prinsdal seniorsenter ledes av fysioterapeut.



Sjakkklubb: Vi ønsker å starte opp en sjakkklubb. Meld fra til Victoria eller Gudrun ved interesse.



Seniorveileder: Gudrun Broback er tilgjengelig på seniorsenteret. Velkommen for en samtale.

Program høst 2026:

August

Onsdag 12.08.26. Kl:13.00
Samtalegruppe «spør og grav» med Stein Bekkevold. Temaer rundt fly, biler med mer.

Tirsdag 18.08.26. Kl:14.30 Konsert med Madeleine F.Røseth, Henrik Oliver Johansen og Erik Braatnes. «Den beste tida»

Torsdag 20.08.26. Kl:10:30-ca 16.00
Dagstur til Drøbak i samarbeid med Friskluft Oslo og generasjonsbro. (mer info kommer).
Liste for påmelding i resepsjon seniorsenteret.

Fredag 21.08.26. Kl:11.00 Bingo

Tirsdag 25.08.26. Kl:14.30
Samtalegruppe med diakon og prest.

Torsdag 27.08.26. Kl:11-12:00
Likeperson hørsel.

Torsdag 27.08.26. Kl:12-14.00
Vi markerer 40 års jubileum av Seniorsenteret. Mimring og kake.

Fredag 28.08.26. Kl:12.00
«Syng med oss» med Arvid Gramstad.

Mandag: 31.08.26. Kl:12-14
«Mandagstreffet» med Imam Abdifataah Mahamud. «Syn på alderdom blant eldre med innvandrerbakgrunn».

September

Onsdag 02.09.26Kulturdag på Mangfoldshuset/Mortensrud frivilligsentral (mer info kommer).

Fredag 04.09.26. Kl:14.00 «Kor for en dag» Med Marie Oma og Henriette Vaagsnes.

Tirsdag 08.09.26. Kl:09.00
Fra seniorsenteret.
Sverigetur Nordbysenteret med Color Line båt med bufeet tilbake. (mer info kommer) Påmelding resepsjon seniorsenteret/tlf seniorsenter.

Torsdag 10.09.26. Kl:11-12:00
Likeperson hørsel,

Mandag 14.09.26. Kl:13.30 Foredrag. «Nettsvindel» med Benjamin Mosli.

Onsdag 16.09.26. Kl:13.30 Marius Park Pedersen. Foredrag «Skjærgården i steinalderen».

Fredag 18.09.26. Kl:11:00. Bingo,

Mandag 21.09.26 kl:13.30 Martin Hagfors. Foredrag «Et nytt bekjentskap»

Tirsdag 22.09.26. Kl:14.30
Samtalegruppe diakon og prest

Torsdag 24.09.26. Kl:13.00
Eldredagen i bydelshuset (mer informasjon kommer)

Fredag 25.09.26. Kl:12.00 «Syng med oss» med Arvid Gramstad.

Mandag 28.09.26. Kl:12.00
Mandagstreffet: Nasjonalforeningen for folkehelse demens.

Onsdag 30.09.26. Kl:15.00 Konsert med Kristin Minde konsert «ta av deg skorna»



Oktober

Torsdag 01.10.26. Kl:12.00 FNs Eldredag. Per Anders Nordengen holder foredrag **kl 14.00 « Å eldres med begeistring»**

Onsdag 07.10.26. Kl:11-13.00 Besøk fra Reptilparken. «Hils på spennende dyr»

Onsdag 14.10.26. Kl.12.00 Konsert med Karl og Leo (Argentinsk tango)

Torsdag 22.10.26. Kl:11-12.00 Likeperson hørsel

Torsdag:22.10.26. Kl:13.30 (Rune spiller fra 14:00) Høst- og dansearrangement med Rune Melby (påmelding, mer info kommer)

Fredag 23.10.26. Kl:11.00 Bingo.

Mandag 26.10.26. Kl:12.00 Mandagstreffet «Førstehjelpskurs»

Tirsdag 27.10.26. Kl:14.30 Samtalegruppe diakon og prest

Fredag 30.10.26. Kl:12.00. «Syng med oss» med Arvid Gramstad.

November

Mandag 02.11.26. Kl:13.30 Informasjonsmøte til 80 åringer med Gudrun, Victoria med flere.

Torsdag 05.11.26. Kl:13.30. Frivilligmiddag på senteret. (påmelding, mer info kommer)

Onsdag 11.11.26: Kl:12.00 Lars Kolsrud. Foredraget «*Rart å være på samme alder som eldre folk*».

Torsdag 12.11.26. Kl:11-12.00 Likeperson hørsel.

Fredag 20.11.26. Kl:11.00 Bingo.

Tirsdag 24.11.26. Kl:14.30 Samtalegruppe diakon og prest.

Onsdag 25.11.26. Kl:11.00-18.00 Julemarked og kulturdag.

Torsdag 26.11.26. Kl:11-15.00 Julemarked.

Fredag 27.11.26. Kl:12.00 «Syng med oss» med Arvid Gramstad.

Mandag 30.11.25. Kl:12.00 Mandagstreffet (Tema og mer info kommer).

Desember

Torsdag 03.12.26. Kl 13.30 «En *svingende jul*» The Attitunes.

Torsdag 10.12.26. Kl:11-12.00 Likeperson hørsel.

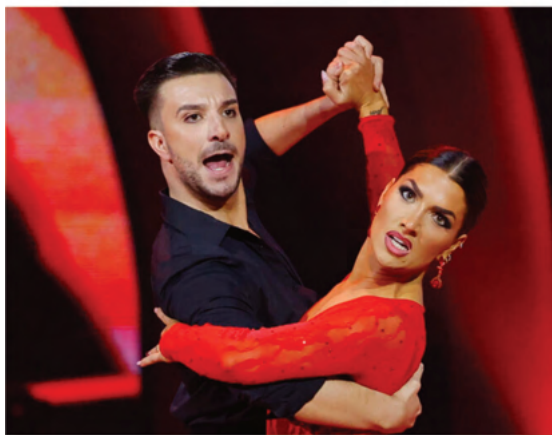
Torsdag 10.12.26. Kl:13.30 Julemiddag (mer info og påmelding kommer)

Fredag 18.12.26. Kl:12.00 Julespesial «Syng med oss» med Arvid Gramstad.

(Med forbehold om endring og tillegg i programmet).



Aktiviteter på senteret!



Samtalegruppe «Spør og grav» med frivillig Stein Bekkevold. Fly- og bilingeniør. I høst begynner vi med samtalegrupper onsdager på seniorsenteret kl: 13:00. Oppstart 12 august. Det blir gruppe hver fjortende dag.

Dansekurs med Catalin Etter ett vellykket dansekurs med Catalin fortsetter vi kurs til høsten. Dansekurset starter opp i uke 42 (uken som starter med 12 oktober). Kurset vil vare til uke 50. 100 kroner timen, betales til Catalin ved oppstart. (Mer info kommer og påmelding).



Kirkens tirsdagstreff

Vi fortsetter med kirkens tirsdagstreff. Møtepunkt med prest Åse Maria Schmidt og diakon Susanne Dommernes Sivertsen. Åpne samtalegrupper om livets små og store temaer. Tirsdager 14:30. Se datoer i programmet.



«Ønsker du å bidra til senterets underholdning og utvikling tar vi gjerne imot forslag til aktiviteter». Vil du gi et bidrag kan du gjøre det på konto: 13150100636. Merkes med (kostet 79310) som er Prinsdal seniorsenterets gavekonto.



Likeperson hørsel og hjelpemidler Åge og Tove.

Likeperson hørsel og hjelpemidler:
Stell av høreapparat, bytte av
domer og voksfilter med mer. Åge
kan ved tilfeller også komme på
hjemmebesøk. Torsdager i høst.
Datoer i programmet for månedene

Fotpleier Bente Clemetsen



Autorisert fotterapeut.
Behandlingen tar 30 min. Ring for
timebestilling. Tlf:970 32 485.



Frisør Linn Trinh

Utdannet frisør fra 1998 med 25 års
erfaring fra egen frisørsalong i
Prinsdal. Hun tilbyr hårklipp, farger,
striper og permanent med mer.
For timebestilling og mer
informasjon.

Ring Linn på tlf: 99 77 72 18.



Prinsdal seniorsenter: 22 62 91 60

Teamleder Victoria Mauland: 489 91 455

Seniorveileder Gudrun Broback: 913 46 885

Lamberts: 481 32 561

Hjelpetelefon mental helse: 116 15 419

Brann 110, Politi 112, Helse 113

