

Kulturprogram våren 2020

Vålerengahjemmet
bo- og kultursenter

KIRKENS
BYMISJON



Du lever

*Du rusler gjennom skogen,
med sol på hendene dine
som varmen av blyge kjærtegn.
Da trår du på en kongle på stien,
kjenner det mjuke trykket av den
gjennom sålen på skoen din.*

*En liten hendelse, så liten at
den nesten er ingenting.
Men vær hos den
med hele ditt menneske.
For det hender deg på Jorden dette.
Du lever. Lever.*

Hans Børli



Vi på Vålerengahjemmet ønsker alle et godt nytt år, og vil med dette invitere alle som er tilknyttet huset eller bor i nærmiljøet til varme, sosiale møter hos oss. Dette kulturprogrammet gir en oversikt over alle små ukentlige aktiviteter og større arrangementer som skjer her på huset denne våren. Alle konserter er gratis og åpne for alle med mindre annet er notert. Velkommen inn!

Karoline Rosvoll Ormåsen, kultur- og frivillighetsleder

Vålerengahjemmet

Etterstadgata 10, 0658 Oslo

Telefon: 474 84 269

E-post: valerenga@bymisjon.no

kirkebymisjon.no/valerengahjemmet

facebook.com/valerengahjemmet

Virksomhetsleder: Knut H. Ousdal

Kvalitetsleder/ass. institusjonssjef:

Torill Havnø

Kvalitetsrådgiver: Stein Kåre Tytingvåg

Kontorsjef: Oddvar Andersen

Avdelingssykepleier post 1: Lene Gystad

Avdelingssykepleier post 2: Roger Wikstrøm

Avdelingssykepleier post 3: Karin Nevermo

Resepsjonist: Marianne Kaarud

Kultur- og frivillighet:

Karoline Rosvoll Ormåsen

Sykehjemsprest: Kjersti Østland Midttun

Overlege: Phuong Nguyen

Fysioterapeut: Martin Ousland

Ergoterapeut: Kristina Olsen Corneliussen

Kjøkkensjef: Øystein Magnus Waaler

Kafé: Alfonso Pereira Servieri

Driftsleder: Svein Morten Kvernes

Faste ukentlige aktiviteter

MANDAG

Kl. 10.30: Styrkegruppe.
Kl. 11.00: Balansegruppe.

TIRSDAG

Kl. 11.00: Trim & trall post 3.
Kl. 11.20: Trim & trall post 2.
Kl. 11.40: Trim & trall post 1.
Kl. 13.30: Konsert/Syng med oss.*

ONSDAG

Kl. 09.00: Luksusfrokost på post 1 & 2.
Kl. 10.30: Styrkegruppe.
Kl. 10.30: Sittedans på post 3.
Kl. 11.00: Erindringsgruppe.
Kl. 13.30: Andakt/gudstjeneste i kapellet.

TORSdag

Kl. 11.00: Balansegruppe.
Kl. 11.00: Erindringskafé.

FREDAG

Kl. 11.00: Turgruppe.
Kl. 13.00: Nynn & nyt på post 2.
Kl. 13.30: Nynn & nyt på post 3.
Kl. 14.00: Nynn & nyt på post 1.

*) Se kulturprogram for nærmere informasjon.

Måltidstider

Frokost: kl. 09.00
Lunsj: kl. 12.30
Middag: kl. 16.00
Kvelds: kl. 19.00
Senkvelds: ca. kl. 21.00

Bli frivillig hos oss

Vi har alltid behov for nye frivillige for å kunne gi så godt tilbud som mulig til våre beboere.

Som frivillig bestemmer du selv hvor mye tid du ønsker å bruke. Oppgavene tilrettelegges ut fra hva du som frivillig ønsker å gjøre og hva våre behov er. Du vil komme inn i et sosialt fellesskap med andre frivillige og vil få et tilbud om opplæring, veiledning og invitasjoner til møter, temakvelder og sosiale sammenkomster.

Ønsker du å vite mer kan du ta kontakt med husets kultur- og frivilligleder, Karoline Ormåsen, på tlf. 930 46 555.

Frivillighet gir glede, fellesskap, kultur og kompetanse!

Kulturprogram våren 2020

JANUAR

TORS DAG 16.01, KL. 18.00:

Nyttårsfest! Vi feirer et nytt år med en stor fest for beboere og pårørende i kafeen vår. Det blir deilig nyttårsmiddag med godt drikke, lystig allsang og taler før vi får oppleve en herlig rockabilly-konsert med Toini & The Tomcats! (NB! Lukket arrangement med påmelding.)

ONSDAG 29.01, KL. 12.00:

Frogner kino anno 1926. Frogner kino ønsker velkommen til fordums prakt anno 1926 i sine historiebærende rom med kinosal, foajé og kafé. Her blir det gamle norske stumfilmer med levende musikk fra orkestergraven. Som ramme rundt visningen formidles også kinoens utrolige historie. Forestillingen er sponset av Den Kulturelle Spaserstokken, Oslo kommune. (NB! Påmelding.)

FEBRUAR

TORS DAG 06.02, KL. 18.00:

Anders Rogg. Gjennom Tramteatret og sin rollefigur Leon Latex i Pelle Parafins Bølgeband ble Anders Rogg et kjent navn på 80-tallet. Rogg er både skuespiller, komponist, sanger og pianist, og har tidligere jobbet som kulturleder på Vålerengahjemmet. I kveld er han tilbake med en blanding av sanger «både herfra og derfra» og tiden i Tramteatret.

TIRSDAG 11.02, KL. 13.30:

Syng med oss. Vi samles i kafeen til allsang, åresalg med premier og kaffeservering.

SØNDAG 16.02, KL. 13.30:

Bingo & Ballader. Vi møtes i kafeen til spennende bingospill med premier, kaffe og kjeks, og synger oss glade gjennom fine ballader!

TIRSDAG 18.02, KL. 13.30:

Knut-Marius Djupvik. Med sin flotte, kraftige stemme overbeviste Djupvik i 2013 det norske folk, og vant sangkonkurransen «The Voice» på TV2. I dag lever han av musikken ved å opptre på teaterscener, og reiser rundt som soloartist med ulike orkestre, band og kor.

FREDAG 21.02, KL. 11.00:

Kino. Vi viser den norske filmen «Kongens nei». Filmen er fra 2016 og skildrer de tre dramatiske døgnene i april 1940, hvor den norske kongen får et ufattelig ultimatum av den tyske krigsmakten: «Overgivelse eller døden». (Spilletid: 2 t. 10 min.) Velkommen til filmforevisning med kinosnacks!

LØRDAG 29.02, FRA KL. 13.30:

Lørdagsmatiné. Kristine Thomassen har en nydelig sangstemme, og trakterer både ukulele og piano. I dag besøker hun fellesrommene på avdelingene hvor hun skal holde minikonsert for beboere og pårørende. (NB! Se ukeprogram for detaljerte tider.)



**Onsdag 29.01, kl. 12.00:
Frogner kino anno 1926.**



**Torsdag 06.02, kl. 18.00:
Anders Rogg.**



**Tirsdag 18.02, kl. 13.30:
Knut-Marius Djupvik.**



**Lørdag 29.02, fra kl. 13.30: Lørdags-
matiné med Kristine Thomassen.**



**Mandag 09.03, kl. 11.00:
Utluft til Teknisk Museum.**

MARS

MANDAG 09.03, KL. 11.00:

Utflukt til Teknisk Museum. Møte med minner er et tilpasset besøksopplegg for beboere på langtidshjem. Omvisningen i dag har tittelen «God helg», og innholdet vil dreie seg om sport, fritid, musikk og underholdning fra «40-tallet og fram til i dag. Avreise ca. 10.30. (NB! Påmelding.)

TIRSDAG 10.03, KL. 13.30:

Syng med oss. Vi samles i kafeen til allsang, årsalg med premier og kaffeservering.

SØNDAG 15.03, KL. 13.30:

Bingo & Ballader. Vi møtes i kafeen til spennende bingospill med premier, kaffe og kjeks, og synger oss glade gjennom fine ballader!

ONSDAG 18.03, KL. 11.00:

Tur til Kampen bondegård. Vi besøker Kampen økologiske bondegård der vi kan tusle rundt og hilse på dyra. Etterpå blir det servering av nystekte vaffer og kaffe utendørs.

LØRDAG 21.03, FRA KL. 13.30:

Lørdagsmatiné. Turid Rivertz Vatne er skuespiller og sanger. Sammen med gitarist Brynjar Bøe vil de i dag besøke fellesrommene på alle avdelinger hvor de vil holde små minikonsert, muligens ispedd noen dramaturgiske utfoldelser. (NB! Se ukeprogram for detaljerte tider.)

TIRSDAG 24.03, KL. 13.30:

«Det har vi»... illegale sanger – 75 år etter. I 2020 er det 75 år siden andre verdenskrig sluttet. Per Vollestad i Gutta på skauen har de siste årene samlet inn flere hundre sanger fra krigens dager, og i dag vil han sammen med Fredrik Øie Jensen og Svein Olav Blindheim fremføre det beste av hva som ble skrevet rundt omkring i Norges land i krigsårene, samt fredssommeren 1945. Konserten er sponset av Den Kulturelle Spaserstokken, Oslo kommune.

ONSDAG 25.03, KL. 14.00:

Munch i bilder og musikk. I denne forestillingen tas publikum med på en uvanlig reise i Edvard Munch sine malerier der bildene får tonefølge av skandi-

navisk musikk og sanguttrykk. Publikum inviteres til å dele sine tolkninger underveis. Medvirkende er operasangerne Kristian Andersen, Live Maartmann og Allister Kindingstad, samt pianist Veronika Dokken. Forestillingen er sponset av Den Kulturelle Spaserstokken, Oslo kommune.

FREDAG 27.03, KL. 11.00:

Kino. Vi viser den norske filmen «Elling» som er en prisbelønt, hjertevarm film om to av livets redde gutter på usikre skritt ut i verden. (Spilletid: 1 t. 24 min.) Velkommen til filmfremvisning med kinosnacks!

TIRSDAG 31.03, KL. 11.30:

Båldag. Vi skaper litt påskestemning med grillpølser, god varm drikke og kvikk lunsj rundt bålpanna ved lysthuset.

APRIL

ONSDAG 01.04, KL. 13.30:

Påskesamling. Vi markerer inngangen til påske ved å samles i kafeen hvor vi snakker om påsken, synger påkesalmer og pynter påsketre sammen



**Onsdag 18.03, kl. 11.00:
Tur til Kampen bondegård.**



**Tirsdag 24.03, kl. 13.30: «Det har vi»...
med Gutta på skauen.**



**Lørdag 21.03, fra kl. 13.30: Lørdagsmatiné med
skuespiller Turid Rivertz Vatne og gitarist Brynjar Bøe.**

med barnehagebarn fra nærmiljøet. Det blir også åresalg med fine premier og kaffeservering med nogo attåt.

TORS DAG 02.04, KL. 17.00:

Gourmet-aften. Lederne på Vålerengahjemmet inviterer beboere og pårørende til en helaftens Gourmet-aften i kafeen, med tre-retters middag og godt drikke. Invitasjon med pris og påmelding sendes ut i forkant. (NB! Lukket arrangement.)

FREDAG 03.04, KL. 12.30:

Afternoon Tea. Beboere og ansatte samles i kafeen for et sosialt samvær rundt temaet «Mat og ernæring». Det blir quiz med premiering, taffelmusikk og kaffe med nogo attåt.

ONSDAG 15.04, KL. 11.00:

Tur til Kampen bondegård. Vi besøker Kampen økologiske bondegård der vi kan tusle rundt og hilse på dyra. Etterpå blir det servering av nystekte vafler og kaffe utendørs.

LØRDAG 18.04, KL. 13.30:

Lørdagsmatiné. Vi inviterer til kino i 3. etasje hvor vi vil vise filmkomedien «Fredrikssons Fabrikk». Nyskilte fabrikk sjef Fredriksson har funnet seg en ny dame, og ansetter henne som sjefsdesigner på fabrikk. Men hvordan reagerer de andre kvinnelige ansatte på dette...? (Spilletid: 1t. 27 min.) Velkommen til filmfremvisning med kinosnacks!

TIRSDAG 21.04, KL. 13.30:

Krog, Zetterlund og kjærligheten. Velkommen til en konsert full av perler fra to av Skandinavias største jazzsangere: Karin Krogh og Monica Zetterlund. Her får du høre noen av deres mest kjente sanger både i velkjent og i ny drakt, bundet sammen med lune og morsomme «Bakom-historier». Konserten er ved Kristin Minde (sang/piano) og Espen Tappel (gitar).

ONSDAG 22.04, KL. 13.30:

Eldres Kirkedag. Vi rusler i flokk og følge bort til Vålerenga kirke til en tilrettelagt seniorgudstjeneste som holdes av sogneprest Ingunn Rinde.

Etter gudstjenesten blir det kirkekaffe i menighetssalen.

TORS DAG 30.04, KL. 18.00:

Nylonstrømpa – da mor ble sexy!

Kompaniet Underholdningsvogna presenterer en splitter ny musikalsk forestilling som feirer at nylonstrømpa i 2019 fylte 80 år. En humoristisk, energisk og varm forestilling om to nabokvinner i en Oslobygd på 50-tallet, «...om strømpesømmer og store drømmer, kvinnefrigjøring og storrengjøring». Medvirkende er skuespillerne og sangerne Maiken Stølan Kroken og Kjersti Vatnan Ekman. Forestillingen er sponset av Den Kulturelle Spaserstokken, Oslo kommune.

MAI

TIRSDAG 05.05, KL. 13.30:

Akershus Messingensemble. De kjekke karene i blå busseruller og blanke messinginstrumenter er tilbake for å blåse i gang mai måned. Det blir garantert god nasjonalromantisk vårfølelse i kroppen når disse gutta setter i gang.



**Onsdag 25.03, kl. 14.00:
Munch i bilder og musikk.**



**Onsdag 22.04, kl. 13.30:
Eldres kirkedag i Vålerenga kirke.**



**Tirsdag 21.04, kl. 13.30: Krog, Zetterlund og kjærligheten.
Konserter er ved Kristin Minde (sang/piano) og Espen Tappel (gitar).**

FREDAG 08.05, KL. 11.00:

Kino. I sammenheng med frigjøringsdagen viser vi i dag utdrag fra filmserien «By og park, fjord og mark». Serien består i sin helhet av 24 filmer som skildrer autentiske og unike tidsbilder fra Osloborgernes liv i den optimistiske ånden fra etterkrigstiden 1947-1966. (Spilletid: 1t. 30 min.) Velkommen til filmfremvisning med kinosnacks!

SØNDAG 10.05, KL. 13.30:

Bingo & Ballader. Vi møtes i kafeen til spennende bingospill med premier, kaffe og kjeks, og synger oss glade gjennom fine ballader!

TIRSDAG 12.05, KL. 13.30:

Grand Ole Opry. I det 20. århundret samlet det amerikanske folket seg rundt radioapparatene for å høre direktesendinger fra konsertlokalet «Grand Ole Opry» i Nashville hvor man kunne høre bl.a. Jimmie Rodgers, The Carter Family, Hank Williams, Johnny Cash, Loretta Lynn og Dolly Parton. I denne konserten får du høre musikk fra Grand Ole Opry og anekdoter rundt det som kalles «den amerikan-

ske folkemusikken». Konserten er ved Ann-Helen Schjølberg (sang, jodling), Marius Graff (gitar, strenginstrumenter, sang) og Daniel Lazar (fiolin, sang). Konserten er sponset av Den Kulturelle Spaserstokken, Oslo kommune.

ONSDAG 13.05, KL. 11.00:

Tur til Kampen bondegård. Vi besøker Kampen økologiske bondegård der vi kan tusle rundt og hilse på dyra. Etterpå blir det servering av nystekte vafler og kaffe utendørs.

FREDAG 15.05, KL. 11.00:

17.mai-markering. Vi markerer nasjonaldagen på uteplassen med skole- og barnehagetog, skolekorps, is, taler, allsang, norske flagg og stor stemning.

LØRDAG 23.05, KL. 13.30:

Lørdagsmatiné. Turid Rivertz Vatne er skuespiller og sanger. Sammen med gitarist Brynjar Bøe vil de i dag besøke fellesrommene på alle avdelinger hvor de vil holde små minikonsert, muligens ispedd noen dramaturgiske utfoldelser. (NB! Se ukeprogram for detaljerte tider.)

TIRSDAG 26.05, KL. 13.30:

Syng med oss. Vi samles i kafeen til allsang, åresalg med premier og kaffe-servering.

TORS DAG 28.05, KL. 18.00:

Vålerenga musikk-skole. Vi får igjen besøk av elevene fra Vålerenga musikk-skole som ønsker å vise oss hva de har lært seg siden sist.

JUNI

FREDAG 12.06, KL. 11.00:

Utfukt til Aker Brygge. Vi drar ned til Aker Brygge for å nyte den deilige sjølukta, spasere langs Rådhuskaia og innta et deilig måltid på en fin restaurant. (NB! Påmelding. Egenandel må påregnes.)

MANDAG 15.06, KL. 18.00:

CAVA. Kvinnekoret CAVA besøker igjen fellesrommene på avdelingene for sprudlende minikonsert! (NB! Se ukeprogram for detaljerte tider.)



Torsdag 30.04, kl. 18.00:
Nylonstrømpe – da mor ble sexy!



Torsdag 28.05, kl. 18.00: Vi får besøk av elevene fra Vålerenga musikkole som ønsker å vise oss hva de har lært seg siden sist.



Tirsdag 12.05, kl. 13.30:
Grand Ole Opry.



Mandag 15.06, kl. 18.00: Kvinnekoret CAVA besøker igjen fellesrommene på avdelingene for sprudlende minikonsert!

ONSDAG 17.06, KL. 11.00:

Tur til Kampen bondegård. Vi besøker Kampen økologiske bondegård der vi kan tusle rundt og hilse på dyra. Etterpå blir det servering av nystekte vafler og kaffe utendørs.

FREDAG 19.06, KL. 11.30:

Vålerengasprett! Endelig er det duket for årets store oppgjør mellom avdelingene: hvem er sprekst og mest kreativ? Hvem viser størst lagånd, motivasjon og konkurranseiver? Vi bretter opp ermene, knekker ryggen på plass og gjør oss klare for distanseløp, kåringer, premieringer, god mat og drikke og mye moro!

TIRSDAG 23.06, KL. 11.30:

St. Hansfeiring. Vi møtes på ute-plassen for sosial hygge, deilig mat og brosteinsdans! Maten inntas først, før vi nyter en sommerfrisk konsert med Leif Blix og Lars Nygaard kl. 12.30.

FREDAG 26.06, KL. 13.30:

Sommersamling. Sommeren er her, og vi møtes ute til allsang, åresalg med premier og kaffeservering.



Tirsdag 23.06, kl. 11.30: St. Hansfeiringen med en sommerfrisk konsert med Leif Blix og Lars Nygaard fra kl. 12.30.



Utedans på Vålerengahjemmet.

Våre servicetilbud

KULTUR- OG FRIVILLIGLEDER

Karoline Rosvoll Ormåsen er husets kultur- og frivilligleder. Hun har bl.a. ansvar for å lage kulturprogrammet, tilrettelegge for kulturaktiviteter og arrangementer på huset, og ha små og større musikkstunder på huset. I tillegg rekrutterer og følger hun opp frivillige.

FYSIO- OG ERGOTERAPI

Martin Ousland er fysioterapeut og leder for fysio- og ergoavdelingen og jobber sammen med Kristina Corneliussen som er ergoterapeut. Avdelingen sørger for at beboerne får tilpassede hjelpemidler og et variert treningstilbud og gruppetilbud tilpasset beboernes interesser.

SYKEHJEMSPREST

Kjersti Østland Midttun er sykehjemsprest på huset. Sykehjemspresten sørger for at beboerne får utøve sin religion, holder andakter og gudstjenester på huset og tilbyr samtaler med beboerne.

LEGE

Phuong Nguyen er husets lege. Hun følger opp alle beboerne slik at alle får riktig og god medisinsk behandling.

KJØKKEN

Vår kjøkkensjef Øystein M. Waaler lager sammen med de andre ansatte på kjøkkenet god og hjemmelaget mat som serveres på avdelingene hver dag hele uken.

REGNSKAP/RESEPSJON

Kontorsjef Oddvar Andersen og resepsjonist Marianne Kaarud har ansvar for regnskapsføring, beboerregnskap, lønn til ansatte og rekvisitainnkjøp. De har også ansvar for resepsjonshåndtering m.m.

DRIFTSAVDELING

Driftsleder Svein Morten Kvernes har ansvar for det driftstekniske, brannvern og vedlikehold på huset. Han er også behjelpelig med utstyr og oppheng på beboerrom.

FOTPLEIER OG FRISØR

Vår fotpleier gir behandling ved timebestilling via resepsjonen. Vi har også egen frisør som tilbyr alt innen hårbehandling, og farging av vipper og bryn. For timebestilling av fotpleie eller frisør, ring resepsjonen på tlf. 474 84 269.

Alfonso's kafé

Hos oss finner du Alfonso's kafé. Der jobber Alfonso sammen med alltid vennlige Maya.

Her kan du få kjøpt dagens varmrett, smørbrød, kaker, dagens aviser, kaffe, te og kioskvarer.

Åpningstider er mandag-fredag, kl. 09.00-15.00.

Catering/selskap

Alfonso's kafé har lang erfaring med salg av mat ved samvær og sosiale sammenkomster på huset.

For spørsmål, ta kontakt på tlf. 474 73 195.



Alfonso ønsker velkommen til sin kafé.

Rom for alle