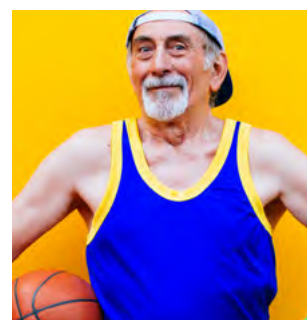
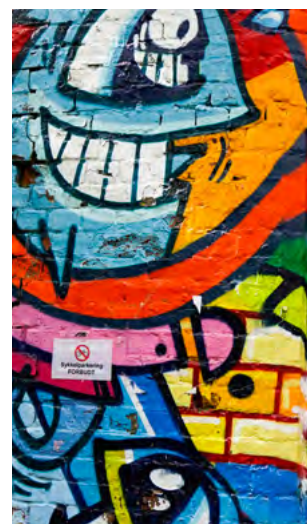




Ung pensjonist? Bli med på Løkka



Kom til Engelsborg og Løkka+ våren 2020
- en helsefremmende møteplass midt på Grünerløkka



Kom inn og bli med Engelsborg og Løkka+

**Sitt ikke alene
– kom innom
og bli med!**

VELKOMMEN

«Men det er jo ved at mennesker er sammen, at de kan bli noe for hverandre!» Gunnar Heiberg

Uansett alder og livssituasjon er du velkommen hos oss! I dette heftet og på våre digitale kanaler finner du oversikt over tilbudene denne våren.

På Engelsborg i Helgesensgate 62 er det åpen kafé med felles frokost, lunsj og middag. Her er det trening med fysioterapeut, varmtvannsbasseng, frisør og fotterapeut.

I denne oversikten finner du aktiviteter, kulturtilbud og invitasjon til samtaler og samvær. For halvårets arrangements- og tilbudskalender, se utsendt program.

Løkka+ har også helsestasjon for eldre der du kan få råd, veiledning og kurs.

Les mer om våre aktiviteter og kulturtilbud, og invitasjoner til samtaler og samvær.

*Sitt ikke alene
– kom inn, bli med!*

KONTAKTINFO

Engelsborg og Løkka+
Helgesensgate 62, 0558 Oslo
Telefon: 23 42 24 10
E-post: engelsborg@bymisjon.no
kirkensbymisjon.no/engelsborg
Følg oss også på:
Facebook: **@lokkapluss**
NYBY: **Løkka+**

Telefon frisør: 41 32 07 40
Telefon fotterapeut: 47 79 71 63
Telefon sosionomtjenesten:
47 48 67 43 (Eva Hamburg) /
47 48 67 44 (Elin Prestesæter)

ÅPNINGSTIDER

Engelsborg og Løkka+
Mandag–fredag, kl. 08.00–15.30.

*Avvikende åpningstider:
2. påskedag (13.04) Påskeguds-
tjeneste kl. 11.00 med kirkekafe.
Sommer (22.06–10.08) kl. 09.00–15.00.*

Kafé Engelsborg
Mandag–fredag, kl. 10.00–15.30.
Middag alle dager kl. 13.00–15.00.
Frokost serveres rundt langbordet
tirsdag og torsdag kl. 10.00 (kr. 40).

*Avvikende åpningstider:
Sommer (22.06–10.08) kl. 10.00–14.30.*

Enkelte arrangementer foregår
ettermiddag/kveld. Se program.

INNHALDSFORTEGNELSE

Faste aktiviteter	side 3
Nyttig informasjon for alle	side 4
Helse, trening og kafé	side 5–6
Faste gruppetilbud	side 7–8
Kurs og grupper	side 9
Service og tjenester	side 10–11

Faste aktiviteter

Hold deg oppdatert på NYBY og Facebook!

MANDAG

09.00–15.00: Åpen snekkerbod alle dager
10.00–13.30: Engelsborg sjakkklubb
10.30–15.00: Bridge
11.00–13.00: Basseng
11.00–15.00: Kreativ gruppe
11.30–12.15: *Trygg på foten, fallforebyggende trening¹*
12.30–13.30: Full fart, utholdenhetstrening²

TIRSDAG

09.00–12.30: Engelsborg sjakkklubb
10.30–11.30: Delt@Digitalt veiledning i bruk av smarttelefon og nettbrett
10.00–14.00: Håndarbeidsgruppe
10.30–11.30: «Forum for menn», mannsgruppe
12.30–14.30: «Velkommen inn», norsk språktreff
12.30–13.30: *Lett til beins, fallforebyggende trening²*
15.00: Sømverksted – lær å sy

ONSDAG

09.00–15.00: Åpen tid på Aktivitetsrommet
10.00–11.00: *Senioryoga (påmelding/venteliste)*
10.00–12.00: Basseng
10.00–11.30: Seniorsnett Engelsborg, dataklubb
10.00–11.00: Boccia (Sofienbergparken)
11.00–11.45: *Senioryoga, avspenning og meditasjon (påmelding)*
12.30–13.30: *Beintøff, styrke- og balansetrening²⁻³*
13.00–14.30: Tyskgruppe, noe øvet
14.00–15.00: *Sterk og Stødig, fallforebyggende trening²*
14.00–17.00: Strikk & Mekk, håndarbeidsgruppe

TORSDAG

11.00–15.00: Hakkegruppe, «hekling i stort format»
12.30–13.30: *Forever young, stasjonstrening²*
13.30–14.15: *Veiledning med fysioterapeut (oppmøte innen kl. 13.45)*
14.10–16.00: Leksehjelp (Sofienberg ungdomsskole)

FREDAG

09.00–15.00: Åpen tid på Aktivitetsrommet
10.00–11.00: *Styrketrening med Silje²*
10.00–14.00: Basseng

Gruppetreningstilbud i kursiv.

Treningsintensitet: Lav (1), Middels (2) og Høy (3)

Med forbehold om endringer.

Hold deg oppdatert på NYBY, vår Facebook-side eller i resepsjonen.

Nyttig for alle

Mennesker er muligheter!

NYBY – EN NYTTIG APP

«Mennesker er muligheter», sier utviklerne av NYBY-appen, som vil være med å løse samfunnets utfordringer via nye koblinger. Vi på Engelsborg og Løkka+ benytter NYBY fordi vi vil være med å bygge morgendagens velferdssamfunn.

Har du lyst til å følge med på våre tilbud via mobilen, bli en samfunnsressurs eller trenger frivillighjelp? Snakk med oss om NYBY, eller last ned appen gratis på din mobil. Søk opp gruppen «Løkka+» i appen og be om å bli medlem.

LEKSEHJELP

På Engelsborg er det rekruttert en engasjert gruppe seniorer som gir elever ved Sofienberg skole leksehjelp. Unge og eldre jobber med lekser og spiser sammen. Etter sist tentamen erfarte vi to jublende jenter som takket leksehjelperen for 6-ern. Bli med på å være en viktig for neste generasjon. Kontakt Tone G. Martinsen på tlf. 913 91 691.

GENERASJONSMØTER

Generasjonsmøter som prosjekt og metode skal oppfordre til, og tilrettelegge for, utfoldelse av menneskelige ressurser uansett alder og bakgrunn.

DELT@DIGITALT

Samfunnet tar stadig i bruk nye digitale løsninger, og vi hjelper deg gjerne til å mestre dette.

Hver tirsdag kl. 10.30–11.30 kan du komme til Engelsborg med digitale spørsmål og utfordringer, for å lære mer om bruk av data, mobil, NYBY, betalingsmuligheten Vipps m.m.

BLI FRIVILLIG

Har du tenkt på å bli frivillig – gjør noe med det!

Et rikholdig seniorsentertilbud kan bare skje ved at mange yter frivillig innsats. Ved Engelsborg og Løkka+ ønsker vi velkommen frivillige medarbeidere som er og kan forskjellig, og folk som selv kan ha utbytte av frivillig aktivitet. Frivillige medarbeidere er med i de fleste aktiviteter og gjøremål; sjåførere, følgetjeneste, badevakter, kursholdere, resepsjonister, trening, hobby, kafeerverter og i generasjonsmøter med mer. Som frivillig får du opplæring, tilbud om aktuelle kurs og invitasjoner til ulike sosiale samlinger.

Vil du bli frivillig eller vite mer?

Ta kontakt med frivilligleder Una Neverdal på tlf. 23 42 24 10 eller e-post una.neverdal@bymisjon.no.

Brukerrådet og Eldrerådet i bydelen

Brukerrådet er et rådgivende organ for Engelsborg og Løkka+ og består av valgte og oppnevnte medlemmer.

Medlemmer: Eva Melgaard (leder), Jens Johannesen (nestleder), Marie Thune (sekretær), Leif Gulliksen, Britt Olsen, og Erna Winge. Varamedlemmer: Wilhelm Zickfeldt og Sigrunn Øverland.

Vi har to representanter fra brukerrådet som også møter i eldrerådet. Referat og andre relevante skriv er tilgjengelig for lesing på senteret.

Helse, trening og kafé

Kom og
tren gratis
på Løkka+

HELSE OG TRENING

Alle over 60 år som bor i bydel Grünerløkka kan trene gratis på Løkka+.

Gruppetrening og treningsrom

Vi har i samarbeid med bydelen, varierte gruppetreningstilbud med dyktige instruktører. Du er velkommen til å trene på egenhånd i treningsrommet når det ikke foregår gruppetrening.

Praktisk info om treningstilbud på Løkka+:

- Alle som trener må registrere seg, brukerkort får du i resepsjonen på Engelsborg.
- Ta med drikkeflaske og innesko når du skal trene.
- Treningsrommet er ikke bemannet utenom enkelte timer.
- All trening, bruk av apparater og utstyr, er på eget ansvar.
- Alle som benytter treningsrommet må rydde etter seg og lukke alle vinduer.

Åpningstider:

Mandag–fredag, kl. 08.00–15.00.

Beskrivelse av

gruppetreningstidene:

- **Beintøff:** styrke- og balansetrening. Treningsgruppe med fokus på styrke, balanse og mobilitet for å ivareta god fysisk form. Passer for deg som har trent litt før og ønsker å komme i god form. Intensitet: middels–høy (M–H)
- **Forever Young:** stasjonstrening. Treningsgruppe med vekslende styrkeøvelser for hele kroppen. Passer for deg som ønsker en hard og effektiv styrkeøkt. Intensitet: høy (H)
- **Full fart:** utholdenhetstrening. Treningsgruppe som først og fremst har fokus på å få opp pulsen og øke kondisjonen. Passer for deg som klarer å utføre trening med litt høyt tempo i 60 min. Intensitet: høy (H)

- **Lett til beins:** fallforebyggende trening. Treningsgruppe med fokus på styrke- og balansetrening med middels intensitet. Passer for deg som er litt ustø, men som ikke bruker ganghjelpemidler. Intensitet: middels. (M)
- **Senioryoga:** Yoga på gulvmatter. Vær klar for en skikkelig treningsøkt! Intensitet: H (H)
- **Senioryoga med fokus på avspenning og meditasjon:** Ny gruppe. En roligere yogatime med øvelser fra stol, her er målet meditasjon og avspenning av kroppen! Intensitet: lav (L)
- **Sterk og stødig:** fallforebyggende trening. Treningsgruppe med hovedfokus på beinstyrke og balansetrening. Treningen forebygger fall og passer for deg som opplever å ha redusert gangfunksjon og balanseevne, men klarer å gå uten hjelpemidler innendørs. Ledes av sertifiserte instruktører i Sterk og Stødig-konseptet. Intensitet: middels (M)
- **Styrketrening med Silje:** Tøff sirkeltrening med ulike styrkeøvelser. Intensitet: høy (H)
- **Trygg på foten:** fallforebyggende trening. Treningsgruppe med fokus på styrke- og balansetrening med lav intensitet. Dette er treningsgruppen for deg med balanseutfordringer og som har behov for ganghjelpemidler både inne- og utendørs. Intensitet: lav (L)
- **Veiledning med fysioterapeut:** For deg som ønsker individuell oppfølging, råd og veiledning. Tilbudet er gratis, torsdager kl. 13.30–14.15. Her kan du få hjelp til øvelser og treningsprogram.

**Kom på
åpen dag
i februar
og mars!**

BASSENG OG BOBLEBAD

Varmtvannsbassenget og boblebadet er åpent fra medio januar til medio juni. Anlegget er tilrettelagt for bevegelseshemmede. Ta med egen hengelås til garderobeskap. Priser: Kr. 75 for ett enkeltbesøk eller kr. 650 for klippekort (10 ganger).

Åpningstider for bassenget:

Mandag, kl. 11.00–13.00

Onsdag, kl. 10.00–12.00

Fredag, kl. 10.00–14.00

HELSESTASJON FOR ELDRE

Helsestasjonen er et tilbud for innbyggere i bydel Grünerløkka. Vi inviterer til en samtale om fysisk aktivitet, nettverk og deltagelse, teknologiske og praktiske hjelpemidler, kosthold og bolig. Helsestasjonen kan gi tips om hva som finnes av tilbud til seniorer og råd om hva du selv kan gjøre for å beholde helsen og få en best mulig alderdom. Du kan få sjekket blodtrykk, blodsukker og vekt. Vi kan også informere om bydelens tjenester.

Ta gjerne kontakt, enten for spørsmål eller avtale om helsesamtale:

Sykepleier Eva Salte, tlf. 941 61 326, e-post eva.marie.salte@bga.oslo.kommune.no. Helsestasjonen holder til i 2. etasje, i lokalene til Løkka+.

ÅPEN KAFÉ

Kafeen på Engelsborg og Løkka+ er åpen for alle!

Her serveres frokost tirsdag og torsdag kl. 10, varm lunsj onsdag og fredag og middag hver dag. I tillegg til rundstykker, salater, smoothie og vaffel. Og det selges sunne forfriskninger i kafeen etter trening. I kafeen kan du også bare komme og sitte ned, lese avis eller bare være.

ÅPEN DAG

Er du ny i bydelen eller nysgjerrig på hva vi kan tilby? Velkommen til Åpen dag for nye gjester i februar og mars.

Vi vet det kan det være vanskelig å komme for første gang. Derfor arrangerer vi to åpne dager for dere som vil se hvor vi holder til, få informasjon om våre tilbud eller bare treffe andre nye. Enkel servering. Velkommen, vi ser frem til å møte deg!

DAGER: 19. februar og 10. mars

TID: kl. 11.30–12.30

Faste gruppe-tilbud

Meld deg på våre gruppe-tilbud!

BOCCIA-GRUPPE

Tilbudet er åpent for alle og gratis. Med forbehold om vær og temperatur. For mer info, kontakt resepsjonen på tlf. 23 42 24 10.

DAG: Onsdager
TID: kl. 10.00–11.00
STED: Sofienbergparken

BRIDGE

Nye deltagere med noe kunnskap til bridge ønskes velkommen til et fint fellesskap og aktivitet som utfordrer hjernen. Gratis. For mer info, kontakt resepsjonen på tlf. 23 42 24 10.

DAG: Mandager
TID: kl. 10.30–15.00
STED: Peisestuen

DATAKLUBBEN: SENIORNETT ENGELSBORG

Dataklubben tar opp dagsaktuelle temaer innen IT og data. Du kan starte midt i semesteret. Det er en fordel om du har «tatt i» en pc før og kan bruke den noe. Pris: kr. 250 per år som inkluderer medlemskap i Seniornett. For mer info om Seniornett, se: www.seniornett.no.

DAG: Onsdager
TID: kl. 10.00–11.30
STED: Salongen

FORUM FOR MENN

Her møtes menn for gode samtaler og felles aktiviteter. Det er ingen møteplikt og nye medlemmer er hjertelig velkommen! Ingen semesteravgift. Kontakt: Ole Andreas Hansen, oleahansen@outlook.com.

DAG: Tirsdager
TID: kl. 10.30–11.30
STED: Kafeen

HAKKEGRUPPE

Vil du lære en ny måte å hekle på som tenker gjenbruk og kreativitet? Gruppen har plass til nye deltakere, enten du hekler eller hakker. For mer informasjon, kontakt resepsjonen på tlf. 23 42 24 10.

DAG: Torsdager
TID: kl. 11.00–15.00
STED: Aktivitetsrommet

HÅNDARBEIDSGRUPPEN I AKTIVITETSROMMET

Deltagerne produserer salgsvare og har som prosjekt for våren 2020 og strikke ullsokker med god passform. Ingen påmelding eller betaling. For mer informasjon, kontakt resepsjonen på tlf. 23 42 24 10.

DAG: Tirsdager
TID: kl. 10.00–14.00
STED: Aktivitetsrommet

DELT@DIGITALT: SMARTTELEFON OG NETTBRETT

Hver tirsdag kan du komme til Engelsborg med spørsmål, utfordringer og behov for å lære mer om bruk av data, mobiltelefon, NYBY, betalingsmuligheten Vipps m.m. Samfunnet tar i bruk stadig nye digitale løsninger, og vi hjelper deg gjerne til å mestre dette. Ta med egen telefon eller nettbrett. For mer informasjon, kontakt resepsjonen på tlf. 23 42 24 10.

DAG: Tirsdager
TID: kl. 10.30–11.30
STED: 2. etasje

SJAKKLUBB

Sjakklubben er for både nybegynnere og de som har spilt en del. Mandager er viet undervisning og spill mens på tirsdager er det kun spill. For mer informasjon, kontakt resepsjonen på tlf. 23 42 24 10.

**TIDER: Mandager kl. 10.00–13.00
og tirsdager kl. 09.00–12.30**
STED: Salongen

SNEKKERBODEN

Her kan du jobbe med egne arbeid, hobby og/eller være behjelpelig med småreparasjoner og produkter for brukere og senteret. Frivillige medarbeidere er tilstede de fleste dager, og det er plass til flere! For spørsmål: kontakt Wilhelm Zickfeldt w.a.zickfeldt@ilos.uio.no.

DAG: Mandag–fredag
TID: kl. 10.00–14.00

STRIKK OG MEKK

En gruppe for håndarbeidsglade strikkere og «mekkere» med og uten strikkemaskin. Strikkerne lager ting og «mekkerne» reparerer strikkemaskiner. Nye interesserte er hjertelig velkomne! For mer informasjon, kontakt resepsjonen på tlf. 23 42 24 10.

DAG: Onsdager
TID: kl. 14.00
STED: Aktivitetsrommet

SØMVERKSTED

Lær å sy ved skredder Helena Wilberg. Tilbudet er gratis. For mer informasjon, kontakt resepsjonen på tlf. 23 42 24 10.

DAG: Tirsdager
TID: kl. 1530
STED: Aktivitetsrommet

TYSKKURS

Kurset er på nivå «noe øvet», og baseres mye på konversasjon. Åpent for nye deltakere, med litt erfaring med tysk. Kursleder: Jan Georg Aslesen. Bindende påmelding. Pris: kr. 100 per semester ekskl. kursmateriell.

DAG: Onsdager
TID: kl. 13.00–14.30
STED: 2. etasje

«VELKOMMEN INN» SPRAKTREFF

Vil du øve på norsk? Et tilbud til kvinner over 55 år med minoritetsbakgrunn. Kontakt Elin Prestescæter for nærmere informasjon på tlf. 47 48 67 44.

DAG: Tirsdager
TID: kl. 12.30–14.30

Kurs og grupper

Vi har mange nye tilbud denne våren!

DANS – NYHET!

Selskapsdanser som vals, tango og swing. Et dansekurs over fem ganger som passer for alle nivåer. Kurset ledes av idrettslærer og dansepedagog Ewa Trela som har over 25 års erfaring med alle nivåer og aldersgrupper. Hun var med som proffdanser i «Skal vi danse» på TV2. Pris: kr. 150 i egenandel for hele kurset! Påmelding til Birk, e-post birkeirik.fjeld@bymisjon.no. Oppstart 3. mars.

DAG: Tirsdager i mars

TID: kl. 13.30–14.15

STED: Stuen

KREATIVT KURS

Gruppen «Kreativ» arrangerer kurs over seks mandager med oppstart 27. januar. Plan for materialbruk er skifer som smykke og dekorgjenstand, kombinert med steiner og sølv. Gullsmed Sverre Høvren er med som konsulent og inspirator. Åpent for nye deltakere. Bare å møte opp! Pris: kr. 100.

DAG: Mandager

TID: kl. 11.00–15.00

STED: Aktivitetsrommet

KUNSTUTTRYKK – NYTT TILBUD!

Få mer livskraft og et fellesskap med utforskning av farger, lek og bevegelse! Du trenger ikke være flink til å tegne eller male for å delta. Kurset er gratis og er et tilbud til folk over 55 år. Antall deltakere: 10 stk. Mer informasjon og påmelding til Irene og Lilly, tlf. 916 18 496, e-post lilly@lillyputt.no.

DAG: Tirsdager (21.04, 28.04, 05.05, 12.05, 19.05 og 26.05)

TID: kl. 10.30–12.30

STED: Andre etasje

MALEKURS

Nytt malekurs denne våren med kunstner Bjørn Algrim. Utstyr låner du hos oss. Pris: kr. 1500. Bindende påmelding til Birk, e-post birkeirik.fjeld@bymisjon.no. Kurset går over 10 uker med oppstart 3. mars.

DAG: Tirsdager

TID: kl. 11.00–14.00

STED: Andre etasje

SORGGRUPPE – NYHET!

Sorggruppe kan være en viktig form for rehabilitering etter dødsfall. I gruppen vil du møte andre som har lignende erfaringer. Gruppen møtes regelmessig, deler erfaringer og hjelper hverandre videre. Gruppen ledes av Ole-Jørgen Andersen, diakon i Paulus og Sofienberg menighet med bred erfaring. Gruppen er livssynsåpen, og et samarbeid mellom Kirkens Bymisjon og Paulus og Sofienberg menighet. Påmelding per tlf. 408 14 249 eller e-post oa228@kirken.no. Tilbudet er gratis. Antall deltakere: 3–8 stk.

DAG: Onsdager (04.03, 25.03, 15.04, 06.05 og 27.05)

TID: kl. 15.00–16.30

STED: Andre etasje

«ÅPEN DØR» MED LYSTENNING – NYHET!

Et livssynsåpent arrangement ledet av rådgiver og bymisjonsprest Olga Tvedt. Arrangementet skjer hver 1. fredag i måneden. Olga er også tilgjengelig for en samtale om det du måtte ønske å snakke om. Ta kontakt med Engelsborg eller Olga direkte på tlf. 959 24 323.

DAG: Første fredag hver måned (07.02, 06.03, 03.04, 08.05 og 05.06)

TID: kl. 11.00–12.00

STED: Peisestuen

Service og tjenester

Sjekk ut alle våre tjenester!

FOTTERAPI

Fotterapeut Berit Bjørshol, tlf. 47 79 71 63. Pris: kr. 560 per behandling. Pris med forbehold om endring. Timebestilling. Avbestilling senest dagen før.

DAG: Mandag–fredag
TID: kl. 08.00–15.00

FRISØR

Dame- og herrefrisør. Timebestilling og drop-in. Avbestilling senest dagen før. Tlf. 41 32 07 40.

DAG: Mandag–fredag
TID: kl. 09.00–15.30

HØRSEL

Batterisalg

Batterier til høreapparat selges ved Hørselshemmedes forening (HLF) i Oslo. Et brett med 12 batterier koster kr. 50.

Batteritypene nr.: 13 (oransje), 312 (brune) og nr. 10 (gule).

Batteriene selges hver første tirsdag i måneden, kl. 11.30–12.30 ved representant for HLF.

Utenom datoene selges batterier i resepsjonen.

Hørselsmåling

Hørselsmålingen utføres av representant fra Lovisenberg Diakonale Sykehus. Siste avtale settes opp kl. 13:45. Pris: kr. 150. Kontant betaling. Timebestilling. Kontakt resepsjonen på tlf. 23 42 24 10.

DAG: Torsdag 26.03
TID: kl. 09.00–14.00
STED: 2. etasje

INTERNETT, FELLES PC, KOPIERING OG LESESTOFF

Trådløst nettverk er tilgjengelig på «hele huset». Felles pc er tilgjengelig for bruk. Informasjon om kopiering og utskriftsmuligheter kan fås i resepsjonen. Senteret har eget bibliotek med godt utvalg av bøker, «storskriftbøker» og lydbøker som kan lånes. Flere aviser er tilgjengelig daglig.

REPARASJON AV TØY

En kyndig frivillig syerske er tilstede på aktivitetsrommet de fleste onsdager og tar etter vurdering imot tøy til reparasjon. Tøy som skal repareres må være rent. Pris vurderes utfra mengde arbeid. Betaling for utført arbeid går til senteret.

AKTIVITETSROMMET

Vi har et aktivitetsrom som brukes til ulike håndarbeidsgrupper og reparasjon av tøy. I tillegg er det mulig å låne topp moderne symaskiner, overlockmaskin og strykebrett gratis. Vi ber om at du behandler utstyret pent og rydder opp etter deg.

ÅPNE TIDER: Onsdager og fredager i senterets åpningstid

SOSIONOMTJENESTEN

Sosionomtjenesten er et tilbud til bydelens innbyggere over 65 år. Du kan få time på kontoret på Engelsborg eller vi kan komme hjem til deg. Vi har taushetsplikt.

Hos oss kan du få:

- Støttesamtaler, råd og veiledning i en krevende livssituasjon og overgangsfaser i livet.
- Veiledning og praktisk hjelp med økonomi, bruk av nettbank og Altinn.
- Hjelp til å søke bostøtte, trygghetsalarm, tt-kort, andre aktuelle støtte- og hjelpeordninger
- Informasjon om bydelens aktivitetstilbud til seniorer.

Vi formidler også kontakt med:

- Hjemmetjenester, ergo- og fysioterapi.
- Søknadskontoret, NAV, bank og post.
- Seniorsentrene i bydelen, andre samarbeidspartnere .

Sosionom

Eva Hamborg

Mobil 47 48 67 43

Tlf. 23 42 24 10

eva.hamborg@bymisjon.no



Sosionom

Elin Prestesæter

Mobil 47 48 67 44

Tlf. 23 42 24 10

elin.presteseter@bymisjon.no



SYNSPRØVE MED TRYKKMALING

Ved optiker Hans Petter Beldring.
Pris: kr. 200 for time som varer i ca. 45 min. Timebestilling. Kontakt resepsjonen på tlf. 23 42 24 10.

DAG: Torsdag 19.03

TID: kl. 09.00–15.00

STED: 2. etasje

TRANSPORT

Engelsborg tilbyr transport til og fra Engelsborg. For bestilling, ring 23 42 24 10. Forbehold om fullt eller fravær av tilbud enkelte dager.

Transporten er gratis.

Første kjøring kl. 09.30.

Siste kjøring fra Engelsborg kl. 14.30.

Rom for alle