

St. Hanshaugen seniorsenter



# Informasjonsbrosjyre Høsten 2024

Et samarbeid



Oslo



# Kjære senior i Bydel St. Hanshaugen

## Velkommen til et nytt semester på St. Hanshaugen seniorsenter!

Vi arbeider for å kunne tilby et rikt og variert kulturprogram til dere. Det kan tilkomme endringer underveis, men da vil vi informere om dette i våre kanaler.

Dersom du savner aktiviteter eller tilbud, er vi veldig takknemlige for både forslag og tilbakemeldinger. Ønsker du å bidra med noe selv – det være seg å holde foredrag, konsert, lede grupper, booke foredragsholdere eller annet smått og stort så setter vi stor pris på det også. Send oss en e-post, ta en telefon eller kom en tur innom og snakk med oss.

Som bydelens eneste seniorsenter ønsker vi å være et attraktivt møtested for alle i målgruppen, og vi ønsker å legge til rett for gode menneskemøter i alt vi gjør. Har du ikke vært her før, og ønsker å ta en tur innom så ønsker vi ta deg godt imot. Det er også mulig å ringe oss på forhånd slik at vi kan avsette tid til å ta imot nettopp deg.

Vår café er senterets hjerte. Kom innom for en kaffekopp, en vaffel eller smørbrød eller kom til middag. Vår kokk Aura serverer rause porsjoner med hjemmelaget middag alle hverdager til en rimelig penge. Du har også mulighet til å kjøpe med deg mat hjem. Vi pakker det gjerne for deg.

Takk til alle våre samarbeidspartnere i bydel St. Hanshaugen for nært og godt samarbeid. Takk til den kulturelle spaserstokken. Takk til Valborg Lifeldts stiftelse. Alle disse er med på å bidra til at vi kan drifte senteret med kultur og innhold. Og mest av alt; takk til våre frivillige og til deg som kommer hit. Det er dere vi er her for!

*Hilsen Camilla Marie Andersen, virksomhetsleder*

## Viktige telefonnummer

BRANN	110
POLITI	112
AMBULANSE	113
Oslo Taxi (drosjesentralen)	02323
Oslo legevakt	116 117
Kontaktpunkt (bydelen)	91 16 44 03
Demenskoordinator (bydelen)	45 65 49 31
Seniorveileder (bydelen)	90 07 51 31
Oslo kommune	21 80 21 80
St. Hanshaugen Frivilligsentral	22 69 86 10

## St. Hanshaugen seniorsenter

Lovisenberggata 4E, 0456 Oslo  
Telefon 22 38 70 60  
[firma-post.ste@bymisjon.no](mailto:firma-post.ste@bymisjon.no)

### Følg oss på Facebook:

@St-Hanshaugen-Seniorsenter

### Åpningstider:

Mandag til fredag, kl. 09.00–16.00

# Faste ukeaktiviteter høsten 2024

## MANDAG

- 10.00:** Lesesirkel 2. mandag i mnd.  
**10.00:** Spanskkurs (viderekomne)  
v/Fulviana Vargas.  
**11.30:** Spanskkurs (nybegynner)  
v/ Fulviana Vargas.  
**12.00:** Litteraturgruppe 1. mandag i mnd.  
**13.00:** Ukestart med lystenning i kaféen.  
**15.00:** Håndarbeidsgruppe kveld  
v/Berit Jørgensen og Randi Eriksen.

## TIRSDAG

- 10.00:** Bridge v/Marte Lise Hoffart.  
**10.00:** Yoga Flow v/Kristina Lea Storm  
**11.30:** Korøvelse for St. Hankoret  
v/Kristin Minde.  
**12.00:** Gågruppe v/Anne Stock.  
**12.00–14.00:** Sygruppe v/Torild Bugge.  
**13.00:** Regnbuetreff siste tirsdag i mnd.

### Om våre kurs

Noen kurs er fulle, men ta likevel kontakt med oss. Når det er nok interesserte, vil vi prøve å sette opp ekstra kurs.

**Alle våre kurs og aktiviteter starter i uke 34 med noen unntak.**

For informasjon, ta kontakt med resepsjonen.

## ONSDAG

- 10.00:** Balanse og styrke  
v/Kristina Lea Storm.  
**10.00:** Engelsk Litteratur v/Ann T. Guilden.  
**12.00:** Russisk litteratur- og språkforståelse.  
**12.30:** Foredrag, konserter, allsang eller helsekafé. Se program.

## TORSDAG

- 10.00:** Tai Chi og Qi-Gong  
v/Inger Johanne Vesje.  
**10.00:** Franskurs (viderekomne).  
**11.00:** Tai Chi og Qi-Gong  
v/Inger Johanne Vesje.  
**12.00:** Forum for menn.  
**12.15:** Mensendieck  
v/fysioterapeut Paal Drummond.  
**13.00:** Mensendieck  
v/fysioterapeut Paal Drummond.  
**13.00:** Tegning uten Tårer, tegnekurs  
v/Øistein Walstad.

## FREDAG

- 10.00:** Italienskkurs (viderekomne)  
v/Margherita Podesta.  
**10.00:** Balanse og styrke  
v/Kristina Lea Storm.  
**12.00:** Bingo siste fredag i mnd.  
**12.00:** Musikkquiz v/ Theo Korizinsky  
en fredag hver mnd.  
**12.20:** Salsakurs v/ Linda Bottolfs.

**Vi er en miljøsertifisert virksomhet!**



## Åpningstider i kaféen

St. Hanshaugen seniorsenter har åpen kafé mandag–fredag kl. 09.30–15.30, med blant annet snitter og nystekte vafler.

### Frokostservering

mandag, onsdag og fredag kl. 10.30.

### Middagsservering

mandag–fredag kl. 14.00–15.30.



## Kunstreisen

**Kunst- og kultur-  
opplevelser er viktig  
for alle mennesker!**

Med økonomisk støtte fra Valborg Lifeldts Stiftelse fortsetter vi prosjektet «Kunstreisen».

Vi skal gjennom høst- og vårsemesteret

besøke ulike kunst- og kulturinstitusjoner i og rundt Oslo. Det planlegges besøk på Roseslottet, Nasjonalmuseet, Henie Onstad kunstsenter, Sverre Wyller på Haugar kunstmuseum i Tønsberg og Vigelandsmuseet m.fl.

Nærmere beskrivelser om besøkene med kortversjon om hva du får oppleve, samt praktisk informasjon, finner du i senterets program.

Påmelding til resepsjonen. **Egenandel betales i kaféen ved påmelding.**

**Spørsmål om turene kan rettes til vår nye frivillige medarbeider, Tone Martinsen, på tlf. 913 91 691 eller e-post [tonegermaine@gmail.com](mailto:tonegermaine@gmail.com).**



# Informasjon om treningstilbud

## YOGA FLOW

Yoga på dine vilkår. En time hvor balanse, bevegelse og styrke er i fokus, samtidig med at det vil være en naturlig flyt mellom pusten og bevegelsene. Yoga Flow er en skånsom og morsom trening som gir gode helsegevinster. Dette er timen for deg som ønsker å senke stressnivå, lindre fysiske plager og øke mentalt velvære. Øvelse utføres stående, sittende og liggende.

**Yoga Flow holdes  
tirsdager kl. 10.00–11.00.**

## STYRKE OG BALANSE

I denne timen jobber man med enkel styrke- og balansetrening, samt fallforebyggende øvelser. Øvelsene vil forbedre blodsirkulasjon, balansen og bevegelseheten, samt øke muskelmassen. Dette vil være en leken time hvor velvære står i fokus, og man finner måter hvor man kan ha det bra i egen kropp.

**Styrke og balanse holdes  
onsdager kl. 10.00–11.00 og  
fredager kl. 10.00–11.00.**

**Alle treningsgruppene har  
en semesteravgift på kr. 800**

(unntatt Salsakurset).

For påmelding, ta kontakt med Mohammad Saqib på telefon 474 54 609 eller send e-post til [StHanshaugenSeniorsenter@bymisjon.no](mailto:StHanshaugenSeniorsenter@bymisjon.no).

## SALSA OG BACHATA

Linda Bottolfs startet dette solodansekurset i vår med stor oppslutning og fortsetter denne høsten. Du trenger ikke å ha vært med på vårens kurs for å melde deg på! Myk opp stive kropp, med myk og nærende latinodans; hovedfokus på salsa og bachata. Pris kr. 1000 for 8 uker. Forbehold om 10 deltakere. (Ved flere enn 10 påmeldte reduseres prisen.)

**Salsa holdes fredager  
kl. 12.20–13.20 (oppstart 23/8).**

## TAI CHI OG QI-GONG

Tai Chi er en serie av myke bevegelser som styrker musklene, balansen og mykheten i kroppen. Bevegelsene er stille, vakre og sakte. Tai Chi kan utføres av alle, uansett forkunnskaper og fysiske ferdigheter. Qi-Gong er øvelser som styrker kroppen. De kan gjøres både sittende, gående og stående. En øvelse blir gjerne repetert flere ganger.

**Tai Chi og Qi-Gong holdes torsdager  
kl. 10.00–11.00 og kl. 11.00–12.00.**

## MENSENDIECK

En treningsform utført av fysioterapeut. Øvelsene er individuelt tilpasset, og tar utgangspunkt i den enkeltes toleranse for belastning. Mensendieck kan både være forebyggende, styrkende og behandlende. Pusteøvelser og avspenning er også viktige momenter i treningen.

**Mensendieck holdes torsdager  
kl. 12.15–13.00 og kl. 13.00–13.45.**

# Kulturprogram høsten 2024

## AUGUST

### TORS DAG 08.08, KL. 10.45:

**Kunstreisen: Roseslottet.** Utendørs-kunstprosjektets 300 kunstverk er dedikert til demokrati, rettssikkerhet og humanisme i vakre Holmenkollåsen med omvisning kl. 11.30.

### ONSDAG 21.08, KL. 12.30:

**Bluespoeten.** Jan-Christian Nordahl underholder oss med dikt, vitser og anekdoter.

### TIRSDAG 27.08, KL. 13.00:

**Regnbuetreff.** Et møtested for skeive seniorer. Treffet er et samarbeid mellom foreningen FRI og Kirkens Bymisjon. For mer informasjon, se s. 15.

### ONSDAG 28.08, KL. 15.00:

**Konsert: «Argentinsk tango med Karl og Diego».** Virtuoso og lidenskapelig tango fremført på gitar og fiolin av Karl Espegard og Diego Romero. Finansiert av Den kulturelle Spaserstokken.

### FREDAG 30.08, KL. 12.00:

**Fredagsbingo'n.**

## SEPTEMBER

### MANDAG 02.09, KL. 13.00:

**Lystenning.** Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til samtale og fellesskap.

### TIRSDAG 03.09, KL. 11.30:

**St. Hanskoret** starter opp igjen med øvelser etter sommeren. Velkommen som nytt medlem dersom du er glad i å synge!

### TIRSDAG 03.09, KL. 12.00–14.00:

**Sygruppen starter opp for høsten.**

Her kan du komme med klær som trenger reparasjon, eller bli med og sy noe nytt selv, eller slå av en prat!

### ONSDAG 04.09, KL. 12.30:

**Allsang i kaféen.** Velkommen til

sangstund i kaféen på senteret.

Her spilles kjente og kjære sanger.

Det er mulig å lytte, eller å synge

med. Allsangen ledes av Renate Staal Nygård.

### TORS DAG 05.09, KL. 17.00:

**Dansekveld med duoen «2gether».**

Ta på danseskoene og dans med

partner eller rullator eller gå solo til

svingende danseband-musikk i kaféen vår.

### FREDAG 06.09 KL. 11.00–14.00:

**Salg av Forever Aloe Vera.** Grete Just

kommer til seniorsenteret for å selge pleieprodukter av Aloe Vera.

### TIRSDAG 10.09, KL. 10.45:

**Kunstreisen: Nasjonalbiblioteket.**

Vi får omvisning om Magnus Lagabøtes landslov: «Med lova i Hand» 1274–2024.

### ONSDAG 11.09, KL. 12.30:

**Foredrag: Hvordan min mor over-**

**levde holocaust.** Forfatter Lill Fanny

Sæther er datter til Else Mendel, og har

forskert i sin jødiske families reise fra

Latvia og Litauen til Irland og videre til

Norge. Hun forteller om de dramatiske

omstendighetene for familien rundt de-

portasjonen av de norske jødene med

«Donau» 26. november 1942.



**TIRSDAG 27.08, KL. 13.00: Regnbuetreff.**  
Et møtested for skeive seniorer.



**ONSDAG 28.08, KL. 15.00: Konsert:**  
«Argentinsk tango med Karl og Diego».



**TORSDAG 05.09, KL. 17.00:**  
Danskveld med duoen «2gether».

### **Påmelding til turer og eventer:**

Med mindre annet er oppgitt, skjer påmelding i resepsjonen eller per telefon 22 38 70 60.



**ONSDAG 11.09, KL. 12.30: Foredrag:**  
Hvordan min mor overlevde holocaust.

### **Sygruppe**

De fleste tirsdager kl. 12.00–14.00. Følg med på ukemenyene som kommer på epost og deles ut ved fredagsmiddagen.

Sygruppen ledes av Torild Bugge og holder til på aktivitetsrommet. Her kan du komme med klær som trenger reparasjon eller du kan sy noe helt nytt på en av våre symaskiner eller bare slå av en prat! Kom gjerne med stoffer hvis du har noe liggende! Vi syr for eksempel toalettmapper og handlenett og annet fint til julemesse og vårbasar.

**FREDAG 13.09, KL. 12.00:****MusikkQuiz med Theo Korizinsky.**

Theo spiller kjente melodier på pianoet og vi graver i minnebanken!

**MANDAG 16.09–19.09:****Fjelltur i regi av frivillige.****FREDAG 20.09:****Stop Shop skosalg på Omsorg+.****FREDAG 20.09, KL. 15.00:**

**Konsert: Viser på norsk.** Bjørge Verban og Jorun Undheim synger og spiller norske viser.

**TIRSDAG 24.09, KL. 13.00:**

**Regnbuetreff.** Et møtested for skeive seniorer. Treffet er et samarbeid mellom foreningen FRI og Kirkens Bymisjon. For mer informasjon, se s. 15.

**ONSDAG 25.09, KL. 12.30:**

**Helsekafé: Aldring, alkohol og legemidler.** Spesialkonsulent i Korus Oslo, Nina Langmyr holder innlegg i kafeen.

**TORS DAG 26.09, KL. 14.00:**

**Fårikålfest!** Vi feirer fårikålens festdag med deilig fårikål og godt drikke! Påmelding og mer info kommer.

**FREDAG 27.09, KL. 12.00:****Fredagsbingo'n.****FREDAG 27.09, KL. 11.00–15.00:****Mona og Sissi, salg av dameklær.****MANDAG 30.09 KL. 12.30: Konsert:**

«Norgesreisen – en musikalsk reise gjennom tiden» med **Ane Eikemo Røsbak og Mattis Johannessen.** Bli med på en reise tilbake i tiden gjennom romantiske duetter, frihetsfylte solosanger og solidarisk allsang besøker vi både norsk fjellheim og husholdning.

**OKTOBER****TIRSDAG 01.10, KL. 13.00:****Den internasjonale eldredagen.**

Velkommen til den årlige markeringen av eldredagen på Rådhuset. Senior-senteret får tildelt noen plasser til festforestillingen. Ta kontakt med Renate Staal Nygård om du ønsker å delta.

**ONSDAG 02.10, KL. 12.30:****Musikkafé med Sverre Thorbjørnsen.**

Velkommen til «Viser, anekdoter og allsang fra inn og utland» med Sverre Thorbjørnsen på sang og gitar!

**VINSMÅKE-KVELD 03.10, KL. 16.30:**

**Vi får besøk av vinskper Maria Ianko.** Vi lærer om og smaker på ulike viner med passende tilbehør. Påmelding fortløpende til resepsjonen. Pris avhenger av antall påmeldte.

**MANDAG 07.10, KL. 13.00:**

**Lystening.** Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til samtale og fellesskap.

**ONSDAG 09.10, KL. 12.30:**

**Foredrag.** Ellen Kirkaas holder foredrag om skuespiller Aud Schönemann!

**TORS DAG 10.10, KL. 11.00–16.30:****Kunstreisen: Sverre Wyller på Haugar kunstmuseum i Tønsberg.**

Vi reiser med buss kl 11:00 og får omvisning kl 13:00, Deretter spiser vi på kafeen. Museet er tilrettelagt for alle. Egenandel på kr. 400 inkluderer transport, inngang og omvisning. Bindende påmelding senest 7/10.

**FREDAG 11.10, KL. 12.00:****MusikkQuiz med Theo Korizinsky.**

Theo spiller kjente melodier på pianoet og vi graver i minnebanken!



**TIRSDAG 15.10, KL. 13.00: Konsert:**

«Cello og piano i skjønn forening». Åge Kvalbein og Reidun Askeland fører oss med vakre toner. Sponset av Den kulturelle spaserstokken.

**TORS DAG 17.10, KL. 09.00–16.00:**

**Tilbud om synskonsultasjon.** Optiker Hans Petter Beldring tilbyr synskonsultasjon på senteret. Konsultasjonen varer i 45 minutter, og koster kr. 300. Påmelding i resepsjonen.

**ONSDAG 18.10, KL. 14.00:**

**Høsttakkefest.** Vi feirer høsten med ekstra god middag. Musikalsk underholdning med Renate og eventuelle gjesteartister.

**ONSDAG 23.10, KL. 12.30:**

**Helsekaté: Erik Wibe (91).** Forfatter av boken; «Å bli eldre – uten depresjon», som utgis denne høsten, kommer for å dele av sine erfaringer.

**TORS DAG 24.10, KL. 14.00:**

**Vi markerer den internasjonale FN-dagen.** Mer informasjon kommer.

**FREDAG 25.10, KL. 12.00:**

**Fredagsbingo'n.**

**TIRSDAG 29.09, KL. 13.00:**

**Regnbuetreff.** Et møtested for skeive seniorer. Treffet er et samarbeid mellom foreningen FRI og Kirkens Bymisjon. For mer informasjon, se s. 15.

**ONSDAG 30.10, KL. 10.00–15.00:**

«Å skrive frem minner». Skrivekurs med forfatter Kristin Von Hirsch som lærer oss teknikker for å huske gamle hendelser vi gjerne vil få ned på papiret. Mer info og påmelding kommer. Det vil bli 1 times lunsjpause. Sponset av Den kulturelle Spaserstokken.

Tillegg til oppsatt program kan tilkomme.

**Følg med på Facebook, oppslag og e-post.**



**ONSDAG 02.10, KL. 12.30:**  
**Musikkaté med Sverre Thorbjørnsen.**



**TIRSDAG 15.10, KL. 13.00: Konsert:**  
**«Cello og piano i skjønn forening».**

**Engelsk litteraturredgruppe starter opp igjen!**

Gruppen ledes av Ann T. Guilden på onsdager kl. 10.00–11.30. Interessert? Meld deg på!

## NOVEMBER

### MANDAG 04.11, KL. 13.00:

**Lystenning.** Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til samtale og fellesskap.

### ONSDAG 06.11, KL. 12.30:

**Allsang i kaféen.** Velkommen til sangstund i kaféen på senteret. Her spilles kjente og kjære sanger. Det er mulig å lytte, eller å synge med. Allsangen ledes av Renate Staal Nygård.

### FREDAG 08.11, KL. 12.00:

**MusikkQuiz med Theo Korizinsky.** Theo spiller kjente melodier på pianoet og vi graver i minnebanken!

### TIRSDAG 12.11, KL. 11.00:

**Kunstreisen: Christian Skredsvig.** «Mot det Moderne». Vi drar til Henie Onstad Kunstsenter på Høvikodden.  
**Avreise kl. 11:** Omvisning kl. 12.00 og kafébesøk ca. kl. 13.00. I 2024 er det 100 år siden den norske kunstneren Christian Skredsvig (1854–1924) døde. Skredsvig bodde lenge i Bærum og malte flere motiver fra blant annet Sandvika, Høvik og Fleskum. Egenandel kr. 200 betales til kafeen ved påmelding eller på vipps.

### ONSDAG 13.11, KL. 13.00:

**Konsert: Ambos Mundos – fra Oslo til Havanna.** Ambos Mundos tar tilhørerne med ut på en musikalsk reise til Cuba og lar dem stifte bekjentskap med den livsbejaende musikkulturen som finnes der. Bandet består av cubansk perkusjonist og sanger Luison Capoteer, norsk-brasiliansk perkusjonist Thomas Debelian, pianist og gitarist

Petter Dalane og kontrabassist Andreas Svabø. Konserten er sponset av Den Kulturelle Spaserstokken.

### ONSDAG 20.11, KL. 12.30:

**Konsert: Iskra Mancheva.** Den klassiske pianisten, Iskra Mancheva spiller for oss med sin fantastiske virtuositet. Den norske pianisten Kjell Bekkelund priste hennes pianospill som «glimrende, utmerket».

### TORS DAG 21.11 KL. 11.00–14.00:

**Salg av Forever Aloe Vera.** Grete Just kommer til seniorsenteret for å selge pleieprodukter med Aloe Vera.

### TIRSDAG 26.11, KL. 13.00:

**Regnbuetreff.** Et møtested for skeive seniorer. Treffet er et samarbeid mellom foreningen FRI og Kirkens Bymisjon. For mer informasjon, se s. 15.

### ONSDAG 27.11, KL. 12.30:

**Foredrag: Kunst og psykologi.** Professor i psykologi og kunstkjenner Carl Erik Grennes forteller oss om den spennende sammenhengen mellom kunst og psykologi med vekt på Salvador Dali's kunst.

### TORS DAG 28.11, KL. 16.00:

**Rumensk aften.** Vår eminente kokk Aura Partenie byr på deilige retter fra hennes hjemland. Mer info om påmelding, pris og underholdning kommer.

### FREDAG 29.11, KL. 12.00:

**Fredagsbingo'n.**

## DESEMBER

### MANDAG 02.12, KL. 13.00:

**Lystenning.** Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til samtale og fellesskap.

### ONSDAG 04.12, KL. 12.30:

**Allsang i kaféen.** Velkommen til sangstund i kaféen på senteret. Her spilles kjente og kjære sanger. Det er mulig å lytte, eller å synge med. Allsangen ledes av Renate Staal Nygård

### ONSDAG 11.12, KL. 11.00–15.30:

#### **Julemesse dag 1, med julekonsert!**

Velkommen til seniorsenterets årlige julemarked! Vi selger lodd til den store trekningen, og har boder med salg av ulike varer. I kaféen får du kjøpt god mat og drikke.

#### **Konsert kl. 12.30:** «Strålende jul».

Sopran Renate Staal Nygård og Ellen Kirkaas som trakterer både piano, trompet og trekkspill sørger for julestemning med vakre julesanger.

### TORSDAG 12.12, KL. 11.00–14.30:

**Julemesse dag 2.** Vi selger lodd til den store trekningen, og har boder med salg av ulike varer. I kaféen får du kjøpt god mat og drikke. Trekning av gevinster kl. 14.00.

### FREDAG 13.12:

**Vi feirer Luciadagen med lussekatter og barnehagebesøk.**

### FREDAG 20.12, KL. 12.00:

#### **Jule-MusikkQuiz med Theo Korizinsky.**

Theo spiller kjente julesanger på pianoet og vi graver i minnebanken!



### Bli med å synge i St. Hanskoret

St. Hanskoret ledes av dirigent Kristin Minde og øver hver tirsdag kl. 11.30–12.30. Etterpå spiser de lunsj sammen i kafeen.

Er du glad i å synge? Kanskje du sang mye før, men har latt stemmen ligge brakk en stund? Ta det opp igjen! Bli med på en øvelse for å se om koret kan være noe for deg! Vi har plass til mange flere medlemmer. Koret har første øvelse tirsdag 3/9.

### FREDAG 20.12, KL. 14.00:

**Julemiddag.** Velkommen til julemiddag på seniorsenteret med musikalisk underholdning. Informasjon og meny kommer senere. Påmelding innen fredag 13/12.

### ROMJULEN:

**Vi holder åpent i romjulens virkedager.** Velkommen!

## Vil du støtte vårt arbeid?

Vi takker alle dere som gjør det mulig for oss å opprettholde seniorsenterets brede tilbud – alle dere som gir av deres tid som frivillige medarbeidere, og dere som støtter oss økonomisk. Selv om Bydel St. Hanshaugen dekker lønninger og utgifter til husleie, strøm m.m., er vi likevel avhengig av ekstra midler. Ønsker du å støtte senteret med en gave, er det til stor hjelp. Din støtte går uforbeholdent til senterets arbeid, til beste for eldre i bydelen.

### Slik kan du betale og støtte St. Hanshaugen seniorsenter:

Kontonr. 7011 05 18127

Lovisenberggt. 4E, 0456 Oslo

Du kan også bruke vipps. Betal til vipps-nr. 117 332.

Merk betalingen med: «Gave til St. Hanshaugen seniorsenter».

Valborg Lifeldts Stiftelse

Valborg

til glede for St.Hanshaugens eldre

Valborg Lifeldts stiftelse har som formål å skape hygge for de eldre i St.Hanshaugen bydel. Vi ønsker derfor å gi støtte til personer eller organisasjoner som ønsker å gjennomføre aktiviteter til glede for bydelens eldre beboere.

Ta kontakt for mer informasjon: [firmapost.ste@bymisjon.no](mailto:firmapost.ste@bymisjon.no)

# Våre ansatte

## VIRKSOMHETSLEDER

### Camilla Marie Andersen

er vår virksomhetsleder, og tar gjerne en prat med deg om du ønsker det.

Telefon 908 79 667,  
camilla.marie.andersen@bymisjon.no



## KOKK

**Aura Partenie** er senterets kokk. Hun lager god hjemmelaget mat som serveres i senterets kafé hver mandag-fredag.  
aura.partenie@bymisjon.no



## KONTORLEDER

### Mohammad Saqib

har ansvar for administrasjon og drift.

Telefon 474 54 609,  
mohammad.saqib@bymisjon.no



## VAKTMESTER

**Atle Jensen** er vaktmester og «altnuligmann» som trår til der det trengs.  
atle.jensen@bymisjon.no



## KULTUR- OG FRIVILLIGKOORDINATOR

### Renate Staal Nygård

har ansvar for rekruttering og oppfølging av frivillige, samt kulturtilbudet på senteret mens Anna Martine er i mammafermisjon.

Telefon 488 90 513,  
renate.nygard@bymisjon.no



## BYMISJONSPREST

**Olga Tvedt** er til stede ved ukestart med lystenning den første mandagen hver måned. Hun er tilgjengelig for samtale.  
Telefon 959 24 323,  
olga.tvedt@bymisjon.no



## Brukerrådet på St. Hanshaugen seniorsenter

Brukerrådet skal være et rådgivende samarbeidsorgan mellom seniorsenterets ledelse og brukere av seniorsenteret. Brukerrådet skal bl.a. vurdere eksisterende tilbud og tiltak, og komme med idéer og ønsker fra brukerne når det gjelder program og aktiviteter.

Brukerrådet består av: Lisbet Lindholm, Eva Bragli, Ivar Børsheim, Tove Røsten og Bjørg Frøyen (leder av eldrerådet i bydelen).

# Våre tilbud

## DIGITAL VEILEDNING

Hver mandag formiddag fra kl. 10.00 kan du få hjelp til tekniske utfordringer på din mobil, datamaskin eller nettbrett. Ta kontakt med seniorsenteret for bestilling av time. Seniornett vil også ha fire temamøter i løpet av høsten, se program for ytterligere informasjon. Seniornett tilbyr også månedlige tematreff med praktisk bistand.

## DEMENSKOORDINATOR

Bydelens demenskoordinator, Siv Fredriksen, er tilgjengelig for samtale på senteret annenhver fredag, i partallsuker, kl. 12.00–14.00. Hun kan nås på telefon 456 54 931.

## SENIORVEILEDER

Bydelens seniorveileder Sawsan Salim kan bistå med samtale, søknad om kommunale tjenester og mye annet. Hun treffes på St. Hanshaugen seniorsenter annenhver fredag, i partallsuker, kl. 12.00–14.00. Telefon 900 75 131.

## FORUM FOR MENN

Ukentlig møteplass for menn som gjerne vil møte andre menn for en uforpliktende prat om dagsaktuelle temaer og saker som opptar den enkelte. Ukentlig samtaleforum holdes torsdager kl. 12.00.

## FOTTERAPEUT

Seniorsenteret har tilbud om fotterapi. Nann-Karin har spesialutdanning for diabetikere og er på senteret mandager, onsdager og fredager. Lise jobber tirsdager og torsdager. Ta kontakt på telefon 474 62 811 for å bestille time.

## FYSIOTERAPEUT

Kristian Randen er fysioterapeut, og kan tilby trening og behandling på torsdager.

## FRISØR

Sine Skyttemyr er vår dyktige frisør. Ta kontakt på telefon 928 12 554 for å bestille time.

## MASSØR

Mimmi Vangen er utdannet massasje- og muskelterapeut, og tilbyr massasjetimer på fredager med forbehold om nok timebestillinger.

## FRIVILLIGE

Vi har et stort mangfold av frivillige. De bidrar med ulike oppgaver, slik at driften av seniorsenteret blir mulig. Vi ønsker nye frivillige velkommen. Vil du vite mer, ta kontakt med kultur og frivilligkoordinator Renate Staal Nygård på telefon 488 90 513.

## HELSEKAFÉ

Det skal være et møtested med helsefokus, der det vil undervises i og reflekteres rundt helseaktuelle temaer. Det er et åpent og forebyggende tilbud til alle over 60 år.

## HÅNDARBEIDSGRUPPE

Er du glad i å drive med håndarbeid? Vi samles mandager fra kl. 15.00–18.00. Vi skravler og drikker kaffe i tillegg til å drive med håndarbeid.

## TRANSPORT

Har du utfordringer med å komme deg til eller fra seniorsenteret? Ta kontakt på telefon 22 38 70 60 dersom du har behov for transport. Ring gjerne før kl. 11.00.

## REGNBUE TREFF

Et møtested for skeive seniorer/voksne/pensjonister i regi av foreningen FRI i samarbeid med Kirkens Bymisjon. Dette er et trygt sosialt møtested, med enkel servering, på St. Hanshaugen seniorsenter kl. 13.00, siste tirsdag i måneden.

## LESESIRKEL/ LITTERATURGRUPPE

Er du glad i å lese bøker? Vi har både lesesirkel og litteraturgruppe som samles en gang i måneden. Ta kontakt om du vil vite mer.

## MusikkQuiz med Theo Korizinsky

Denne høsten får vi besøk en gang i måneden av pianist og tidligere politiker Theo Korizinsky som spiller kjente melodier på pianoet. Vår oppgave er å grave i minnebanken etter hvilken sang dette kan være eller hva handler teksten om.

Morsom og uhyttelig quiz hvor hvert bord danner et lag. En fredag hver måned fra 13/9 kl. 12.30 i kafeen.

## Tegnekurs: Tegning uten tårer

Målet er å inspirere, fjerne «tegeneskam» og å øke innsikt i sansenes samvirke, samt å skjerpe måten vi betrakter omgivelsene på. Gjennom metodikk, avslappet konsentrasjon og praktiske øvelser tar vi skritt mot nye ferdigheter, innsikt og spennende horisont.

Kurset starter med introduksjonsmøte 22/8 kl. 13.00 og fortsetter på torsdager kl. 13.00–16.00.

# Rom for alle