

**St. Hanshaugen seniorsenter**



# Informasjonsbrosjyre Våren 2025

Et samarbeid



Oslo



# Kjære gjest, både du som er kjent her og du som besøker oss for første gang!

**Vi er glade for å presentere vårens program for St. Hanshaugen seniorsenter.  
Vi ser frem til et nytt halvår fylt med spennende aktiviteter og opplevelser.**

Vi jobber hardt for å tilby et variert program som passer for alle. Selv om vi planlegger langt frem i tid, kan det oppstå endringer underveis. Vi vil informere om eventuelle endringer gjennom våre kanaler. Denne våren kan vi friste med nyheter som «Kahoot» med Petter, dansekvelder og «Gøy med Atle». Mer informasjon finner du i dette programmet.

Hvis du savner noen aktiviteter eller tilbud, setter vi stor pris på forslag og tilbakemeldinger. Ønsker du å bidra selv – enten det er å holde foredrag, konserter, lede grupper, booke foredragsholdere eller annet – er vi svært takknemlige. Ta kontakt med oss via e-post, telefon eller kom innom for en prat.

Vårt mål er å være et attraktivt møtested for alle i målgruppen, og vi ønsker å legge til rette for gode menneskemøter i alt vi gjør. Har du ikke vært her før, men vurderer å besøke oss, vil vi gjerne ønske deg velkommen. Det er bare å møte opp, men du kan også ringe oss på forhånd, slik at vi kan sette av tid til å ta deg imot.

Vår café er senterets hjerte og er åpen hver ukedag. Kom innom for en kaffekopp, en vaffel eller et smørbrød – eller kom til middag. Vår kokk Aura serverer rause porsjoner med hjemmelaget middag til en rimelig pris hver ukedag. Du kan også kjøpe med deg mat hjem, og vi pakker det gjerne for deg. Ønsker du å få tilsendt ukemenyer, sender vi dem på e-post til de som har oppgitt e-postadressen sin.

Vi vil takke alle våre samarbeidspartnere i bydelen for et nært og godt samarbeid. Takk til bydel St. Hanshaugen for tilliten til å drifte senteret i nok en avtaleperiode.

En stor takk til Den kulturelle spaserstokken og Valborg Lifeldts stiftelse. Deres bidrag gjør det mulig for oss å drifte senteret med kultur og innhold.

Og mest av alt; takk til våre frivillige og til deg som besøker oss.  
Det er for dere vi er her!

*Hilsen Camilla Marie Andersen,  
avdelingsleder*

---

**St. Hanshaugen seniorsenter**  
Lovisenberggata 4 E, 0456 Oslo

**Følg oss på Facebook:**  
@St-Hanshaugen-Seniorsenter

**Telefon:** 22 38 70 60  
**E-post:** [firmapost.ste@bymisjon.no](mailto:firmapost.ste@bymisjon.no)

**Åpningstider:**  
Mandag til fredag, kl. 09.00–16.00

# Faste ukeaktiviteter våren 2025

## MANDAG

- 10.00:** Lesesirkel 2. mandag i mnd.  
**10.00:** Spanskurs (viderekomne)  
v/Fulviana Vargas.  
**11.30:** Spanskurs (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.  
**19.00:** 1.mand i mnd: Samtalegruppe for  
pårørende til personer med demens  
v/Kristin Borg, Nasjonalforeningen.

## TIRSDAG

- 10.00:** Bridge v/Marte Lise Hoffart.  
**10.00:** Yoga Flow v/Kristina Lea Storm.  
**11.30:** Korøvelse for seniorkoret  
v/Kristin Minde.  
**12.00–14.00:** Sy-gruppe 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 treninger starter i uke 3.

For mer informasjon, ta kontakt med resepsjonen.

## ONSDAG

- 10.00:** Balanse og styrke  
v/Kristina Lea Storm.  
**10.00:** Engelsk Litteratur v/Ann T. Gulden.  
**11.30:** Gøy med Atle!  
Lett trening med musikk.  
**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:** Italienskurs (viderekomne)  
v/Margherita Podesta.  
**10.00:** Balanse og styrke  
v/Kristina Lea Storm.  
**12.00:** Bingo siste fredag i mnd.  
**12.00:** Musikkquiz med Theo Korizinsky  
en fredag hver mnd.

Vi er en miljøsertifisert virksomhet!



## Åpningstider i kaféen

St. Hanshaugen seniorsenter har åpen kafé mandag–fredag kl. 09.00–16.00 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 kulturopplevelser 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 Galleri Würth, Vigelandsmuseet, Nasjonalmuseet, Naturhistorisk museum og Ramme gård. 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 frivillige medarbeider, Tone Martinsen, på tlf. 913 91 691 eller e-post [tonegermaine@gmail.com](mailto:tonegermaine@gmail.com).**



# Informasjon om treningstilbud

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

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

## 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 på stol 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 bevegelse, 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.**

## 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

Dette er 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 våren 2025

## JANUAR

### MANDAG 06.01, KL. 12.30:

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

### TIRSDAG 07.01, KL. 11.30:

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

### TIRSDAG 07.01, 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 08.01, KL. 12.30:

**Musikkafé med allsang.** Renate spiller og synger til allsang. Eventuelle gjester fremfører musikk.

### FREDAG 17.01, KL. 12.30:

**Konsert: Jazzpianist David Skinner** fortryller oss med virtuost og swingende klaverspill.

### ONSDAG 22.01, KL. 12.30:

**Helsekafé: Velferdsteknologi.** Alina Kharitonova og Mads Herfindal fra bydel St. Hanshaugen informerer oss om tilgjengelig velferdsteknologi og viser oss hvordan vi bruker det.

### TIRSDAG 28.01, KL. 16.00:

**Nyttårsfest for alle våre frivillige.** Denne dagen blir det ikke middagsservering kl. 14.00. Kaféen er åpen til kl. 14.00.

### TIRSDAG 28.01, KL. 13.00:

**Regnbuetreff.** Et møtested for skeive seniorer. Treffet er et samarbeid mellom foreningen FRI og Kirkens Bymisjon. For mer informasjon, se s. 19.

### ONSDAG 29.01, KL. 12.30:

**Foredrag: Bernt Roald Nilsen – «Oslo på 60-tallet, sett med et skrått blikk».** Forfatteren av boken med samme navn tar oss med på små, fornøyelige tidsreiser på 60-tallet, sett gjennom øynene til en «gategutt» på østkanten. Dette er en godtepose av humrende øyeblikk mange vil kjenne seg igjen i. Nostalgisk indremedisin, rett og slett.

### FREDAG 31.01, KL. 12.00:

**Fredagsbingo'n.**

## FEBRUAR

### MANDAG 03.02, KL. 12.30:

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

### TIRSDAG 04.02, KL. 10.30:

**Galleri Würt.** I utstillingen «Animalia» med verker fra Sammlung Würth undersøker 28 forskjellige billedkunstnere hvordan dyremotivet har blitt tolket på ulike måter gjennom kunsthistorien. Avreise kl. 10.30, omvisning kl. 11.00 og kafébesøk etterpå. Egenandel kr. 200.

### ONSDAG 05.02, KL. 12.30:

**Musikkafé med allsang.** Velkommen til musikkstund i kafeen! Her spilles kjente og kjære sanger. Det er mulig å lytte, eller å synge med. Allsangen ledes av Renate Staal Nygård med eventuelle gjester.





**FREDAG 17.01, KL. 12.30:**  
**Konsert: Jazzpianist David Skinner.**



**ONSDAG 29.01, KL. 12.30: Foredrag:**  
**Bernt Roald Nilsen – «Oslo på 60-tallet».**



**Tirsdag 04.02, kl. 10.30:**  
**Galleri Würt.**

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

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

## **Sygruppe**

De fleste tirsdager kl. 12.00–14.00. Følg med på ukemenyene som kommer på e-post og Facebook, 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 07.02, KL. 11.30:****OBS! Tidligere enn vanlig!****MusikkQuiz med Theo Korizinsky.**

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

**MANDAG 10.02, KL. 13.00:****Kahoot med Petter!** Petter Horgen

fra Seniornett lærer oss å bruke smarttelefonen vår til morsomme quiz som han har laget. Dette er lett og morsomt. Har du smarttelefon, nettbrett eller laptop, så ta den med! Eller du kan være på lag med en som har!

**ONSDAG 12.02, KL. 14.00:****Festmiddag med skrei!** Tradisjonen tro

serverer Aura deilig skrei til middag.

Festmiddagspris og påmelding til resepsjonen.

**TORS DAG 13.02, KL. 11.00–14.00:****Salg av Forever Aloe Vera.** Grete Just

kommer til seniorsenteret for å selge pleieprodukter med Aloe Vera.

**ONSDAG 19.02, KL. 12.30:****Konsert: Okkenhaug Duo.** Består av

sanger og låtskriver Karin Okkenhaug og multimusiker Hermund Nygård som spiller gitar, bass, piano og perkusjon.

Sammen har de laget et univers av nydelige viser med tekster om livet som alle kan kjennes seg igjen i. De har turnert Norge på kryss og tvers de siste tre årene.

**TIRSDAG 25.02, KL. 13.00:****Regnbuetreff.** Et møtested for skeive

seniorer. Treffet er et samarbeid mellom foreningen FRI og Kirkens Bymisjon. For mer informasjon, se s. 19.

**ONSDAG 26.02, KL. 12.30:**

«Lev livet levende». Kåseri med Knut Magne Ellingsen. Han har reist mye rundt med foredrag og kåserier, og har tidligere jobbet i ledelsen i organisasjoner for pasienter og funksjonshemmede og vært kommunal kultursjef.

**TORS DAG, 27.02, KL 16.30:****Vinsmake-kveld: Vi får besøk av****vinekspert Maria Ianko.** Vi lærer

om og smaker på ulike viner med passende tilbehør. Påmelding fortløpende til resepsjonen. Pris avhenger av antall påmeldte.

**FREDAG 28.02, KL. 12.00:****Fredagsbingo'n.****MARS****MANDAG 03.03, KL. 12.30:****Lystening.** Bymisjonsprest Olga Tvedt

inviterer til samtale og fellesskap.

**ONSDAG 05.03, KL. 12.30:****Musikkafé med allsang.** Velkommen

til musikkstund i kafeen! Renate, Arman og Edvard spiller og seniorkoret med Kristin Minde er gjester denne dagen.

**TORS DAG 06.03, KL. 10.00–15.00:****«Bedre hørsel»** kommer til oss og tilbyr

hørselskonsultasjoner med hørselstest, vedlikehold og rens av høreapparater m.m. Påmelding i resepsjonen.

**TORS DAG 06.03, KL. 16.30:****Dansekveld med Ambos Mundos!**

Ambos Mundos spilte hos oss i høst og fikk alle i publikum til å danse, derfor har vi invitert de tilbake for å spille til dans! Her blir det salsa og latinamerikanske rytmer!





**ONSDAG 19.02, KL. 12.30:**  
**Konsert: Okkenhaug Duo.**



**TORS DAG 06.03, kl. 16.30:**  
**Dansekveld med Ambos Mundos!**



**Fredag 07.03, kl. 12.00: Kunstreisen:**  
**Emanuel Vigelandsmuseet.**



**ONSDAG 12.03, KL. 13.00: Konsert:**  
**Håvard Svendsrud på trekkspill.**

## **Samtalegruppe for pårørende til personer med demens**

Kristin Borg fra Oslo demensforening i Nasjonalforeningen holder åpen samtalegruppe hver første mandag i måneden kl. 19.00 på seniorsenteret.

Du kan bare møte opp, men det er også mulig å ringe Kristin for en prat på forhånd.  
Telefon 991 55 684.

## **Dansekvelder!**

Senteret har fått økonomisk støtte av Valborgstiftelsen til å arrangere dansekvelder med live musikk! Vi oppdaget enorm danseglede på en konsert med cubansk musikk og har invitert dette bandet tilbake.

Vi får også 2gether og andre slik at vi rommer de fleste dansesjangre fra Salsa til gammeldans. Her er det bare å riste løs!

**FREDAG 07.03, KL. 12.00:**

**Kunstreisen: Emanuel Vigelandsmuseet.** (Levert av Spaserstokken.) Vigelandsmuseets samling inneholder rundt 1600 skulpturer, 12.000 tegninger og 400 tresnitt, samt pasteller, smijernsarbeider og treskjærerarbeider. Samlingen er resultatet av en avtale Gustav Vigeland inngikk med Oslo kommune i 1919; mot at han ga all sin kunst til kommunen, ville det bli bygget ham et atelier som skulle fungere som fremtidig museum for hans kunst. Ved behov for transport, gi beskjed ved påmelding.

**MANDAG 10.03, KL. 13.00:**

**Kahoot med Petter!** Petter Horgen fra Seniornett lærer oss å bruke smarttelefonen vår til morsomme quiz som han har laget. Dette er lett og morsomt. Har du smarttelefon, nettbrett eller laptop, så ta den med! Eller du kan være på lag med en som har!

**ONSDAG 12.03, KL. 13.00:**

**Konsert: Håvard Svendsrud – «Trekkspill på tvers av grenser».** Håvar er en av Norges beste musikere på trekkspill utdannet ved Barrat Due musikk institutt og har vunnet en rekke musikkkonkurranser.

**FREDAG 14.03, KL. 12.00:**

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

**ONSDAG 19.03, KL. 12.30:**

**Foredrag: Egil Akselsen – «Hvem var Rickhard Wagner».** Foredrag med musikkseksempler.

**FREDAG 20.03, KL. 11.00–15.00:**

**Mona og Sissi, salg av dameklær.**

**TIRSDAG 25.03, KL. 13.00:**

**Regnbuetreff.** Et møtested for skeive seniorer. Treffet er et samarbeid mellom foreningen FRI og og Kirkens Bymisjon. For mer informasjon, se s. 19.

**ONSDAG 26.03, KL. 12.30:**

**Helsekafé.** Tannlege Jannicke Liaen Jensen – «Munnhelse er viktig for din helse».

**FREDAG 28.03, KL. 12.00:**

**Fredagsbingo'n.**

**APRIL****ONSDAG 02.04, KL. 12.30:**

**Musikkafé med allsang.** Velkommen til musikkstund i kafeen! Renate spiller og synger til allsang. Eventuelle gjester fremfører musikk.

**TORSDAG 03.04, 12.30:**

**Kunstreisen: Nasjonalmuseet «Gothic Modern – fra mørke til lys».** Denne utstillingen viser kunst fra perioden 1875 til 1925 sammen med verk fra europeisk middelalder og nordeuropeisk renessanse. Blant sentrale kunstnere er Käthe Kollwitz, Edvard Munch, Georg Minne, Akseli Gallen-Kallela, Max Beckmann og Ernst Ludwig Kirchner. Man får oppleve et bredt spekter av uttrykk – fra grafikk og maleri til tegninger og skulpturer. Avreise kl. 12.15, Omvisning kl. 13.00. Egenandel kr. 200.

**MANDAG 07.04, KL. 12.30:**

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

**TIRSDAG 08.04, KL. 11.00–14.30:**

**Inkaland salg av håndlagde produkter fra Peru.**

**TORS DAG 10.04, KL. 14.00:**

**Påske-festmiddag.**

Påmelding i resepsjonen.

**TORS DAG 10.04, KL. 16.30:**

**Dansekveld med duoen «2gether».**

Ta på danseskoene og dans med partner eller rullator eller gå solo til svingende danseband-musikk i kafeen vår. Kafeen er åpen for salg av drikke.

**MANDAG 14.04, KL. 13.00:**

**Kahoot med Petter!** Petter Horgen fra Seniornett lærer oss å bruke smarttelefonen vår til morsomme quiz som han har laget. Dette er lett og morsomt. Har du smarttelefon, nettbrett eller laptop, så ta den med! Eller du kan være på lag med en som har!

**ONSDAG 23.04, KL. 12.30:**

**Foredrag: Phillip Nordtvedt, «Stavkirkene i Norge».**

**TORS DAG 24.04, KL. 11.00–14.00:**

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

**FREDAG 25.04, KL. 12.00:**

**Fredagsbingo'n.**

**TIRSDAG 29.04:**

**Kor-utveksling!** Koret vårt reiser til Nordstrand seniorsenter og holder felles konsert der. Bli gjerne med som publikum!

**TIRSDAG 29.04, KL. 13.00:**

**Regnbuetreff.** Et møtested for skeive seniorer. Treffet er et samarbeid mellom foreningen FRI og Kirkens Bymisjon. For mer informasjon, se s. 19.



**St. Hanshaugen seniorkor**

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 flere medlemmer. Koret har første øvelse tirsdag 7/1 kl. 11.30.

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

**Gøy med Atle!**

Onsdager kl. 11.30 blir det morsom lavterskel-trim med Atle. Dette er lett trim med musikk som alle kan få till!

### **ONSDAG 30.04, KL. 12.30:**

**Forestilling: «Søstrene Backer» med pianist Sara Aimee Smiseth.** Historien om hvordan Agathe og Harriet Backer ble blant de største kunstnerne i sin generasjon. Sara Aimée Smiseth er en av landets fremste formidlere av Agathe Backer Grøndahls musikk, og hun har turnert med konsertforestillinger om komponisten i USA, Tyskland, Sverige og store deler av Norge.

## **MAI**

### **FREDAG 02.05, KL. 12.00:**

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

### **MANDAG 05.05, KL. 12.30:**

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

### **MANDAG 05.05, KL. 18.00:**

**Korpskonsert: Haslum Pust og Blæs.**

### **ONSDAG 07.05, KL. 12.30:**

**Musikkafé med pianist og sanger Ann-Margreth Ånestad.** Velkommen til musikkstund i kaféen på senteret. Ann-Margreth og Renate spiller og synger med innslag av allsang.

### **MANDAG 12.05, KL. 13.00:**

**Kahoot med Petter!** Petter Horgen fra Seniornett lærer oss å bruke smarttelefonen vår til morsomme quiz som han har laget. Dette er lett og morsomt. Har du smarttelefon, nettbrett eller laptop, så ta den med! Eller du kan være på lag med en som har!

### **TIRSDAG 13.05, KL. 13.00:**

**Foredrag: Ellen Kirkaas holder foredrag om sangerinne Ella Fitzgerald.**

### **ONSDAG 14.05, KL. 11.00–15.30:**

**Vårbarar!** Salg av håndarbeid, tombola-lotteri og Gjennomgangslodd med flotte premier som trekkes kl. 15.00.

### **TIRSDAG 20.05, KL. 12.00:**

**Konsert med St. Hanshaugen seniorkor.** Koret ledes av Kristin Minde.

### **TORSDAG 22.05, KL. 18.00:**

**Dansekveld med «Arman utvalgte».** Kontrabassist Arman tar med seg bandet sitt med toradere og gitarist og spiller kjent og koselig gammaldans og litt blandet musikk man kan røre seg til eller bare høre på! Kaféen er åpen for salg av drikke og snacks.

### **FREDAG 23.05, KL. 12.00:**

**Kunstreisen: «Botanisk hage og Naturhistorisk museum».** En omvisning i Botanisk hage gir oss kjennskap til de ulike hageanleggene, og historien til Botanisk hage. Her får vi oppleve utvalgte trær og blomster i hagen, med vekt på det som er mest aktuelt for årstiden. Etter en kaffepause tar vi med oss en vandring i den Geologiske utstillingen der vi får se de største og mest moderne geologiske utstillingene i Norden; dinosaurer, øgler, fossiler, krystaller og meteoritter. Avreise kl. 11.30. Egenandel kr. 200.

### **TIRSDAG 27.05, KL. 13.00:**

**Regnbuetreff.** Et møtested for skeive seniorer. Treffet er et samarbeid mellom foreningen FRI og Kirkens Bymisjon. For mer informasjon, se s. 19.



**TORSDAG 22.05, KL. 18.00:**  
Dansekveld med «Armans utvalgte».



**TORSDAG 10.04, KL. 16.30:**  
Dansekveld med duoen «2gether».



**ONSDAG 28.05, KL. 12.30: KONSERT-  
Forestilling: «Gunnar på Mo».**

## **Kahoot med Petter!**

Petter Horgen som leder seniornett, lager morsomme Quiz med svaralternativer som vises på storskjerm, og vi får opplæring i å være med på denne morsomme formen for Quiz på skjerm. Det er ikke vanskelig, det eneste du trenger for å være med er en smarttelefon/nettbrettet eller bærbar PC. Og har du ikke dette, kan du være på lag med en som har det.

Vi starter med andre mandag hver måned kl. 13.00.



### **ONSDAG 28.05, KL. 12.30:**

#### **Konsertforestilling: «Gunnar på Mo».**

En forestilling skrevet og fremført av Ane Eikemo, Christine Leer-Salvesen, Mattis Johannessen og Per Myrstad Kringen. Regi ved Sigve Bøe. Vi møter ungen og vandringsmannen Gunnar på Mo, inspirert av Prøysens Tango for To. Med humor, dans og sang tar vi med publikum på en nostalgisk reise tilbake til de glade femtiårene.

### **FREDAG 30.05, KL. 12.00:**

#### **Fredagsbingo'n.**

## **JUNI**

### **MANDAG 02.06, KL. 12.30:**

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

### **ONSDAG 04.06, KL. 12.30:**

**Musikkafé med allsang.** Velkommen til musikkstund i kaféen på senteret! Her spilles kjente og kjære sanger. Det er mulig å lytte, eller å synge med. Ledes av Renate Staal Nygård.

### **TIRSDAG 10.06, KL. 13.00:**

#### **Foredrag: Kunst og psykologi.**

Psykolog og kunstkjenner Carl-Erik Grennes forteller oss om den spennende sammenhengen mellom kunst og psykologi med vekt på Paul Klees fascinerende billedverden!

### **FREDAG 13.06, KL. 12.00:**

#### **MusikkQuiz med Theo Korizinsky.**

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

### **MANDAG 16.06, KL. 13.00:**

**Kahoot med Petter!** Petter Horgen fra Seniornett lærer oss å bruke smarttelefonen vår til morsomme quiz

som han har laget. Dette er lett og morsomt. Har du smarttelefon, nettbrett eller laptop, så ta den med! Eller du kan være på lag med en som har!

### **ONSDAG 18.06, KL. 12.00:**

#### **Konsert: «Lyden av Cinemateket».**

Velkommen til Ingrid og Nicoline sitt auditive cinematek, hvor lyden fra filmens spede svart-hvitt begynnelse og til i dag, blir til konsert. Musikkerne Nicoline Krohn-Moland (fiolin) og Ingrid Matilde Mæland (piano) har dykket ned i filmens musikkarkiv, og funnet frem gamle og nye perler av blant andre John Williams, Charlie Chaplin og Hans Zimmer. Det er duket for store følelsesorg, glede og frykt. Og ikke minst nostalgi. Konserten er finansiert av Den kulturelle spaserstokken.

### **TORS DAG 19.06, KL. 10.30–ca. 15.00:**

**Kunstreisen: Ramme gård.** Ramme ligger på Hvidsten kun 30 minutter fra Oslo. Her finnes kafé og gårdsbutikk, Villa Munch og Havlystparken. Her kan vi bli med kunsthistoriker og kurator på Ramme i Munchs fotspor og få en omvisning som gir oss nye og kanskje overraskende kunnskap om kunsten, Edvard Munch og hans nære tilknytning til stedet. Egenandel og detaljert informasjon kommer på plakat/facebook og ukeplan på e-post. Avreise kl. 10.30.

### **MANDAG 23.06, KL. 14.00:**

**St. Hansfest med middag og musikalsk underholdning.** Påmelding til resepsjonen.

### **TIRSDAG 24.06, KL. 13.00:**

**Regnbuetreff.** Et møtested for skeive seniorer. Treffet er et samarbeid mellom foreningen FRI og og Kirkens Bymisjon. For mer informasjon, se s. 19.



**TIRSDAG 10.06, KL. 13.00:**  
**Foredrag: Kunst og psykologi.**

### **Tegnekurset fortsetter: Tegning uten tårer**

Målet er å inspirere, fjerne «tegneskam» 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 ledes av arkitekt Øistein Wahlstad, torsdager kl. 13.00–15.30.



**ONSDAG 18.06, KL. 12.00:**  
**Konsert: «Lyden av Cinemateket».**

### **MusikkQuiz med Theo Korizinsky fortsetter**

Theos musikkquiz har vært en koselig ny aktivitet en fredag hver måned i høst, og det fortsetter vi med. Pianist og tidligere politiker Theo Korizinsky 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 uhøytidelig quiz hvor hvert bord danner et lag. En fredag hver måned fra kl. 12.30 i kafeen.

Tillegg til oppsatt program kan tilkomme.

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





## 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:

Gaver under kr. 5000 kan gis i kassen (kort eller kontant) eller du kan bruke Vipps-nummer 117 332. Merk «gave». Ved behov for innbetaling til kontonummer, ta kontakt med oss.

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

## AVDELINGSLEDER

### Camilla Marie Andersen

er vår avdelingsleder, 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



## KONTOR- OG MILJØARBEIDER

### Mohammad Saqib

arbeider med drift, administrasjon og utleie. Han er også vår dedikerte sjåfør. Telefon 474 54 609,

mohammad.saqib@bymisjon.no



## MILJØARBEIDER

**Atle Jensen** er miljøarbeider som trår til der det trengs og administrator for seniorkoret vårt.  
atle.jensen@bymisjon.no



## KULTUR- OG FRIVILLIGKOORDINATOR

### Renate Staal Nygård

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

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



## BYMISJONSPREST

**Olga Tvedt** er til stede på 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, 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 partalls- uker, 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 senior- senter annenhver fredag, i partalls- uker, 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.

## 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 helse- fokus, 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 annenhver mandag i vårhalvåret fra kl. 15.00–18.00. (På høsten samles vi hver mandag.) 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.

## 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.

## 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.



## Viktige telefonnummer



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

# Rom for alle



St. Hanshaugen seniorsenter | [kirkenbymisjon.no](http://kirkenbymisjon.no)