

St. Hanshaugen seniorsenter



Informasjonsbrosjyre Høsten 2025

Et samarbeid



Oslo



Leder

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

Høsten nærmer seg – og med den kommer kjøligere dager og behovet for varme og fellesskap. Hva passer vel bedre enn et besøk på St. Hanshaugen seniorsenter? Her finner du et hyggelig miljø, god mat til en rimelig pris og et innholdsrikt aktivitetsprogram.

Vi jobber for å tilby et mangfold av aktiviteter, slik at alle kan finne noe som passer. Programmet planlegges et halvt år i forveien, men det kan skje endringer underveis – og nye tilbud kan dukke opp. Følg med på vår nettside, Facebook-side, e-postutsendelser og oppslag på senteret for oppdatert informasjon.

Takk til dere som har kommet med innspill og forslag til oss. Vi tar med glede imot, og kanskje du har lyst til å bidra selv? Ta kontakt via telefon, e-post eller kom innom – vi tar gjerne en prat. Vårt mål er å være et inkluderende og attraktivt møtested for alle i målgruppen. Har du ikke vært her før, men vurderer å komme innom? Du er hjertelig velkommen! Du kan bare møte opp, eller ringe oss på forhånd hvis du ønsker en personlig mottakelse.

Kaféen er hjertet i senteret. Vår kokk Aura lager hjemmelaget mat i rause porsjoner til en hyggelig pris. Du kan også ta med deg mat hjem – vi pakker gjerne for deg. Ønsker du å få ukemenyen tilsendt, sender vi den på e-post til alle som har registrert seg.

Vi takker bydel St.Hanshaugen og våre øvrige samarbeidspartnere for et godt og nært samarbeid.

En stor takk går også til Den kulturelle spaserstokken og Valborg Lifeldts stiftelse – deres støtte gjør det mulig å fylle senteret med kultur og innhold.

Og ikke minst – takk til alle frivillige og besøkende. Det er dere som gjør senteret levende!

Hilsen
Camilla Marie Andersen
Avdelingsleder

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

Våre ansatte

AVDELINGSLEDER

Camilla Marie Andersen er vår avdelingsleder, og tar gjerne en prat med deg om du ønsker det. Telefon: 908 79 667
E-post:

camilla.marie.andersen@bymisjon.no

KONTOR- OG MILJØRARBEIDER

Mohammad Saqib arbeider med drift, administrasjon og utleie. Han er også vår dedikerte sjåfør. Telefon: 474 54 609
E-post: mohammad.saqib@bymisjon.no

KULTUR OG FRIVILLIGKOORDINATOR

Renate Staal nygård har ansvar for rekruttering og oppfølging av frivillige, samt kulturtilbudet på senteret mens Anna Martine Jarlvang Dysthe er i mammapermisjon.
Telefon: 488 90 513
E-post: renate.nygard@bymisjon.no

KOKK

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

MILJØRARBEIDER

Atle Jensen er miljøarbeider som trår til der det trengs og administrator for seniorkoret vårt.

E-post: atle.jensen@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

E-post: olga.tvedt@bymisjon.no

Åpningstider i kaféen

Seniorsenteret 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 fra kl. 14.00-15.30

Åpningstider alle hverdager kl. 09.00-16.00, med middagsservering fra 14.00-15.30.

FASTE AKTIVITETER HØSTEN 2025

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 34.

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.

12.30: Lystenning i kaféen første mand i mnd.

15.00: Håndarbeidsgruppe kveld v/Berit Jørgensen og Randi Eriksen.

19.00: 1.mand i mnd fra sept.: Samtalegruppe for pårørende til personer med demens v/Kristin Borg, Nasjonalforeningen.

TIRSDAG

10.00: Bridge.

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.

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: Tegnekurs v/Øistein Walstad

FREDAG

11.00: Italienskkurs (viderekomne) v/Margherita Podesta.

10.00: Balanse og styrke v/Kristina Lea Storm.

11.15: Salsa og Bachata v/Linda Bottolfs

12.00: Bingo siste fredag i mnd.

12.00: Musikkquiz med Theo Koritzinsky en fredag hver mnd.

13.00: Aquarelle malekurs v/ Flavia Cocks

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 Nerdum museet i Stavern, Nobels Fredssenter, Munch, Naturhistorisk museum og Tur til Bærums verk. 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

Tlf. 913 91 691

E-post: tonegermaine@gmail.com

St.Hanshaugen seniorkor

Koret ledes av dirigent Kristin Minde og øver hver tirsdag kl. 11:30-12:30. Etterpå spiser de lunsj sammen i kaféen. 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 26.aug kl. 11:30

Tegnekurset fortsetter

Målet er å inspirere, fjerne «tegeskam» 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

Sy-gruppe

De fleste tirsdager kl.12:00-14:00. Følg med på ukemenyene som kommer på e-post og facebook og deles ut ved fredagsmiddagen.

Sy-gruppen 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.

MusikkQuiz med Theo Koritzinsky fortsetter

Theos musikkquiz har vært en koselig ny aktivitet en fredag hver mnd. i høst, og det fortsetter vi med. Pianist og tidligere politiker Theo Koritzinsky 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 uhytidelig quiz hvor hvert bord danner et lag. En fredag hver måned fra 12.september kl. 12:00 i kaféen.

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. Tlf.: 991 55 684

Dansekvelder!

Senteret har fått økonomisk støtte av Valborgstiftelsen til å arrangere dansekvelder med live musikk! Vi oppdaget enorm danse-glede på en konsert med cubansk musikk og i vår ble det 3 dansekvelder med stor suksess! Vi får den populære duoen 2gether tilbake i september og kjører dansekveld også i oktober og november med nye band/musikere slik at vi rommer de fleste dansesjangre fra Swing til gammeldans. Her er det bare å riste løs! Åpen kafé som selger drikke.

Håndarbeidsgruppen:

Hver mandag kl. 15:00-18:00 strikker og hekler en gjeng over kaffe og vafler. Her produseres det artikler senteret kan selge på julemessen. Er du god på håndarbeid og har lyst til å bidra? Snakk med oss!

Forum for menn:

Gruppen for deg om du er mann og liker å prate og diskutere aktuelle tema som f.eks. nyheter og andre tema som engasjerer. Her er det plass til flere medlemmer! Torsdager kl. 12:00-13:00

Informasjon om treningstilbud

Alle treningsgruppene har en semesteravgift på kr. 800. (unntatt Salsakurset)
For påmelding, ring Mohammad Saqib på tlf. 474 54 609 eller e-post til
StHanshaugenSeniorsenter@bymisjon.no

Yoga Flow

Yoga på dine vilkår. En time hvor balanse, bevegelighet 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 bevegeligheten, 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

Gøy med Atle!

Onsdager kl 11:30 fortsetter Atle med sin morsomme lavterskel-trim som vi prøvde ut i vår-semesteret til glede for mange. Dette er lett trim med musikk som alle kan få til og det er plass til mange fler! Helt gratis!

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. Pustøvelser og avspenning er også viktige momenter i treningen.

Mensendieck holdes torsdager kl. 12.15-13.00 og kl. 13.00-13.45

Salsa og Bachata solodans

Linda Bottolfs lærer deg myke latinske rytmer som får opp pulsen.og sammen med musikken nærer både kropp og humør.

Fredager kl 11:15-12:15

Nytt denne høsten:

Akvarell-malekurs

Vår nye frivillige Flavia Cocks starter Akvarell-malegruppe på fredager kl. 13:00-15:00. Hun viser teknikker og man kan komme enten du er nybegynner eller har malt akvarell før. Oppstart fredag 5.sept.

Quiz med Ivar

En fredag i måneden kl. 12-13:00 vil frivillig Ivar Halvorsen lede en hyggelig og upretensiøs quiz der hvert bord danner et lag. Velkommen til alle!



St. Hanshaugen seniorsenter

Kulturprogram høsten 2025

Påmelding til turer og arrangementer:

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

Et møtested for skeive seniorer. Treffet er et samarbeid mellom foreningen FRI og Kirkens Bymisjon.

AUGUST

MANDAG 4.aug KL. 12:30

Lystenning.

Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til samtale og fellesskap.

ONSDAG 06.08 KL. 12:30

Musikk-kafé med allsang

Renate spiller og synger til allsang. Eventuelle gjester fremfører musikk.

TIRSDAG 12.08 KL. 15:30

KONSERT levert av Den kulturelle spaserstokken:

ULD er en ung trio på Vokal, piano og trekkspill som tolker norske viser og folketoner ispedd egne låter på en varm og nær måte.

FREDAG 15.08 KL. 12.00:

Quiz med Ivar

Velkommen til en hyggelig og lavterskel quiz i kafeen ledet av vår frivillige Ivar Halvorsen.

ONSDAG 20.08 KL. 12.30:

FOREDRAG: Ellen Kirkaas «Evert Taube»

TIRSDAG 26.08 KL. 11.30:

Åpen korøvelse med St.Hanshaugen seniorkor.

TIRSDAG 26.08 KL. 13.00:

Regnbuetreff.

TORSDAG 28.08 avreise KL. 09:30

Kunstreisen:

Vi besøker Nerdrum-museet i

Pipehuset på Agnes i Stavern. Bygget, som opprinnelig var en fyrstikkfabrikk, huser nå en permanent utstilling med 46 verk fra Odd Nerdrums kunstnerskap. Vi får en times omvisning i museet og skal oppleve verk fra hele Nerdrums produksjon, der det eldste verket er en tegning fra 1956 - da han var 12 år, av en gutt som står i helfigur i mørket. Etter omvisningen er det bestilt en enkel lunsj i cafe Havfuglen. Egenandel kr. 550.- Bindende påmelding innen fredag 22.august.

FREDAG 29.08, KL. 12.00:

Fredagsbingo'n.

SØNDAG 31.08, KL. 15.00:

Søndagsmiddag arrangert av våre fantastiske frivillige! Meny: koldtbord med mye godt, kaffe og dessert. Pris kr 160,- inkl. mineralvann/lettøl. Bindende påmelding og betaling innen torsd.28.aug.

SEPTEMBER

MANDAG 01.09, KL. 12.30:

Lystenning.

Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til samtale og fellesskap.

MANDAG 01.09, KL. 19:00: Oslo demensforening; Samtalegruppe for pårørende til personer med demens.

TIRSDAG 02.09 KL. 12:00-14:00: Sy-gruppen 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!

TIRSDAG 02.09, KL. 12:30: Musikkafé med allsang med Ellen Kirkaas og Renate S Nygård
Velkommen til musikkstund i kafeen! Her spilles kjente og kjære sanger. Det er mulig å lytte, eller å synge med.

ONSDAG 03.09 fra kl. 15:00 OPPDAG NABOLAGET. Vi har stand sammen med Frivilligsentralen og Skattekammeret på Knud Knudsens plass med servering av suppe, sveler og musikalsk innslag. Velkommen! (senteret er også åpent)

TIRSDAG 9.sept Kl.13:30 Konsert: Siril Malmedal jazztrio med Jacob Young på gitar og Eivind Brække på trombone gir oss softe jazztoner med nydelig vokal.



ONSDAG 10.sept kl. 12:30 FOREDRAG: «Hun het Barbo»

Forfatter Elisabeth Hauge Nilsen gir oss et historisk foredrag om et kvinneliv i en fjellbygd på 1800-tallet, med bilder på skjerm.



FREDAG 12.09 KL. 12:00 MusikkQuiz med Theo Koritzinsky
Theo spiller kjente melodier på pianoet og vi graver i minnebanken!



TIRSDAG 16.09 KL. 11.00-14:00: Salg av Forever Aloe Vera

Grete Just kommer til seniorsenteret for å selge pleieprodukter med Aloe Vera.

TIRSDAG 16.09 KUNSTREISEN: Nobels Fredssenter. Avreise fra senteret kl. 11.30 omvisningen starter kl.12.00. Årets fredsprisutstilling forteller den sterke historien om Nihon Hidankyo, den japanske organisasjonen for overlevende etter atombombene i 1945, og deres arbeid for en atomvåpenfri verden. Den anerkjente franske Magnum-fotografen Antoine d'Agata har portrettert de overlevende fra Hiroshima og Nagasaki, som kalles hibakusha på japansk. Egenandel kr. 250.- Bindende påmelding innen fredag 12.september.

FREDAG 19.09 KL. 12:00: Quiz med Ivar

Velkommen til en hyggelig og lavterskel quiz i kafeen ledet av vår frivillige Ivar Halvorsen.

TIRSDAG 23.09 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.



TORSDAG 25.09, KL. 14.00:

Fårikålens dag! Auras deilige fårikål-middag. Vanlig middagspris. Påmelding i resepsjonen.

FREDAG 26.09, KL. 12.00:

Fredagsbingo'n

SØNDAG 28.09, KL. 15.00:

Søndagsmiddag arrangert av våre fantastiske frivillige! Meny: Kjøtt i mørke, kaffe og fruktsalat. Pris kr. 160,- inkl. mineralvann/lettøl. Bindende påmelding og betaling innen torsd.25.sept.

TIRSDAG 30.09, KL. 13.00:

Regnbuetreff.

Et møtested for skeive seniorer. Treffet er et samarbeid mellom foreningen FRI og Kirkens Bymisjon.

OKTOBER

ONSDAG 01.10, KL. 12.30:

Den Internasjonale ELDREDAGEN!

Vi feirer den med bløtkake til alle og

Musikkafé med Sverre

Thorbjørnsen

Velkommen til musikkstund i kafeen med innslag av allsang og **gratis bløtkake!**

MANDAG 06.10, KL. 12.30:

Lystenning.

Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til samtale og fellesskap.

MANDAG 06.10, KL. 19:00: Oslo

demensforening; Samtalegruppe for pårørende til personer med demens.

ONSDAG 08.10 kl. 12:30

FOREDRAG: Dagens statue - En historisk «byvandring» i Oslo med forfatter Marianne Nordli. Boken

hennes er den første samlede dokumentasjonen av samtlige statuer og bautaer i Oslo, som hedrer en person som har levd. Foredraget «Dagens Statue»– inviterer deg til å oppdage historien til de som har gått før oss og deres sterke historier.



TORSDAG 09.10 kl 14:00

Høsttakkefest med deilig middag

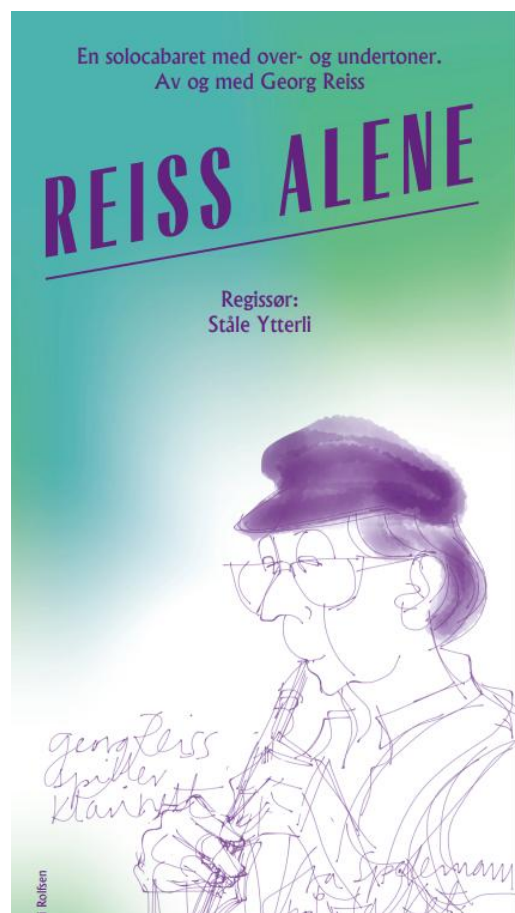
og dessert laget av sesongens råvarer. Påmelding i resepsjonen.

FREDAG 10.10 KL. 12.00:
MusikkQuiz med Theo Koritzinsky

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

ONSDAG 15.10 kl. 12:30
Forestilling: «Reiss alene» En solokabaret med over- og undertoner.

«Reiss alene» er en humoristisk, men også tankevekkende forestilling om livet som musiker, kunsten og en musikers forhold til sitt instrument. Georg Reiss fremfører egne tekster og spiller klarinett. Han tar på sin måte opp arven etter sin grandtante, kabaretkunstneren Elisabeth Reiss.



TORSDAG 16.10 kl. 16:30
Dansekveld med Jazzbandet Eddie`s Mix

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

FREDAG 17.10 KL. 12.00:
Quiz med Ivar

Velkommen til en hyggelig og lavterskel quiz i kafeen ledet av vår frivillige Ivar Halvorsen.

TIRSDAG 21.10 kl.12:00
Konsert med St.Hanshaugen seniorkor. Salg av kake, kaffe og lodd.

ONSDAG 22.10, KL. 12.30:
Helsekafé med demenskoordinator Siv Fredriksen fra Bydel St.Hanshaugen.

FREDAG 24.10 KL. 14.00:
INTERNASJONALE FN-DAGEN: Vi feirer med internasjonal middag.

TIRSDAG 28.10, Avreise kl. 10.30
KUNSTREISEN:
MUNCH og Ludvig Karsten, omvisningen starter kl.11.00. Kontraster og oppløsning; vi skal bli kjent med modernisten Ludvig Karsten og utviklingen i hans fargerike palett. Ludvig Karsten (1876–1926) levde samtidig med Edvard Munch og var opptatt av fargenes samspill. Han malte motiver som var typiske i perioden, som landskap, akt, interiører, stilleben, portretter og selvportretter. Egenandel kr. 250.- Bindende påmelding innen fredag 24.oktober.

SØNDAG 26.10 kl. 15:00

Søndagsmiddag arrangert av våre fantastiske frivillige! Meny: Fårikål, kaffe og trollkrem. Pris kr 160,- inkl. mineralvann/lettøl. Bindende påmelding og betaling innen torsdag 23.10.

TIRSDAG 28.10, KL. 13.00:

Regnbuetreff.

Et møtested for skeive seniorer. Treffet er et samarbeid mellom foreningen FRI og Kirkens Bymisjon.

FREDAG 31.10, KL. 12.00:

Fredagsbingo'n

NOVEMBER

MANDAG 03.11, KL. 12.30:

Lystenning.

Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til samtale og fellesskap.

TIRSDAG 04.11 KL. 16:30

Dansekveld med «PANG-sjonistene»

Ta på danseskoene og dans med partner eller rullator eller gå solo til live svingende 60-tallsmusikk i kafeen vår. Kafeen er åpen for salg av drikke.



ONSDAG 05.11, KL. 12.30:

Musikkafé med Lene Stoltz

Velkommen til musikkstund i kafeen med innslag av allsang. Denne gangen får vi besøk av Lene Stoltz som er låtskriver, artist, sanger og gitarist.



FREDAG 07.11, KL. 12.00:

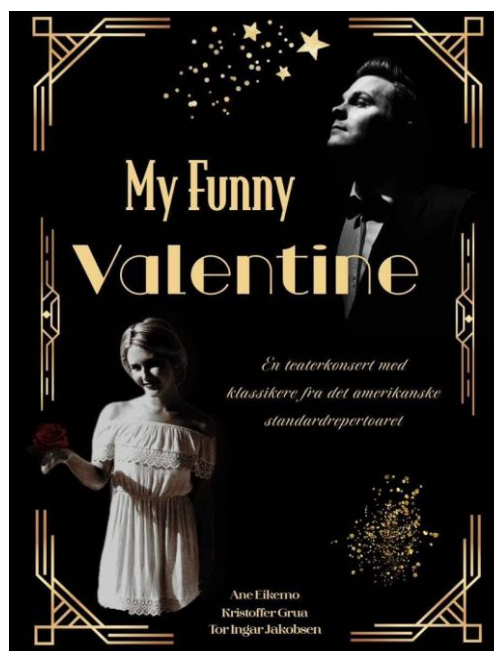
MusikkQuiz med Theo Koritzinsky

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

ONSDAG 12.11, KL. 12:30

FORESTILLING: «My funny

valentine» Publikum blir med på en musikalsk og interaktiv reise med klassikere fra det amerikanske standardrepertoaret, som f.eks. My Funny Valentine, My Way, Diamonds Are A Girls Best Friend og Fly Me To The Moon. Med Ane Eikemo og flere.



FREDAG 14.11 KL. 12.00:**Quiz med Ivar**

Velkommen til en hyggelig og lavterskel quiz i kafeen ledet av vår frivillige Ivar Halvorsen.

TIRSDAG 18.11, KL. 13.00:**Regnbuetreff.**

Et møtested for skeive seniorer. Treffet er et samarbeid mellom foreningen FRI og Kirkens Bymisjon.

ONSDAG 19.11, KL. 12:30**Foredrag med Carl-Erik Grennes**

Psykolog og kunstkjenner Carl-Erik Grennes har tidligere hatt foredrag hos oss om psykologi og kunstnerne Dali og Klee. Mer info om tema for dette foredraget kommer på plakat og Facebook i løpet av høsten.

TORSDAG 20.11 kl. 16:00**UKRAINSK AFTEN**

I samarbeid med frivilligsentralen inviterer vi til ukrainsk aften med ukrainsk mat og musikalsk underholdning. Mer info om pris kommer. Påmelding til resepsjonen.

FREDAG 21.11 avreise kl. 11:30**KUNSTREISEN:**

Naturhistorisk museum med omvisning i Geologiske samlinger. Omvisning kl.

12:00 Vi har vært så heldige å få Petter Bøckmann - den kjente norske zoologen som har drevet mye med populærvitenskapelig kunnskapsformidling, som vår omviser på dette besøket. Han tar oss med i de geologiske utstillingene og vi får oppleve hvordan livet på jorda har utviklet seg gjennom milliarder av år og se spektakulære mineraler, bergarter og meteoritter. Egenandel kr. 250.- Bindende påmelding innen tirsdag 18.november

TIRSDAG 25.11 kl.11:00-15:30

JULEMESSE! Velkommen til vår årlige julemesse med salg av mye fint håndarbeid og julebakst samt tombola og salg av lodd med mange flotte premier.

St.Hanshaugen seniorkor synger i kafeen kl 12:00

ONSDAG 26.11 kl.11:00-15:30

Julemesse fortsetter. Trekning av årets vinnere av våre flotte premier skjer kl.14:00

TORSDAG 27.11 KL. 11.00-14:00:**Salg av Forever Aloe Vera**

Grete Just kommer til seniorsenteret for å selge pleieprodukter med Aloe Vera.

FREDAG 28.11, KL. 12.00:**Fredagsbingo'n.****SØNDAG 30.11 kl.15:00**

Søndagsmiddag arrangert av våre fantastiske frivillige! Meny: Lutefisk eller ribbe, kaffe og iskrem. Pris kr. 160,- inkl. mineralvann/lettøl. Bindende påmelding og betaling innen torsd. 27.nov.

DESEMBER**MANDAG 01.12, KL. 12.30:****Lystenning.**

Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til samtale og fellesskap.



ONSDAG 03.12, KL. 12.30:
Musikk-kafé med Ellen Kirkaas og Renate Staal Nygård. Velkommen til musikkstund i kaféen på senteret! Her spilles kjente og kjære julesanger. Det er mulig å lytte, eller å synge med.



KUNSTREISEN: Tur til Bærums verk i Desember – dato ikke avklart. I uteområde på Bærums verk finner man skulpturparken; litt avhengig av vær og temperatur kan vi få omvisning her eller deltagerne kan fritt beske de 32 skulpturene som er utformet av landets fremste billedhuggere. I desember er det også en juleutstilling og julemarked på Verket. Endelig aktivitet vil bli avtalt i løpet av høsten.
Egenandel kr. 300.-

FREDAG 05.12, KL. 12.00:
MusikkQuiz med Theo Koritzinsky
Theo spiller kjente julesanger på pianoet og vi graver i minnebanken!

ONSDAG 10.12, KL. 16:00
JULEKONSERT med «En Swingende jul med The Attitunes»
levert av Den kulturelle spaserstokken Finnes det noe mer julete enn trestemt sang à la The Andrews Sisters? Bli med tilbake til svingmusikkens storhetstid på 40/50-tallet! En swingende jul med The Attitunes er en nostalgisk julekonsert som tar med publikum "tilbake i tid". Salg av kake og kaffe i kafeen.



FREDAG 12.12 KL. 12.00:
Quiz med Ivar

Velkommen til en hyggelig og lavterskel quiz i kafeen ledet av vår frivillige Ivar Halvorsen. Kanskje får vi også besøk av Luciatoget fra barnehagen...

SØNDAG 14.12 kl.15:00
Søndagsmiddag arrangert av våre fantastiske frivillige! Meny: Rakfisk, kaffe og pannacotta. Pris kr. 160,- inkl. mineralvann/lettøl. Bindende påmelding og betaling innen torsd. 11.des.

ONSDAG 17.12, KL.18:00:
JULEKONSERT på Omsorg+ med St.Hanshaugen seniorkor, Ellen Kirkaas, Kristin Minde og Renate Staal Nygård med flere.
FREDAG 19.12, KL. 12.00:
JULEBINGO i kafeen

MANDAG 22.12 kl.14:00
Julemiddag i kafeen. Påmelding.
Info om pris og meny kommer på eget oppslag.

FORSMAK PÅ JANUAR:

MANDAG 05.01, KL. 12.30:

Lystenning.

Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til samtale og fellesskap

ONSDAG 07.01, KL. 12.30:

Musikk-kafé med allsang Velkommen til musikkstund i kaféen på senteret! Her spilles kjente og kjære sanger. Allsangen ledes av Renate Staal Nygård med eventuelle musikalske gjester. Det er mulig å lytte, eller å synge med.

Tillegg til oppsatt program kan tilkomme.

Følg med på Facebook, oppslag og e-post.

ONSDAG 14.01, KL. 13.00:

KONSERT: JAZZ PÅ BEATLESK, levert av Den kulturelle spaserstokken.

I Jazz på Beatlesk inviteres publikum med på nytolkninger av Beatles' musikk, blandet med anekdoter og historier som kaster nytt lys over låtene. Konserten fremføres av Jostein Hasselgård (vokal), Jarle Storløkken (gitar) og Åge Reite (tangenter). Med energi og musikalitet tilbyr trio en konsert som vil friske opp publikums minnebilder fra egen fortid, men også skape nye



Våre tilbud

DIGITAL VEILEDNING

Hver mandag formiddag fra kl. 10 kan du få hjelp til tekniske utfordringer på din mobil, datamaskin eller nettbrett av Seniornett som holder til hos oss. Ta kontakt på sms til Petter Horgen: 95060228 eller epost: petter_horgen@hotmail.com for å bestille time. Prøvetime er gratis, deretter 100,- pr time, eller 400 pr år for å bli medlem. Seniornett vil også ha fire temamøter i løpet av høsten, mer informasjon kommer på oppslag i kafeen. Seniornett tilbyr også månedlige tematreff med praktisk bistand.

DEMENSKOORDINATOR

Bydelens demenskoordinator, Siv Fredriksen, er tilgjengelig for samtale på senteret annenhver fredag, i partallsuker, kl. 13.30-15.00. Hun kan nås på tlf: 456 54 931.

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 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 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.

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.

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 5000 kr 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.

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
- Knut Guldbrandsen
- Bjørg Frøyen (leder av eldrerådet i bydelen)
- Ivar Halvorsen (vara)

Rom for alle

