

St. Hanshaugen seniorsenter



Informasjonsbrosjyre Høsten 2026

Et samarbeid



Oslo



Kjære gjest – og kjære fremtidige gjest!

Velkommen til et nytt semester på St. Hanshaugen seniorsenter!

Takk til alle dere som besøker oss – og ekstra hyggelig er det at stadig flere finner veien innom. Det setter vi stor pris på.

Vårt mål er å være et attraktivt, inkluderende og levende møtested for alle i målgruppen. Vi ønsker at alle skal føle seg velkomne, enten det er første gang man kommer inn døren eller man er fast gjest hos oss.

Har du aldri vært hos oss før, men vurderer å ta turen? Du er hjertelig velkommen! Det er bare å møte opp. Ønsker du en litt mer personlig mottakelse, kan du gjerne ringe eller sende oss en e-post på forhånd, så sørger vi for at noen er klare til å ta imot deg.

Vi ønsker også gjerne å høre hva du mener. Har du forslag, idéer eller tilbakemeldinger, setter vi stor pris på det. Innspillene dine hjelper oss med å videreutvikle senteret og skape et enda bedre tilbud for alle.

Kafé Lovise. Ta gjerne turen innom Kafé Lovise for en kaffekopp, en nystekt vaffel, et smørbrød – eller en god middag.

Vår dyktige kokk, Aura, serverer hjemmelaget middag hver ukedag til en hyggelig pris. Ønsker du å ta med maten hjem, pakker vi den gjerne for deg.

Menyen planlegges én uke av gangen og deles både på senteret og via e-post til dem som ønsker det. Hvis du vil motta ukemenyen på e-post, er det bare å gi oss beskjed. Du kan selvfølgelig når som helst be om å bli fjernet fra listen.

Praktisk informasjon. Det ligger mye arbeid bak et halvårsprogram, og det kan derfor komme endringer og nye arrangementer underveis. Eventuelle oppdateringer vil vi informere om fortløpende.

Takk. Til slutt vil vi rette en stor takk til våre samarbeidspartnere i Bydel St. Hanshaugen for samarbeid og for tilliten til å drifte senteret på vegne av bydelen. Takk også til Den kulturelle spaserstokken og Valborg Lifeldts stiftelse, som gjennom sine bidrag gjør det mulig for oss å tilby et rikt kultur- og aktivitetstilbud.

Og aller mest: **Takk til våre frivillige – og til deg som kommer hit. Det er dere som gjør seniorsenteret til det det er.**

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

Åpningstider:
Mandag til fredag, kl. 09.00–16.00

Faste aktiviteter høsten 2026

MANDAG

- 10.00:** Lesesirkel 2. mandag i mnd.
10.00: Spanskurs (viderekomne)
v/Fulviana Vargas.
11.30: Spanskurs (litt øvet)
v/Fulviana Vargas.
12.00: Litteraturredgruppe 1. mandag i mnd.
12.30: Lystenning i kaféen
1. mandag i mnd.
15.00: Håndarbeidsgruppe kveld
v/Berit Jørgensen og Randi Eriksen.
19.00: 1. mand i mnd. fra september:
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
12.45: Salsa og Bachata v/Linda Bottolfs
(Noen tirsdager kl. 14:00)
13.00: Regnbuetreff siste eller nest siste
tirsdag i mnd, se program.

Om våre kurs

Noen kurs er fulle, men ta likevel kontakt med oss eller gruppeleder dersom det står kontaktinfo til gruppelederen. Når det er nok interesserte, vil vi prøve å sette opp ekstra kurs.

Alle våre kurs starter i uke 35 og slutter i uke 51.

For mer informasjon, ta kontakt med resepsjonen.

ONSDAG

- 10.00:** Balanse og styrke v/Kristina Lea Storm.
10.00: Short Stories in English
v/Ann T. Gulden
11.30: Gøy med Atle!
Lett trening med musikk.
12.30: Foredrag, konserter, Allsang eller helsekafé. Se program.
Underholdning kan også forekomme på andre dager.

TORSdag

- 10.00:** Tai Chi og Qi-Gong
v/Inger Johanne Vesje.
10.00: Franskurs for viderekomne
v/Gerard Waegeneire,
påmelding til tlf: 46660733
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:** Italienskurs for viderekomne (FULLT) v/Margherita Podesta.
Påmelding til venteliste:
tlf. 92216226
10.00: Balanse og styrke
v/Kristina Lea Storm.
12.00: Bingo siste fredag i mnd.
v/Asgeir Nordengen
12.00: MusikkQuiz med Theo Koritzinsky
en fredag hver mnd.

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 kl. 14.00–15.30.

Åpningstider alle hverdager kl. 09.00-16.00, med middagsservering fra 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 høstsemesteret besøke ulike kunst- og

kulturinstitusjoner i og rundt Oslo. Det planlegges besøk på Emanuel Vigelands museum, MUNCH, Henie Onstad og Nasjonalmuseet. 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 eller e-post tonegermaine@gmail.com.

Informasjon om treningstilbud

Alle treningsgruppene har en semesteravgift per gruppe, (kr 800,-) med unntak av «Gøy med Atle» som er gratis. For påmelding, ring 22387060 eller send e-post til 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.

SALSA OG BACHATA SOLODANS

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

Tirsdager kl. 12:45-13:45 med unntak av
noen tirsdager da de starter kl. 14:00

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.

GØY MED ATLE!

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

Kulturprogram høsten 2026

AUGUST

MANDAG 03.08 KL.12:30

Lystenning. Vi inviterer til samtale og fellesskap

ONSDAG 05.08 KL.12:30

Musikkafé med allsang.

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

FREDAG 14.08 KL. 12:00

Quiz med Ivar. Velkommen til en hyggelig og lavterskel quiz i kafeen ledet av vår frivillige Ivar Halvorsen. Alle får være med på et lag!

ONSDAG 19.08 KL.12:30

FOREDRAG: «KONGSGÅRDEN»

Ellen Kirkaas besøker oss igjen med foredrag og bilder på skjerm om Kongsgården.

TORSdag 20.08 KL. 16:30

DANSEKVELD med Torkel Nerbye

Det er andre gang han spiller og synger til dans her hos oss og vi gleder oss stort for alle de dansende og lyttende gjestene ønsket ham tilbake! Ta på danseskoene og dans med partner, eller rullator, eller gå solo til svingende gamle og nye slagere i kafeen vår. Åpen kafé med salg av drikke.

UKE 35: Denne uken starter våre treningsgrupper opp igjen! Meld deg på, og betal semesteravgift i kafeen.

TIRSDAG 25.08 KL. 11:30

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

TIRSDAG 25.08, KL. 13.00

Regnbuetreff. Halvor Moxnes kommer og vil snakke om sin bok Fra kjønn til kjærlighet. Kirken og homofile i norsk familiepolitikk.

For mer informasjon, se s. 23.

FREDAG 28.08, KL. 13.00

KONSERT: KARI SVENDSEN, eller BANJO-KARI som hun ofte blir kalt startet sin musikalske karriere i 1966 som medlem av gruppa Christiania Fusel & Blaagress men opptrådte fra 1970-tallet som soloartist og etter hvert i flere revyer. Hun er kjent for å holde de norske revyvisene i hevd, særlig de av det munnrappe slaget.

SEPTEMBER

ONSDAG 02.09 KL. 12.30

Musikkafé med allsang

Velkommen til sangstund i kaféen på senteret. Denne gangen er det artist Lene Stoltz som spiller gitar og leder allsangen, og kanskje får vi noen solonummer også?

Velkommen for å lytte eller å synge med!



TIRSDAG 20.08. Kl.16:30
DANSEKVELD med Torkel Nerbye



ONSDAG 19.08 kl.12:30
FOREDRAG: «KONGSGÅRDEN»



FREDAG 28.08. Kl. 13.00
KONSERT: KARI SVENDSEN



ONSDAG 02.09 KL. 12:30
Lene Stolz spiller på Musikkafé

Gratis inngang på kulturarrangementene på huset

Vi har et bredt utvalg av underholdning, og alle våre konserter, foredrag, musikkafé og dansekvelder har gratis inngang hos oss! Velkommen!



FREDAG 04.09. Kl. 12.00. Fredagsbingo'n
hver måned ledes av Asgeir Nordengen

ONSDAG 02.09 KL. 16:00

OPPDAG NABOLAGET! Vi står stand ute på Knud Knudsens plass i parken på St.Hanshaugen. Her kan du få se litt om hva Kirkens bymisjon bidrar med og har av tilbud i denne bydelen. Vi deler også ut deilig suppe som vår kokk Aura har laget.

FREDAG 04.09, KL. 12.00

Fredagsbingo'n.

Ledes av frivillig Asgeir Nordengen.

MANDAG 07.09 KL. 12:30

Lystenning. Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til samtale og fellesskap.

ONSDAG 09.09 KL. 12:30

FOREDRAG: Vandring under vinrankene i Toscana på en tusen år gammel vei. Anne Sissel Bergum forteller og viser bilder fra denne ruten som i 1994 ble utnevnt av Europarådet til en av de europeiske kultur rutene. Historien begynner på 1100-tallet.

TORS DAG 10.09 KL.10:30

KUNSTREISEN:

MUNCH:

Omvisning kl.11:15 med avreise 10:30
Edvard Munch & Sjokoladefabrikken

Fra Freias kantine til MUNCH – her får vi tre inn i Edvard Munchs historiske utsmykning av sjokoladefabrikken, og utforsk arbeiderbevegelsen og kvinnefrigjøringen på hans tid. Nå kan vi for første gang oppleve verkene Edvard Munch skapte for Freia sjokoladefabrikk på nært hold. Utstillingen kobler Munchs kunst i offentlige rom med kakaoens historie, arbeiderkamp og kvinnefrigjøring.

Pris for transport til museet samt inngang og omvisning kr. 250.- Bindende påmelding til resepsjonen (tlf 22387060) innen 3.september.

TORS DAG 10.09 KL. 16:30

DANSEKVELD med duoen «2gether»

Den populære duoen er tilbake for nok en herlig dansekveld! Ta på danseskoene og dans med partner, eller rullator, eller gå solo til svingende live danseband-musikk i kafeen vår. Åpen kafé med salg av drikke.

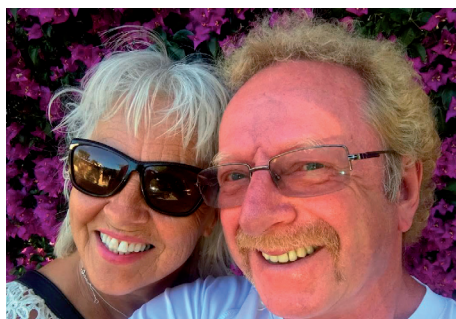
FREDAG 11.09 KL. 12:00

Quiz med Ivar. Velkommen til en hyggelig og lavterskel quiz i kafeen ledet av vår frivillige Ivar Halvorsen. Alle får være med på et lag!

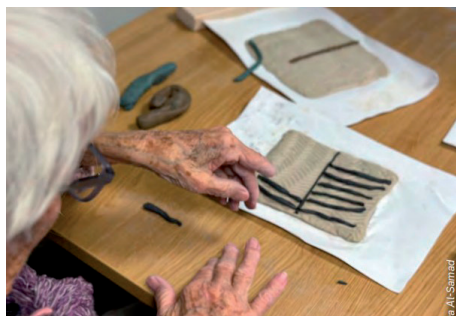
MANDAG 14.09 KL. 13:30-15:00

KERAMIKK FOR ALLE! Kurs i regi

av Den kulturelle spaserstokken
Gjennom arbeid med leire, et av verdens eldste materialer, får deltakerne utforske egne uttrykk, styrke finmotorikk og kognitive ferdigheter, samt oppleve ro og tilstedeværelse i skapende arbeid. I verkstedet introduseres deltakerne for enkle keramiske teknikker og arbeider i eget tempo. Verkstedet avsluttes med en keramikk- utstilling der deltakerne får ta med seg det de har laget. Kurset holdes av keramiker Wisam Al-Samad, i samarbeid med pedagog Zahra Al-Samad. Plass til 10 deltakere. Meld deg på i resepsjonen. KURSET ER GRATIS!



TORS DAG 10.09 kl. 16:30
Dansekveld med duoen "2gether"



Mandag 14.09 kl. 13:30-15:00
KERAMIKK FOR ALLE!



ONSDAG 16.09, KL. 12.30:
KONSERT: «ULF og GEORG

Samtalegruppe for pårørende til personer med demens

Kristin Borg fra Oslo demensforening i Nasjonalforeningen holder åpen samtalegruppe hver første mandag i måneden fra september 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.



07.10 kl. 12:30. Renate leder St. Hanshaug-kavalkaden. Meld deg på til å opptre!

ONSDAG 16.09, KL. 12.30:

KONSERT:

«ULF og GEORG PÅ GAMLE TOMTER»
Ulf Nilsen, tidligere kantor i St.Hans-
haugen sokn, og klarinettist Georg Reiss
gir oss en leken musikalsk time med sitt
virtuose spill og samspill. De har spilt
mye i denne salen tidligere, og gleder
seg til å komme tilbake til gamle tomter...

FREDAG 18.09 KL. 12:30

MusikkQuiz med Theo Koritzinsky

Theo spiller kjente melodier på pianoet
og vi graver i minnebanken! Alle får
være på et lag!

ONSDAG 23.09 KL. 12:30

HELSEKAFÉ: Hørsel og aldring ved Brita
Myreng fra Rådgivningskontoret for syn
og hørsel.

TORS DAG 24.09 KL. 14:00

FÅRIKÅLENS DAG feires selvfølgelig med
deilig fårikålmiddag fra Aura. Påmelding
til resepsjonen.

FREDAG 25.09, KL. 12.00

Fredagsbingo'n.

Ledes av frivillig Asgeir Nordengen.

TIRSDAG 29.09 KL. 13.00:

Regnbuetreff. Halvor Moxnes kommer
og vil snakke om sin bok Fra kjønn til
kjærlighet. Kirken og homofile i norsk
familiepolitikk.

For mer informasjon, se s. 23.

ONSDAG 30.09 KL.12:00

FILMFREMVISNING: «The Teachers»

Protest» (originaltittel på engelsk, også
omtalt som Læreraksjonen 1942) er
en kritikerrost dokumentarfilm fra 2019
regissert av britiske Jon Seal. Den skildrer
den dramatiske historien om de 12 000
norske lærernes sivile ulydighet mot
NS-regimet i 1942, og hvordan de nektet
å melde seg inn i Lærersambandet.
Vi får noen ord før filmstart av Aase R.D.
Andreassen som har vært medvirkende
i produksjon av filmen.

OKTOBER

TORS DAG 01.10 KL.12:00

GRATULERER MED ELDREDAGEN!

Vi feirer den med tale, sang og gratis
kake og kaffe!

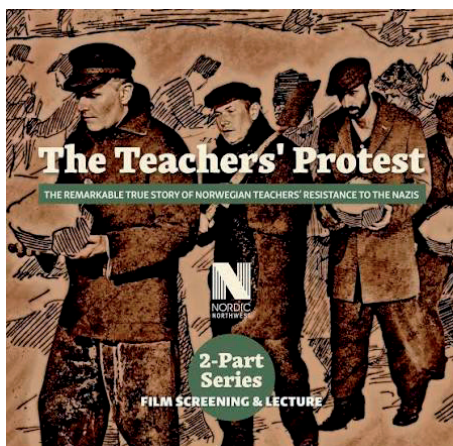
TORS DAG 01.10 KL. 13:30

KUNSTREISEN:

KUNSTNERNES HUS torsdag 1.oktober
Omvisning kl.14:00 med avreise 13:30
Statens kunstutstilling, Høstutstillingen,
inviterer seniorer til å bli bedre kjent
med norsk samtidskunst. Høstutstillingen
har vært en del av det norske kunsthvet
i over 140 år, og har vekslet mellom
å være premissleverandør, utskjelt,
latterliggjort og beundret. Utstillingens
mangfold og bredde i kunstneriske
uttrykk har til alle tider gjenspeilet
samfunnet den har vært en del av.
Pris for transport til Kunstnernes hus
kr. 100.- Bindende påmelding innen
24.september.



TIRSDAG 06.10 kl.13:00
KONSERTFORESTILLING



ONSDAG 30.09 kl.12:00
FILMFREMVISNING: «The Teachers Protest»



ONSDAG 14.10 kl. 12:30
FOREDRAG: Even Saugstad

Påmelding til turer og arrangementer:

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



MusikkQuiz med Theo Korizinsky fortsetter

Theos musikk-quiz har vært en koselig aktivitet en fredag hver mnd. 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 i måneden fra kl. 12:00, i kaféen.

TORS DAG 01.10 KL. 13:00

FEIR ELDREDAGEN MED FESTFORE-

STILLING PÅ RÅDHUSET: Vi har billetter!

Meld deg på i resepsjonen (tlf 22387060)

MANDAG 05.10 KL. 12.30

Lystenning.

Vi inviterer til samtale og fellesskap.

TIRSDAG 06.10 KL.13:00

KONSERTFORESTILLING: «Ta av dig skorna» er en musikalsk og fortellende konsertforestilling om livet og kunsten til den svenske komponisten og humoristen Povel Ramel. Gjennom sang, musikk og formidling presenteres hans karakteristiske univers preget av språklig lekenhet, humor og musikalitet. Forestillingen belyser også Ramels samarbeid med blant annet Monica Zetterlund og Wenche Myhre. Medvirkende er solist Kristin Minde og Runa Husøy på saksofon, gitar og perkusjon. Konserten er finansiert av Den Kulturelle Spaserstokken

ONSDAG 07.10 KL. 12:30

Musikkafé: ST.HANSHAUG-KAVALKADEN!

Denne musikkafé-onsdagen inviterer vi våre gjester til å opptre! Kan du synge, sjonglere, spille et instrument, deklamere et dikt, danse, fortelle en vits eller gjøre andre spillopper, så meld deg på! Snakk med Renate eller skriv deg opp på liste i resepsjonen innen 23.sept. Velkommen også som publikum uten å opptre (da er det ingen påmelding!)

TORS DAG 08.10 KL.11-14:30

INKALAND, salg av håndverksprodukter fra Peru v/ Maria Minano Mera

FREDAG 09.10 KL. 12:00

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

ONSDAG 14.10 KL. 12:30

FOREDRAG: Even Saugstad: Byoriginaler og personligheter i Oslo. Hvem husker ikke advokat Hermansens spontane turnoppvisninger på T-banen. Eller fakiren El Jucans vakre sang og ablegøyer. Mange minnes også Homansbyen Dronning, Luse-Frantz og Sving Deg fra 50- og 60-tallets Oslo. Også Ole Kopreitan, Pål Jensen og fiolinisten Ray var i mange år gjengangere i byen og særlig på Karl Johan. Disse og flere får vi gjennom bilder, filmsnutter og lydkutt høre mer om i Even Saugstads foredrag.

TORS DAG 15.10 KL. 14:00

HØSTTAKKEFEST

Vi inviterer til høsttakkefest med deilig middag og dessert laget av sesongens råvarer. Mer informasjon om meny og pris kommer på uke-menyene når det nærmer seg. Husk påmelding i resepsjonen (tlf 22387060)

FREDAG 16.10 KL. 13:00

OSLOJAZZ på besøk!

Velkommen til konsert med stringswing-magi! Ola Erlien (gitar) og Martinus Mentzen (gitar) er en nyoppstartet duo som opererer innenfor Jazz Manouche, tradisjonen etter Django Reinhardt. Med en felles kjærlighet for den røde, energiske nerven og det inderlige, lyriske



**Fredag 16.10 kl. 13:00
OSLOJAZZ på besøk!**



**TORS DAG 22.10 KL. 16.30
DANSEKVELD med «Eddies Mix»**

Tegnekurs

**Torsdager kl. 13:00-15:30 leder
Arkitekt Øistein Walstad tegnekurs.**
Gjennom tegning kan vi frigjøre vårt kreative JEG. Via enkle metoder og teknikker øker vi kunnskap og ferdigheter. Vi bryter ned mentale blokkeringer og styrker vår kognitive kapasitet. I sum øker vi vår innsikt i tegningens positive virkning på våre sinn. Velkommen!

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 Gulbrandsen, Bjørg Frøyen (leder av eldrerådet i bydelen) og Ivar Halvorsen (varamedlem).

og følsomme uttrykket som kommer fra romani-røttene i denne stilen, forenes de to gitaristene i et eksplosivt, vakkert og dynamisk samspill med spontanitet, improvisasjon og et hint av fransk eleganse. Konserten tilbys gjennom Oslo Jazzfestival og Den kulturelle spaserstokken.

TIRSDAG 20.10 KL. 11:15

KUNSTREISEN:

HENNIE ONSTAD KUNSTSENTER, tirsdag
Omvisning kl. 12:00 avreise kl. 11:15
DET GODE SEIRER Kai Fjell (1907–1989) er en av Norges mest kjente og folkekjære modernister. Denne retrospektive utstillingen gir et bredt innblikk i et rikt kunstnerskap som spenner fra maleri og tegning til scenografi og kunst i offentlige rom. Pris for transport tur/retur museet samt inngang og omvisning kr. 250.- Bindende påmelding innen 13.oktober

ONSDAG 21.10 KL. 12:00

FILMFREMVISNING: Haakon Sandøys film «Dagny» 1977

Dette er en norsk-polsk samproduksjon regissert av Haakon Sandøy, med Lise Fjeldstad i tittelrollen som den norske forfatteren og kulturarbeideren Dagny Juel. Vi får selveste Haakon Sandøy på besøk som presenterer filmen for oss med noen ord i starten.

TORSDAG 22.10 09:00-16:00

SYNSKONSULT v/Hans Petter Beldring tilbyr synskonsultasjoner på senteret denne dagen. Pris fra kr 300,- Påmelding til resepsjonen (tlf 22387060)

TORSDAG 22.10 KL. 16:30

DANSEKVELD med «Eddies Mix»

Gjensyn med den svingende kvartetten som har sjarmerte oss i senk! Jannes fantastiske stemme som kan låte både som Ella Fitzgerald og Louis Armstrong samtidig som hun spiller trommer i leket samspill med bandet må oppleves! Ta på danseskoene og dans med partner, eller rullator, eller gå solo til svingende jazz i kafeen vår. Åpen kafé med salg av drikke

FREDAG 23.10 KL. 12:30

MusikkQuiz med Theo Koritzinsky

Theo spiller kjente melodier på pianoet og vi graver i minnebanken! Alle får være på et lag!

FREDAG 23.10 KL.14:00

VI FEIRER FN-DAGEN (selv om den er på lørdag) med utenlandsk mat som kokken vår Aura lager. Mer info kommer på ukemenyene når det nærmer seg.

TIRSDAG 27.10, KL. 13:00:

Regnbuetreff. Halvor Moxnes kommer og vil snakke om sin bok Fra kjønn til kjærlighet. Kirken og homofile i norsk familiepolitikk.

For mer informasjon, se s. 23.

TORSDAG 29.10 KL. 10:00-14:30

Mona & Sissi klessalg

Salg av dameklær.

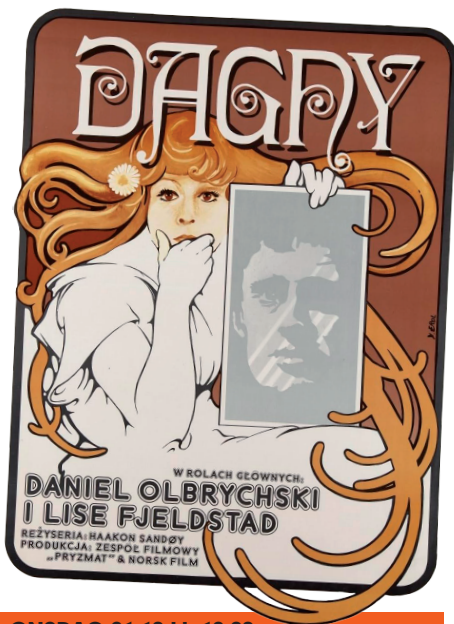
FREDAG 30.10, KL. 12.00

Fredagsbingo'n.

Ledes av frivillig Asgeir Nordengen.



TORS DAG 05.11 kl. 12:30. FOREDRAG:
Iselin Alme med foredrag om Johan Borgen.



ONSDAG 21.10 kl. 12:00
FILMFREMVISNING



TIRSDAG 10.11 kl. 16:30
DANSEKVELD med «PANG-sjonistene»



TIRSDAG 03.11 kl.12 HØSTKONSERT
med St.Hanshaugen seniorkor.

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.

NOVEMBER

MANDAG 02.11 KL. 12:30

Lystenning.

Vi inviterer til samtale og fellesskap.

TIRSDAG 03.11 KL.12:30

HØSTKONSERT med St.Hanshaugen

seniorkor. Gi din sjel næring og varme med flerstemte klanger fra vårt blandakor under ledelse av Kristin Minde.

ONSDAG 04.11 KL. 12:30

Musikkafé med allsang

Renate har med seg Ellen Kirkaas og de spiller og synger til allsang! Kom med lyttende ører eller bli med å synge! Eventuelle gjester fremfører musikk.

TORSdag 05.11 KL. 12:30

FOREDRAG: Iselin Alme: «Forfatteren Johan Borgen slik jeg som barnebarn kjente ham» Iselin Alme har en allsidig karriere som utøvende kunstner; som skuespiller, musikalartist, sanger og danser. Alme har i mange år holdt diverse foredrag for Nestor Seniorutvikling på Melsomvik, Folkeuniversitet i Vestfold og flere bibliotek. I foredraget snakker hun om hans oppvekst og familie, og fletter inn deler av hans selvbiografiske samling «Barndommens rike», leser utdrag fra noveller og romaner og vi får innblikk i noen personlige minner og opplevelser.

TIRSDAG 10.11 KL. 16:30

DANSEKVELD med «PANG-sjonistene»

Gjensyn med den sjarmerende gjengen som groover med sitt 60-tallsrepertoar! Ta på danseskoene og dans med partner, eller rullator, eller gå solo til svingende live musikk i kafeen vår. Åpen kafé med salg av drikke.

ONSDAG 11.11 KL.12:30

HELSEKAFÉ: SYN OG ALDRING

Vi får besøk av synspedagog Rikke Ombustvedt Sletner fra Rådgivningskontoret for syn og hørsel.

FREDAG 13.11 KL. 12:00

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

TIRSDAG 17.11 KL. 10:30

KUNSTREISEN: NASJONALMUSEET,

Omvisning kl.11:15 med avreise 10:30 fra seniorsenteret.

Vi kaller ruten «Design»

Hvordan griper kunst, design og arkitektur inn i livene våre? Fortellinger om kunst er også fortellinger om samfunnet og tiden vi lever i.

Ved dette besøket planlegges det omvisning i industridesign og kunsthåndverk fra samlingsutstillingen. Pris for transport til museet samt inngang og omvisning kr. 250.- Bindende påmelding innen 10.november.



TIRSDAG 08.12 kl. 16:30
DANSEVELD med Birgits husband



FREDAG 13.11 kl. 12:00. Quiz med
Ivar Halvorsen en fredag hver måned



ONSDAG 02.12, Kl. 12.30
Musikkafé med St.Hanshaugen seniorkor



ONSDAG 04.11 kl.12:30
Musikkafé med allsang.



ONSDAG 18.11 kl. 12:30
KONSERT: Knut Anders Sørum



TIRSDAG 24.11 Kl. 13.00
Regnbuetreff

ONSDAG 18.11 KL. 12:30

KONSERT: Knut Anders Sørum: «Prøysen, varmt nært og ekte» Vokalist Knut Anders Sørum inviterer til en varm og gjenkjennelig Prøysen-konsert med kjente og kjære sanger, som Du skal få en dag i morra, Romjulsdrøm og Spelldåsen. Knut Anders ga i 2010 ut plata Prøysen, der han tolker sangskatten med respekt og varhet. Dette uttrykket tar han med seg inn i konserten: lavmælt, nært og med teksten i sentrum. Konserten er finansiert av Den Kulturelle Spaserstokken.

FREDAG 20.NOV KL. 12:30

MusikkQuiz med Theo Koritzinsky

Theo spiller kjente melodier på pianoet og vi graver i minnebanken! Alle får være på et lag!

TIRSDAG 24.11 KL. 13.00

Regnbuetreff. Halvor Moxnes kommer og vil snakke om sin bok Fra kjønn til kjærlighet. Kirken og homofile i norsk familiepolitikk. For mer informasjon, se s. 23.

ONSDAG 25.11 KL. 11:00-15:30

og TORSDAG 26.11 kl. 11:00-15:00

JULEMESSE! Velkommen til vår hyggelige kafé som fylles av hjemmelagde produkter produsert av håndarbeidsgruppen vår, tombola med valgfrie premier og salg av gjennomgangslodd med flotte premier som trekkes torsdag kl.14:00 Det blir også salg av julebakst og annet godt, samt servering av varm mat hele dagen. (Det er ikke vanlig middag kl. 14:00 disse dagene)

FREDAG 27.11 KL. 12.00

Fredagsbingo'n.

Ledes av frivillig Asgeir Nordengen.

DESEMBER

ONSDAG 02.12, KL. 12.30

Musikkafé med St.Hanshaugen seniorkor

Velkommen til sangstund i kaféen på senteret. Denne gangen får vi besøk av koret vårt som synger julen inn for oss og med oss.

FREDAG 04.12 KL. 12:00

Quiz med Ivar

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

MANDAG 07.12, KL. 12.30

Lystenning. Vi inviterer til samtale og fellesskap.

TIRSDAG 08.12 KL. 16:30

DANSEKVELD med Birgits husband.

Vi gleder oss til å høre det populære 7-manns bandet som er nytt for oss, men som har spilt mye til dans! Med Piano, gitar, bass, trommer, fløyte, saxofon og vokal serverer de gode gamle dansbare hits og tar med noen svingende julesanger også! Ta på deg danseskoene og dans med partner, eller rullator, -eller gå solo med fri-dans i kafeen vår. Foretrekker du å bare lytte, er du også hjertelig velkommen! Åpen kafé med salg av drikke

Tillegg og endringer til oppsatt program kan tilkomme.

Følg med på Facebook-siden vår, oppslag og e-post.



ONSDAG 09.12, KL. 12.30

JULEKONSERT: Kristin Minde og Renate Staal Nygård har slått seg sammen og laget en konsert fylt av vakre julesanger fra de sarte, innom de lekne og til de tradisjonelle iført to-stemte arrangementer som gir deg skikkelig gammeldags julestemning.

MANDAG 14.12 KL.12:00

LUCIA-besøk fra Lovisenberg Diakonale barnehage

Barna kommer og synger for oss!



St. Hanshaugen seniorkor

Koret vårt 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 25.aug kl.11:30.

ONSDAG 16.12 KL. 14:00

JULEFESTMIDDAG! Tradisjonen tro lager Aura deilig julemat etter alle kunstens regler. Påmelding i resepsjonen.

DATO KOMMER!

JULEKONSERT på OMSORG+ med servering av kaffe og julebakst.

En samarbeidskonsert mellom seniorsenteret, Omsorg+ og frivilligsentralen. Her får du servert kaffe og julebakst, gratis, og høre bl.a. Ellen Kirkaas, Renate Staal Nygård, St.Hanshaugen seniorkor og det Ukrainske koret.

FREDAG 18.12 KL. 12:30

JULE-MusikkQuiz med Theo Koritzinsky

Theo spiller kjente jule-melodier på pianoet og vi får spørsmål relatert til det vi hører! Alle får være på et lag!

Dansekvelder!

Senteret har igjen vært heldige å få økonomisk støtte av Valborg Lifeldts stiftelse til å arrangere dansekvelder med live musikk! Vi får det populære bandet PANG-sjonistene, duoen 2gether og det herlige jazzbandet Eddies mix tilbake dette semesteret og et populært danseband som har premiere hos oss denne høsten; Birgits husband! Her trenger du ikke å være i god form eller å være god til å danse, det er det bare å riste løs, eller å lytte til musikken om du foretrekker det! Åpen kafé som selger drikke!

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 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

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



FRIVILLIGKOORDINATOR OG KONTORMEDARBEIDER

Anita Hauge Gjerstad

har ansvar for rekruttering og oppfølging av frivillige, samt administrasjon og utleie.

Telefon: 454 60 685

anita.hauge.gjerstad@bymisjon.no



KULTURKOORDINATOR

Renate Staal Nygård

har ansvaret for kulturtilbudet på senteret og koordinerer alt som skjer hos oss og lager programmet vårt.

Telefon: 412 80 358.

renate.nygard@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



MILJØARBEIDER

Atle Jensen

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

atle.jensen@bymisjon.no



BYMISJONSPREST

Olga Tvedt

er til stede på ukestart med lystenning den første mandagen hver måned og er her ut oktober da hun går av med pensjon. Hun er tilgjengelig for samtale.

Telefon: 959 24 323.

olga.tvedt@bymisjon.no



SENIORSOSIONOM

Amina Fatima Kousar

er til stede hver mandag og tilbyr drop-in samtaler til støtte og digital hjelp kl. 10.00-14:00. Du kan også ringe 476 90 642 for å avtale tid.

amina.fatimah.kousar@bymisjon.no



Vi er en miljøsertifisert virksomhet!



Våre tilbud

DIGITAL VEILEDNING

Hver mandag formiddag fra kl.10.00 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 tlf 95060228 eller e-post: petter_horgen@hotmail.com for bestilling av time. Prøvetime er gratis, deretter kr 100,- pr time, eller 400,- pr år for å være 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. 12.00-14.00. 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 samtale-forum holdes torsdager kl. 12.00. Velkommen til å bli med.

FRISØR

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

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.

SENIORSOSIONOM PÅ MANDAGER

Vi er så heldige å ha fått Amina Fatima Kousar som Kirkens Bymisjons egen seniorsosionom. Dette er et viktig ettårig prosjekt vi har fått støtte til fra Backes stiftelse. Amina er tilstede hver mandag og tilbyr drop-in samtaler til støtte og digital hjelp kl. 10.00-14.00. Du kan også ringe 476 90 642 for å avtale tid.

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 frivilligkoordinator Anita hauge gjerstad på telefon 454 60 685.

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.

FYSIOTERAPEUT

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

HÅNDARBEIDSGRUPPE

Er du glad i å drive med håndarbeid? Vi samles hver mandag i høsthalvåret (på vårhalvåret møtes vi annenhver 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 47454609, eller 22387060 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 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 | kirkensbymisjon.no