



Skovheim allsenter

Kulturprogram vår og sommer 2024

Velkommen til Skovheim allsenter og eldreboliger

Skovheim allsenter drives av Stiftelsen Kirkens Bymisjon. Allsenteret ligger i tilknytning til Skovheim eldreboliger og er husets storstue med kafeteria og et bredt kulturliv.

Hit kan du komme for å spise god lunsj og middag, bruke dine ressurser i ulike aktiviteter, få kulturelt påfyll og delta i et sosialt fellesskap.

Allsenteret og eldreboligene skal gi beboere støtte til å mestre tilværelsen i eget hjem på en verdig måte. For beboerne i eldreboligene gir vaktordning på kvelden og de ansattes mellommenneskelige og faglige kompetanse trygghet og støtte i tilværelsen.

Allsenteret er åpent for alle, og vi ønsker hjertelig velkommen til vårt kafé- og kulturtilbud!

Allsenteret blir støttet av stiftelsen Scheiblers legat og OBOS, og har også fått aktivitet- og treningsmidler fra Bydel Nordstrand.

Har du spørsmål om leilighetene på Skovheim, kan du kontakte Kirkens Bymisjon sentralt tlf. 22 36 55 00 på fredager i tidsrommet mellom kl. 10.00–13.00. Be om å bli satt over til eiendomskonsulent.

Skovheim allsenter

Adresse: Ekebergveien 208, 1162 Oslo

Telefon: 22 29 21 75

kirkensbymisjon.no/skovheim-allsenter

Følg oss på Facebook: Kirkens Bymisjon, Skovheim allsenter

Virksomhetsleder: Benthe Vik Andreassen, benthe.vik.andressen@bymisjon.no

Frivilligleder: Grete Larsen, grete.larsen@bymisjon.no

Kulturleder: Elise Rougnø, elise.rougno@bymisjon.no

Kjøkkensjef: Istvan Solberg, istvan.koszttyi@bymisjon.no

Husverter og kjøkken: Yvonne N'Diaye, Amanda Digene Seaton Høiseith, Jarle Nordahl, og Dafner Hidalgo Arevalo.

Beboerutvalg: Anne Lise Ausland, Berit Larsen, Ellen Strømme, Janos Hollo, Rosemarie Kurt og Siri Nylcændet.

Kirkens Bymisjon

Kirkens Bymisjon er en nasjonal av diakonale organisasjon, fordelt over store deler av landet med virksomheter i over 50 byer i Norge.

Vi møter mennesker på ulike måter gjennom oppsøkende virksomhet i rus- og prostitusjonsmiljøene, arbeid med barnevern og ungdomspsykiatri, behandling for rusmiddelavhengige, omsorgstiltak, voksenpsykiatri, eldreomsorg og kirkelig virksomhet med sjelesorg og menighetsarbeid. Kirkens Bymisjon i Oslo har over 1300 ansatte og 2000 frivillige.



Skovheim allsenter er en miljøsertifisert virksomhet.

Faste aktiviteter

ALLMØTE

Månedlig møte i allsenteret med beboere og personale. Ledes av daglig leder Benthe Vik Andreassen.

ALLSANG TIL KAFFEN

En tirsdag i måneden er det allsang til ettermiddagskaffen kl. 16.30. Av og til oftere. Da setter opp lapp på infotavla.

ANDAKT MED LYSTENNING

Hver andre og fjerde mandag i måneden kl. 14.30. Ledes av bymisjonsprest Olga Tvedt.

BINGO

Bingo kl. 17.00 på onsdager i oddetallsuker.

BARNEHAGEBESØK

Skovheim Kanvas Barnehage kommer på besøk to ganger i måneden. Vi spiser, synger og har det hyggelig sammen.

HÅNDARBEIDSGRUPPA

Samling hver mandag fra kl. 10.00–12.00. Vi stikker, syr og skravler mens lager kvalitetsprodukter som selges under jul- og vårmarkedet.

KULTURRAFTENER

Kulturaften med konserter eller foredrag minimum én gang i måneden med åresalg. Inntektene fra åresalget går til kulturlivet på Skovheim.

KUNST TIL KAFFEN

Kunsthistoriker og tidligere kulturleder, Mina S. Haufmann, holder foredrag om temaer fra kunsthistorien.

MALERGRUPPEN

Samling hver tirsdag fra kl. 11.30–13.30. Vi maler, skravler og koser oss.

NATTVERD

Nattverdsandakter én torsdag i måneden kl. 15.00. Ledes av sogneprestene i Nordstrand og Ljan menighet.

SANGKOR

Ca. to mandager i måneden er det sangkor i allsenteret fra kl. 13.45–14.45. Kom med den stemmen du har.



INFOTAVLEN

Vi setter alltid av tid og rom til impulsive arrangementer, så følg med på infotavlen i resepsjonen. Den oppdateres fortløpende.

Gruppetrening

Gruppetrening hver mandag, tirsdag og torsdag innerst i kaféen.

Mandag

Eirik sin gruppe: Kl. 11.30–12.30.
Marga sin gruppe: Kl. 12.30–13.30.

Tirsdag

Fellestrening i allsenteret:
Kl. 10.30–11.30.

Torsdag

Eirik sin gruppe: Kl. 12.00–13.00.
Marga sin gruppe: Kl. 13.00–14.00.

Og husk – våre arrangementer er åpne for alle som vil.
Velkommen til oss på Skovheim allsenter!

Kulturprogram vår og sommer 2024

JANUAR

FREDAG 5. JANUAR, KL. 12.00:
Vi går rundt juletreet og synger.

MANDAG 8. JANUAR, KL. 10.30:
Allmøte i kaféen. Informasjon og diskusjon av aktuelle saker. Ledes av Benthe Vik Andreassen.

MANDAG 8. JANUAR, KL. 14.30:
Lysandakt. Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til lysandakt, sang, fellesskap og refleksjon innerst i kaféen.

TIRSDAG 9. JANUAR, KL. 18.00:
Kulturaften. Vi får besøk av Bjørge Verbaan og Jorunn Undheim med konserten «Viser på norsk». Velkommen til en varm og lun konsert med norske viser og engelske viser oversatt til norsk. Åresalg.

MANDAG 15. JANUAR, KL. 13.45:
Sangkor. Skovheims egne sangkor. Vi synger og koser oss innerst i allsenteret. Kom med den stemmen du har. Koret ledes av Marga Gavrailova.

ONSDAG 17. JANUAR, KL. 18.00:
Bingofest! Bingodamene inviterer til fest med god mat og drikke. Peder Ytterli spiller opp til sang og dans.

FREDAG 19. JANUAR, KL. 11.00:
Lunsj med barnehagen.

MANDAG 22. JANUAR, KL. 14.30:
Lystening. Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til lysandakt, sang, fellesskap og refleksjon i kaféen.

TORS DAG 25. JANUAR, KL. 10.30:
Sang med barnehagen i allsenteret.

FREDAG 26. JANUAR, KL. 11.00:
Pop-up butikk i allsenteret. Mona og Sissi selger fine salgsvarer av god kvalitet.

MANDAG 29. JANUAR, KL. 13.45:
Sangkor. Skovheims egne sangkor. Vi synger og koser oss innerst i allsenteret. Kom med den stemmen du har. Koret ledes av Marga Gavrailova.

TIRSDAG 30. JANUAR, KL. 16.30:
Konsert. Det Norske Sjømannskor kommer på besøk og synger til ettermiddagskaffen.

ONSDAG 31. JANUAR, KL. 17.00:
Bingo. Bingo i kaféen med flotte premier, ledet av Skovheims frivillige. Kr. 70 per Brett. Overskuddet går til tur og bingofest.

FEBRUAR

TORS DAG 1. FEBRUAR, KL. 15.00:
Nattverdgdugstjeneste. Ledes av sogneprestene i Nordstrand og Ljan menighet med kantor fra menigheten.

FREDAG 2. FEBRUAR, KL. 12.00:
Tur. Vi tar turen til Popsenteret og omvisningen «Musikk = livets lydspor!». Vi ser tilbake på hendelser som preget 50-, 60- og 70-tallet. Påmelding og mer informasjon kommer.

MANDAG 5. FEBRUAR, KL. 10.30:
Allmøte i kaféen. Informasjon og diskusjon av aktuelle saker. Ledes av Benthe Vik Andreassen.

ONSDAG 7. FEBRUAR, KL. 11.00:
Helsekafé. Folkeopplysning og fellesskap. Dagens foredrag: Svimmelhet og fallforebygging v/kiropraktor og spesialist v/Krathe Helse, Christian Lager.

TORS DAG 8. FEBRUAR, KL. 18.00:
Kulturaften. Vi får besøk av en duo fra vokalgruppen The Attitunes med konserten «Tango for to». Velkommen til en hjertevarm konsert med musikalske perler fra en svunnen tid. Åresalg.

FREDAG 9. FEBRUAR, KL. 11.00:
Lunsj med barnehagen.

MANDAG 12. FEBRUAR, KL. 14.30:
Lystening. Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til lysandakt, sang, fellesskap og refleksjon i kaféen.

TIRSDAG 13. FEBRUAR, KL. 16.30:
Allsang til ettermiddagskaffen. Velkommen til allsang i allsenteret.



Tirsdag 9. januar, kl. 18.00: Kulturaften med konserten «Viser på norsk» ved Jorunn Undheim og Børge Verbaan.



Hver tirsdag kl. 10.30–11.30 er det fellestrening i allsenteret. Velkommen!



Mandag 15. januar, kl. 13.45: Skovheims sangkor, ledet av Marga Gavrilova.



Torsdag 8. februar, kl. 18.00: Kulturaften med The Attitudes og «Tango for to».



Fredag 16. februar, kl. 11.00: Foredrag ved kunsthistoriker Mina S. Haufmann.

ONSDAG 14. FEBRUAR, KL. 17.00:

Bingo. Bingo i kaféen med flotte premier, ledet av Skovheims frivillige. Kr. 70 per brett. Overskuddet går til tur og bingofest.

TORS DAG 15. FEBRUAR, KL. 10.30:

Sang med barnehagen i allsenteret.

FREDAG 16. FEBRUAR, KL. 11.00:

Kunstforedrag. Kunsthistoriker Mina S. Haufmann kommer på besøk med foredrag om temaer i kunsthistorien

MANDAG 19. FEBRUAR, KL. 13.45:

Sangkor. Skovheims egne sangkor. Vi synger og koser oss innerst i allsenteret. Kom med den stemmen du har. Koret ledes av Marga Gavrailova.

MANDAG 26. FEBRUAR, KL. 14.30:

Lystening. Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til lysandakt, sang, felleskap og refleksjon innerst i kaféen.

ONSDAG 28. FEBRUAR, KL. 17.00:

Bingo. Bingo i kaféen med flotte premier, ledet av Skovheims frivillige. Kr. 70 per brett. Overskuddet går til tur og bingofest.

TORS DAG 29. FEBRUAR, KL. 18.00:

Karneval! Velkommen til Karneval på Skovheim. Det blir utkleddning, fest og moro. Pang-sjonistene spiller opp til sang dans. Åresalg.

MARS

MANDAG 4. MARS, KL. 10.30:

Allmøte i kaféen. Informasjon og diskusjon av aktuelle saker. Ledes av Benthe Vik Andreassen.

MANDAG 4. MARS, KL. 13.45:

Sangkor. Skovheims egne sangkor. Vi synger og koser oss innerst i allsenteret. Kom med den stemmen du har. Koret ledes av Marga Gavrailova.

TIRSDAG 5. MARS, KL. 16.30:

Allsang til ettermiddagskaffen. Velkommen til allsang i allsenteret.

TORS DAG 7. MARS, KL. 15.00:

Nattverdgdustjeneste. Ledes av sogneprestene i Nordstrand og Ljan menighet med kantor fra menigheten.

FREDAG 8. MARS, KL. 11.00:

Lunsj med barnehagen.

FREDAG 8. MARS, KL. 12.00:

Pop-up butikk i allsenteret. Seniorshop kommer på besøk. Salg av klær til både dame og herre.

MANDAG 11. MARS, KL. 14.30:

Lystening. Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til lysandakt, sang, felleskap og refleksjon innerst i kaféen.

TIRSDAG 12. MARS, KL. 12.00:

Konsert i allsenteret. Vi får besøk av sangkoret «Sang og livsglede» fra Poppelstien.

ONSDAG 13. MARS, KL. 17.00:

Bingo. Bingo i kaféen med flotte premier, ledet av Skovheims frivillige. Kr. 70 per brett. Overskuddet går til tur og bingofest.

TORS DAG 14. MARS, KL. 10.30:

Sang med barnehagen.

TORS DAG 14. MARS, KL. 18.00:

Kulturaften. Vi får besøk av Sara Aimée Smiseth og konsertforestillingen «Formødre». Smiseth forteller historien om ni av sine formødre, fra sin formor, Alison Hamilton, født i 1665, til sin mormor, Anne Lise Ziesler, som ble født i 1923. Akkompagnert av ikoniske verker fra musikkhistorien. Åresalg.

FREDAG 15. MARS, KL. 11.00:

Pop-up butikk i allsenteret. Stop shop sko selger helsesko og ortopediske sko, samt pensko, dame- og herresko og vaskbare sko.

MANDAG 18. MARS, KL. 13.45:

Sangkor. Skovheims egne sangkor. Vi synger og koser oss innerst i allsenteret. Kom med den stemmen du har. Koret ledes av Marga Gavrailova.

TIRSDAG 19. MARS, KL. 16.30:

Kunst til kaffen. Kunsthistoriker Mina S. Haufmann kommer på besøk med foredrag om temaer i kunsthistorien til ettermiddagskaffen.

ONSDAG 20. MARS KL. 11.00:

Helsekafé. Folkeopplysning og felleskap. Dagens foredrag: Aldersdiskriminering v/gerontolog og stipendiat Inger Molvik.



Torsdag 29. februar, kl. 18.00: Karneval!
Pang-sjonistene spiller opp til dans.



Tirsdag 23. april, kl. 18.00: Kultraften med forestillingen «Smørrebrød og kjærlighet»
ved Unn Vibeke Hol, Terje Hartviksen og Per Christian Revholt.



Torsdag 14. mars, kl. 18.00: Kultraften
med Sara Aimée Smiseth.



Tirsdag 7. mai, kl. 18.00: Kultraften
med bl.a. musiker Kristin Minde.



Tirsdag 28. mai, kl. 18.00: Kultraften
med Leif Blix og Lars Nygaard.

FREDAG 22. MARS, KL. 10.00:

Påskefrokost med inngang til påske. Påskefrokost i allsenteret, påmelding og mer informasjon kommer. Etter frokost blir det inngang til påske med bymisjonsprest Olga.

SKJÆRTORS DAG 28. MARS:

Middag (påmelding).

Se egen meny.

LANGFREDAG 29. MARS:

Middag (påmelding).

Se egen meny.

APRIL

TORS DAG 4. APRIL, KL. 15.00:

Nattverd gudstjeneste. Ledes av sogneprestene i Nordstrand og Ljan menighet med kantor fra menigheten.

MANDAG 8. APRIL, KL. 10.30:

Allmøte i kaféen. Informasjon og diskusjon av aktuelle saker. Ledes av Benthe Vik Andreassen

MANDAG 8. APRIL, KL. 14.30:

Lystening. Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til lysandakt, sang, felleskap og refleksjon innerst i kaféen.

TIRSDAG 9. APRIL, KL. 16.30:

Allsang til ettermiddagskaffen. Velkommen til allsang i allsenteret.

ONSDAG 10. APRIL, KL. 17.00:

Bingo. Bingo i kaféen med flotte premier, ledet av Skovheims frivillige. Kr. 70 per brett. Overskuddet går til tur og bingofest.

TORS DAG 11. APRIL, KL. 10.30:

Sang med barnehagen.

MANDAG 15. APRIL, KL. 13.45:

Sangkor. Skovheims egne sangkor. Vi synger og koser oss innerst i allsenteret. Kom med den stemmen du har. Koret ledes av Marga Gavrailova.

ONSDAG 17. APRIL, KL. 11.00:

Helsekafé. Folkeopplysning og fellesskap. Dagens foredrag: Fremtidsfullmakt, arv og testament v/advokat Knut Kopstad.

FREDAG 19. APRIL, KL. 11.00:

Pop-up butikk i allsenteret. Forever Jeanette selger smykker og alovera-baserte hverdagsprodukter som er milde og gode for huden.

MANDAG 22. APRIL, KL. 14.30:

Lystening. Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til lysandakt, sang, felleskap og refleksjon innerst i kaféen.

TIRSDAG 23. APRIL, KL. 18.00:

Kulturaften. Vi får besøk av skuespiller Unn Vibeke Hol, skuespiller og teatersjef Terje Hartviksen, og musikalsk leder ved Nationalteatret Per Christian Revholt, med forestillingen «Smørrebrød og kjærlighet». Med diktet til Wessel som inspirasjon og selve livsreisen som rammeverk, byr forestillingen på sanger og tekster til å bli glad av – og glad i vår rike kulturarv. Åresalg.

ONSDAG 24. APRIL, KL. 17.00:

Bingo. Bingo i kaféen med flotte premier, ledet av Skovheims frivillige. Kr. 70 per brett. Overskuddet går til tur og bingofest.

FREDAG 26. APRIL, KL. 11.00:

Lunsj med barnehagen.

MANDAG 29. APRIL, KL. 13.45:

Sangkor. Skovheims egne sangkor. Vi synger og koser oss innerst i allsenteret. Kom med den stemmen du har. Koret ledes av Marga Gavrailova.

MAI

TORS DAG 2. MAI, KL. 15.00:

Nattverd gudstjeneste. Ledes av sogneprestene i Nordstrand og Ljan menighet med kantor fra menigheten.

FREDAG 3. MAI, KL. 11.00:

Kunstforedrag. Kunsthistoriker Mina S. Haufmann kommer på besøk med foredrag om temaer i kunsthistorien.

MANDAG 6. MAI, KL. 10.30:

Allmøte i kaféen. Informasjon og diskusjon av aktuelle saker. Ledes av Benthe Vik Andreassen.

TIRSDAG 7. MAI, KL. 18.00:

Kulturaften. Velkommen til konserten «På Karl Johan – en musikalsk spasertur gjennom hele landets gate». Med glimt i øyet, viser og historier fra Karl Johans nære fortid, tar sanger og musiker Kristin Minde, saksofonist Runa Husøy og kontrabassist Arman Guthushagen publikum med på en tur i tid, rom og sang. Åresalg.

ONSDAG 8. MAI, KL. 17.00:

Bingo. Bingo i kaféen med flotte premier, ledet av Skovheims frivillige. Kr. 70 per Brett. Overskuddet går til tur og bingofest.

MANDAG 13. MAI, KL. 14.30:

Lystening. Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til lysandakt, sang, felleskap og refleksjon innerst i kaféen.

FREDAG 17. MAI, KL. 08.00:

17. mai frokost og flaggheising.

FREDAG 17. MAI, KL. 14.00:

17. mai middag.

TIRSDAG 21. MAI, KL. 16.30:

Allsang til ettermiddagskaffen. Velkommen til allsang i allsenteret.

ONSDAG 22. MAI, KL. 10.30:

Bingotur. Bingodamene inviterer til bingotur. Påmelding og mer informasjon kommer.

MANDAG 27. MAI, KL. 14.30:

Lystening. Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til lysandakt, sang, felleskap og refleksjon innerst i kaféen.

TIRSDAG 28. MAI, KL. 18.00:

Kulturaften. Vi får besøk av Leif Blix og Lars Nygaard med konserten «Våren er en eneste lang fest». Vi feirer vår, sol, frigjøringen, freden, blomster og bier med musikalske godbiter som «Når kastanjene blomstrer i Bygdø allé», «Wien, Wien nur du allein», «Når jeg ser et rødt flagg smelle», mm. Åresalg.

FREDAG 31. MAI, KL. 11.00:

Lunsj med barnehagen.

JUNI

MANDAG 3. JUNI, KL. 10.30:

Allmøte i kaféen. Informasjon og diskusjon av aktuelle saker. Ledes av Benthe Vik Andreassen.

MANDAG 3. JUNI, KL. 13.45:

Sangkor. Skovheims egne sangkor. Vi synger og koser oss innerst i allsenteret. Kom med den stemmen du har. Koret ledes av Marga Gavrailova.

TIRSDAG 4. JUNI, KL. 16.30:

Kunst til kaffen. Kunsthistoriker Mina S. Haufmann kommer på besøk med foredrag om temaer i kunsthistorien til ettermiddagskaffen.

TORSDAG 6. JUNI, KL. 15.00:

Nattverdgdutstjeneste. Ledes av sogneprestene i Nordstrand og Ljan menighet med kantor fra menigheten.

FREDAG 7. JUNI, KL. 11.00:

Pop-up butikk i allsenteret. Mona og Sissi selger flotte dameklær i god kvalitet.

MANDAG 10. JUNI, KL. 14.30:

Lystening. Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til lysandakt, sang, felleskap og refleksjon innerst i kaféen.

MANDAG 10. JUNI, KL. 18.00:

Konsert. Nordstrandskoret kommer på besøk med et variert repertoar. Velkommen til konsert i allsenteret.



Onsdag 19. juni, kl. 11.00:
Helsekafé. Vi markerer PRIDE!

TIRSDAG 11. JUNI, KL. 16.30:

Allsang til ettermiddagskaffen. Velkommen til allsang i allsenteret.

TORSDAG 13. JUNI, KL. 13.30:

Sommerfest! Velkommen til sommerfest med grillmat, musikk og god stemning. Påmelding og mer informasjon kommer.

MANDAG 17. JUNI, KL. 16.30:

Korkonsert med Skovheims egne sangkor. Sangkoret inviterer til en hyggelig minikonsert til ettermiddagskaffen.

ONSDAG 19. JUNI, KL. 11.00:

Helsekafé. Folkeopplysning og fellesskap. Vi markerer PRIDE.

MANDAG 24. JUNI, KL. 14.30:

Lystening. Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til lysandakt, sang, felleskap og refleksjon innerst i kaféen.

MANDAG 24. JUNI, KL. 18.00:

Kulturaften. St. Hansbandet, vårt eget husband, spiller opp til sang, dans og glede. Servering av rømmegrøt.

Velferdstilbud

KAFÉ

Åpen mandag–fredag fra kl. 10.00–15.00. Middag serveres fra kl. 12.30–14.30. Lørdag, søndag og helligdager fra kl. 13.30–15.00. Etermiddagskaffe hver dag kl. 16.30. Kaféen er åpen for alle.

FRISØR

Sol's salong. Åpen onsdag og fredag fra kl. 10.00–17.00. Dame, herre og barn. Pensjonistpriser. Timebestilling på tlf. 916 62 775

FOTPLEIE

Fotpleie (off. godkjent), akupunktur (NAFO), soneterapi, aromaterapi/massasje og hårmineralanalyse. Timebestilling på tlf. 922 59 447

BIBLIOTEK, AVISER OG INTERNETT

I førsteetasjes vestfløy har vi et flott bibliotek med et rikholdig utvalg bøker som man kan låne med seg eller lese i ro og fred på stedet. I kaféen har vi to datamaskiner og trådløst nettverk. I resepsjonsområdet kan man lese dagens aviser: Aftenposten, Dagsavisen og Vårt Land.

SAMTALETILBUD

Bymisjonsprest Olga Tvedt er på Skovheim andre og fjerde mandag i måneden. Hun er tilgjengelig for samtale. Tid kan avtales på forhånd. Ta kontakt i resepsjonen.

DROP-IN-SAMTALER

Psykisk helseteam i bydel Nordstrand er på Skovheim hver onsdag mellom 10.00–13.00. Aktuelt for deg som trenger veiledning og støtte i en vanskelig tid. Samtaler på 30 minutter. Du trenger ikke henvisning eller avtale. Tilbudet drives av spesialsykepleiere, psykolog og fagkonsulenter med master i klinisk psykologi. Et tilbud til alle i Bydel Nordstrand og gratis.

HELSEKAFÉ

Folkeopplysning og fellesskap. Gode foredrag og foredragsholdere.

ALLSANG TIL KAFFEN

En tirsdag i måneden er det allsang til ettermiddagskaffen kl. 16.30.

HANDLETJENESTE MATVARER

Legg handlelapp i resepsjonen på torsdag før kl. 10.00, og få varer på døren dagen etter.

BUTIKKER

Pop-up butikk i allsenteret. Seniorshop og Stopshop Sko m.fl. kommer til Skovheim både i vår- og høstsesongen og selger sine varer i kaféen.

VASKERI

Det finnes vaskeri i hver etasje med vaskemaskin og tørketrommel.

TRIMROM

Trimrom med enkle apparater i underetasjen, vestfløyen.

ÅPNINGSTIDER

På Skovheim allsenter er det personale tilstede fra kl. 08.30–21.00 på hverdager og telefonvakt fra kl. 21.00–08.30. I helgene er resepsjonen betjent fra kl. 11.00–12.30, og det er personale tilstede på huset fra kl. 12.30–17.00. Telefonvakt fra kl. 17.00–08.30.

Tro

På Skovheim kan man både bo og komme innom med den troen man har eller ikke har. Det er tydelig annonsert hvilke arrangementer som har et religiøst preg.

Bymisjonsprest Olga Tvedt er på Skovheim allsenter to ganger i måneden for både lystenning og samtaler. I tillegg har vi prestere fra Nordstrand menighet som holder gudstjeneste med nattverd én gang i måneden.



Frivillig hos oss?

Vi har alltid behov for nye frivillige for å gi et så godt tilbud som mulig til våre beboere.

Som frivillig bestemmer du selv hvor mye tid du ønsker å bruke. Oppgavene tilrettelegges utfra hva du som frivillig ønsker å gjøre og hva våre behov er. Du vil komme inn i et sosialt fellesskap med andre frivillige og vil få tilbud om opplæring, veiledning og invitasjoner til møter, temakvelder og sosiale sammenkomster.

Ønsker du å vite mer?

Ta kontakt med frivilligleder Grete Larsen på tlf. 22 29 21 75. Frivillighet gir glede, fellesskap og kompetanse!

Eksempler på frivillige aktiviteter:

- Hjelp under kulturarrangementer.
- Følge til lege/tannlege/butikk.
- Være vert/vertinne i kaféen.
- Tur-/teaterfølge.
- Høytlesning i mindre grupper.
- Besøksvenn.
- Musikk.
- Hobbyverksted.
- Kjøkkenhjelp i kaféen i helgen fra kl. 13.00–15.00.
- Hagearbeid.

Kultur

Skovheim er et samfunn i miniatyr. Her bor mennesker med ulike historier og med ulike ønsker og behov.

Vi ønsker å møte alle mennesker der de er. Det betyr at vårt kulturbegrep favner bredt. Det spenner fra en god samtale eller en spasertur til håndarbeidsgrupper, bussturer og kulturaftener med profesjonelle musikere og foredragsholdere. Vi ønsker å legge til rette for gode generasjonsmøter og har et godt samarbeid med Skovheim Barnehage.

Skovheim har to husorkestre; **Birgits Husband** som spiller alt fra New Orleansjazz til Jenka, og **St. Hansbandet** som spiller bluegrass/folkemusikk og gamle slagere.



Birgits Husband



St. Hansbandet

Rom for alle