



Skovheim allsenter

Kulturprogram høsten 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 vi har også fått aktivitet- og treningsmidler fra Bydel Nordstrand.

Har du spørsmål om leilighetene på Skovheim?

Ta kontakt med Kirkens Bymisjon sentralt på telefon 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.andreassen@bymisjon.no

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

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

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

Husverter og kjøkken: Yvonne N´Diaye, Amanda Digene Seaton Høiseith og Jarle Nordahl.

Beboerutvalg: Anne Lise Ausland, Ellen Strømme, Rosemarie Kurt og Siri Nylændet.

Kirkens Bymisjon

Kirkens Bymisjon er et nettverk av diakonale stiftelser fordelt over store deler av landet med sentre i 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 kl. 10.30. Ledes av virksomhetsleder Benthe Vik Andreassen.

ALLSANG TIL KAFFEN

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

ANDAKT MED LYSTENNING

Hver første og tredje mandag i måneden er det lysandakt innerst i allsenteret 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 én gang i måneden med åresalg. Inntektene fra åresalget går til kulturlivet på Skovheim.

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.

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.

INFORMASJONSTAVLEN

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



Og husk – våre arrangementer er åpne for alle som vil.

Velkommen til oss på Skovheim allsenter!

Kulturprogram høsten 2024

AUGUST

MANDAG 12.08, 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.

FREDAG 16.08, KL. 11.00:

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

ONSDAG 28.08, KL. 17.00:

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

SEPTEMBER

MANDAG 02.09, KL. 10.30:

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

MANDAG 02.09, KL. 14.30:

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

TIRSDAG 03.09, KL. 12.30:

Middagsbuffet. Dagens middag er buffet, kr. 150 inkl. dessert.

TIRSDAG 03.09, KL. 18.00:

Kulturaften. Vi får besøk av kapellmester på Nasjonalteateret gjennom 40 år, Per Christian Revholt, med det musikalske foredraget «Minner fra graven». Sett med kapellmesterens øyne gjennom hundrevis av produksjoner, minnes store øyeblikk, morsomme glimt, musikalske eksempler, vennskap og ikke minst glede ved arbeidet. Velkommen! Åresalg.

ONSDAG 04.09, KL. 10.30:

Dansekurs med Ewa Trela. Bli med på dansekurs med Ewa Trela, kjent fra bl.a. Skal vi danse på TV2. Kurset er tilpasset alle, og du trenger ingen dansepartner. Varighet 45 min.

TORSdag 05.09, KL. 15.00:

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

TIRSDAG 10.09, KL. 16.30:

Allsang til ettermiddagskaffen. Velkommen til allsang i allsenteret.

ONSDAG 11.09, KL. 11.00:

Pop-up butikk i allsenteret. Forever Living v/Jeanette Bozza selger smykker og alovera-baserte produkter til alle hudtyper innerst i allsenteret.

ONSDAG 11.09, KL. 17.00:

Bingofest. Bingodamene inviterer til utsatt bingofest. Det blir fest med god mat, drikke og underholdning. Se informasjonstavle for påmelding og mer informasjon når dato nærmer seg.

TORSdag 12.09, KL. 11.00:

Sang med barnehagen i allsenteret.

MANDAG 16.09, KL. 14.30:

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

TIRSDAG 17.09, KL. 16.30:

Konsert til ettermiddagskaffen. Pianist Ivar Hansen kommer på besøk og spiller musikk til ettermiddagskaffen.

ONSDAG 18.09, KL. 10.30:

Dansekurs med Ewa Trela. Bli med på dansekurs med Ewa Trela, kjent fra bl.a. Skal vi danse på Tv2. Kurset er tilpasset alle, og du trenger ingen dansepartner. Varighet 45 min.

FREDAG 20.09, KL. 11.00:

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

MANDAG 23.09, 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.



Skovheim-koret møtes to mandager i måneden kl. 13.45



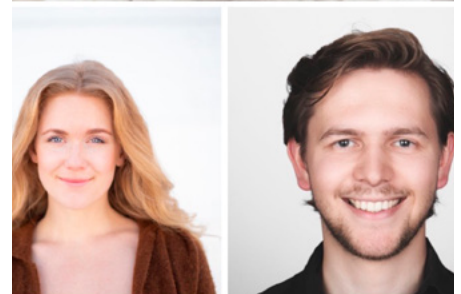
Tirsdag 03.09, kl. 18.00: Kulturaften. Vi får besøk av kapellmester på Nasjonalteateret, Per Christian Revholt.



Middagsbuffet første tirsdagen i måneden kl. 12.30.



Onsdag 04.09, kl. 10.30: Dansekurs med Ewa Trela.



Tirsdag 01.10, kl. 18.00: Kulturaften med konserten «Norgesreisen».

ONSDAG 25.09, KL. 11.00:

Helsekafé. Folkeopplysning og fellesskap. Dagens foredrag: «Trening og aktivitet» v/Opptur Helse.

ONSDAG 25.09, KL. 17.00:

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

FREDAG 27.09, KL. 11.00:

Lunsj med barnehagen.

MANDAG 30.09, 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.

OKTOBER

TIRSDAG 01.10, KL. 12.30:

Middagsbuffet. Dagens middag er buffet, kr. 150 inkl. dessert.

TIRSDAG 01.10, KL. 13.00:

FN internasjonale dag for eldre. Vi tar turen til Rådhuset og deltar på markeringen av FN's internasjonale dag for eldre. Obs! Begrenset med plasser. Følg med på informasjonstavlen for påmelding og mer informasjon.

TIRSDAG 01.10, KL. 18.00:

Kulturaften. Vi får besøk av Ane Eikemo Røsbak, Mattis Johannessen og Tor Ingar Jakobsen med konserten «Norgesreisen». Bli med på en reise tilbake i tiden! Gjennom romantiske

duetter, frihetsfylte solosanger og solidarisk allsang besøker vi både norsk fjellheim og husholdning. Reisen begynner på 1940-tallet og avsluttes rundt 1980. Velkommen. Åresalg.

MANDAG 07.10, KL. 10.30:

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

MANDAG 07.10, KL. 14.30:

Lysandakt. Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til lysandakt, sang, fellesskap og refleksjon innerst i kaféen.

ONSDAG 09.10, KL. 11.00:

Helsekafé. Folkeopplysning og fellesskap. Dagens foredrag: Hvordan holde seg trygg og aktiv i eget hjem v/seniorveileder i bydel Nordstrand, Jolanda Sita Hoogerhuis.

ONSDAG 09.10, KL. 17.00:

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

TORSDAG 10.10, KL. 15.00:

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

TORSDAG 10.10, KL. 16.30:

Verdensdagen for psykisk helse. Vi markerer dagen med kake til ettermiddagskaffen

MANDAG 14.10, 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 15.10, KL. 16.30:

Allsang til ettermiddagskaffen. Velkommen til allsang i allsenteret.

ONSDAG 16.10, KL. 10.30:

Dansekurs med Ewa Trela.

Bli med på dansekurs med Ewa Trela, kjent fra bl.a. Skal vi danse på Tv2. Kurset er tilpasset alle, og du trenger ingen dansepartner. Varighet 45 min.

TORSDAG 17.10, KL. 11.00:

Sang med barnehagen i allsenteret.

MANDAG 21.10, KL. 14.30:

Lysandakt. Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til lysandakt, sang, fellesskap og refleksjon innerst i kaféen.

ONSDAG 23.10, KL. 10.30:

Dansekurs med Ewa Trela.

Bli med på dansekurs med Ewa Trela, kjent fra bl.a. Skal vi danse på Tv2. Kurset er tilpasset alle, og du trenger ingen dansepartner. Varighet 45 min.

ONSDAG 23.10, KL. 17.00:

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

TORSDAG 24.10, KL. 12.30:

FN-dagen! Vi markerer dagen med buffet fra verdens land.



Tirsdag 05.11, kl. 18.00: Kulturaften med Gaute Birklund.



Julemarked både lørdag 16.11 og søndag 17.11, kl. 11.00–14.00.



Fredag 29.11, kl. 16.00: Julegrantenning.



Torsdag 12.12, kl. 16.00: Skovheims tradisjonelle julebord.



Fredag 13.12, kl. 11.00: Inngang til jul og luciafeiring.



Fredag 27.12, kl. 16.30: Romjulkonsert. Karoline Ormåsen og Allister Kindingard.

FREDAG 25.10, KL. 11.00:

Pop-up butikk i allsenteret. Mona og Sisi kommer på besøk innerst i allsenteret. Det blir salg av flotte klær som bluser, jakker, bukser og gensere.

MANDAG 28.10, 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 30.10, KL. 11.00:

Helsekafé. Folkeopplysning og fellesskap. Dagens foredrag: Brannsikkerhet v/Rolf S. Nordberg. Foredraget vil inneholde både teori og praksis. Varighet ca. 2 timer.

NOVEMBER**FREDAG 01.11, KL. 11.00:**

Lunsj med barnehagen.

MANDAG 04.11, KL. 10.30:

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

MANDAG 04.11, KL. 14.30:

Lysandakt. Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til lysandakt, sang, fellesskap og refleksjon innerst i kaféen.

TIRSDAG 05.11, KL. 12.30:

Middagsbuffet. Dagens middag er buffet, kr. 150 inkl. dessert.

TIRSDAG 05.11, KL. 18.00:

Kulturaften. Vi får besøk av Gaute Birklund med konserten «Ønskekonserten». Ønskekonserten

er en blanding av klassiske perler, evergreens, viser og slagere. De forskjellige innslagene settes sammen av konsertgjengere og pianisten. Velkommen til en liten times konsertkåseri! Årsalg.

ONSDAG 06.11, KL. 17.00:

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

TORS DAG 07.11, KL. 15.00:

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

FREDAG 08.11, KL. 11.00:

Tur. Vi tar turen til Almas hus for en omvisning og informasjon om diverse hjelpemidler som kan bidra til en enklere hverdag. Se informasjonstavlen for påmelding og mer informasjon når dato nærmer seg.

MANDAG 11.11, 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.

TORS DAG 14.11, KL. 11.00:

Sang med barnehagen. Lørdag 16.11, kl. 11.00–14.00.

LØRDAG 16.11, KL. 11.00–14.00:

Julemarked.

SØNDAG 17.11, KL. 11.00–14.00:

Julemarked.

MANDAG 18.11, KL. 14.30:

Lysandakt. Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til lysandakt, sang, fellesskap og refleksjon innerst i kaféen.

TIRSDAG 19.11, KL. 16.30:

Allsang til ettermiddagskaffen. Velkommen til allsang i allsenteret.

ONSDAG 20.11, KL. 10.30:

Dansekurs med Ewa Trela. Bli med på dansekurs med Ewa Trela, kjent fra bl.a. Skal vi danse på Tv2. Kurset er tilpasset alle, og du trenger ingen dansepartner. Varighet 45 minutter.

ONSDAG 20.11, KL. 17.00:

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

MANDAG 25.11, 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 26.11, KL. 18.00:

Kulturaften. «Skovheim kavalkaden» er tilbake! Husets egne krefter inviterer til en kveld fylt med sang og musikk, og kanskje et dikt? Den som kommer, vil få se. Årsalg.

ONSDAG 27.11, KL. 10.30:

Dansekurs med Ewa Trela. Bli med på dansekurs med Ewa Trela, kjent fra bl.a. Skal vi danse på Tv2. Kurset er tilpasset alle, og du trenger ingen dansepartner. Varighet 45 minutter.

FREDAG 29.11, KL. 11.00:

Lunsj med barnehagen.

FREDAG 29.11, KL. 16.00:

Julegrantenning. Vi tenner julegranen i atriet etterfulgt av ettermiddagskaffe med gløgg og pepperkake kl. 16.30.

DESEMBER

MANDAG 02.12, KL. 10.30:

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

MANDAG 02.12, KL. 14.30:

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

MANDAG 02.12, KL. 18.00:

Kveldskonsert. Vi får besøk av Nordstrandskoret. Det blir et variert repertoar med vakre toner. Velkommen til konsert i allsenteret!

TIRSDAG 03.12, KL. 12.30:

Middagsbuffet. Dagens middag er buffet, kr. 150 inkl. dessert.

ONSDAG 04.12, KL. 17.00:

Bingofest. Bingodamene inviterer til bingofest. Det blir fest med god mat, drikke og underholdning. Se informasjonstavlen for påmelding og mer informasjon når dato nærmer seg.

TORS DAG 05.12, KL. 15.00:

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

MANDAG 09.12, 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.

TORS DAG 12.12, KL. 16.00:

Skovheims tradisjonelle julebord.

Velkommen til Skovheims årlige julebord. Det blir god mat og drikke, musikk og allsang. Se informasjonstavle for påmelding og mer informasjon når dato nærmer seg.

FREDAG 13.12, KL. 11.00:

Inngang til jul og luciafeiring.

Velkommen til en stemningsfull førjulstid ledet av bymisjonsprest Olga Tvedt. Skovheim Kanvas barnehage kommer også på besøk og markerer luciadagen.

TIRSDAG 17.12, KL. 16.30:

Allsang til ettermiddagskaffen.

Velkommen til allsang i allsenteret.

FREDAG 20.12, KL. 11.00:

Julehjelp. Trenger du hjelp til å pakke inn julegaver? Julehjelpen hjelper deg å pakke inn gavene dine i allsenteret. Du stiller med innpakningspapir, julehjelpen stiller med resten.

TIRSDAG 24.12, KL. 12.00:

Julegrøt og quiz.

TIRSDAG 24.12, KL. 16.00:

Julemiddag. Tradisjonell julemeny med ribbe, medisterkaker, pølser og surkål, med riskrem til dessert. Velkommen til julefeiring på Skovheim.

ONSDAG 25.12, KL. 13.30:

Deilig middag med påmelding.

Meny kommer.

TORS DAG 26.12, KL. 13.30:

Deilig middag med påmelding.

Meny kommer.

FREDAG 27.12, KL. 16.30:

Romjuls konsert.

Karoline Ormåsen og Allister Kindingard kommer tilbake med nydelig romjuls musikk. Velkommen til en hyggelig stund.

TIRSDAG 31.12, KL. 17.00:

Deilig nyttårmiddag med påmelding.

Meny kommer.

JANUAR 2025

ONSDAG 01.01, KL. 13.30:

Middag med påmelding.

Fjordlandmiddag.

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. Gratis ettermiddagskaffe 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 telefon 916 62 775.

FOTPLEIE

Fotpleie (off. godkjent), akupunktur (NAFO), soneterapi, aromaterapi/massasje og hårmineralanalyse. Timebestilling på telefon 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 første og tredje 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. I helgene er personale tilstede på huset fra kl. 12.30–17.00.

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 prester 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