

Skovheim allsenter

# Kulturprogram vår og sommer 2025

# 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, og de ansattes mellommenneskelige og faglige kompetanse bidrar til 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 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

**Nettside:** [kirkensbymisjon.no/skovheim-allsenter](http://kirkensbymisjon.no/skovheim-allsenter)

**Facebook:** Kirkens Bymisjon, Skovheim allsenter

**Virksomhetsleder:** Benthe Vik Andreassen, [benthe.vik.andreassen@bymisjon.no](mailto:benthe.vik.andreassen@bymisjon.no)

**Frivilligleder:** Grete Larsen, [grete.larsen@bymisjon.no](mailto:grete.larsen@bymisjon.no)

**Kulturleder:** Elise Rougnø Ousdal, [elise.rougno@bymisjon.no](mailto:elise.rougno@bymisjon.no)

**Kjøkkenleder:** Istvan Solberg, [istvan.kosztyi@bymisjon.no](mailto:istvan.kosztyi@bymisjon.no)

**Husverter og kjøkken:** Amanda Digene Seaton Høiseith og Jarle Nordahl.

**Beboerutvalg:** Anne Lise Ausland, Ellen Strømme, Rosemarie Kurt, Wenche Engseth, Jørgen Malmsten og Siri Nylændet.

## Kirkens Bymisjon

Kirkens Bymisjon er et nettverk av diakonale regioner 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 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 strikker, syr og skravler mens vi lager kvalitetsprodukter som selges under jul- og vårmarkedet – her er det plass til flere.

## 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

Nattverdandakt 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 – her er det plass til flere.

## Gruppetrening

Gruppetrening hver mandag 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. 10.30–11.15.

### 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 vår og sommer 2025

## JANUAR

### MANDAG 06.01, KL. 10.30:

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

### MANDAG 06.01, KL. 14.30:

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

### MANDAG 13.01, 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 14.01, KL. 18.00:

**Kulturaften.** Vi får besøk av en av Norges fremste jazzpianister, David Skinner. Han spesialiserer seg i jazzmusikken som oppsto i Amerika mellom krigene: swingjazz, stride piano og klassiske jazzballader. Konserten inneholder en blanding av swing, ballader og folkemelodier fra 1910–1950. Selv om sangene er velkjente, er hver eneste konsert unik da Skinner improviserer, slik som på en jazzklubb. Åresalg.

### ONSDAG 15.01, KL. 11.00:

**Skrivekurs.** «Kreativ dagbok» er et skrivekurs med fokus på dagboken. På kurset vil deltakerne i fellesskap og gjennom ulike øvelser utforske hvordan dagbokskrivning kan brukes

til å finne inn til en personlig, fri stemme og skrift samt hvordan det kan være et redskap til minnearbeid. Kursholder er Julie Stokkendal, forfatter og gjendikter. Kurset er støttet av Oslo kommune, og den kulturelle spaserstokken.

### ONSDAG 15.01, KL. 17.00:

**Bingo.** Bingo i kaféen med flotte premier, ledet av Skovheims frivillige. Kr. 100 per brett. Overskuddet går til tur og bingofest.

### TIRSDAG 21.01, KL. 16.30:

**Allsang.** Velkommen til allsang i allsenteret.

### ONSDAG 22.01, KL. 11.00:

**Helsekafé.** Folkeopplysning og fellesskap. Dagens foredrag: Sorg v/Michelle Leer og Lars Aarvåg-Amundsen fra Psykisk Helseteam i Bydel Nordstrand.

### TORS DAG 23.01, KL. 11.00:

**Sang med barnehagen i allsenteret.**

### MANDAG 27.01, 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 28.01, KL. 12.00:

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

### ONSDAG 29.01, KL. 11.00:

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

### ONSDAG 29.01, KL. 17.00:

**Bingo.** Bingo i kaféen med flotte premier, ledet av Skovheims frivillige. Kr. 100 per brett. Overskuddet går til tur og bingofest.

### TORS DAG 30.01, KL. 15.00:

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

## FEBRUAR

### MANDAG 03.02, KL. 10.30:

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

### MANDAG 03.02, KL. 14.30:

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

### TIRSDAG 04.02, KL. 18.00:

**Kulturaften.** I teaterkonserten «My Funny Valentine» møter vi den ambisiøse sangeren, Freddy, som nettopp har kommet hjem fra Amerika. På den lokale cabarets scenen møter han servitøren Judith, som drømmer om å bli en berømt stjerne. Judith sjarmerer Freddy, og han hjelper henne opp og fram. Men hva skjer når suksessen går



Tirsdag 14. januar kl. 18.00: Kulturaften med jazzpianist David Skinner.



Onsdag 15. januar kl. 11.00: Skrivekurs med forfatter Julie Stokkendal.



## My Funny Valentine

*Klassikere fra det amerikanske standardrepertoaret*

Vokal: Ane Eikemo og Kristoffer Grua  
Piano: Tor Ingar Jakobsen

Tirsdag 4. februar kl. 18.00: Kulturaften «My Funny Valentine».



Torsdag 13. mars kl. 17.00: Kulturaften «Sugartime!» med The Attitudes.



Onsdag 19. mars kl. 11.00: Helsekafé. Foredrag ved Geir Gjelten.



Tirsdag 1. april kl. 18.00: Kulturaften med Karin Okkenhaug og Hermund Nygård.

til hodet på henne? Kan man få suksess i både kjærlighet og showbusiness? Bli med på en musikalsk reise med klassikere fra det amerikanske standardrepertoaret, som «My Funny Valentine», «My Way» og «Fly Me To The Moon». Åresalg.

#### **MANDAG 10.02, 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 11.02, KL. 13.00–14.00:**

**Middagsbuffet.** Kjøkkenet disker opp deilig retter i buffeten. Pris kr. 150 inkl. dessert.

#### **ONSDAG 12.02, KL. 17.00:**

**Bingo.** Bingo i kaféen med flotte premier, ledet av Skovheims frivillige. Kr. 100 per brett. Overskuddet går til tur og bingofest.

#### **TORSDAG 13.02, KL. 11.00:**

**Sang med barnehagen i allsenteret.**

#### **TIRSDAG 18.02, KL. 16.30:**

**Allsang.** Velkommen til allsang i allsenteret.

#### **FREDAG 21.02, KL. 11.00:**

**Pop-up butik i allsenteret.** Mona og Sissi selger fine klær av god kvalitet.

#### **MANDAG 24.02, 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 26.02, KL. 17.00:**

**Bingo.** Bingo i kaféen med flotte premier, ledet av Skovheims frivillige. Kr. 100 per brett. Overskuddet går til tur og bingofest.

#### **TORSDAG 27.02, KL. 15.00:**

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

#### **FREDAG 28.02, KL. 11.00:**

**Lunsj med barnehagen.**

### **MARS**

#### **MANDAG 03.03, KL. 10.30:**

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

#### **MANDAG 03.03, KL. 14.30:**

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

#### **MANDAG 10.03, 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 12.03, KL. 17.00:**

**Bingo.** Bingo i kaféen med flotte premier, ledet av Skovheims frivillige. Kr. 100 per brett. Overskuddet går til tur og bingofest.

#### **TORSDAG 13.03, KL. 11.00:**

**Sang med barnehagen i allsenteret.**

#### **TORSDAG 13.03, KL. 17.00:**

**Kulturaften.** Vi får besøk av vokalgruppen The Attitunes med konserten «Sugartime! Tilbake til det glade 50-tall». De byr på en rekke slagere fra de glade 50-årene. Det blir alt fra sprudlende forelskelse med «Sugartime» til dundrende hjertesmerter med «Eddie My Love». La husmoren bli hjemme (på det faktiske 50-tallet) og ta heller med deg godt humør og rockefoten. Åresalg.

#### **TIRSDAG 18.03, KL. 13.00–14.00:**

**Middagsbuffet.** Kjøkkenet disker opp deilig retter i buffeten. Pris kr. 150 inkl. dessert.

#### **TIRSDAG 18.03, KL. 16.30:**

**Allsang.** Velkommen til allsang i allsenteret.

#### **ONSDAG 19.03, KL. 11.00:**

**Helsekafé.** Folkeopplysning og fellesskap. Dagens foredrag: Svindel og bedrag v/Geir Gjeltén.

#### **MANDAG 24.03, 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 26.03, KL. 17.00:**

**Bingo.** Bingo i kaféen med flotte premier, ledet av Skovheims frivillige. Kr. 100 per brett. Overskuddet går til tur og bingofest.

#### **TORSDAG 27.03, KL. 15.00:**

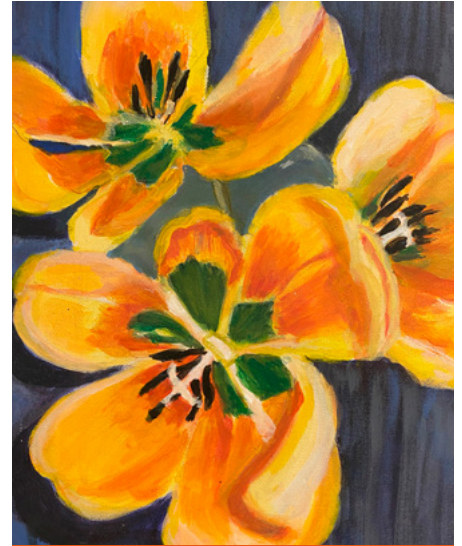
**Nattverdgdienstjeneste.** Ledes av sogneprestene i Nordstrand og Ljan menighet med kantor fra menigheten.



**Fredag 11. april kl. 10.00: Påskefrokost.  
Se informasjonstavlen for påmelding.**



**Tirsdag 6. mai kl. 18.00: Kulturraften med  
pianist og forteller Sara Aimée Smiseth.**



**Tirsdager fra kl. 11.30–13.30 samles  
malergruppen på huset.**



**Fredag 16. mai markerer vi 17. mai med barnehagen.  
Lørdag 17. mai blir det 17. mai-feiring på huset!**



**Mandag 16. juni kl. 16.30:  
Sommerkonsert med Skovheim-koret.**

**FREDAG 28.03, KL. 11.00:**

**Lunsj med barnehagen.**

**MANDAG 31.03, 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.

## APRIL

**TIRSDAG 01.04, KL. 18.00:**

**Kulturaften.** Vi får besøk av den musikalske duoen Karin Okkenhaug og Hermund Nygård. Med sine over 40 år i bransjen tar de med seg erfaringer og inspirasjon fra ulike sjangere som pop, viser, jazz og improvisasjon, og publikum får oppleve en nær og leken duo. Duoen skriver på norsk, med tekster om liv og relasjoner. Åresalg.

**MANDAG 07.04, KL. 10.30:**

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

**MANDAG 07.04, KL. 10.00–15.00:**

**Minimarked.** Fra mandag 7/4 til fredag 11/4 vil vi ha et mini-vårmarked i allsenteret. Det blir bl.a. salg av flotte håndarbeider og loddssalg til det store påskeegget. Vinneren av påskeegget trekkes på påskefrokosten fredag 11/4.

**ONSDAG 09.04, KL. 17.00:**

**Bingo.** Bingo i kaféen med flotte premier, ledet av Skovheims frivillige. Kr. 100 per brett. Overskuddet går til tur og bingofest.

**FREDAG 11.04, KL. 10.00:**

**Påskefrokost med inngang til påske.** Påskefrokost i allsenteret. Påmelding og mer informasjon kommer. Etter frokosten blir det inngang til påske med Bymisjonsprest Olga og barnehagen.

**TIRSDAG 22.04, KL. 13.00–14.00:**

**Middagsbuffet.** Kjøkkenet disker opp deilig retter i buffeten. Pris kr. 150 inkl. dessert.

**TIRSDAG 22.04, KL. 16.30:**

**Allsang.** Velkommen til allsang i allsenteret.

**ONSDAG 23.04, KL. 17.00:**

**Bingo.** Bingo i kaféen med flotte premier, ledet av Skovheims frivillige. Kr. 100 per brett. Overskuddet går til tur og bingofest.

**TORS DAG 24.04, KL. 15.00:**

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

**FREDAG 25.04, KL. 11.00:**

**Lunsj med barnehagen.**

**MANDAG 28.04, 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 30.04, KL. 11.00:**

**Pop-up butikk i allsenteret.** Inkaland collection kommer til allsenteret og selger klær og tilbehør av alpukka.

## MAI

**MANDAG 05.05, KL. 10.30:**

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

**MANDAG 05.05, KL. 14.30:**

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

**TIRSDAG 06.05, KL. 18.00:**

**Kulturaften.** Velkommen til konsertforestillingen «Søstrene Backer» med pianist og forteller, Sara Aimée Smiseth. Hør historien om hvordan to søstre fra en alminnelig norsk småby etablerte store karrierer innenfor musikk og malerkunst, og hvordan de sjonglerte karriere, kunstnerskap og det å være kvinne – med alt det innebar på 1800-tallet. Åresalg.

**ONSDAG 07.05, KL. 17.00:**

**Bingo.** Bingo i kaféen med flotte premier, ledet av Skovheims frivillige. Kr. 100 per brett. Overskuddet går til tur og bingofest.

**FREDAG 09.05, KL. 11.00:**

**Pop-up butikk i allsenteret.** Seniorshop kommer på besøk og selger fine klær i allsenteret.

**MANDAG 12.05, 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 13.05, KL. 13.00–14.00:**

**Middagsbuffet.** Kjøkkenet disker opp deilig retter i buffeten. Pris kr. 150 inkl. dessert.

### **FREDAG 16.05:**

**17. mai markering med barnehagen.** Barnehagen kommer innom og synger 17. mai-sanger ute ved flaggstangen.

### **TIRSDAG 20.05, KL. 16.30:**

**Allsang.** Velkommen til allsang i allsenteret.

### **ONSDAG 21.05:**

**Bingotur.** Bingodamene inviterer til tur med bingogjengen. Påmelding og mer informasjon kommer.

### **TORS DAG 22.05, KL. 15.00:**

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

### **MANDAG 26.05, 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 26.05, KL. 18.00:**

**Konsert.** Nordstrandskoret kommer på besøk og byr på en konsert med vårlige toner.

### **FREDAG 30.05, KL. 11.00:**

**Pop-up butikk i allsenteret.**

Stopshop sko kommer på besøk. Det blir salg av flotte sko, samt helse- og ortopediske sko.

## 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 én gang i måneden for både lystenning og samtaler. I tillegg har vi prester fra Nordstrand menighet som holder gudstjeneste med nattverd én gang i måneden.

## JUNI

### **MANDAG 02.06, KL. 10.30:**

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

### **MANDAG 02.06, KL. 14.30:**

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

### **TORS DAG 05.06, KL. 14.00:**

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

### **FREDAG 06.06, KL. 11.00:**

**Pop-up butikk i allsenteret.** Mona og Sissi selger fine klær av god kvalitet.

### **TIRSDAG 10.06, KL. 16.30:**

**Allsang.** Velkommen til allsang i allsenteret.

### **TORS DAG 12.06, KL. 13.30:**

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

### **MANDAG 16.06, KL. 16.30:**

**Konsert.** Sangkoret til Skovheim inviterer til en hyggelig konsert til ettermiddagskaffen.

### **TIRSDAG 17.06, KL. 13.00–14.00:**

**Middagsbuffet.** Kjøkkenet disker opp deilig retter i buffeten. Pris kr. 150 inkl. dessert.

### **ONSDAG 18.06, KL. 11.00:**

**Helsekafé.** Folkeopplysning og fellesskap. Vi markerer PRIDE!

### **FREDAG 20.06, KL. 11.00:**

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

# 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. 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 en datamaskin og wifi. I resepsjonsområdet kan man lese dagens aviser: Aftenposten, Dagsavisen og Vårt Land.

## SAMTALETILBUD

Bymisjonsprest Olga Tvedt er på Skovheim første 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 kl. 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 levert av Matleveranser AS. 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 til stede fra kl. 08.30–21.00 på hverdager. I helgene er personale til stede på huset fra kl. 12.30–17.00

## 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.



**Velkommen inn til Skovheim allsenter. Kaféen er åpen mandag–fredag fra kl. 10.00–15.00 – og fra kl. 13.30–15.00 lørdag, søndag og helligdager.**

## 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 frivillig aktiviteter kan være:*

- 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.

# Rom for alle

Skovheim allsenter | Ekebergveien 208, 1162 Oslo | [kirkensbymisjon.no/skovheim-allsenter](http://kirkensbymisjon.no/skovheim-allsenter)