



Skovheim allsenter

Kulturprogram høsten 2025

Velkommen til Skovheim allsenter og eldreboliger

Skovheim allsenter drives av 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 husvertordningen 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 vi har også fått aktivitet- og treningsmidler fra Bydel Nordstrand.

Baches Legat støtter også prosjektet senior sosionom, som blir et tilbud en gang i uken for de som trenger sosionomtjeneste. Prosjektet vil starte opp i løpet av høsten.

Leilighetene på Skovheim?



Ledige leie- og kjøpeleiligheter blir lagt ut på finn.no. Spørsmål om leie kan rettes til Kirkens Bymisjon sentralt på tlf. 22 36 55 00, og spørsmål om kjøpeleiligheter rettes til aktuelle megler i annonse.

Skovheim allsenter

Adresse: Ekebergveien 208, 1162 Oslo

Telefon: 22 29 21 75

Nettside: kirkensbymisjon.no/skovheim-allsenter

Facebook: Kirkens Bymisjon, Skovheim allsenter

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

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

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

Kjøkkenleder: Istvan Solberg, istvan.kosztyi@bymisjon.no

Husverter og kjøkken: Amanda Digene Seaton Høiseth, Tara Taagholi 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 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 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

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 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 2025

AUGUST

MANDAG 11.08, 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 Gavrilova.

TIRSDAG 19.08, KL. 17.30:

Kulturaften – «Blant fjord og fjell». Fiolinist Iselin Skretting og pianist Åslaug Hegstad Lervåg tar publikum med på en reise i den norske kulturarven. Det blir historier og anekdoter om musikken og dem som har laget den. Velkommen til en nasjonalromantisk konsert! Åresalg.

ONSDAG 20.08, KL. 11.00:

Keramikkverksted. Bli med på en uforglemmelig opplevelse der du får utfolde din indre kunstner. Dette er en hyggelig møteplass for deg som ønsker å være kreativ og lære noe nytt. Kurset støttes av den kulturelle spaserstokken i Oslo.

MANDAG 25.08, 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 Gavrilova.

TIRSDAG 26.08, KL. 16.30:

Allsang til ettermiddagskaffen. Velkommen til allsang i allsenteret.

ONSDAG 27.08, KL. 17.00:

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

TORSDAG 28.08, KL. 15.00:

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

SEPTEMBER

MANDAG 01.09, KL. 10.30:

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

MANDAG 01.09, KL. 14.30:

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

ONSDAG 03.09, KL. 17.30:

Quiz. Ellen og Kristi inviterer til quiz innerst i allsenteret.

MANDAG 08.09, 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 Gavrilova.

MANDAG 08.09, KL. 19.00:

Valgvake. Vi setter på storskjermen og følger det spennende stortingsvalget. Bli med på valgvake i allsenteret om du ønsker å se valget sammen med andre.

TIRSDAG 09.09, KL. 17.30:

Kulturaften – Pang-sjonistene. Pang-sjonistene er tilbake og byr på danseglad musikk fra 1960-tallet. Velkommen! Åresalg.

ONSDAG 10.09, KL. 17.00:

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

TIRSDAG 16.09, KL. 16.30:

Ønskekonsert. Kom med musikkønsker du vil høre. Vi setter på spilleren innerst i allsenteret og lytter til dine musikkønsker. Lytt og nyt.

TORSDAG 18.09, KL. 11.00:

Sang med barnehagen i allsenteret.

FREDAG 19.09, KL. 17.00:

Karaoke i allsenteret. Vil du være med å synge karaoke? Utfordre deg selv ved å synge alene eller sammen med noen.

MANDAG 22.09, 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 Gavrilova.

TIRSDAG 23.09, KL. 13.00–14.00:

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



Kulturaften tirsdag 19. august kl. 17.30. «Blant fjord og fjell» med fiolinist Iselin Skretting og pianist Åslaug Hegstad Lervåg.



Kulturaften tirsdag 9. september kl. 17.30. Pang-sjonistene er tilbake med herlig 60-tallsmusikk.



Sangkoret øver to mandager i måneden. Alle er velkomne med den stemmen man har. Koret ledes av Marga Gavrilova.

TIRSDAG 23.09, KL. 16.30:

Allsang til ettermiddagskaffen.
Velkommen til allsang i allsenteret.

ONSDAG 24.09, 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 25.09, KL. 13.00:

Fårikal-dagen. Kjøkkenet disker opp deilig fårikål. Se informasjonstavlen for påmelding.

TORSDAG 25.09, KL. 15.00:

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

FREDAG 26.09, KL. 11.00:

Lunsj med barnehagen.

TIRSDAG 30.09, KL. 16.30:

Konsert til ettermiddagskaffen.
Øyvind Brække Trio kommer og spiller jazzmusikk til ettermiddagskaffen.

OKTOBER**ONSDAG 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! påmelding avsluttet.

ONSDAG 01.10, KL. 16.30:

FN internasjonale dag for eldre.
Vi markerer eldredagen med kake til ettermiddagskaffen

FREDAG 03.10, KL. 17.30:

Kulturaften – ABBA-Thank you for the music. Med Tine Skolmen som musikalsk los, vil konserten utforske både musikken og historien bak ABBA gjennom små anekdoter, personlige minner og selvfølgelig mye allsang! Med seg har hun musiker Julie Falkevik Tungevåg. Velkommen! Åresalg.

MANDAG 06.10, KL. 10.30:

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

MANDAG 06.10, KL. 14.30:

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

ONSDAG 08.10, 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 10.10, KL. 11.00:

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

FREDAG 10.10, KL. 16.30:

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

MANDAG 13.10, 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 14.10, KL. 16.30:

Ønskekonsert. Kom med musikkønsker du vil høre. Vi setter på spilleren innerst i allsenteret og lytter til dine musikkønsker. Lytt og nyt.

ONSDAG 15.10, KL. 11.00:

Helsekafé. Folkeopplysning og fellesskap. Dagens foredrag: Kunstig intelligens v/ Helge Selstø, organisasjonskonsulent i Seniornett.

TORSDAG 16.10, KL. 11.00:

Sang med barnehagen i allsenteret.

TIRSDAG 21.10, KL. 16.30:

Allsang til ettermiddagskaffen.
Velkommen til allsang i allsenteret.

ONSDAG 22.10, 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 24.10, KL. 13.00–14.00:

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

MANDAG 27.10, 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 28.10, KL. 17.30:

Kulturaften – Jazz på Beatlesk.
Publikum inviteres med på hele Beatles-reisen – fra den første gnistrende Love Me Do, og frem til punktum for bandets historie. Konserten byr på nytolkninger av Beatles' musikk, blandet med anekdoter og historier som



Konsert tirsdag 30. september kl. 16.30. Øyvind Brække Trio kommer og spiller jazzmusikk til ettermiddagskaffen.



Helsekafé onsdag 15. oktober kl. 11.00.
Foredrag om Kunstig intelligens v/ Helge Selstø.



Kulturaften tirsdag 18. november kl. 17.30. Hot club de Norvege spiller konserten String swing!



Skovheims tradisjonelle julebord tirsdag 16. desember kl. 16.00.
Birgits husband spiller opp til dans.

kaster nytt lys over låtene. Konserten fremføres av Jostein Hasselgård, Jarle Storløkken, og Åge Reite.

TORSDAG 30.10, KL. 15.00:

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

FREDAG 31.10, KL. 11.00:

Lunsj med barnehagen.

FREDAG 31.10, KL. 17.00:

Karaoke i allsenteret. Vil du være med å synge karaoke? Utfordre deg selv ved å synge alene eller sammen med noen.

NOVEMBER

MANDAG 03.11, KL. 10.30:

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

MANDAG 03.11, KL. 14.30:

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

ONSDAG 05.11, KL. 11.00:

Helsekafé. Folkeopplysning og fellesskap. Dagens foredrag: Aldring, aktivitet og livsglede v/seniorveileder i Bydel Nordstrand, Jolanda Sita Hoogerhuis.

ONSDAG 05.11, 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 06.11, 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 Gavrilova.

TIRSDAG 11.11, KL. 16.30:

Allsang til ettermiddagskaffen. Velkommen til allsang i allsenteret.

ONSDAG 12.11, KL. 11.00:

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

TORSDAG 13.11, KL. 11.00:

Sang med barnehagen.

LØRDAG 15.11, KL. 11.00–14.00:

Julemarked.

SØNDAG 16.11, KL. 11.00–14.00:

Julemarked

TIRSDAG 18.11, KL. 17.30:

Kulturaften – Hot club de Norvege. Konserten String swing! fremføres av Hot Club de Norvège. De blander fransk chanson, amerikansk jazz og sigøynermusikk, preget av akustiske klanger og nostalgiske toner. I denne konserten tar de publikum med på en reise gjennom swingens gullalder, fylt med tidløse melodier og levende energi. Bandet består i dag av Svein Aarbostad, Finn Hauge, Gildas Le Pape og Ola Erlén. Velkommen! Åresalg.

ONSDAG 19.11, 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 21.11, KL. 11.00:

Pop-up butikk i allsenteret. Mona og Sisi selger flotte klær av god kvalitet.

MANDAG 24.11, 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 Gavrilova.

MANDAG 24.11, KL. 18.00:

Konsert. Vi får besøk av Nordstrandskoret. Velkommen til konsert i allsenteret.

TORSDAG 27.11, KL. 15.00:

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

FREDAG 28.11, KL. 11.00:

Lunsj med barnehagen.

FREDAG 28.11, KL. 16.00:

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

DESEMBER

MANDAG 01.12, KL. 10.30:

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

MANDAG 01.12, KL. 14.30:

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

TIRSDAG 02.12, 13.00–14.00:

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

ONSDAG 04.12, KL. 17.00:

Bingo. Juleavslutning for bingoen.

MANDAG 08.12, 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.

TIRSDAG 09.12, KL. 17.30:

Kulturaften – Skovheim Kavalkaden. Husets egne krefter inviterer til en kveld fylt med sang og musikk, og kanskje et dikt? Velkommen! Åresalg.

TORSDAG 11.12, KL. 15.00:

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

FREDAG 12.12, KL. 11.00:

Lucia-markering. Skovheim Kanvas barnehage kommer på besøk og går Lucia-tog i allsenteret.

FREDAG 12.12, KL. 17.00:

Karaoke i allsenteret. Vil du være med å synge karaoke? Utfordre deg selv ved å synge alene eller sammen med noen.

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

TIRSDAG 16.12, 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.

ONSDAG 17.12, KL. 11.00:

Julehjelp. Trenger du hjelp til å pakke inn julegaver? Vi stiller med julehjelp som kan hjelpe deg. Ta med eget innpakningspapir, så stiller vi med resten.

FREDAG 19.12, KL. 11.00:

Inngang til jul. Velkommen til en stemningsfull førjulstid ledet av bymisjonsprest Olga Tvedt. Skovheim Kanvas barnehage kommer også på besøk.

ONSDAG 24.12, KL. 12.00:

Julegrøt og quiz.

ONSDAG 24.12, KL. 16.00:

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

TORSDAG 25.12, KL. 13.30:

Deilig middag med påmelding. Meny kommer.

FREDAG 26.12, KL. 13.30:

Deilig middag med påmelding. Meny kommer.

ONSDAG 31.12, KL. 17.00:

Deilig nyttårsmiddag med påmelding. Meny kommer.

JANUAR 2026

TORSDAG 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: tlf. 916 62 775.

FOTPLEIE

Fotpleie (off. godkjent), akupunktur (NAFO), soneterapi, aromaterapi/massasje og hårmineralanalyse. Timebestilling: 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 en datamaskin og trådløst nettverk. I resepsjonsområdet kan man lese dagens aviser: Aftenposten, Dagsavisen og Vårt Land.

SAMTALETILBUD

Bymisjonsprest Olga Tvedt er på Skovheim første mandagen 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 09.00–13.00. 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 Forever Jeanette 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. 08.30–19.30 på hverdager. I helgene er personale tilstede på huset fra kl. 11.00–17.00.

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 Kanvas 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