



Skovheim allsenter

Kulturprogram vår og sommer 2026

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.

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 meglere 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

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

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

Kulturkoordinator: Tara Taagholi, tara.taagholi@bymisjon.no

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

Husverter og kjøkken: Amanda Digene Seaton Høiseth 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 over
50 byer og tettsteder 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 2026

JANUAR

MANDAG 05.01, KL. 10.30:

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

MANDAG 12.01, 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 13.01, KL. 16.30:

Allsang. Velkommen til allsang i Allsenteret.

ONSDAG 14.01, KL. 17.00:

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

TORSDAG 15.01, KL. 11.00:

Sang med barnehagen i Allsenteret.

TIRSDAG 20.01, KL. 17.30:

Kulturaften. Velkommen til konserten «Musikalsk reise uten ord». Med denne konserten ønsker musikerne å gjøre det mulig for publikum å kjenne igjen et bredt følelsesregister, selv om samtalen er uten ord. Publikum får oppleve musikkverk fra blant annet Øistein Sommerfeldt, Nikolai Rimsky-Korsakov og Arvo Pärt. På fiolin Catharina Chen, som er en av

tidens yngste kvinnelige orkesterleder ved Den Norske Opera & Ballett.

På piano Jie Zhang, som er en av de mest brukte solopianister og akkompagnatørene i Norge de siste årene. Konserten er støttet av Oslo kommune og den kulturelle spaserstokken. Velkommen. Åresalg.

MANDAG 26.01, 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 27.01, KL. 13.00–14.00:

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

TIRSDAG 27.01, KL. 16.30:

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

ONSDAG 28.01, KL. 17.00:

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

TORSDAG 29.01, KL. 15.00:

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

FREDAG 30.01, KL. 11.00:

Lunsj med barnehagen.

FEBRUAR

MANDAG 02.02, KL. 10.30:

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

MANDAG 02.02, KL. 14.30:

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

TIRSDAG 03.02, KL. 16.30:

Allsang. Velkommen til allsang i Allsenteret.

ONSDAG 04.02, KL. 11.00:

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

ONSDAG 04.02, KL. 17.30:

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

MANDAG 09.02, 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 11.02, KL. 17.00:

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

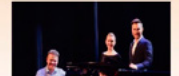


Onsdag 04.02, kl. 17.30: Karneval – konsert med Pang-sjonistene.



En teaterkonsert med popklassikere fra 50- og 60-tallet

En musikalsk reise tilbake til ungdomstidens drømmer og lengsler



Tirsdag 24.03, kl. 17.30: Kulturraften. Teaterkonserten «La meg være ung».



Tirsdag 17.02, kl. 17.30: Kulturraften med «Lyden fra cinemateket».



Torsdag 05.03, kl. 16.30: Danseforestillingen «Minner om ballett».



Tirsdag 20.01, kl. 17.30: Kulturraften. Konserten «Musikalsk reise uten ord».

TORSDAG 12.02, KL. 11.00:

Sang med barnehagen i Allsenteret.

TIRSDAG 17.02, KL. 17.30:

Kulturaften. Velkommen til kulturaften og «Lyden fra cinemateket», hvor lyden fra filmens spede svart-hvitt begynnelse og til i dag, blir til konsert. Musikerne Nicoline Krohn-Moland (fiolin) og Ingrid Matilde Mæland (piano) har dykket ned i filmens musikkarkiv, og funnet frem gamle og nye perler fra filmer som Sound of Music, Limelight og Gudfaren. Det er duket for store følelser – sorg, glede og håp. Og ikke minst nostalgil! Konserten er støttet av Oslo kommune og den kulturelle spaserstokken. Velkommen. Årsalg.

ONSDAG 18.02, KL. 11.00:

Helsekafé. Folkeopplysning og fellesskap. Dagens foredrag: Audio-pedagog Brita Myreng forteller om aldersrelatert hørselstap og hørselstekniske hjelpemidler man kan få tilgang til via NAV. Nyttig og viktig for både brukere og pårørende.

MANDAG 23.02, 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 24.02, KL. 13.00–14.00:

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

TIRSDAG 24.02, KL. 16.30:

Ønskekonserten. Kom med musikk-ønsker du vil høre. Vi setter på spilleren innerst i Allsenteret og lytter til dine musikkønsker. Lytt og nyt.

ONSDAG 25.02, 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 26.02, KL. 15.00:

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

MARS**MANDAG 02.03, KL. 10.30:**

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

MANDAG 02.03, KL. 14.30:

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

TIRSDAG 03.03, KL. 16.30:

Allsang. Velkommen til allsang i Allsenteret.

TORSDAG 05.03, KL. 16.30:

Danseforestilling. Velkommen til danseforestillingen «Minner om ballett» i Allsenteret. Svanesjøen, Romeo og Julie og Don Quijote er klassiske balletter med vakker musikk som lett vekker minner og gjenkjennelse. Nasjonalballetten inviterer til et nærmøte med dansen gjennom

bevegelse, musikk og fortelling. To ballettdansere og en formidler levendegjør utdrag fra kjente balletter, og deltakerne inviteres til å bevege seg med i enkle øvelser. Forestillingen er støttet av Oslo kommune og den kulturelle spaserstokken.

MANDAG 09.03, 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 11.03, 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 12.03, KL. 11.00:

Sang med barnehagen i Allsenteret.

ONSDAG 18.03, KL. 11.00:

Pop-up butikk i Allsenteret. Mona og Sisi kommer og selger flotte klær i god kvalitet.

FREDAG 20.03, KL. 11.00:

Lunsj med barnehagen.

MANDAG 23.03, KL. 10.00–15.00:

Minimarked. Fra mandag 23. mars til torsdag 26. mars, vil vi ha et mini-vårmarked i Allsenteret. Det blir bl.a. salg av flotte håndarbeider og loddsalg til det store påskeegget. Vinneren av påskeegget trekkes på påskefrokosten fredag 27. mars.

MANDAG 23.03, 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.

TIRSDAG 24.03, KL. 13.00–14.00:

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

TIRSDAG 24.03, KL. 17.30:

Kulturaften. Velkommen til teaterkonserten «La meg være ung». Bli med på en reise tilbake til popmusikkens tiår; 50- og 60-tallet! Der møter du, Lars, som følger drømmen om å leve som sanger og selverklært cowboy – og den ansvarlige bibliotekaren, Liv, som aldri turte å følge drømmene sine. Biblioteket står nå i fare for å legges ned. Når Lars forsøker å hjelpe Liv, oppstår det spennende dynamikk mellom to veldig ulike mennesker. «La Meg Være Ung» formidles gjennom dialoger og kjente sanger som blant annet “All I Have to Do is Dream”, “Hey Jude”, og selvsagt tittelmelodien “La meg være ung”. Velkommen. Åresalg.

ONSDAG 25.03, KL. 17.00:

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

TORS DAG 26.03, KL. 15.00:

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



Tirsdag 14.04, kl. 17.30: Kulturaften. Konserten med «Both sides now».



Onsdag 18.02, kl. 11.00: Helsekafé med audiopedagog Brita Myreng.



Onsdag 15.04, kl. 11.00: Helsekafé med synspedagogene Rikke Ombustvedt Sletner og Elizabeth Borgersrud Larsen



Torsdag 11.06, kl. 13.30: Sommerfest.

FREDAG 27.03, 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. Trekning av påskeegget.

TIRSDAG 31.03, KL. 16.30:

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

APRIL

TIRSDAG 07.04, KL. 16.30:

Allsang. Velkommen til allsang i Allsenteret.

ONSDAG 08.04, KL. 17.00:

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

MANDAG 13.04, KL. 10.30:

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

MANDAG 13.04, KL. 14.30:

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

TIRSDAG 14.04, KL. 17.30:

Kulturaften. Velkommen til konserten «Both sides now». Konsertopplevelsen feirer de ikoniske kvinnelige låtskriverne på 60-, 70- og 80-tallet og de fantastiske sangene de gav

oss. I konserten vil det fremføres låter fra navn som Joni Mitchell, Joan Bæz og Carole King. Konserten er en hyllest og en takk til de som har banet vei for kvinners rettigheter og til de musikalske ikonene som tolkes. Utøvere er Thale Krogtoft og Charlotte Wergeland på vokal samt Mikal Reinvik på gitar. Konserten er støttet av Oslo kommune og den kulturelle spaserstokken. Velkommen. Åresalg.

ONSDAG 15.04, KL. 11.00:

Helsekafé. Folkeopplysning og fellesskap. Dagens foredrag: Syn og aldring ved synspedagogene Rikke Ombustvedt Sletner og Elizabeth Borgersrud Larsen v/ rådgivningskontoret for syn og hørsel.

TORS DAG 16.04, KL. 11.00:

Sang med barnehagen.

MANDAG 20.04, 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 22.04, 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 24.04, KL. 11.00:

Lunsj med barnehagen.

MANDAG 27.04, 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.

TIRSDAG 28.04, KL. 13.00–14.00:

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

TIRSDAG 28.04, KL. 16.30:

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

TORS DAG 30.04, KL. 15.00:

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

MAI

MANDAG 04.05, KL. 10.30:

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

MANDAG 04.05, KL. 14.30:

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

TIRSDAG 05.05, KL. 16.30:

Allsang. Velkommen til allsang i Allsenteret.

ONSDAG 06.05, 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 08.05, KL. 11.00:

Pop-up butikk i Allsenteret. Seniorshop kommer på besøk med flotte klær.

MANDAG 11.05, 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.

FREDAG 15.05:

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

MANDAG 18.05, 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 18.05, KL. 18.00:

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

TIRSDAG 19.05, KL. 16.30:

Ønskekonserten. Kom med musikk-ønsker du vil høre. Vi setter på spilleren innerst i Allsenteret og lytter til dine musikkønsker. Lytt og nyt.

ONSDAG 20.05:

Bingoavslutning, tur til Egon på Sæter! Bingodamene inviterer til sommeravslutning. Påmelding og mer informasjon kommer.

TIRSDAG 26.05, KL. 13.00–14.00:

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

TIRSDAG 26.05, KL. 17.30:

Kulturaften. Ellen Kirkaas kommer til Allsenteret med et stemningsfullt foredrag om Evert Taube - den folkekjære svenske visesangeren og forfatteren. Velkommen. Åresalg.

TORSDAG 28.05, KL. 15.00:

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

FREDAG 29.05, KL. 11.00:

Lunsj med barnehagen.

JUNI**MANDAG 01.06, KL. 10.30:**

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

MANDAG 01.06, KL. 14.30:

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

TIRSDAG 02.06, KL. 16.30:

Allsang. Velkommen til allsang i Allsenteret

FREDAG 05.06, KL. 11.00:

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

MANDAG 08.06, 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 09.06, KL. 12.00:

Konsert. Sang og livsglede koret kommer til Allsenteret med sin sommerkonsert. Velkommen til konsert.

TORSDAG 11.06, KL. 13.30:

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

MANDAG 15.06, KL. 16.30:

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

ONSDAG 17.06, KL. 11.00:

Helsekafé. Folkeopplysning og fellesskap. Vi markerer PRIDE.

TIRSDAG 23.06, KL. 13.30:

St. Hansfeiring. Vi markerer St. Hansaften med rømmegrøt og fruktspyd.

ONSDAG 23.06, KL. 11.00:

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

TORSDAG 24.06, KL. 15.00:

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

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

HELSEKAFÉ

Folkeopplysning og fellesskap. Gode foredrag og foredragsholdere.

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. 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.

Seniorsosionom Amina er på Skovheim hver tirsdag mellom 09.00–15.00. Her kan du få drop in time. Hva kan du få hjelp til: Tolkning av brev og utfylling av søknader, digital hjelp, støttesamtaler og veiledning, kontakt med offentlig kontorer og hjelp til å ringe, skrive eller sende brev til det offentlige – ingen spørsmål er for små!

Tilbudet er finansiert av Backes legat. Dette er et tilbud til alle over 60 år i Bydel Nordstrand og er gratis. Amina kan også treffes på tlf. 47 69 0642.

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 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 til stede fra kl. 08.30–19.30 på hverdager. I helgene er personale til stede 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 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.

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.



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