



Skovheim Allsenter

Kulturprogram høsten 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. 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 seniorsosionom, som blir et tilbud en gang i uken for de som trenger sosionomtjeneste. Prosjektet vil starte opp i løpet av høsten.

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

Stiftelsen 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 rusmiddel-avhengige, omsorgstiltak, voksenpsykiatri, eldreomsorg og kirkelig virksomhet med sjelesorg og menighetsarbeid. Kirkens Bymisjon i Oslo har over 1300 ansatte og 2000 frivillige.



Skovheim Allsenter

Ekebergveien 208, 1162 Oslo. Telefon 22 29 21 75.

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

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

Kulturleder: Elise Rougnø Ousdal. Elise.rougno@bymisjon.no (er i svangerskapsperm).

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

Kjøkkenleder: Istvan Solberg. Istvan.koszttyi@bymisjon.no

Sosionom: Amina Fatimah Kousar. Amina.fatimah.kousar@bymisjon.no

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

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

Bibliotek, aviser og internett. I første-etasje 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.

Seniorsosionom. Amina er på Skovheim hver tirsdag fra kl. 09.00 – 15.00. Her kan du få drop in time på tlf. 47690642. Hva kan du få hjelp til: tolking av brev og utfylling av søknader, digital hjelp, støttesamtaler og veiledning, kontakt med kontorer, hjelp til å ringe, skrive eller sende brev til det offentlige – ingen spørsmål er for små!

Tilbudet er finansiert av **Backes Stiftelse**. Dette er et gratis tilbud til alle over 60 år i Bydel Nordstrand.

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. 17.00.

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.

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. 17.00.

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.

Quiz

Quiz kl. 17.00 på onsdager i partallsuker.

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 det lages kvalitetsprodukter som selges under jul- og vårmarkedet.

Kulturaftener

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

Malergruppen

Samling annenhver 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

Skovheim Allsenter har eget kor. Det er sangkorøvelse i Allsenteret to mandager i måneden fra kl. 13.45-14.45. Kom med den stemmen du har. Velkommen!

Fellesfrokost

To fredager i måneden samler vi oss rundt et næringsrikt måltid, og avslutter med vakker musikk.

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.

Torsdag: Eirik sin gruppe: Kl.12:00 - 13:00 og

Marga sin gruppe: Kl. 13:00 -14:00

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

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.

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 13.00-15.00
- * hagearbeid

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.

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.**

AUGUST

Mandag 10. august kl. 14.30

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

Tirsdag 11. august kl. 17.00

Ønsketimen. Kom med musikkønsker du vil høre og dele med andre i Allsenteret. Lytt og nyt.

Mandag 17. august kl. 13.45

Korøvelse. Skovheims egne sangkor. Vi synger og koser oss innerst i Allsenteret. Kom med den stemmen du har. Koret ledes av Marga Gavrilova.

Onsdag 19. august kl. 17.00

Quiz. Beboerne inviterer til quiz i Allsenteret.

Fredag 21. august kl. 11.00 – 12.30

Spill og moro. En sosial og hyggelig stund med spill, samhold og glede i Allsenteret.

Onsdag 26. august kl. 17.00

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

Torsdag 27. august kl. 15.00

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

Mandag 31. august kl. 13.45

Korøvelse. Skovheims egne sangkor. Vi synger og koser oss innerst i Allsenteret. Kom med den stemmen du har. Koret ledes av Marga Gavrilova.



SEPTEMBER

Tirsdag 1. september kl. 17.00

Allsang til ettermiddagskaffen.

Velkommen til allsang i Allsenteret.

Onsdag 2. september kl. 17.00

Quiz. Beboerne inviterer til quiz i Allsenteret.

Torsdag 3. september kl. 17.00

Ønsketimen. Kom med musikkønsker du vil høre og dele med andre i Allsenteret. Lytt og nyt.

Mandag 7. september kl. 10.30

Fellesmøte. Informasjon og diskusjon av aktuelle saker. Ledes av Benthe Vik Andreassen.

Mandag 7. september kl. 14.30

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

Tirsdag 8. september kl. 11.00 - 13.30.

Maling/tegning: Frivillig Anne Lise Ausland ønsker deg velkommen til en hyggelig stund med tegning, maling og godt selskap. Lerret, blyanter og maling får du.

Tirsdag 8. september kl. 17:30

Kulturaften – Fra Lalla til Grethe. Møt revyens store kvinnelige stjerner – Lalla Carlsen, Wenche Foss, Kari Diesen, Nora Brockstedt og Grethe Kausland. Konsertforedrag med historier, musikk og minner. Velkommen! Åresalg

Onsdag 9. september kl. 11.00 – 13.00

Pop-up butikk. Forever Jeanette. Flotte Aloe vera produkter, smykker og hverdagslige produkter til hud, hår og kropp.

Onsdag 9. september kl. 17.00

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

Fredag 11. september kl. 11.00

Spill og moro. En sosial og hyggelig stund med spill, samhold og glede i Allsenteret.

Mandag 14. september kl. 13.45

Korøvelse. Skovheims egne sangkor. Vi synger og koser oss innerst i Allsenteret. Kom med den stemmen du har. Koret ledes av Marga Gavrilova.

Tirsdag 15. september kl. 12.15

Dikt til kaffen. For deg som ønsker å formidle et dikt eller annet innhold – åpent for alle.

Onsdag 16. september kl. 11.00

Helsekafè. *Nina Langmyr fra KORUS*, Oslo kommune jobber med temaer som aldring og rus, ansvarlig alkoholhåndtering, overdose og spillavhengighet.



Onsdag 16. september kl. 17.00

Quiz. Beboerne inviterer til quiz i Allsenteret.

Torsdag 17. september kl. 11.00

Sang med barnehagen i Allsenteret.

Torsdag 17. september kl. 13.00 – 14.00

Middagsbuffet. Kjøkkenet diskker opp deilige retter i buffeten. Pris kr. 180 inkl. dessert og kaffe.

Fredag 18. september kl. 10.00

Fellesfrokost. Velkommen til en hyggelig fellesfrokost på Allsenteret! Vi samles rundt et godt måltid og hyggelig samvær, før vi avslutter med vakker og rolig musikk. Påmelding.



Mandag 21. September kl. 11.00

Konsert. Et nytt bekjentskap – Martin Hagfors er en anerkjent låtskriver og artist med lang erfaring fra norsk musikkliv.

I 2025 ble han Spellemann-nominert for countryalbumet Folk A Dots. På konserten byr han på egne låter – fra såre ballader til fengende allsang. Arrangementet er støttet av Den kulturelle spaserstokken, Oslo Kommune. Åresalg. Velkommen.

Tirsdag 22. september kl. 1100 - 1330.

Maling/tegning: Frivillig Anne Lise Ausland ønsker deg velkommen til en hyggelig stund med tegning, maling og godt selskap. Lerret, blyanter og maling får du.

Onsdag 23. september kl. 17.00

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

Torsdag 24. september kl. 13.30

Fårikålens dag. Bli med på en hyggelig markering av Fårikålens dag! Kjøkkenet diskker opp med smakfull fårikål, etterfulgt av deilige tilslørte bondepiker og kaffe kl.1330. Pris 200,- og det er påmelding, velkommen!

Torsdag 24. september kl. 15.00

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

Fredag 25. september kl. 11.00

Lunsj med barnehagen.

Mandag 28. september kl. 13.45

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



Tirsdag 29. september kl. 17.30

Kulturaften. *Tusen knapper og fire strenger.* Den norsk-balkanske duoen Almir Meskovic (trekkspill) og Daniel Lazar (fele) skaper en levende konsert-opplevelse der balkanske tradisjoner, nordiske toner og klassiske uttrykk smelter sammen. Med egne komposisjoner og nytolkninger av tradisjonelle melodier inviterer de publikum inn i et musikalsk landskap fylt av energi, samspill og fortellinger om identitet, reiser og kultur møter. Arrangementet er støttet av Den kulturelle spaserstokken, Oslo Kommune. Åresalg. Velkommen.

Onsdag 30. september kl. 11.00 - 13.00

Pop-up butikk. Mona & Sisi selger flotte klær i Allsenteret.

Onsdag 30. september kl. 17.00

Quiz. Beboerne inviterer til quiz i Allsenteret.

OKTOBER

Torsdag 1. oktober kl. 13.00

FN internasjonale dag for eldre.

Vi tar turen til Rådhuset og deltar på markeringen av FN's internasjonale dag for eldre. Påmelding.

Fredag 2. oktober kl. 10.00

Fellesfrokost. Velkommen til en hyggelig fellesfrokost på Allsenteret! Vi samles rundt et godt måltid og hyggelig samvær, før vi avslutter med vakker og rolig musikk. Påmelding.

Mandag 5. oktober kl. 10.30

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

Mandag 5. oktober kl. 14.30

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

Tirsdag 6.oktober kl.1100 - 1330.

Maling/tegning: Frivillig Anne Lise Ausland ønsker deg velkommen til en hyggelig stund med tegning, maling og godt selskap. Lerret, blyanter og maling får du.



Tirsdag 6. oktober kl. 17.00

Allsang til ettermiddagskaffen.

Velkommen til allsang i Allsenteret.

Onsdag 7. oktober kl. 17.00

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

Fredag 9. oktober kl. 11.00

Spill og moro. En sosial og hyggelig stund med spill, samhold og glede i Allsenteret.

Fredag 9. oktober kl.1100

Helsekafè. Verdensdagen for psykisk

helse. Olga Tvedt kommer og snakker om: «Hva gjør overgangene i livet med oss? Endringer i livet kan være både krevende, nyttige og fine.

Mandag 12. oktober kl. 13.45

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

Tirsdag 13.oktober kl. 17.00

Kulturaften. Ta av dig skorna! er en konsertforestilling som hyller den svenske komponisten og humoristen Povel Ramel. Gjennom musikk, sang og fortelling får publikum et innblikk i hans særegne univers, kjent for sprudlende humor, språklig oppfinnsomhet og musikalitet. Forestillingen løfter også fram hans samarbeid med profiler som Monica Zetterlund og Wenche Myhre. På scenen står solist Kristin Minde sammen med Runa Husøy på saksofon, gitar og perkusjon. Arrangementet er støttet av Den kulturelle spaserstokken, Oslo Kommune. Åresalg. Velkommen.

Onsdag 14. oktober kl. 17.00

Quiz. Beboere inviterer til quiz i Allsenteret.

Torsdag 15. oktober kl. 11.00

Sang med barnehagen i Allsenteret.

Fredag 16. oktober kl. 10.00

Fellesfrokost. Velkommen til en hyggelig fellesfrokost på Allsenteret! Vi samles rundt et godt måltid og hyggelig samvær, før vi avslutter med vakker og rolig musikk. Påmelding.

Fredag 16. oktober kl. 11.00 – 15.00

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

Tirsdag 20.oktober kl.1100 - 1330.

Maling/tegning: Frivillig Anne Lise Ausland ønsker deg velkommen til en hyggelig stund med tegning, maling og godt selskap. Lerret, blyanter og maling får du.

Tirsdag 20. oktober kl. 12.15

Dikt til kaffen. Koselig kaffestund. Åpent for innslag som dikt, sang eller annet for de som ønsker å bidra. Velkommen!

Onsdag 21. oktober kl. 11.00

Helsekafè. Seniorveileder Jolanda Sita Hoogerhuis fra Oslo kommune holder et informasjonsmøte om helse og mestring for seniorer.



Onsdag 21. oktober kl. 17.00

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

Fredag 23. Oktober kl. 11.00

Spill og moro. En sosial og hyggelig stund med spill, samhold og glede i Allsenteret.

Fredag 23. oktober kl. 13.00-14.00

FN-dagen! Vi markerer dagen med buffet fra alle verdens land. Pris kr. 180 inkl. dessert og kaffe.

Mandag 26. oktober kl. 13.45

Korøvelse. Skovheims egne sangkor. Vi synger og koser oss innerst i Allsenteret. Kom med den stemmen du har. Koret ledes av Marga Gavrilova.

Mandag 26.oktober kl.17.00

Ønsketimen. Kom med musikkønsker du vil høre og dele med andre i Allsenteret. Lytt og nyt.

Onsdag 28. oktober kl. 14.00

Vi tar turen til Operaen. I denne forestillingen på Operaens Scene 2 møter publikum populære opera- og operette-melodier, levert av profesjonelle solister og en operaformidler som skaper en varm og inkluderende atmosfære. Operaen er mer enn en konsert – det er en invitasjon til å være til stede, synge sammen og oppleve musikkens kraft. Varighet 40 min, påmelding.

Onsdag 28.oktober kl. 17.00

Quiz. Beboere inviterer til quiz i Allsenteret.

Torsdag 29. oktober kl. 15.00

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

NOVEMBER

Mandag 2. november kl. 10.30

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

Tirsdag 3. november kl. 1100 - 1330.

Maling/tegning: Frivillig Anne Lise Ausland ønsker deg velkommen til en hyggelig stund med tegning, maling og godt selskap. Lerret, blyanter og maling får du.

Tirsdag 3. november kl. 17.00

Allsang til ettermiddagskaffen.

Velkommen til allsang i Allsenteret.

Onsdag 4. november kl. 17.00

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

Fredag 6. november kl. 10.00

Fellesfrokost. Velkommen til en hyggelig fellesfrokost på Allsenteret! Vi samles rundt et godt måltid og hyggelig samvær, før vi avslutter med vakker og rolig musikk. Påmelding.

Mandag 9. november kl. 13.45

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





Tirsdag 10. november kl. 15.00

Kulturaften – Jostein Hasselgård.

I den travle tiden før jul inviterer *Jostein Hasselgård* til en stemningsfull førjuls-konsert med egne tolkninger av kjente julefavoritter. Arrangementet er støttet av Den kulturelle spaserstokken, Oslo Kommune. Åresalg. Velkommen.

Onsdag 11. november kl. 17.00

Quiz. Beboere inviterer til quiz i Allsenteret.

Torsdag 12. november kl. 12.15

Dikt til kaffen. Koselig kaffestund. Åpent for innslag som dikt, sang eller annet for de som ønsker å bidra. Velkommen!

Fredag 13. november kl. 11.00

Spill og moro. En sosial og hyggelig stund med spill, samhold og glede i Allsenteret.

Tirsdag 17. november kl. 11.00 - 13.30.

Maling/tegning: Frivillig Anne Lise Ausland ønsker deg velkommen til en hyggelig stund med tegning, maling og godt selskap. Lerret, blyanter og maling får du.

Onsdag 18. november kl. 17.00

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

Torsdag 19. november kl. 11.00

Sang med barnehagen.

Lørdag 21. november kl. 13.00 – 15.00

Julemarked. Skovheims tradisjonelle markedsdager. Her finner du lune håndarbeider til jul, et stort utvalg loppeskatter og hjemmebakke småkaker. Det blir selvfølgelig også loddtrekning og servering av kaffe, noe mat og andre søtsaker.

Søndag 22. nov kl. 13.00 – 15.00

Julemarked. Skovheims tradisjonelle markedsdager. Her finner du lune håndarbeider til jul, et stort utvalg loppeskatter og hjemmebakke småkaker. Det blir selvfølgelig også loddtrekning og servering av kaffe, noe mat og andre søtsaker.

Mandag 23. november kl. 13.45

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

Mandag 23. november kl. 18.00

Korkonsert. Vi får et flott besøk av Nordstrandskoret. Velkommen til konsert i Allsenteret.

Onsdag 25. november kl. 11.00 - ca. kl. 13.30

Helsekafè. Brannkurs for alle. Teori og praktisk øvelse.

Onsdag 25. november kl. 17.00

Quiz. Beboere inviterer til quiz i Allsenteret.

Torsdag 26. november kl. 13.00 – 14.00

Middagsbuffet. Kjøkkenet disker opp deilige retter i buffeten. Pris kr. 180 inkl. dessert og kaffe.

Torsdag 26. november kl. 15.00

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

Fredag 27. november kl. 11.00

Lunsj med barnehagen.

Fredag 27. november kl. 16.00

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

Mandag 30. november kl. 13.45

Korøvelse. Skovheims egne sangkor. Vi synger og koser oss innerst i Allsenteret. Kom med den stemmen du har. Koret ledes av *Marga Gavrilova*.





DESEMBER

Tirsdag 1. desember kl. 11.00 – 13.00

Pop-up butikk. Mona & Sisi selger flotte klær i Allsenteret.

Onsdag 2. desember kl. 17.00

Bingo. Juleavslutning for bingoen.

Mandag 7. desember kl. 10.30

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

Mandag 7. desember kl. 14.45

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

Tirsdag 8. desember kl. 16.00

Kulturaften – Skovheim Kavalkaden.

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

Onsdag 9. desember kl. 11.00 – 13.00

Pop-up butikk. Forever Jeanette. Flotte

Aloe vera produkter, samt smykker og hverdagslige produkter til hud, hår og kropp.

Onsdag 9. desember kl. 17.00

Quiz. Beboere inviterer til quiz i Allsenteret.

Torsdag 10. desember kl. 15.00

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

Torsdag 10. desember kl. 17.00

Ønsketimen. Kom med musikkønsker du vil høre og dele med andre i Allsenteret. Lytt og nyt.

Fredag 11. desember kl. 11.00

Lucia-markering. Skovheim Kanvas barnehage kommer på besøk og går luciatog i Allsenteret.

Tirsdag 15. desember kl. 13.00 – 14.00

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.



Allsang til ettermiddagskaffen.



Onsdag 16. desember 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 18. desember kl. 11.00

Inngang til jul – vi synger og snakker om tradisjoner sammen med barnehagen.

Onsdag 24. desember kl. 12.00

Julegrøt og quiz. Påmelding






Vi er 6 glade pensjonister som spiller 60 talls musikk fra den gang Beatles, Eagles, Shadows og Elvis preget musikkbildet. I tillegg spiller vi også norske og svenske låter fra samme tidsepoke. Bandet består av erfarne musikere som har spilt sammen i mange år. Vi har derfor et bredt og spennende repertoar fra den tiden musikk var musikk og som det selvfølgelig kan danses til.

Se gjerne vår Facebook-side: [Pang-sjonistene](#)

Mandag 28.desember kl. 16.00

Romjulsdans med Pang-sjonistene.

Velkommen til en flott kveld med dans, glede og en fantastisk stemning med Pang-sjonistene i romjulen. Det blir servert karbonadesmørbrød, kaffe og noe snacks. Påmelding.

Onsdag 31. desember kl. 17.00

Deilig nyttårmiddag med påmelding

Meny kommer

Torsdag 1. januar kl. 13.30

Middag: Fjordlandmiddag, påmelding.

Rom for alle

Skovheim Allsenter | Ekebergveien 208, 1162 Oslo
Tlf. 22 29 21 75 | kirkensbymisjon.no/skovheim-allsenter