

A close-up photograph of a young woman with brown hair tied back, wearing a blue top, leaning in and hugging an elderly woman with short, curly white hair. Both women are smiling broadly, showing their teeth. The elderly woman is wearing a red shawl or blanket.

Kulturprogram, høsten 2024

Vålerengahjemmet bo- og kultursenter

Å føle tilhørighet

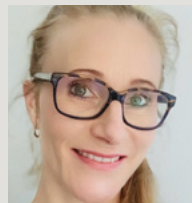
Gjennom hele livet søker vi tilhørighet. Tilhørighet til familie og mennesker rundt oss, stedet vi bor, skole og arbeidsplass, venner og sosiale grupper i samfunnet.

Opplevelsen av å være inkludert og akseptert er fundamentalt viktig for helsa vår. Behovet for å tilhøre et fellesskap er dypt forankret i vår evolusjonære historie; var man en del av et fellesskap hadde man større sjanse for å overleve. Selv om man i dagens moderne samfunn fint kan overleve alene, vil de aller fleste av oss i denne situasjonen føle seg ensomme. Mennesker er sosiale vesener som trenger gode og nære relasjoner for å føle at livet har verdi (Alene Naken, Huseby, 2016).

Tilhørighetsfølelsen kan lett bli truet når man flytter til et langtidshjem. Fellesskapet, som man tidligere har opplevd gjennom hjem, familie, jobb, nærmiljø og fritidsaktiviteter, blir svekket og kan forsvinne helt. Derfor er det viktig at vi på Vålerengahjemmet blir godt kjent med våre beboere og gjør det vi kan for at hver enkelt kan opprettholde sitt nettverk og oppleve tilhørighet her på huset. Vi jobber aktivt med å innhente beboernes livshistorie og tilrettelegger for at beboerne skal oppleve et nytt fellesskap med våre ansatte og frivillige, pårørende og nærmiljø. Vårt kulturtilbud er viktig for å forsterke denne tilhørighetsfølelsen. Alle skal føle seg velkommen og inkludert her hos oss.

Vi på Vålerengahjemmet ønsker å invitere alle som er tilknyttet huset eller bor i nærmiljøet til varme, sosiale møter hos oss. Dette kulturprogrammet gir en oversikt over alle små ukentlige aktiviteter og større arrangementer som skjer her på huset denne høsten. Alle konserter er gratis og åpne for alle med mindre annet er notert. Velkommen inn!

Karoline Rosvoll Ormåsen, kultur- og frivillighetsleder



Vålerengahjemmet bo- og kultursenter

Etterstadgata 10, 0658 Oslo
Telefon: 23 03 58 40 / 474 84 269
E-post: valerenga@bymisjon.no
kirkensbymisjon.no/valerengahjemmet
facebook.com/valerengahjemmet

Virksomhetsleder: Nina Martinussen
Kvalitetsleder:
Linn Margrethe Klungrehaug
Administrasjonskonsulent:
Alessandra Biagioni

Avdelingssykepleiere:
Post 1: Marianne Bendixen
Post 2: Nageswary (Sita) Rasiah
Post 3: Farshad Sohrabi

Kultur- og frivillighet:
Karoline Rosvoll Ormåsen
Sykehjemsprest: Olga Tvedt
Overlege: Randi Brevik
Fysioterapeut: Martin Ousland
Ergoterapeut: Camilla Berg

Kjøkkensjef/Kafé: Anders Lindaas

Faste ukentlige aktiviteter

MANDAG

Kl. 10.15: Gitarstund gruppe C+D post 3
Kl. 11.00: Erindringsgruppe post 3
Kl. 11.00: Balansegruppe

TIRSDAG

Kl. 11.00: Erindringskafé*
Kl. 11.00: Erindringsgruppe post 1 og 2*
Kl. 11.00: Trim post 3
Kl. 13.30: Korøvelse i kafeen*

ONSDAG

Kl. 10.15: Gitarstund gruppe A+B post 3
Kl. 11.00: Balansegruppe
Kl. 13.30: Andakt/gudstjeneste i kapellet

TORS DAG

Kl. 09.30: Kafé frokost*
Kl. 11.00: Trim post 3
Kl. 11.00: Musikkstund post 1
Kl. 13.30: Musikkstund post 2
Kl. 14.00: Musikkstund post 3

FREDAG

Kl. 11.00: Turgruppe
Kl. 13.30: Trim post 1
Kl. 14.00: Trim post 2

LØRDAG

Kl. 10.00–13.00: Besøk av ungdommer fra Generasjon M

*) Annenhver uke.

Bli frivillig hos oss!

Vi har alltid behov for nye frivillige for å kunne gi så godt tilbud som mulig til våre beboere.

Som frivillig bestemmer du selv hvor mye tid du ønsker å bruke. Oppgavene tilrettelegges ut fra 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 et tilbud om opplæring, veiledning og invitasjoner til møter, temakvelder og sosiale sammenkomster.

Ønsker du å vite mer kan du ta kontakt med husets kultur- og frivilligleder, Karoline Ormåsen, på tlf. 930 46 555.

Frivillighet gir glede, fellesskap, kultur og kompetanse!

Måltidstider

Frokost: kl. 09.00
Lunsj: kl. 12.30

Middag: kl. 16.00
Kvelds: kl. 19.00
Senkvelds: ca. kl. 21.00



Kulturprogram høsten 2024

AUGUST

TIRSDAG 06.08, KL. 11.00:

Båttur i Oslofjorden. Vi inviterer til en frisk og deilig båttur i Oslofjorden! Det blir servering av enkel lunsj om bord. (NB! Påmelding)

TIRSDAG 13.08, KL. 13.30:

Konsert: FYK. Både eldre og nyere vakker musikk kombineres i denne konserten med det nyetablerte bandet FYK. Her blir det både piano, ståbass, ukulele, melodika og tre-stemt harmonil. Med Yngvild Støen Grotmol, Fredrik Otterstad og Karoline Ormåsen.

FREDAG 16.08, KL. 13.30:

Ukeslutt: Film & drinks. Vi avslutter uka med film, litt snacks og godt drikke i kafeen! Filmen vil bli annonsert på ukeprogrammet.

LØRDAG 17.08, KL. 13.30:

Lørdagsmatiné: Jazz med Espen

Bjarnar. I dag blir det jazzmusikk på alle avdelinger når Espen Bjarnar besøker stuene med sin gitar. Musikken er standard jazz fra «The Great American Songbook», med artister som Chet Baker, og Ella Fitzgerald og Joe Pass.

FREDAG 23.08, KL. 11.30:

Heste- og cowboydag. Vi saler hestene, renser hestekoene, finner frem lasso- og whiskyglass og gjør oss klare for årets Heste- og cowboydag! Som vanlig blir det tilbud om tur i hestekjerrans Anja og Endre spiller cowboylåter og kanskje blir det line dance? Og så blir det selvfølgelig servering av ekte cowboymat!

ONSDAG 28.08, KL. 11.00:

Tur til Kampen bondegård. Vi besøker Kampen økologiske bondegård der vi får omvisning og servering av kaffe og nystekte vafles eller vestlandssveler.

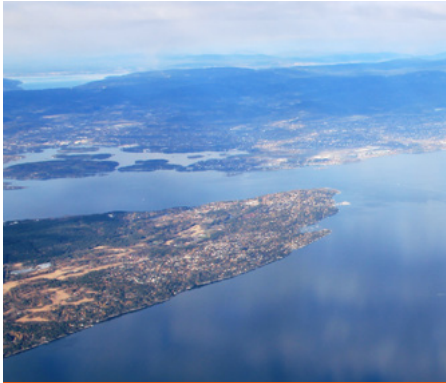
SEPTEMBER

TORSDAG 05.09, KL. 13.30:

«Minner fra graven». I nærmere 40 år var Per Christian Revholt kapellmester ved Nationaltheatret. Gjennom sin arbeidsplass i orkestergraven vet han alt om hva en teaterforestilling innebærer, både fra skuespillernes ståsted, men også fra publikums plass i salen. I denne konsertforestillingen får vi høre hans minner om store øyeblikk, hverdagshistorier, morsomme glimt, vennskap og ikke minst gleden ved arbeidet som Revholt opplevde gjennom sine hundretalls produksjoner ved teatret.

TIRSDAG 10.09, KL. 13.30:

Syng med oss! Vi samles i kafeen til allsang, åresalg og -trekning, premier og kaffe med nogo attåt.



**Tirsdag 06.08, kl. 11.00:
Båttur i Oslofjorden.**



**Tirsdag 13.08, kl. 13.30: Konsert: FYK
med Yngvild Støen Grotmol.**



**Lørdag 17.08, kl. 13.30: Lørdagsmatiné:
Jazz med Espen Bjarnar.**



**Fredag 23.08, kl. 11.30:
Heste- og cowboydag.**



**Torsdag 05.09, kl. 13.30: «Minner fra
graven» med Per Christian Revholt.**

ONSDAG 11.09, KL. 13.30:

Eldres kirkedag. Vålerenga kirke med sogneprest Ingunn Rinde inviterer oss i dag til en tilrettelagt seniorgudstjeneste. Vi spaserer sammen bort til kirka fra Vålerengahjemmet kl. 13.

TORS DAG 12.09, KL. 13.30:

Kaffeslabberas med Friele.

En gruppe ansatte fra JDE/Friele besøker oss med tilbud om nytraktet kaffe, noe godt å bite i og fine samtaler.

FREDAG 13.09, KL. 11.00:

«**Mens vi venter på toget**». Denne hjertevarme musikalske forestillingen tar publikum med ut til bygda, hvor et møte med en gammel venn på togstasjonen vekker minner fra ungdommen. Sang, dans og spill er med på å fortelle historien om hva to mennesker kan lære av hverandre. Med Ole Henrik Risøy Solheim, Eli Aurlund Sæle og Arne Skorpe Sjøen. Forestillingen er sponset av Den Kulturelle Spaserstokken, Oslo Kommune.

SØNDAG 15.09, KL. 13.30:

Bingo & Ballader. Vi møtes i kafeen

til spennende bingospill med premier, allsang og noe godt til kaffen.

ONSDAG 18.09, KL. 11.00:

Tur til Kampen bondegård. Vi besøker Kampen økologiske bondegård der vi får omvisning og servering av kaffe og nystekte vafler eller vestlandssveler.

ONSDAG 18.09, KL. 14.30:

Herreklubben. Martin og Helge inviterer til et nytt herretreff med varierte temaer. Alle herrer er velkommen!

FREDAG 20.09, KL. 13.30:

Ukeslutt: Film & drinks. Vi avslutter uka med film, litt snacks og godt drikke i kafeen! Filmen vil bli annonsert på ukeprogrammet.

MANDAG 23.09, KL. 18.00:

Haslum Pust & Blæs. I kveld inntar 27 musikanter fra Haslum kafeen vår for å blåse god musikk for oss! Det blir garantert god stemning – velkommen!

TIRSDAG 24.09, KL. 11.00:

Tur til Rustadsaga. Høsten er her, og ingenting er da deiligere enn å komme seg ut i marka for å sanse naturens luk-

ter og smaker! Det blir både en rusletur innover i skogen for å plukke et bærr eller to, og et besøk på Rustadsaga Sportsstue for å smake på de legendariske solskinnsbollene. (NB! Påmelding.)

OKTOBER

TIRSDAG 01.10, KL. 13.30:

Konsertforestilling: Norgesreisen – en musikalsk reise gjennom tiden.

Vi feirer den Internasjonale Eldredagen med en konsertforestilling som tar oss 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 varer til 1980-tallet. Vi følger en kronologisk tidslinje, gjennom kjente og kjære musikalske innslag. Med sanger og skuespiller Ane Eikemo Røsbak og Mattis Johannessen.

TORS DAG 03.10, KL. 13.30:

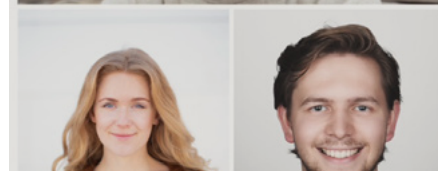
Dansekafé. Velkommen til dansekafé i hovedetasjen, med både eldre og nyere musikk, og godt drikke!



**Onsdag 28.08, 18.09 og 09.10, kl. 11.00:
Tur til Kampen bondegård.**



**Søndag 15.09, kl. 13.30:
Bingo & Ballader.**



**Tirsdag 01.10, kl. 13.30: Norgesreisen –
en musikalsk reise gjennom tiden.**

ONSDAG 09.10, KL. 11.00:

Tur til Kampen bondegård.

Vi besøker Kampen økologiske bondegård der vi får omvisning og servering av kaffe og nystekte vaffer eller vestlandssveler.

ONSDAG 09.10, KL. 14.30:

Herreklubben. Martin og Helge inviterer til et nytt herretreff med varierte temaer. Alle herrer er velkommen!

TORS DAG 10.10, KL. 13.30:

Kaffeslabberas med Friele. En gruppe ansatte fra JDE/Friele besøker oss med tilbud om nytraktet kaffe, noe godt å bite i og fine samtaler.

LØRDAG 12.10, KL. 13.30:

Lørdagsmatiné: Åsmund Reistad.

Med et bredt repertoar i hodet og på gitaren besøker Åsmund Reistad oss i dag i kafeen med sanger av Lillebjørn Nilsen, Erik Bye, Alf Prøysen, Øystein Sunde m.fl.

ONSDAG 16.10, KL. 11.00:

Bålpannedag. Vi samles ute ved bålpanna i hagen til pølsegrilling, kakao og allsang til gitar!

TORS DAG 17.10, KL. 18.00:

Konsert med Sunset Sisters.

Velkommen til en koselig og intim kveldskonsert med Miriam Hasle og Bjørg Tinnereim Moe. Her blir det god stemning og mulighet for å synge med!

FREDAG 18.10, KL. 13.30:

Ukeslutt: Film & drinks. Vi avslutter uka med film, litt snacks og godt drikke i kafeen! Filmen vil bli annonsert på ukeprogrammet.

TIRSDAG 22.10, KL. 13.30:

Oslojazz: LILJA. I forbindelse med Oslo jazzfestival 2024 får vi i dag besøk av LILJA. Oddrun Lilja Jonsdottir er en allsidig og nyskapende gitarist og komponist fra Oslo. Hennes to første album Marble og Mirage mottok strålende kritikker. I dag får vi høre utdrag fra Tingingsverket «I» som hun skrev til Vossa Jazz i 2023. Med seg har hun artistene Beady Belle på vokal og Jo Skaansar på kontrabass og vokal. Konserten er sponset av DKS, Oslo kommune.

ONSDAG 23.10, KL. 17.00:

Restauranttaften. Vi har igjen gleden av å invitere beboere og pårørende til en restauranttaften i kafeen på Vålerengahjemmet! Det blir servert en deilig tre-rettes med godt drikke i et flott pyntet lokale og levende taffelmusikk. Det vil sendes ut en egen invitasjon med informasjon og påmelding i forkant av arrangementet. (NB! Lukket arrangement, begrenset antall plasser.)

TORS DAG 24.10, KL. 12.30:

FN-dagen med GypsyFlowers. Vi markerer Forente Nasjoners dag med en danseforestilling av farge- og energirike GypsyFlowers! Etterpå blir det servering av en spennende rett med godt drikke til.

TORS DAG 31.10, KL. 12.00:

Salmer & Jazz i Oslo Domkirke. I dag inviterer vi til en stemningsfull og varm konsert i Oslo Domkirke. Eli Helland har med seg dyktige musikere og vil presentere vakre salmer og jazzlåter i en av byens vakreste rom.

NOVEMBER

FREDAG 01.11, KL. 13.30:

Norske folketoner. Blant Oslos innbyggere er det mange som har bakgrunn fra landsbygda, og som kanskje har vokst opp med folkemusikk i bygda eller gammeldans på det lokale samfunnshuset. Dagens konsert inneholder smakebiter fra vår nasjonale musikkarv, og vi får høre vakre sanger og spretne og drivende danseslåtter som halling og pols. Musikere er Åsmund Reistad og Bendik S. Qvam.

TORS DAG 07.11, KL. 11.00:

Klessalg i lobbyen. Mona & Sissi har i dag salg av kvalitetsklær i lobbyen fra kl. 11. Kom på besøk for en hyggelig handel!

TORS DAG 07.11, KL. 13.30:

Pangsjonistene. Vi får igjen besøk av fem glade gutter som spiller 60-talls-musikk fra den gang Beatles, Everly Brothers, Eagles og tilsvarende band preget musikklivet. I tillegg har de svenske og norske viser på repertoaret. Her garanterer vi god stemning og at det vil rykke i dansefoten!



**Onsdag 16.10, kl. 11.00:
Bålpannedag.**



**Lørdag 12.10, kl. 13.30:
Lørdagsmatiné: Åsmund Reistad.**



**Fredag 01.11, kl. 13.30:
Norske folketoner.**

FREDAG 08.11, KL. 19.00:

Kim Wigaard og Sangkoret Livsgnist i Vålerenga kirke. I kveld inviterer vi til konsert med Kim Wigaard i Vålerenga kirke. Kim Wigaard er blant annet kjent som dirigent i programmet «Demenskoret» som gjorde suksess på NRK gjennom to sesonger. I kveld holder han konsert i Vålerenga kirke, og har invitert med seg vårt eget beboerkor «Sangkoret Livsgnist» på scenen! Informasjon om billetter kommer.

MANDAG 11.11, KL. 10.30:

Tur til Teknisk Museum. I dag inviterer vi til tur til Teknisk museum. Der vil vi få omvisning fra kl. 11 med tema Et arbeidsliv, som er en erindringsdialog om yrker og arbeidsplasser. Ved hjelp av utvalgte gjenstander i museets utstillinger, fordyper vi oss i arbeid innen industri, transport, hjemmets arbeid, håndverk og kontor, med særlig vekt på tiden mellom 1950 og 1980 tallet. Etter omvisning blir det en hyggelig kaffestund. (NB! Påmelding, begrenset antall plasser.)

TIRSDAG 12.11, KL. 13.30:

Syng med oss! Vi samles i kafeen til allsang, åresalg og -trekning, premier og kaffe med nogo attåt.

ONSDAG 13.11, KL. 14.30:

Herreklubben. Martin og Helge inviterer til et nytt herretreff med varierte temaer. Alle herrer er velkommen!

ONSDAG 13.11, KL. 18.00:

Konsert: Ladylike. Ladylike er en liten vokalgruppe som synger a Cappella. De byr i kveld på kjente, kjære sanger, samt noen myke juletoner. Grappa liker å skape gode øyeblikk og god stemning sammen med publikum.

TORSDAG 14.11, KL. 13.30:

Kaffeslabberas med Friele. En gruppe ansatte fra JDE/Friele besøker oss med tilbud om nytraktet kaffe, noe godt å bite i og fine samtaler.

FREDAG 15.11, KL. 13.30:

Ukeslutt: Film & drinks. Vi avslutter uka med film, litt snacks og godt drikke i kafeen! Filmen vil bli annonsert på ukeprogrammet.

SØNDAG 17.11, KL. 13.30:

Bingo & Ballader. Vi møtes i kafeen til spennende bingospill med premier, allsang og noe godt til kaffen.

TIRSDAG 19.11, KL. 13.30:

Rave-party! I dag blir det rave på heimen når vi inviterer voksne og barn til suggerende rytmer, bevegende lys, ballonger og drinker i et mørklagt rom!

ONSDAG 27.11, KL. 11.00:

Juleverksted. Vi samles på Gjestestua for å lage julepynt eller kaker som vi kan glede oss over i advents- og julehøytiden.

TORSDAG 28.11, KL. 17.00:

Førjulsconsert i Vålerenga kirke. Vi inviterer igjen til en stemningsfull konsert med varierte artister i Vålerenga kirke! Ta en pause fra førjulsmaset og la kroppen hvile i deilig musikk i en times tid. Konserten er gratis og åpen for alle!

FREDAG 29.11, KL. 11.00:

Julegrantenning. Adventstiden står for døren, så vi samles ute for å tenne julegrana. Det blir julesanger og servering av pepperkaker og gløgg.



Fredag 08.11, kl. 19.00: Kim Wigaard og koret Livsgnist i Vålerenga kirke.



Mandag 11.11, kl. 10.30: Tur til Teknisk Museum.



Onsdag 13.11, kl. 18.00: Konsert: Ladylike.



Fredag 29.11, kl. 11.00: Julegrantenning.

DESEMBER

ONSDAG 04.12, KL. 11.00:

Juleverksted. Vi samles på Gjestestua for å lage julepynt eller kaker som vi kan glede oss over i advents- og julehøytiden.

TORSDAG 05.12, KL. 18.30:

Frivillighetens dag med konsert!

I dag feirer vi frivilligheten, og ønsker å gjøre ekstra stas på våre frivillige. Som en del av dette setter vi opp en konsert med det ukrainske bandet Atmosfera i kafeen kl. 18.30. Alle er hjertelig velkommen!

TIRSDAG 10.12, KL. 18.00:

Julekonsert med Vokal Vivo. Det nærmer seg jul, og hva er vel da vakrere enn kormusikk? Vokal Vivo er et damekor som til vanlig øver hver tirsdag i Vålerenga kirke, og i kveld besøker de oss for å holde konsert. Dirigent: Marianne Husby Berg.

ONSDAG 11.12, KL. 11.00:

Juleverksted. Vi samles på Gjestestua for å lage julepynt eller kaker som vi kan glede oss over i advents- og julehøytiden.

ONSDAG 11.12, KL. 14.30:

Herreklubben. Martin og Helge inviterer til et nytt herretreff med varierte temaer. Alle herrer er velkommen!

TORSDAG 12.12, KL. 13.30:

Kaffeslabberas med Friele.

En gruppe ansatte fra JDE/Friele besøker oss med tilbud om nytraktet kaffe, noe godt å bite i og fine samtaler.

TORSDAG 12.12, KL. 18.00:

Vålerenga musikkskole. Vi får besøk av elevene ved Vålerenga musikkskole som vil vise frem hva de har øvd på siden sist.

FREDAG 13.12, KL. 11.00:

Luciamarkering. Vi mørklegger avdelingene og venter spent på besøk av barn med tente lys...

MANDAG 16.12, KL. 18.00:

Julekonsert med CAVA. Hver mandag øver kvinnekoret CAVA i kapellet vårt. I kveld tar de turen opp til kafeen for å synge vakker julemusikk for oss. Velkommen!

TIRSDAG 17.12, KL. 11.00:

Velværedagen! Endelig er dagen her igjen da Hudpleieakademiet kommer på besøk og tilbyr alle beboere gratis behandling i 3. etasje! Akademiet tilbyr manikyr, ansiktsmassasje og -rens, farging av vipper og bryn og skulder-/nakkemassasje. I tillegg blir det servering av forfriskende drikke og søte fristelser. Se ukeplan for detaljert tidsplan.

TORSDAG 19.12, KL. 13.30:

Vi synger julen inn! Velkommen til en julepyntet kafé der det blir allsang av julesanger, julefortellinger, julekaker og kaffe og åretrekning av premier!



**Onsdag 27.11, 04.12 og 11.12, kl. 11.00:
Juleverksted.**



**Torsdag 05.12, kl. 18.30: Frivillighetens dag!
Konsert med det ukrainske bandet Atmosfera.**



**Fredag 13.12, kl. 11.00:
Luciamarkering.**



**Mandag 16.12, kl. 18.00:
Julekonsert med CAVA.**



**Tirsdag 17.12, kl. 11.00:
Velværedagen!**

Våre servicetilbud

FYSIO- OG ERGOTERAPI

Martin Ousland er fysioterapeut og leder for fysio- og ergoavdelingen og jobber sammen med Camilla Berg som er ergoterapeut. Avdelingen sørger for at beboerne får tilpassede hjelpemidler og et variert treningstilbud og gruppetilbud tilpasset beboernes interesser.

PREST

Olga Tvedt er prest på huset. Hun sørger for at beboerne får utøve sin religion, holder andakter og gudstjenester på huset og tilbyr samtaler med beboerne.

LEGE

Randi Brevik er husets lege. Hun følger opp alle beboerne slik at de får riktig og god medisinsk behandling.

KULTUR- OG FRIVILLIGLEDER

Karoline Rosvoll Ormåsen er husets kultur- og frivilligleder. Hun har bl.a. ansvar for å lage kulturprogrammet, tilrettelegge for kulturaktiviteter og arrangementer på huset, og har små og større musikkstunder på huset. I tillegg rekrutterer og følger hun opp frivillige.

KJØKKEN

Vår kjøkkensjef Anders Lindaas lager sammen med de andre ansatte på kjøkkenet god og hjemmelaget mat som serveres på avdelingene hver dag hele uken.

ADMINISTRASJON OG REGNSKAP

Administrasjonsleder Alessandra Biagioni har ansvar for regnskapsførsel, beboerregnskap, lønn til ansatte og rekvisitainnkjøp. Hun har også ansvar for resepsjonshåndtering m.m.

DRIFTSAVDELING

Vi har en vaktmestertjeneste som sørger for det driftstekniske, brannvern og vedlikehold på huset. Tjenesten kan også være behjelpelig med utstyr og oppheng på beboerrom.

FOTPLEIER OG FRISØR

Vår fotpleier gir behandling ved timebestilling via vår resepsjon. Vi har også egen frisør som tilbyr alt av hårbehandling samt stell og farging av vipper og bryn. Timebestilling av fotpleie eller frisør gjøres via avdeling beboer er tilknyttet.

PÅRØRENDESKOLEN

Pårørendeskolen er et byomfattende tilbud for deg som er pårørende av en person med demens i Oslo. Tilbudet består av gratis samtalegrupper og temakvelder, samt pårørendekurs. Pårørendeskolen er en egen virksomhet i Kirkens Bymisjon, og holder til i Vålerengahjemmets lokaler.



Kafé

Hos oss finner du en koselig kafé. Kaféen drives av kjøkkenet og er åpen mandag-fredag, kl. 11.00-14.00.

Her kan du få kjøpt dagens varmrett, smørbrød, salater, kaker, kaffe, te og enkelte kioskvarer.

Ønsker du å gi et bidrag til vårt kulturarbeid?
Vipps valgfritt beløp til **85736**.

vipps



**Vålerengahjemmet – huset med det store hjertet.
Et bo- og kultursenter er for gode hverdager.**

Rom for alle