

**VELKOMMEN TIL  
AKTIVITETS- OG SERVICETILBUD I  
POPPELSTIEN**

**PROGRAM VÅREN 2020**

**Nordstrand Seniorsenter**  
**Poppelstien 6, 1166 Oslo**  
**Tel: 22 28 02 75**  
**E-post: post@nordeld.no**  
**Følg oss gjerne på Facebook**

**Kjære venner og brukere av Nordstrand Seniorsenter!**

Riktig Godt Nytt År !

Vi har lagt bak oss et meget aktivt år. Det er ingen tvil om at vi når frem til dere med våre tilbud her på senteret. Antall besøk både til foredrag, kurs og ikke minst servering i kafeen, har økt betraktelig. Det er en artig jobb å ha opptelling for 2019.

Vi er allerede godt i gang med alle gruppene. Har du ikke husket å melde deg på, er det ikke for sent. Mange av våre kurs er fulltegnet, men det er fullt mulig å både stå på venteliste – og å komme på «drop-in» time.

Nytt denne våren er spansk kurs. Vi har vært heldige å få tak i en spansk dame som underviser på heltid. Vi har også nybegynnerkurs i bridge.

Vi har matkurs i enkel husmannskost for herrer. Vi har byttet ut den tradisjonelle «buss - herry-turen» til Strømstad med en koselig båttur Sandefjord – Strømstad.

Vi vet at flere av foredragsholderne våre er meget kjente og tiltrekker seg mange besøkende. Det er et luksusproblem at det til tider blir veldig fullt hos oss. Av og til må vi derfor be om at dere melder dere på de ulike arrangementene på kontoret. Dette er utelukkende for å ha litt oversikt over hvor mye ekstrahjelp vi trenger – samtidig som vi jo ønsker at servicen skal være på topp.

Vi forsøker å tilby et variert program – ikke minst skal det være noe for hodet, magen og hjertet.

Ta deg tid til å lese i gjennom programmet, og du vil helt sikkert finne noe givende for deg.

Vi er på Facebook (Nordstrand Seniorsenter) og der finner du mange hyggelige bilder og reportasjer/saker som har skjedd – og som skal skje. Vi ser at flere og flere av dere benytter Facebook – det er veldig hyggelig, og det blir lagt merke til. Dersom du ønsker vårt faste ukebrev på e-post, sender vi det ut hver fredag. Gi gjerne mailadressen din til oss. Hjemmesiden vår, [www.nordeld.no](http://www.nordeld.no) er ny og ferdigstilles på vårparten.

Når det gjelder flytteprosessen er dette en omfattende prosess som fortsatt pågår. Det er med andre ord ikke politisk vedtatt at vi skal flytte og lovnaden er at dersom vi må flytte, skal det være til noe som er «like bra – eller bedre». Arkitektene hører nøye etter hva våre behov og krav er, og vi er godt fornøyd med tegninger som foreligger pr. nå.

Det er en arbeidsgruppe ved senteret som i samarbeid med kommunen, bydelen og utbygger skal få til et best mulig resultat for brukerne våre, om det blir aktuelt. Vi har meget god dialog med utbygger og bydel.

Et seniorsenter skal være et tilbud til alle innbyggere i bydelene fra 62 år og oppover. Vi ønsker oss mange flere ny-pensjonister, men opplever at flesteparten av våre brukere er langt forbi denne alderen. Mange står fortsatt i arbeid og er mye på reise. Og, mange sier til oss: «det er vel egentlig et sted for gamle folk». Noen vegrer seg nok for å komme til oss, idet de da tenker at da er man blitt gammel og hjelpetrengende i noen grad. Det er feil!

Hos oss er det mange tilbud for yngre pensjonister. Det er også fullt mulig å leie lokalene (til en svært hyggelig pris) til egne arrangementer på kveldstid og i helgene.

Tusen, tusen takk til dere som har støttet Nordstrand Seniorsenter med pengegaver og til dere næringsdrivende i nærmiljøet som støtter oss med annonser i vårt program.

Vi er helt avhengige av denne støtten, da en stor del av driften ved Seniorsenteret finansieres med disse gavemidlene.

Pr. i dag har vi 88 aktive frivillige. Disse fantastiske menneskene står for en stor del av alt det flotte arbeidet som gjøres ved senteret – hver dag – året rundt. Uten dere, på kjøkkenet, arbeidsstuen, matbringerne, sjåførene, kurslederne, vertinnene og alle dere andre frivillige hadde vi ikke klart å skape all glede og trivsel. Tusen, tusen takk !! Men; med økende antall besøk ønsker vi oss flere frivillige! Har du tid og energi til overs? - kanskje du kunne tenke deg å være frivillig hjelper hos oss? Eller kanskje du har idéer til aktiviteter og foredragsholdere, da vil vi gjerne at du sier ifra om det.

Mange av medlemmene i Brukerrådet har vært med i flere tiår. Noen av disse ønsker å trappe litt ned og vi ønsker oss flere nye medlemmer. Er du bruker – og har lyst til å bidra med dine tanker og har litt tid til overs, er du hjertelig velkommen til å bli medlem. Ta gjerne kontakt med meg eller leder av Brukerrådet, Bjarne Solås.

Sist men ikke minst: takk til alle dere som bruker senteret og er med på å skape trivsel og et godt miljø.

Jeg gleder meg til lysere tider og en ny sesong her i Poppelstien – velkommen skal DU være!

Hilsen fra Karina Michelsen

\*

Helselaget oppnevner senterets styre, som ansetter daglig leder. Huset eies av det kommunale Omsorgsbygg HF. Bydel Nordstrand og Bydelsutvalget dekker husleien vår til Omsorgsbygg, og gir oss betydelige bidrag til lønn og drift. I tillegg er vi helt avhengige av de frivilliges arbeidsinnsats, og av pengegaver som kommer inn fra brukere, både aktive, passive og potensielle.

Bruk helst vår bankkonto 1609.17.54995, Nordstrand Seniorsenter, Poppelstien 6, 1166 Oslo, evt. bankgiroblanketten som du finner midt i programmet.

### **FRIVILLIGE**

Seniorsenteret bruker frivillige medarbeidere i sin virksomhet. Har du lyst til å gjøre en innsats for de eldre i bydelen og for Seniorsenteret, tar vi imot deg med glede. Du kan arbeide på kjøkkenet, kontoret, med matombringing, sjåførtjeneste i senterets bil, på hobbyverkstedet, i følgetjenesten, som vertinne eller på arbeidsstuen.

\*

### **ANSATTE VED NORDSTRAND SENIORSENTER**

Daglig leder: Karina Michelsen  
Kontor: Ingeborg Kjærnes Kjosmoen  
Husholdsstyrer: Marit Evensen  
Miljøarbeider: Marianne Gundersen

\*

### **STYRET VED NORDSTRAND SENIORSENTER**

Leder: Ole Petter Børmer  
Nestleder: Kirsti Bull Flesland  
Medlemmer: Berit Dalseng, Tore W. Kiøsterud , Bjarne Solås og Marianne Gundersen  
Varamedlemmer: Grethe Hoel, Tove Sjønnesen, Inger Borgen, Odd Stoltenberg, Bjørg Ravlo Rydsaa og Ingeborg K. Kjosmoen

### **Nordstrand Seniorsenters organisasjon og økonomi**

Seniorsenteret gir tilbud til alle pensjonister (fra 62 år) som bor i Bydel Nordstrand. Senteret drives av Nordstrand Sogn Helselag, en ideell forening som har tilknytning til Nasjonalforeningen for folkehelsen.

## **BRUKERRÅD**

Det er opprettet et Brukerråd ved Nordstrand Seniorsenter, som skal være et rådgivende samarbeidsorgan mellom Seniorsenterets ledelse og brukere av seniorsenteret.

Brukerrådet skal bl.a. vurdere eksisterende tilbud og tiltak, komme med idéer og ønsker fra brukerne når det gjelder program og aktiviteter.

Brukerrådet holder åpen helgekafe i juni og august hvert år – samt at de arrangerer ulik musikalsk underholdning enkelte lørdager.

Brukerrådets medlemmer velges for 2 år og har 5 medlemmer og 2 varamedlemmer:

Leder: Bjarne Solås T:971 05 516

Nestleder: Inger Borgen T:22 28 78 43

Medlemmer : Odd Stoltenberg , Bjørg Nygård, Dag Christie.

Det er satt opp en forslagskasse til Brukerrådet inne på kontoret. Dersom du har noe på hjertet (ønsker, behov, forslag) du vil ta opp, og som gjelder ditt forhold til seniorsenteret, er du velkommen til å kontakte oss.

## **AKTUELT!**

### **Parkering**

Seniorsenteret har egen parkeringsplass for våre brukere. Dessverre er den til tider full, og vi henstiller derfor til våre brukere om å benytte bil til senteret i minst mulig grad. To parkeringsplasser er holdt av til bevegelseshemmede. Vennligst respekter dette.

Vi har nå latt Smart Security ta hånd om at parkeringsbestemmelsene blir overholdt. Du må derfor ha et parkeringskort som må ligge godt synlig i frontruten din. Kortet

fås på kontoret og leveres tilbake når du drar.

### **Influensavaksine**

Vi kan tilby influensavaksine. Tidspunkt kommer når vi vet når vi kan få vaksinen til oss (høsten 2020). Det vil være lege og sykepleier som gir vaksinen her på senteret. Nærmere informasjon fås på kontoret.

### **Bankterminal**

Vi har bankterminal på kontoret og i kafeteriaen. Du kan betale alle våre kurs og andre tilbud med kort.

\*

## **SENTERETS FASTE TILBUD**

Åpningstider på Seniorsenteret:

Kontoret er betjent hver ukedag fra kl. 08-15.30.

Kafeteriaen holder å.pent fra 09-14.30. Vi har nettverk, aviser og et godt utvalg bøker til utlån. Nå også lydbøker. Vi låner også ut kortstokk og sjakk Brett.

Lørdager stengt - utenom de lørdager hvor brukerrådet holder åpent med musikalsk underholdning. Helgeåpent vil bli opplyst på vår oppslagstavle.

### **Kafeteria**

Servering kl.09.00-14.30. Hver dag serverer vi kaffe, te, vafler, rundstykker, smørbrød, kaker etc.

Mandager serveres det salat/lunsjrett og av og til nybakt gjærbakst.

Hver tirsdag og torsdag kl.12.00-14.00 serverer vi en 2- retters middag. Det serveres fisk på tirsdager og kjøtt på torsdager.

Onsdag kl. 11.00-14.00 frister vi med terteskjell med reker og fiskepudding. Fredag kl.12.00-14.00 serverer vi risengrynsgrøt.

\*

### **Hjemkjøring av middagsmat**

Seniorsenteret bringer nedkjølt middagsmat hjem til pensjonister i sognet som har vanskeligheter med å lage mat selv. Vi leverer mat tirsdag og fredag.

Henvend deg til kontoret for nærmere informasjon.

### **Seniorveiledertjenesten**

Seniorveiledertjenesten er et kommunalt tilbud som er organisert under Bydel Nordstrand.

Seniorveiledertjenesten skal kunne bistå med råd og veiledning i forhold til tjenestetilbudet til pensjonister.

Her kan du få hjelp til bla: å fylle ut søknader og henvende deg til rett sted. • Økonomi. • Vurdering av boligsituasjon/ omsorgsbolig. • Arv/testament. • Søke hjelpemidler. • TT-kort • Trygghetsalarm. • Velferdsteknologi. • Søknad om kommunale tjenester. • Samtale i vanskelige livssituasjoner. •

Råd/veiledning. • Henvise til NAV sosialtjeneste, fastlege og annet helsepersonell. Seniorveileder i Bydel Nordstrand , Charlotte Schaller (Krystallen seniorsenter) kan kontaktes på tlf.992 85 104.

\*

### **Frokostbuffet**

Velkommen til felles frokosthygge fredagene 10/1, 24/1, 7/2, 21/2, 6/3, 20/3, 3/4, 17/4 og 15/5; kl. 10.00 – 11.30. Alle er velkommen rundt bordet.

Påmelding. Kr. 50 ,-.

### **Herregruppens bord / Diskusjonsgruppe**

Møtes hver onsdag kl. 11.00 (og runder av med foredraget som

starter kl. 12:30). Det stilles ingen krav for å kunne delta. De har alle forskjellig bakgrunn og det eneste de har felles er at de alle er pensjonerte menn med lang livserfaring. Alle har noe de kan bidra med, og har du bare lyst til å lytte er du like velkommen. Du kommer når du har anledning og deltar i den grad du selv ønsker.

Hjertelig velkommen til å møte nye mennesker og utveksle synspunkter og meninger. Senteret spanderer kaffe.

### **Fredagsdamene**

Gruppen er et tilbud til hjemmeboende eldre som ønsker å komme seg ut, få impulser og inspirasjon i samvær med andre. Tilbudet omfatter transport og mat etter eget ønske. Henvend deg på kontoret for mer informasjon. Fredager i partallsuker.

### **Strikke kafé**

Fredagene 10/1, 7/2, 6/3, 3/4, og 15/5 treffes vi i kafeteriaen for å strikke og lære nye teknikker. Kl. 11.00-14.00.

### **Aktivitetsrom**

Vi møtes hver onsdag kl. 10.00-14.00 på aktivitetsrommet for kreativ utfoldelse. Vi strikker, hekler, maler, syr osv. Produktene vi lager selges på julemarkedet til inntekt for senteret. Velkommen!

### **Småreparasjoner av tøy**

I perioden april til og med medio desember gir vi tilbud om småreparasjoner av tøy. Opplegg, nedlegg, glidelås (ta med ny glidelås selv) samt andre reparasjoner. Inn- og utlevering onsdager kl.11.00-12.00.

### **Bridge**

Hver tirsdag og torsdag kl.10.00-13.45.

### **Bildevevgruppe**

Mandager kl. 13.30 – 16.30.

### **Karveskurd**

Mandager kl. 10.00-13.00. Kr. 400,-.

### **Kurset «Sang og Livsglede»**

Om du har en solist i magen, eller bare er glad i å synge sammen med andre, skal du få utfolde deg ut fra det. Det er ingen stemmeprøver. Eneste krav er at du må være glad i musikk og ha lyst til å synge.

Vi ønsker å formidle glede og musikalitet gjennom ord og toner. Kurset skal være et sted å hente energi ved å synge og skape musikk sammen.

Repertoaret vil være sammensatt av ulike sjangere og tilpasset kursdeltakerne og deres preferanser.

Kurset ledes av Laila Angell Myrseth og Kristin F. Gramstad. Laila Angell Myrseth er pianist, sanger, komponist og er leder for Nordstrand kulturskole. Kristin F. Gramstad er utdannet sanger og sangpedagog fra Norges musikkhøyskole.

Tirsdager kl. 12.00 – 14.00. 14 ganger. Kr. 400,-. Påmelding.

### **Taffelmusikk**

Theo Koritzinsky og Tove Hemme spiller taffelmusikk en torsdag hver i måneden mellom kl. 12.30 – 13.30.

### **Landskapsmaling**

Vi har en gruppe som maler i olje, akryl og akvarell. Fredager kl.10.00-14.00. Påmelding.

### **Akvarellkurs**

Annehver onsdag kl.10.00-12.30. 6 ganger. Kr. 720,-. Betaling til instruktør. Påmelding.

### **Rosemalingskurs**

Onsdager kl.14.00-17.00. 10 ganger. Kr. 400,-. Påmelding.

### **Frimerkeklubb/Myntklubb**

Klubben møtes annenhver mandag kl. 9.30.

### **Porselensmalingskurs**

Hver torsdag kl.10.00 – 14.00 har vi en gruppe som maler på porselen. Betaling til instruktør. Påmelding.

### **Vinklubb**

Vinklubben møtes for å prøvesmake forskjellige viner. Kveldsarrangement. Påmelding.

\*

### **Matkurs**

Vi lager god og enkel husmannskost med Helge Lindstad. Denne våren kun for herrer. Tirsdag 3.mars kl.15.30

### **DATA**

Det vil bli satt opp kurs i nettbrett/iPad. Vi kan tilby dataopplæring, nyb egynner og viderekommende. Også nettbrett (android) og iPad(iOS).

Med forbehold om nok påmeldte. Meld din interesse på kontoret.

Kurs i iPad, mandag 27/4. 5 ganger. Pris, kr. 500,-

### **Data kafé**

Vi lufte interessen for en lavterskel «datacafe» hvor du kan møte for hyggelig samvær og lufte dine «datapoblemer» med

bruk av mobiltelefon/nettbrett/pc. Vi tror litt på «learning by doing»; at andre kanskje kan det du lure r på, forklarer deg og omvendt.

Ta med deg nettbrettet/mobilen/pc'en og kom til oss og «surf på nett». Vi har nettverk. Ingen påmelding. Tilbudet er gratis.

Tirsdag, kl. 11.00

### **Slektssøk på internett**

Tirsdager kl.09.30 – 11.30. Kr. 300,- Påmelding på kontoret.

\*

### **SPRÅK**

#### **Engelsk konversasjon.**

Vi kan tilby språktrening i engelsk. Dette skal ikke være skummelt, det er helt lavterskel og vi snakker om dagligdagse ting med et tema for å holde gruppen i gang. Feks å være turist i et bestemt land/by, spørre om veien, bestille mat på restaurant, snakke om været, nyheter/avis.

Oppstart med forbehold om nok påmeldte. Kurset ledes av Berit Aarnes. Tirsdager kl. 12.00. Varighet to skoletimer med lunch imellom. Pris kr. 300,- .

#### **Spansk, nybegynner**

Helt nybegynnerkurs og vi konsentrere oss først og fremst om turistspansk. Oppstart med forbehold om nok påmeldte. Kurset ledes av Laura, som er spansklærer.

Mandager kl. 10.30-12.30 inkl en liten pause. Start 27/1. 10 mandager. Pris, kr. 400,- som betales første kursdag.

\*

### **TRENING**

#### **Seniordans/Gla´dans**

Liker du å danse, men savner en dansepartner?

Kom til oss på senteret hvor du treffer en gjeng danseglade i

samme situasjon. Seniordans er tilrettelagt slik at ingen må ha dansepartner. Vi danser Rød og Blå. Vi er en gruppe i godt voksen alder som samles hver mandag fra kl. 15.00 til kl.16.30, og hygger oss med dans til god musikk og med instruksjon. Vi er flest damer, men vi ønsker danseglade menn hjertelig velkommen.

Dans er gøy og sosialt, og gir god trening med helsemessige fordeler. Bli med oss du også!

#### **Glad og sprek med balansetrening/styrke/lett gymnastikk**

Tilbud til deg som ønsker å bli sterkere, få bedre balanse, holdning, bevegelighet og oppleve avspenning. Du trenger ikke å være i god fysisk form for å delta; treningen passer alle! Det tas hensyn til den enkeltes muligheter og begrensninger.

Instruktør: Osteopat Marius Krathe.

Mandager kl.10.30 og 11.30. Torsdager kl.10.30 og 11.30.

Pris kr.400,-. Påmelding.

#### **Gågruppen Opptur – i regi av Krathe Helse**

Vi samles for felles trim i nærmiljøet. Målet er å bli litt mer aktiv - gå i noe økt hastighet for å få litt puls, kombinert med enkle styrke/balanseøvelser.

Kursleder er Osteopat Marius Krathe i Krathe Helse (Sæter Torg).

#### **Massasje**

Sliter du med nakke- og ryggsmertter? Vi kan tilby massasje.

Det er Osteopat ved Krathe Helse, Helene som tilbyr massasje i våre lokaler. Mandager, etter avtale. Tlf. for bestilling av time; 9286 9399.

### **Medisinsk yoga**

Vi starter opp med MediYoga, en rolig yogaform med terapeutisk effekt som består av puste- og kroppsøvelser samt meditasjon som kan hjelpe til større bevissthet, ro og harmoni. Ta eventuelt med matte. 8 ganger. Pris kr. 400,-  
Tirsdager, kl. 10.30. Varighet 45 min. Påmelding.  
Det er mulig med drop-in timer dersom det er ledig plass, dette avtales med instruktør rett før timen starter. Kr. 40,- /gang som betales til kontoret.

### **Linedance**

Linedance er en dansestil som opprinnelig ble danset til countrymusikk, men kan også danses til andre musikkstiler. Det er en dans som danses på rekker og rader, uten partner. Vi kommer til å starte helt fra nybegynnernivå, og gradvis bygge opp en base i linedance. Det er mulig å delta, uansett tidligere danseerfaring. Dette er et kurs som passer for alle som ønsker å bevege kroppen til musikk, er både sosialt og morsomt. Instruktør vil være danser og idrettslærer Linda Bottolfs.  
Mandag kl.12.20 – 13.05. 15 ganger.  
Pris kr. 400,-. Påmelding.

\*

## **TURER**

### **Kunst og kulturgruppe**

Vi er behjelpelige med å arrangere og bestille billetter til aktuelle utstillinger, kino, teater, konserter, musikaler osv. Kom gjerne med konkrete forslag og meld deg på. Mer informasjon på kontoret.

### **Kulturbesøk**

Vi besøker et museum, en attraksjon eller severdighet etc. i Oslo, som har en historie å fortelle. Merk at noen muséer tar inngangspenger, dette kommer da i tillegg.  
Minibuss med plass til 16 personer kjører fra Poppelstien med avreise ca. kl. 11.00. Buss kr. 100,-. Påmelding og betaling til kontoret.

### **Kulturtur tirsdag 10.mars**

Vi besøker Almas Hus som er en simuleringsleilighet. Et sted hvor eldre og familie kan komme og teste ut ulike hjelpemidler og teknologi som kan gjøre hverdagen enklere og tryggere.  
Kr.100,- for transport.

### **Kulturtur tirsdag 21.april**

En times omvisning i Nasjonalteateret.  
OBS. Vi tar trikken (nr.19) fra Sæter kl.11.17 eller møtes ved hovedinngangen. KL.12.00 – kun påmeldte kan delta.

### **Kulturtur tirsdag 19.mai**

Vi besøker det nyåpnede hovedbiblioteket i Bjørvika. Et 5 etasjers signalbygg og et pulserende knutepunkt med bibliotek, kino, bar og restaurant. Buss, kr. 100,-

### **Handletur til Strømstad med Sandefjord-Strømstad-fergen torsdag 7.mai**

Bli med på handletur, denne gangen er turen lagt opp som en heldagstur med Sandefjord-Strømstad-fergen. Ombord på Color Lines ferge tilbys fine handlemuligheter til hyggelige sjøpriser. Buffet med drikke inkludert på fergen.  
Ankomst Strømstad med en times stopp ved polet, evt mulighet for shopping på stedet.  
Fremmøte ved Nordseter (Stabburet) kl. 10.15, Sæter



(Ekebergvn) kl. 10.20 og Ljan (Matbutikken) kl. 10.30. Vi er hjemme ca kl. 19.  
Pris kr.570,- som inkluderer buss, båttur samt buffet med drikke)  
Betaling ved påmelding, til kontoret.

\*

### **Vårtur 2020**

Det blir tur søndag 10.5. til Granavolden Gjæstgiveri midt i Hadelands historiske hjerte. Her hvor politiske diskusjoner varte i flere dager før de ble enige. Rundtur med guide i området hører med. Avreise kl.9.30 med buss.  
Pris inkludert buss, guide og lunsj kr. 520,-. Betales ved påmelding. Det er som vanlig Liss Grasmø som er turlleder.

### **Høsttur 2020**

Denne gangen går høstturen til Vauldalen. Det blir 4-dagers opplevelsestur fra 23. - 26.august. Utfyllende program kommer. Det er Liss Grasmø som er turlleder.

\*

### **Bokutlån**

Lån bøker fra vår bokhylle! Vi har også bøker med stor skrift og lydbøker. Demensforeningens bibliotek er plassert på senteret. Bøker om temaet finnes til utlån. Henvendelse kontoret.

### **Salg av batterier til høreapparater**

Vi selger batterier til høreapparater, type nr. 312, nr.13 og nr.10.

### **Trådløst gjestenet**

Senteret har trådløst nettverk i åpningstiden. Ta med egen PC/Laptop/lesebrett. Passord fås på kontoret.

### **Transport**

Senteret har egen bil. Det er frivillige som er sjåfør på bilen.

Vi har transport tirsdag til og med fredag fra kl.09.30 -14.30. De som ikke kan komme til senteret ved egen hjelp, kan hentes og kjøres hjem etter avtale. Ring kontoret i god tid for avtaler. Det koster kr.30,- pr.tur.

### **Utleie**

Skal du feire din egen fødselsdag eller ditt eget jubileum? Seniorsenterets lokaler leies ut til våre brukerne ved slike anledninger. Kontakt kontoret for nærmere informasjon.

\*

### **VELVÆRE**

#### **Frisør**

Det er 4 frisører som jobber i salongen og har åpent alle dager.  
De utfører alt innen hårpleie; klipp, føn, legg, farger, striper og permanent. Både damer og menn er velkomne.

#### **Fotterapi**

Vi har 4 autoriserte fotterapeuter som har åpent hver dag. De behandler bl.a. torner, nedgrodde negler, klipping, sliping og hard hud.  
Det er viktig med regelmessig fotpleie, og spesielt for diabetikere, bla. for å unngå sår. Varighet 45 min. Alle på 62+ er velkomne.

#### **Hudpleie**

Tina, vår hudpleier tilbyr ulike hud- og kroppspleiebehandlinger samt massasje. Hun er her hver dag og nås på tlf. 917 61 345.

**NB! Timer til hår-, fot- og hudpleie som ikke avbestilles**

**dagen før, må betales.**

**PÅMELDING TIL ALLE AKTIVITETER PÅ KONTORET.**  
ALLE VÅRE AKTIVITETER VIL BLI SLÅTT OPP PÅ  
SENTERETS OPPSLAGSTAVLE, SÅ FØLG MED!  
**Vi forbeholder oss rett til forandringer i programmet.**

## **VÅREN 2020**

### **JANUAR**

#### **Onsdag 8.januar kl.12.30**

«Hvordan går det med flytteprosessen»

Leder av seniorsenteret, Karina Michelsen m.flere informerer om siste nytt vedr. eventuell flytting til nye lokaler på hjørnet Poppelstien/Nordstrandveien.

#### **Torsdag 9.januar kl.12.30**

Taffelmusikk ved Theo Koritzinsky

#### **Fredag 10.januar kl. 11.00 – 14.00**

Strikkekafé

#### **Lørdag 11.januar kl.12.30**

Lørdagsunderholdning ved brukerrådet.

Det norske sjømannskor som underholder.

#### **Onsdag 15.januar kl.12.30**

«Å bry seg om sine medborgere - en fredsreise med kano gjennom Europa « .

Mark Fuhrmann, eventyrer og kommunikasjonsmann.

#### **Onsdag 22.januar kl.12.30**

«Norske utedoer» av forfatter og folklorist Thor Gotaas.

#### **Fredag 24.januar kl.10.00-11.30**

Frokostbuffet. Påmelding

#### **Onsdag 29.januar kl.12.30**

«Sarabråten – godset i skogen» av forfatter Even Saugstad.

#### **Torsdag 30.januar kl.12.30**

Taffelmusikk ved Tove Hemme.

#### **Fredag 31.januar kl.12.00**

Jazzbrunch. Nordstrand Jazzgruppe spiller mainstream-jazz. 10-års jubileums – konsert !

### **FEBRUAR**

#### **Onsdag 5.februar kl.12.30**

Professor (em) i Nordamerikastudier og forfatter Ole O. Moen fortsetter sitt foredrag om «USA – før og etter Donald Trump».

#### **Torsdag 6.februar kl.12.30**

Taffelmusikk ved Theo Koritzinsky

#### **Fredag 7.februar kl.10.00-11.30**

Frokostbuffet. Påmelding

**Fredag 7.februar kl. 11.00 – 14.00**

Strikkekafé.

**Onsdag 12.februar kl.12.30**

«I gamle dager – del 2» Dette er en fortsettelse av foredraget om 50-årene som Per O. Asplund hadde hos oss januar 2019.

**Fredag 14.februar fra kl.11.30**

Kulturell fredag. Vi inviterer til spennende samtale om det å bli eldre mellom forfatter og psykolog Sissel Gran og forfatter Tove Nilsen med utgangspunkt i Sissel Grans siste bok «Inni er vi alltid unge» . Det er lov å komme med innspill og være med i debatten. Det vil bli mulighet til å kjøpe boken.

Merk at kafeteriaen holder stengt under arrangementet.

Fra kl. 11.30: Kafeteriaen serverer kabaret med tilbehør, et glass hvitvin, kaffe og kake. Boksamtalen starter kl. 13.00.

Det er påmelding til arrangementet. Begrenset med plasser.

Påmelding og betaling til kontoret. Kr. 200,-.

**Lørdag 15.februar kl.12.30**

Lørdagsunderholdning ved brukerrådet.

Hege Rimestad tar med seg fela og tar oss med på en reise i Vidar Sandbecks musikalske liv.

**Onsdag 19.februar kl.12.30**

Quiz. Denne dagen blir det hjernetrim.

**Fredag 21.februar kl.10.00-11.30**

Frokostbuffet. Påmelding

**Onsdag 26.februar kl.12.30**

«Politiske trender i Europa» av utenrikspolitisk forsker og kommentator, samt Nobelkomitemedlem Asle Toje.

**Torsdag 27.februar kl.12.30**

Taffelmusikk ved Tove Hemme.

**Fredag 28.februar kl.12.00**

Jazzbrunch. Nordstrand Jazzgruppe spiller mainstream -jazz.

\*

**MARS**

**Søndag 1.mars kl.17.00**

3-retters søndagsmiddag.

Helge Lindstad serverer Piggvar på salat, Kalveentrecôte og fruktsalat. Inkludert vin. Pris kr. 460,-

Påmelding

**Tirsdag 3.mars kl.15.30**

Matlagingskurs

Dette er kun for herrer. Vi lærer å lage enkel og god husmannskost – og spiser sammen etterpå.

Påmelding , max.8 personer , kr. 300,-

**Onsdag 4.mars kl.12.30**

Mellomkrigstiden bød på en oppblomstring av reklamesanger på radio og kino. Det var nesten ingen grenser for hva man kunne synge om. Musiker Per Vollestad har samlet disse sangene og tar oss med på en underholdende og underlig reise i denne delen av kulturhistorien vår. Det blir gitar – prosjektor – husstell og skjønnhetsråd i en herlig blanding.

**Torsdag 5.mars kl.12.30**

Taffelmusikk ved Theo Koritzinsky

**Fredag 6. mars kl.10.00 – 11.30**

Frokostbuffet. Påmelding

**Fredag 6.mars kl.11.00 – 14.00**

Strikkekafe

**Onsdag 11.mars kl.12.30**

«Med en klype salt – en kulturhistorisk reise».

Olav Lund, lege og salthistoriker tar oss med på et bildekåseri om vårt forhold til salt i naturen, mytologi, folketro, litteratur og i det moderne samfunn.

**Fredag 13.mars kl.13.00**

Kulturell fredag : «Ibsens små djevler»

Skuespiller Lise Fjeldstad tar på seg tre par briller i sin lesning av Ibsens dikt : sine forskerbriller, innlevelsesbriller og fantasibriller

Med seg har hun pianist Håvard Gimse, og sammen tar de oss med på en forestilling som kan inspirere til videre lesning, irritasjon eller gleder. Helst det siste!

Velkommen til Ibsens «dulgte hjertekammer».

Servering av valgfritt smørbrød og et glass vin fra kl.11.30.

Alt dette koster kun kr. 200,- Påmelding og betaling til kontoret.

**Onsdag 18.mars kl.12.30**

God dag, mann! – Økseskaft!

Utfordringene med å få hørselproblemer, men også mulighetene til fortsatt å leve et godt liv. Informativt, med mange morsomme illustrasjoner fra dagliglivet.

Ved Knut Magne Ellingsen, mangeårig leder i organisasjoner for

pasienter og funksjonshemmede.

**Torsdag 19.mars kl.11.00 – 14.00**

Salg av Aloe Vera produkt ved Forever Living, Grete Just.

**Fredag 20.mars kl.10.00 – 11.30**

Frokostbuffet. Påmelding

**Onsdag 25.mars kl.12.30**

Middelalder Oslo.

Vi har invitert Oslo ladegårds reiseformidlere på en digital reise i Middelalder Oslo. Med VR-briller skapes en virtuell virkelighet – her i Poppelstien – uten å flytte seg en eneneste meter.

**Torsdag 26.mars kl.12.30**

Taffelmusikk ved Tove Hemme

**Torsdag 26.mars kl.12.00 -14.00**

Kransekakesalg ved Flatøy Hjemmebakeri

**Fredag 27.mars kl.12.00**

Jazzbrunch. Nordstrand Jazzgruppe spiller mainstream -jazz.

**APRIL**

**Onsdag 1.april kl.12.30**

Påskequiz og påskelunsj.

**Fredag 3.april kl.10.00 – 11.30**

Frokostbuffet. Påmelding

**Fredag 3.april kl.11.00 – 14.00**

Strikkekafé

**Onsdag 15. april kl.12.30**

Informasjon om tjenestetilbudet og noen gode tanker v/Seniorveiledertjensten ved Charlotte Schaller.

**Torsdag 16.april kl.12.30**

Taffelmusikk ved Theo Koritzinsky

**Fredag 17.april kl.10.00-11.30**

Frokostbuffet. Påmelding

**Onsdag 22. april kl.12.30**

«Skjørtet som falt ned fra himmelen»

Min mors historie i ekstremismens århundre. Ved skuespiller Ida M. Fredriksen

**Torsdag 23.april kl.12.30**

Taffelmusikk ved Tove Hemme

**Fredag 24.april kl.12.00**

Jazzbrunch. Nordstrand Jazzgruppe spiller mainstream -jazz.

**Søndag 26.april kl.17.00**

3-retters søndagsmiddag.

Helge Lindstad serverer sin hjemmelagde gravlaks, lammesadel og karamellpudding.

Inkludert vin. Pris kr. 460,-

Påmelding

**Onsdag 29.april kl.12.30**

«Dronningens betydning i fremveksten av det norske monarkiet». Nyere forskning viser at middelalderens norske

dronninger spilte en viktigere rolle enn tidligere antatt. Ofte var dronningen kongens nærmeste rådgiver.

Ved førsteamanuensis ved Kulturhistorisk museum, Karoline Kjesrud.

**MAI**

**Onsdag 6. mai kl.12.30**

«Hvorfor gikk det så galt i Midtøsten?»

Professor i historie ved Universitet i Oslo,

Hilde Henriksen Waage tar oss med på en dyster reise.

**Onsdag 6. mai kl.12.00 -14.00**

Kransekakesalg ved Flatøy Hjemmebakeri

**Onsdag 13. mai kl.12.30**

Allsang – det nærmer seg nasjonaldagen og vi må øve.

**Torsdag 14.mai kl.12.30**

Taffelmusikk ved Tove Hemme

**Fredag 15.mai kl.10.00-11.30**

Frokostbuffet. Påmelding

**Fredag 15.mai kl.11.00 – 14.00**

Strikkekafé

**Onsdag 20.mai kl.12.30**

Oslos elleve byer. Om Oslos utvikling fortalt på en annerledes og morsom måte. Ved forfatter Leif Gjerland

**Onsdag 27.mai kl.12.30**

I 2018 ble hun tildelt Kongens fortjenestetmedalje for å spre

leseglede og formidle Norges historie.  
Kom og hør Frid Ingulstad snakke med oss om sitt forfatterskap.

**Torsdag 28.mai kl.12.30**

Taffelmusikk ved Theo Koritzinsky

**Fredag 29.mai kl.12.00**

Nordstrand Jazzgruppe spiller, denne gangen med vokalist  
Maiken Christiansen og Torstein Ellingsen på trommer.

**JUNI**

**Fredag 5.juni fra kl. 11.00**

Klesbyttedag. Miljøvennlige som vi ønsker å være inviterer vil til  
klesbyttedag. Dette er IKKE loppemarked, men et ærlig forsøk  
på at vi kan bytte brukte klær, vesker, belter, sko og hatter – oss  
imellom.  
Påmelding.

**Onsdag 10.juni kl.12.30**

Koret vårt, «Sang og Livsglede» holder sommerkonsert

**Fredag 19.juni kl.12.00**

Vi feirer St.hans med servering av rømmegrøt og spekemat.  
Påmelding og betaling til kontoret. Kr. 150,-.

\*

**GRASROTANDEL**

Nordstrand Seniorsenter er også registrert i  
Frivillighetsregisteret i Brønnøysund og vi er med i  
Grasrotandel-ordningen. Grasrotandelen utgjør 5 % av  
spilleinnsatsen til Norsk Tipping.  
Andelen går til den frivillige organisasjon som spilleren oppgir.

Vi håper at du vil støtte Nordstrand Seniorsenter og gir  
beskjed om dette til spillekommisjonær for Norsk tipping eller  
via nettet når du spiller neste gang.

Vårt organisasjonsnummer er 971 422 467 som du kan oppgi  
neste gang du spiller, så støtter du seniorsenteret.

**Nordseter Pensjonistforening** møtes på Nordseter gård  
den 1. tirsdagen i hver måned kl. 11.00.

Kafé tirs-tors kl.11-13.30 Leder: Inger Bakke, T: 419 08 175.

Hjemmeside: [www.nordsetergård.no](http://www.nordsetergård.no)

**Pensjonistuniversitetet Nordstrand/Ljan** er et forum for  
utveksling av kunnskaper og menneskelig kontakt, og er åpen  
for alle pensjonister over 60 år. Vi har medlemsmøte en gang i  
måneden i Menighetssenteret, Nordstrand kirke, med  
servering av kaffe og kaker før foredragene som starter kl.  
12.00. Dessuten har vi studieringer innen litteratur, teater,  
historie og religionshistorie på seniorsenteret.

Leder: Hans Myhre, T: 900 20 355. Mail:

[hanmyhr@gmail.com](mailto:hanmyhr@gmail.com). Hjemmeside:

[www.yourvismawebsite.com/pensjonistuniversitet-nordstrand-ljan](http://www.yourvismawebsite.com/pensjonistuniversitet-nordstrand-ljan)

**Økonomisk støtte/Nordstrand kontakt- og hjelpetjeneste**

Følgende på Nordstrand og Ljan kan søke økonomisk støtte

- Pensjonister som er i en vanskelig situasjon
- Foreninger/grupper som arbeider for eldre

Søknad med utfyllende opplysninger som behandles  
konfidensielt, sendes til: Nordstrand Kontakt- og  
Hjelpetjeneste v/ Marit Gamre, Herregårdsvn 25, 1168 Oslo

**Tilbud fra Nordstrand Menighet**

Tilbudet vil være begrenset denne våren , men ta kontakt med

menighetssenteret i Ekebergveien 238 ved behov.

### **Nordstrand, Ljan, Bekkelaget/Ormøy starter sorggrupper**

Sorggrupper etter dødsfall Tid kl.17.00-19.00. Sted. 2.etasje på Menighetskontoret i Bekkelaget menighetshus – Sandstuveien 15.

Om du ønsker en samtale eller et hjemmebesøk – ta kontakt med diakonen på 4684 6878. Tilbudet er gratis.

### **TRYGGHETSAVDELINGEN**

Trygghetsavdelingen er et tilbud til deg som bor hjemme og som plutselig opplever en akutt vanskelig situasjon som ikke krever sykehusinnleggelse. Du kan selv legge deg inn på Trygghetsavdelingen for en kortere periode. Oppholdet kan vare inntil 3 uker. Telefon: 810 00 030

### **VERN FOR ELDRE**

Vern for eldre er et tilbud til eldre over 65 år. Tjenesten er en del av kommunens trygghetsskapende tilbud og skal hjelpe eldre som står i fare for eller er utsatt for overgrep.

Overgrep mot eldre kan ta mange former. Fysisk vold, trusler, trakassering og økonomisk utnyttning er overgrep som eldre kan utsettes for. Overgrep kan skyldes uforstand og/eller alvorlige familiekonflikter. Eldre kan også slite med problemer i ekteskapet og i forhold til barn og barnebarn.

Alle som kommer i kontakt med et problem kan ringe og være anonym, hvis du bare vil ha noen råd pr. telefon.

Vi kan tilby støtte/rådgivning og formidle kontakt med det øvrige hjelpeapparatet. Vern for eldre, Man.-fre. kl. 9.00-15.00.

Gratis grønt nummer: 800 30 196.

### **NASJONALFORENINGEN NORDSTRAND/ØSTENSJØ**

### **DEMENSFORENING**

Vi ønsker å hjelpe dem som sliter med de problemene som demens medfører. Alle er hjertelig velkommen til å komme til våre informasjonsmøter som arrangeres 4 ganger i året. Medlemmer blir tilskrevet før møtene. Sesongens program bekjentgjøres ved oppslag på seniorsentrene og annonser i Nordstrand Blad. Benytt gjerne samtalegrupper for pårørende som arrangeres på flere av våre sykehjem.

Kontakt oss på tel. 976 04 046. Langbølgen 33, 1150 Oslo.

e-mail: [forening@demens-nordstrand-ostensjo.one](mailto:forening@demens-nordstrand-ostensjo.one).

Besøk gjerne vår hjemmeside: [www.demens-nordstrand-ostensjo.one](http://www.demens-nordstrand-ostensjo.one). [www.facebook.com/demensforening/](http://www.facebook.com/demensforening/)

Foreningen har et omfattende bibliotek (bøker og videofilmer om demenssaken). Forvaltes av Nordstrand Seniorsenter. Gratis utlån, - kontakt kontoret. Vi har mindre bibliotek-filialer på Bekkelagshjemmet og på Manglerud seniorsenter.

### **VIKTIGE TELEFONNUMMER**

**Brann 110      Politi      112      Ambulanse      113**

**Legevakt** Storgaten 40,0182 Oslo      116117

**Bydelspoliti**, Manglerud      22 70 51 00

**Bydelsadministrasjonen**      21 80 21 80

Cecilie Thoresensv.11 B, 1153 Oslo

**Omsorg og Mestring**

**Mottak/søknadskontor**

**Hjemmetjenesten-**      21 80 21 80

**Hjemmehjelp og hjemmesykepleie**

Ekebergvn. 243,1166 Oslo

**NAV,**

Cecilie Thoresens vei 1,1153 Oslo      55 55 33 33

**Sæter legegruppe,**

Ekebergveien 233, 1166 Oslo	23 13 40 50
<b>Nordstrand legesenter</b>	
Nordstrandvn. 62, 1164 Oslo	22 28 56 15
<b>Nordseter legekontor</b>	
Ivar Knutsonsvei 58, 1161 Oslo	23 16 83 90
<b>Midtåsenhjemmet</b>	23 49 59 00

<b>rdseterhjemmet</b>	23 43 52
<b>50Skovheim</b>	22 29 21
<b>75mmet</b>	23 43 52 50 <b>tid</b>
<b><i>ferske og fine varer!</i></b>	