

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



**PROGRAM HØST 2020**

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



## TRENGER DU CATERING?

---

*Haakon Tærud Catering* er Oslos eldste cateringbedrift, med over 90 års erfaring igjennom 4 generasjoner!

Vi tilbyr alt fra snitter, koldtbord, tapas, kaker og selskapsmenyer.

Vi garanterer at maten og servicen vi yter er av høyeste kvalitet!

Skal du ha et selskap hos *Nordstrand Seniorsenter* tilbyr vi 10% avslag på din bestilling

Ta gjerne kontakt med oss på **22 65 35 11** for en uforpliktende prat eller send oss en mail på **htaerud@online.no**



*På vei med god mat i over 90 år!*

[www.haakontaerud.no](http://www.haakontaerud.no)

# Kjære venner og brukere av Nordstrand Seniorsenter!

Det har vært en underlig vårsesong på mange måter.

Brått måtte vi også stenge ned dagen før en stor kulturell fredag hos oss i mars måned.

Det var så leit at flere av dere ble avskåret fra sosial kontakt med venner her på senteret.

Likevel klarte mange av dere heldigvis å opprettholde en viss kontakt ved å møtes ute for å gå turer, blant annet.

Vi besøkte mange av dere med nystekte vafler og en telefonsamtale med jevne mellomrom.

Vi benyttet også perioden til å pusse opp uteområdet vårt – til stor glede for alle.

Heldigvis kunne vi starte forsiktig opp igjen i slutten av april.

Det har vært – og er fortsatt en gradvis og kontrollert åpning av seniorsenteret vårt.

Vi har hatt små grupper til trening og annen sosial aktivitet men vi har merket at besøkene fra dere har vært langt færre.

Det er en krevende tid for mange på senteret vårt. De fleste av våre aktive brukere er definitivt i den såkalte risikozonen. Mange av dere har «strengt pårørende» som ikke ønsker at dere skal samles her. Mange får råd om å holde seg hjemme, men vi står her og tar dere mer enn gjerne imot.

Vi vil at dere skal oppleve at det er trygt hos oss. Derfor maner vi strengt til å vaske hender og å holde avstand. Vi må også registrere hvem som er hos oss til enhver tid. Det er for din sikkerhet at dette gjøres – i tilfelle vi må spore smitte.

Er du småsyk eller forkjølet må du ikke komme til oss.

Det var mange spennende foredrag vi gikk glipp av i vår, men alle er satt opp på nytt denne høsten – slik at vi har mye å glede oss til. Turene som ble avlyst – er bare utsatt og vil gå når vi får eksakte datoer. Dere som er påmeldt beholder plassen deres.

Hadde vi hatt mer plass skulle vi gjerne satt opp flere kurs og aktiviteter.

Vi har forsøkt å sette opp kurs tidligere på dagen, men da ønsker de aller fleste av dere ikke å være med. Retten til å ha en rolig start på dagen skal dere selvfølgelig få lov til å beholde.

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 helt ny.

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». 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 reisefot. 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.

Pr. i dag har vi 85 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.

Avslutningsvis må vi presisere at dersom smittesituasjonen endrer seg, kan programmet bli endret.

Vi gleder oss til ny og forhåpentligvis virusfri sesong her i Poppelstien – velkommen skal DU være!

*Hilsen fra Karina Michelsen*  
Daglig Leder



## **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.

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: Odd Stoltenberg, Tore W. Kjøsterud, Bjarne Solås, Knut-Owe Karlsen og Marianne Gundersen

Varamedlemmer: Grethe Hoel, Tove Sjønnesen, Inger Borgen, Odd Stoltenberg, Bjørg Ravlo Rydsaa og Ingeborg K. Kjosmoen

## **BRUKERRÅD**

Det er 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 arrangerer ulik musikalsk underholdning enkelte lørdager.

Brukerrådets medlemmer velges for 2 år og har 5 medlemmer:

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 ta kontakt.

## **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 bevegelsehemmede. Vennligst respekter dette.

Det er P-Service som nå tar 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 (tidlig høst). Det vil være lege og sykepleier som gir vaksinen her på senteret. Nærmere informasjon fås på kontoret. Vi oppfordrer alle brukere til å få denne vaksinen hos oss.

## **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 åpent fra 09-14.30. Vi har nettverk, aviser og et godt utvalg bøker til utlån. Nå også lydbøker. Vi låner også ut kortstokk og sjakkbrett.

Lørdager og søndager 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 tilbys servering fra disken.

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 risengrynsgrot.



## **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 - fredag**

Velkommen til felles frokosthygge kl. 10.00 – 11.30.

Alle er velkommen rundt bordet.

Påmelding. Kr. 75 ,- for buffet

Fredagene 18/9,2/10,13/11,11/12,15/1 og 12/3

## **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

## **Strikke kafé**

Fredagene 14/8, 11/9, 16/10, 13/11, 11/12, 8/1, 12/3 treffes vi i Hagestuen 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, samt til materialer. 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.  
Nybegynnerkurs – oppstart februar 2021

## **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. Oppstart : tirsdag 18.august kl.12.00

### **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 i kafeteriaen.

### **Porselensmalingskurs**

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

### **DATA**

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

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

## **Data kafé**

Vi lufter interessen for en lavterskel «datacafe» hvor du kan møte andre for hyggelig samvær og lufte dine «dataproblemer» med bruk av mobiltelefon/nettbrett/pc. Vi tror på «learning by doing»; at andre kanskje kan det du lurer 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.

Hver tirsdag, kl. 11.00

Slektssøk på internett

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

Oppstart : 25/8

## **SPRÅK**

### **Engelsk konversasjon.**

Vi tilbyr språktrening i engelsk. Lavterskeltilbud der vi snakker om dagligdage tema.

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

Mandager kl. 11.00-13.00 inkl en liten pause. Start 7/9 .

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 danseglyde 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! Oppstart 24/8

### **Glad og sprek med styrke og balansetrening/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 fra 10/8 – oppstart 24/8

### **Massasje**

Sliter du med nakke- og rygg smerter?

Det er Osteopat ved Krathe Helse, Helene som tilbyr massasje i våre lokaler. Mandager, etter avtale. Tlf. for bestilling av time; 92 86 93 99.

### **Medisinsk yoga**

Vi starter igjen 25.august. Du lærer pust, enkle effektive yoga øvelser, avspenning og teknikker for meditasjon. Vi følger smittevernreglene og må holde 1 m avstand mellom matter og stoler. Det betyr i praksis at det blir plass til færre i denne omgang, ca. 10 plasser. Vi har matter, puter og tepper til alle.

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**

Dessverre har det ved de 2 siste kursene vært få deltagere. Vi har bestemt at vi inntil videre legger ned tilbudet om Linedance i Poppelstien

Linda Bottolfs har kurs i Linedance på Simensbråten-Ekeberg onsdager kl. 15.15 og på Villa Holtet mandager kl. 15.30,

## **KULTUR OG TURER**

Turene som er beskrevet under er turer som var satt opp for vårsemesteret. Disse er bare utsatt til denne høsten – og dere som er påmeldt fra tidligere, står fortsatt på listen. Dato for tur kommer så fort vi får klarsignal og disse settes opp på oppslagstavlen.

### **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**

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**

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 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.

## **Vårturen som ble utsatt**

Det blir tur 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 turleder.

## **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 turleder.

## **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 gjestenett**

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

## **Transport**

Senteret kjøpte i vår en helt ny Peugeot el-bil. Bilen har god plass og den er meget pen med logo på alle sider. Det er frivillige som er sjåførere 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 av 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.**

## **HØST 2020**

### **AUGUST**

#### **Onsdag 26.august kl.12.30**

Styreleder Ole Petter Børmer og daglig leder Karina Michelsen ønsker velkommen til ny sesong på seniorsenteret. Vi snakker om utfordringene i forbindelse med Korona-viruset og hvordan vi skal etterleve smittevernregler hos oss.

#### **Torsdag 27.august kl.12.30**

Taffelmusikk ved Theo Koritzinsky

#### **Fredag 28.august kl.12.00**

Jazzbrunch. Nordstrand Jazzgruppe spiller mainstream og melodøs jazz.

### **SEPTEMBER**

#### **Tirsdag 1.september kl.16.00**

Musikk Quiz med Theo Koritzinsky

Vi deler inn i lag a 5-6 personer pr.lag og har en uhøytidelig konkurranse. Vi serverer litt snadder ved siden av.

Minimum 25 personer må delta. Påmelding

### **Onsdag 2.september kl.12.30**

«Fremtidsfullmakt – selvbestemmelse hele livet»

Jon Holst-Larsen og Einar Carlsen fra firma Egen Fremtid AS holder en presentasjon om det å bestemme over egen fremtid. Det blir mange muligheter for å stille konkrete spørsmål

### **Fredag 4.september kl. 12.00**

Quiz. Vi starter kl. 12 og går igjennom svarene kl. 13. Premie til vinnerlaget. Maks 5 personer på hvert lag.

### **Tirsdag 8.september kl.12.00**

Hattesalg

Hjemmesydde hatter i flotte farger og design produsert av Signe Botnan



**Sæter  
TannhelseTeam**  
Ekebergveien 228 c 1162 Oslo  
Telefon 22 28 25 50

Tannlege MNTF Dr. Odont. Vibeke Kjærheim  
Tannlege MNTF Line Kjølstad  
Tannpleier MNTF Jannicke Bolstadbråten  
Tannhelsesekretær Nina Riise Mork

Vi har flyttet tilbake til nyoppussede lokaler på Sæter med inngang fra baksiden av bygget. Gamle og nye pasienter ønskes hjertelig velkommen!

Ekebergveien 228 C, 3. etasje med heis  
[www.saeter.no](http://www.saeter.no)  
**Telefon 22 28 25 50**

**Onsdag 9.september kl.12.30**

«Dagbok fra 2. verdenskrig»

En beretning om dagliglivet til en ung kvinne på Nordstrand. Ved Thale Hielm Diesen, som bortsett fra å være niese til forfatteren og redaktør av denne boken er pensjonert psykiatrisk sykepleier med fokus på angst og depresjon. Hun har spesialkompetanse fra Statens Utdanningssenter for Helsepersonell på Bygdøy i Oslo - nå Holocaust Senteret - som under krigen var Vidkun og Marie Quislings bolig.

**Torsdag 10.september kl.12.30**

Taffelmusikk ved Tove Hemme

**Fredag 11.september kl. 11.00**

Strikkekafe.

**Onsdag 16.september kl.12.30**

Snøen som falt i fjor

Hvordan var det å vokse opp på 1960-tallet ?

Ved forfatter Øivind Nustad

**Fredag 18.september kl. 10.00-11.30**

Frokostbuffet. Påmelding.

**Onsdag 23.september kl.12.30**

I 2018 ble hun tildelt Kongens fortjenestemedalje for å spre leseglede og formidle Norges historie

Kom og hør Frid Ingulstad snakke om sitt forfatterskap.

**Torsdag 24.september kl.12.30**

Taffelmusikk ved Theo Koritzinsky

**Fredag 25.september kl.12.00**

Jazzbrunch. Nordstrand Jazzgruppe spiller mainstream og melodøs jazz.

### **Onsdag 30. september**

«Skjørtet som falt ned fra himmelen»

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

## **OKTOBER**

### **Torsdag 1.oktober**

Den offisielle ELDREDAGEN

Brukerrådet markerer denne dagen på hyggelig vis.

Det vil bl.a være valg av nye representanter til Brukerrådet.

Lett servering til våre besøkende.

### **Fredag 2.oktober kl. 10.00 – 11.30**

Frokostbuffet. Påmelding.

### **Onsdag 7.oktober kl. 12.30**

God dag, mann! – Økseskaft !

Utfordringene med å få hørselsproblemer, 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 8.oktober kl.12.30**

Taffelmusikk ved Tove Hemme.

### **Lørdag 10.oktober kl.12.30**

Brukerrådet inviterer til lørdagsunderholdning.

Det er Bente Brøndbo som synger melodier fra 1950 – 70 årene

### **Mandag 12.oktober kl.12.30**

«En hilsen fra tanta til Beate»

En minikonsert som er et gløtt inn i Lillebjørn Nilsens kunstneriske univers. Reistad og Watle presenterer i tillegg gamle jazz-slagere.

Konserten er et tilbud fra Den kulturelle Spaserstokk fra Oslo Kommune

**Onsdag 14.oktober kl.12.30**

Genteknologi – når livet kan redigeres

Superaktuelt om livet, døden og de etiske problemstillingene vi får med teknologiske fremskritt.

Ved Sigrid Bratlie, Molekylærbiolog og vitenskapsformidler

**Fredag 16.oktober kl.13.00**

Vi inviterer til kulturell fredag

Musikerne Philip Kruse og Reidar Myhre holder konsert:

» Musikalske herrer med utlagt sjarm».

Arrangementet starter kl.12.00 med servering av Gulasj-suppe, godt drikke og godt brød. Kaffe og kake.

Påmelding : kr.200,-

**Onsdag 21.oktober kl.12.30**

Middelalder Oslo.

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

**Torsdag 22.oktober kl. 09.00**

Hørselstest ved audiograf Hildegunn Andresen.

Kr.120,-. Påmelding. Tilbudet er ment for nye brukere som ikke bruker høreapparat. Ingen programmering eller filterskift denne dagen.

**Torsdag 22.oktober kl.12.30**

Taffelmusikk ved Theo Koritzinsky.

### **Søndag 25.oktober kl.17.00**

Søndagsmiddag

Helge Lindstad serverer 3-retters middag. I dag er menyen; Helges fiskesuppe, Kalveentrecôte og hjemmelaget is – inkludert vin.

Pris kr.490,- pr.person

### **Onsdag 28.oktober kl.12.30**

«Kina i Afrika» - De nye silkeveiene fra Kina , via Afrika til Norge»

Ved Einar Lunde, Journalist, nyhetsanker og utenrikskorrespondent som med over 40 år foran kamera i NRK deler spennende historier!

### **Fredag 30.oktober kl.12.00**

Jazzbrunch. Nordstrand Jazzgruppe spiller mainstream og melodios jazz.

## **NOVEMBER**

### **Tirsdag 3.november kl. 11.00 – 14.00**

Klessalg ved Bogerud tekstil

### **Onsdag 4.november kl. 12.30**

«Årene med Elisabeth «

Hun har hittil overlevd 14 statsministre - fra Winston Churchill til Boris Johnson. Hun er den monark i verden som har sittet lengst på tronen. Forfatter Inger Merete Hobbelstad tar oss med på pikante detaljer og lange historiske linjer, med sjarm og sensibilitet om det britiske kongehus, om hver av kongefamiliens sentrale medlemmer og om britisk historie. "Det er åpenbart at hun har hatt det gøy i skriverommet»

### **Torsdag 5.november kl. 12.30**

Taffelmusikk ved Tove Hemme

### **Onsdag 11.november kl.12.30**

Gamledager – del 2

Per Olav Asplund kåserer om den unike «bygge og bo»-epoken på femtitallet i form av tale ,bilder, film og musikk

### **Fredag 13.november kl. 10.00 – 11.30**

Frokostbuffet. Påmelding.

### **Lørdag 14.november kl.12.00**

Brukerrådet

Lavvo-gutta underholder med elektrisk trekkspill og gitar  
Variert musikk fra 1950 – 60 – 70 årene

### **Onsdag 18.november kl.12.30**

Høyrepopulisme på fremmarsj

: en trussel mot eller korrektiv til demokratiet?

Ved Anders Ravik Jupskås , statsviter og Nestleder, C-REX –  
Senter for ekstremismeforskning, Universitetet i Oslo

### **Torsdag 19.november kl.12.30**

Taffelmusikk ved Theo Koritzinsky.

## **JULEMARKED**

Salg av flotte hjemmelagede håndarbeidsprodukter, samt et stort utvalg av julekaker og diverse andre spiselige varer.

Lørdag 21.november kl. 11.00 – 15.00

Søndag 22.november kl.12.00 – 15.00

Mandag 23.november kl.10.00 – 14.00

Vi har bankterminal og Vipps.

Kafeteriaen er åpen og selger smørbrød, rundstykker, vafler og kaker til svært hyggelige priser. Velkommen.

**Onsdag 25.november kl.12.30**

ARK Sæter Torg

Bokhandleren tipser oss om perfekte bøker til jul

**Fredag 27.november kl.12.00**

Jazzbrunch. Nordstrand Jazzgruppe spiller mainstream og melodios jazz.

**DESEMBER**

**Torsdag 3. desember kl.12.30**

Taffelmusikk ved Tove Hemme

**Søndag 6.desember kl.17.00**

Søndagsmiddag

Helge Lindstad serverer 3-retters middag. Menyen i dag er :

Gravet laks, lammesadel og karamellpudding. Inkludert vin.

Pris kr. 490,- pr.person

**Tirsdag 8.desember kl.12-14**

Salg av kransekake (også glutenfri), ved Flatøy Hjemmebakeri.

**Onsdag 9.desember kl.12.30**

JULEALLSANG. Ledes av koret vårt «Sang og Livsglede» og med instruktør Kristin F. Gramstad og pianist Laila Angell Myrseth.

**Fredag 11.desember kl. 10.00 – 11.30**

Jule - frokostbuffet. Påmelding.

**Fredag 11.desember kl. 12.30**

Luciafeiring. Barn fra Nordstrand Kirkes barnehage kommer og synger. Vi koser oss med lussekatter.



**Onsdag 16.desember kl. 14.00.**

JULEMIDDAG. Seniorsenteret inviterer til julemiddag med musikalsk underholdning. Kr. 300,- Påmelding. Kafeteriaen holder stengt denne dagen.

**Torsdag 17.desember kl.14.00**

Musikalsk Jule-Quiz med Theo Koritzinsky

**Fredag 18.desember kl. 12.00**

Vi jazzer julen inn med Nordstrand Jazzgruppe spiller og vokalist Maiken Christiansen synger.

**VÅREN 2021**

**JANUAR**

**Onsdag 6.januar kl.12.30**

« Å følge drømmen etter 60» .

Bare ti dager etter at hun har gått av med pensjon fra jobben som sykepleier, terapeut og rådgiver snører Synnøve Skåksrud på seg vandrestøvle, tar den ti kilo tunge sekken på ryggen, låser døren til leiligheten på Haslum og legger ut på vandring. Fem måneder og 280 mil senere går hun gjennom «Pilegrimsporten» til Monte Mario i Roma. Hun har realisert drømmen og blitt den første kvinnen som har gått hele veien fra Norge til Roma. Hun har klart det!

**Torsdag 7.januar kl.12.30**

Taffelmusikk ved Tove Hemme.

**Fredag 8.januar kl. 11.00 – 14.00**

Strikke kafé

**Onsdag 13.januar 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, og litteratur i det moderne samfunn.

**Torsdag 14.januar kl.12.30**

Taffelmusikk ved Theo Koritzinsky

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

Frokostbuffet. Påmelding

**Onsdag 20.januar kl.12.30**

Byorginaler og personligheter i Oslo

Gjennom bilder, filmsnutter, tekst og lydopptak møter vi personene bak ansiktene og kallenavnene.

Ved Even Saugstad

**Onsdag 27.januar kl.12.30**

Det har nylig vært innsettelse av president i USA.

Professor i Nord-Amerika historie, Ole Moen tar oss med på oppsummeringen av det amerikanske presidentvalget i november 2020

**Fredag 29.januar kl.12.00**

Jazzbrunch. Nordstrand Jazzgruppe spiller mainstream-jazz.

**FEBRUAR**

**Onsdag 3.februar kl.12.30**

Oslofjordens fascinerende historie – folk og fisk i 10.000 år.

Ved forskeren og diplomaten Sverre Jervell

**Torsdag 4.februar kl.12.30**

Taffelmusikk ved Tove Hemme.

### **Onsdag 10.februar kl.12.30**

Veien til en positiv alderdom

«Stemmer politiske festtaler med folks hverdag»?

Ved psykolog Mirka Kraus

### **Fredag 12.februar fra kl.11.30**

Vi inviterer til kulturell fredag.

Ketil Bjørnstad : «Verden som var min»

Et konsertforedrag der vi får verbale glimt fra bokserien ved

samme navn, som omhandler årene fra sekstitallet frem til

i dag. Vi får i tillegg høre klassikere som Sommernatt ved

fjorden og Blåmann, sammen med Bjørnstads egen musikk fra de forskjellige epokene.

Merk at kafeteriaen holder stengt under arrangementet.

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

Det er påmelding til arrangementet. Begrenset med plasser.

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

### **Onsdag 17.februar 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.

### **Torsdag 18.februar kl.12.30**

Taffelmusikk ved Theo Koritzinsky

### **Onsdag 24.februar kl.12.30**

Vinterferie – Quiz

## **Fredag 26.februar kl.12.00**

Jazzbrunch. Nordstrand Jazzgruppe spiller mainstream -jazz.

## **MARS**

### **Onsdag 3.mars kl.12.30**

«Et nytt EU for en ny tid» Vi som elsker Europa.

I Norge er EU-motstanden stor, og Brexit får mange til å tro at EU-samarbeidet er på retur. Sten Inge Jørgensen tar oss med i argumentasjonen for at den gjennomsnittlige norske EU-motstanderen ville vært EU-tilhenger om han eller hun var svensk, dansk eller tysk statsborger. Hva er det innbyggerne i våre naboland ser som vi ikke selv får øye på? Vi blir sikkert litt klokere, uavhengig av politisk ståsted.

### **Onsdag 10.mars kl.12.30**

«Forbryter uten brekkjern»

Mange vil nok huske Opstad tvangsarbeiderleir og løsgjengerloven. Og mange vil huske at alkoholikere fra gater og torg bare forsvant for en periode. Mange havnet på Opstad gang etter gang og noen tilbragte over 20 år på Opstad – uten rettsak eller dom.

Alvorlig tema formidlet på en humoristisk måte.

Dikt av Hans Aleksander Hansen blir her tonesatt av Stein Lunde

### **Fredag 12.mars kl. 11.00 – 14.00**

Strikke kafé.

### **Fredag 12. mars kl.10.00-11.30**

Frokostbuffet. Påmelding

## **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 menighetscenteret 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 tlf 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.





# Advokatene på Nordstrand mna advokatene Bennin, Brataas & Fjeldheir

Arv, skifte, familiesaker, fast eiendom  
bygg- og entreprise, mangler, pengekrav

Kontraktsrett, alm. praksis.

Telefon 23 38 64 00

Nordstrandveien 5, 1170 Oslo

Telefaks 23 38 64 01

[www.advokatnor.no](http://www.advokatnor.no)

## Rørleggertjenesten as

Ekebergveien 312  
1166 Oslo  
Tlf.: 22 28 90 98

[tore@rorleggertjenesten.no](mailto:tore@rorleggertjenesten.no)



*Vannrett kvalitet!*

Service i 30 år

# Nordstrand Elektro

ELEKTRIKER på timen

**909 21 900**

Ingen oppdrag er for små



# HAVARISTEN

*EN GOD DEAL FOR DEG  
OG MILJØET!*

HAVARISTEN.no

**HAVARISTEN** er et supermarked for havarete varepartier og overskuddspartier. Vi har i over 40 år kjøpt og solgt alle typer varepartier, og vi er opptatt av å redusere matsvinn og generell kast av varer. Hos Havaristen finner du matvarer (tørrvarer, kjølevarer og frysevarer), klær, sportsutstyr, hygieneartikler, verktøy, husholdningsartikler, hvitevarer, bøker osv. til svært hyggelige priser.

Vi holder til i Landskaugveien 2, Ytre Enebakk

FLYTTEHJELP

# Flytt uten stress!

Når du selger eller kjøper bolig hos oss slipper du å tenke på flyttevask, pakking, lagring og transport. Vi fikser alt for deg!



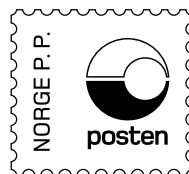
Gjør det enkelt! Gå inn på [krogsveen.no](https://krogsveen.no)  
E-post: [nordstrand@krogsveen.no](mailto:nordstrand@krogsveen.no)  
Telefon: 23 16 52 00

 Krogsveen

<<Fornavnet>> <<Etternavn>>

<<Adresse>>

<<Sted>>



## VIKTIGE TELEFONNUMMER

**Brann** 110  
**Politi** 112  
**Ambulanse** 113

**Legevakt** Storgaten 40, 0182 Oslo . . . . . 116 117

**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

### **Nordstrand legesenter**

Nordstrandvn. 62, 1164 Oslo . . . . . 22 28 56 15

### **Nordseter legesenter**

Ivar Knutsonsvei 58, 1161 Oslo . . . . . 23 16 83 90

**Midtåsenhjemmet** . . . . . 23 49 59 00