



Program høsten 2020



Damplassen 20, 0852 Oslo. Telefon 22 59 19 30

ullevalhageby.seniorsenter@getmail.no

Mandag – fredag kl. 08.00 - 15.30

Finns oss på
facebook



En hilsen til brukere og frivillige medarbeidere

Oslo bystyre vedtok i desember 2019 at drift av seniorsentrene i bydel skal skje enten i kommunal egenregi eller ved en tilskuddsordning som skal lyses ut og som ideelle og frivillige aktører kan søke på. Det er ved dette stor usikkerhet knyttet til hvordan bydelen ønsker å drifte seniorsentrene. Dersom bydelene velger en tilskuddsordning, er vår forståelse at tilskuddsordningen i sin form vil ha mye likheter med offentlig anskaffelse (anbud). Oslo fylkeslag vil ikke delta i slik tilnærmet anbudsutlysning, og har heller ikke ønske om å bruke ressurser på å konkurrere med andre frivillige organisasjoner om å få lov til å drive seniorsenter. I tillegg kommer at de økonomiske tilskuddene har blitt betydelig redusert over flere år. Oslo fylkeslag finner det derfor ikke mulig å drifte seniorsentrene videre ved utløp av den løpende driftsavtalen, som løper ut 31.12.20.

Det er med stor vemod vi 31.12.20 avvikler vår over 60 års drift av seniorsentre i Oslos bydeler. Vi vil takke alle brukere for hyggelig samvær – og vi vil rette en stor takk til alle våre frivillige for den store innsatsen som er gjort for andre!



Oslo
fylkeslag

Kjære alle tilknyttet Ullevål Hageby seniorsenter.

Vi legger nå bak oss det som ikke kan beskrives som annet enn et veldig annerledes og spesielt halvår. I mars måtte seniorsenteret stenge på dagen, og var stengt i flere uker. Sakte men sikkert har vi åpnet mer og mer opp for kurs, aktiviteter og matservering. Likevel er vi enda ikke tilbake til normalen. Mange har gitt uttrykk for at det var både kjedelig og tøft å måtte holde seg hjemme, og flere traff ikke andre mennesker. Planer, turer, feiringer og treff har blitt avlyst, og mange har vært overlatt helt til seg selv. Det er i en slik situasjon vi virkelig ser hvilken stor frihet vi i Norge har, og hvor heldige vi er som ikke er vant med at folk skal bestemme eller begrense vår levemåte. I tillegg kan vi være takknemlige for at vi har et såpass velfungerende system som vi har, som gjør at vi har trygghet og støtte når både enkeltpersoner og landet har havnet i en slik situasjon som denne.

Dere som har vært hos oss etter at vi gradvis åpnet opp igjen med matutkjøring, frisør og fotpleie fra slutten av april har merket at ting ikke er som vanlig. Vi har restriksjoner på hvor mange mennesker som kan være i lokalene, merking av stoler for å holde avstand mellom besøkende, fokus på håndhygiene, og begrenset tilgang til lesestoff og utstyr i kafeteriaen. Fortsatt vet vi ikke hvordan situasjonen ser ut utover høsten og vinteren, men vi må uansett belage oss på nok et halvår med restriksjoner og regler. Det preger også innholdet av høstens program. Foreløpig legger vi ikke opp til verken foredrag, underholdning, utflukter eller de tradisjonelle påmeldingsmiddagene. Dette betyr ikke nødvendigvis at det er helt uaktuelt med for eksempel julemiddag og julegrøt, men vi må rett og slett se an situasjonen, og hva som er trygt og mulig å gjennomføre. Følg med utover høsten for mer informasjon.



En annen sak som har preget senteret denne våren er Nasjonalforeningen for folkehelsen sin nevnte avvikling av seniorsentrene i Oslo. Mange har vært bekymret for hva dette innebærer for fremtiden av senteret, og derfor var det veldig gledelig at Bydelsutvalget i bydel Nordre Aker i juni vedtok at bydelen overtar driften av Ullevål Hageby seniorsenter fra 1. januar 2021. Dermed vil senteret leve videre, og da med nevnte bydelen som drifter.

Vi går altså en spennende tid i møte, og ser frem til fortsettelsen. Vi håper dere alle er med oss videre, og oppfordrer dere til å komme innom for å få med dere nyheter og eventuelle endringer som måtte komme, og med forbehold om at det kan bli forandringer utover høsten. Uansett er vi klare til å ta ting på sparket og stille i stand hyggelige arrangement når dette lar seg gjøre, og ser frem til en trivelig høst sammen med dere alle. Vi oppfordrer dere også til å komme med forslag og innspill til kurs, aktiviteter og annet innhold dere kunne tenke dere å ha fremover her på seniorsenteret vårt.

Bjørn Jensen

Leder av brukerrådet

Karina Nummedal Shandiz

Daglig leder

«ENSOMHET»

Hvem har sagt
at det aldri skal bli dag
det er ikke sant
ikke et ord
for det blir sol
du skal få se
for er det noe jeg veit så er det det
Fra «Det går over» av Trygve Skaug



Ansatte ved senteret

Daglig leder, telefon: 459 54 857

Aktivitør/sekretær, telefon: 22 59 19 30

Kjøkkenleder, telefon: 22 59 19 30

Karina Nummedal Shandiz

Lisbeth Brønnes

Noura Balaiz

Kafeteriaen er åpen hverdager fra kl. 09.00-15.00

Mandag	Kjøttmiddag Dessert	Fra kl. 12.30	Kr. 80,- Kr. 25,-
Tirsdag	Mannfolkfrokost	Fra kl. 10.00	Kr. 75,-
Onsdag	Fiskemiddag Dessert	Fra kl. 12.30	Kr. 80,- Kr. 25,-
Torsdag	Hjemmelaget suppe	Fra kl. 12.00	Kr. 50,-
Fredag	Risengrynsgrøt	Fra kl. 12.00	Kr. 50,-

Alle dager har vi et utvalg i disken av deilig påsmurt og hjemmelaget mat, i tillegg til nystekte vafler og annen bakst. Skulle noe mangle er det bare å spørre en bak disken, så gjør vi så godt vi kan for å møte dine ønsker. Vi tar også imot bestillinger til selskap, møter osv. Tilkjørt middag kr. 115,-

Utleie av lokaler

Dersom smittesituasjonen tillater det leier vi ut lokalene våre til møter, festlige anledninger og feiringer – både på ukedager, helgedager og på kveldstid. Dersom det passer i forhold til aktivitetene på huset, så kan vi også ha minnesamvær.

Ta kontakt med kontoret for en omvisning og uforpliktende samtale.

Telefon: 22 59 19 30, e-post: ullevallhageby.seniorsenter@getmail.no,
www.ullevallhagebyseniorsenter.no eller Facebook

Priser leie av lokale pr dag/kveld:

Mandag – torsdag

Kafeteria u/m kjøkken, kr. 1200,-/2000,-

Fredag – søndag

Kafeteria u/m kjøkken, kr. 2600,-/4000,-

*Ekstra dag til dekking/rydding kr 500,-



VELVÆRETELBDUD VED SENTERET

FOTTERAPI/FOTMASSASJE OG AROMATERAPI OG IDRETTSMASSASJE

Fotterapeut og aromaterapeut/idrettsmassør Berit Holt

Telefon: 22 59 19 30

Mandag
10.00-17.30

Kommer også
tirsdager ved behov

FRISØR

Jørgen Tveit (dame- og herrefrisør)

Telefon: 22 59 19 30

Annehver onsdag
09.30-16.00

Torsdag
09.30-16.00

Timebestilling på telefon: 22 59 19 30

Hjemmebehandling kan avtales og vi selger gavekort.

Alle timer som ikke avbestilles innen kl. 12.00 dagen før, må betales



TRENINGSRØM

Mandag – fredag kl. 08.00-15.00

Kr. 300 pr. semester

Vi har eget treningsrom på senteret som kan benyttes. Ta kontakt for mer informasjon, eller om du ønsker omvisning eller veiledning. Vi hjelper deg gjerne!

DIVERSE INFORMASJON

Ønsker du å få tilsendt fredagsmail med informasjon om det som har skjedd på senteret, og det som skal skje? Send gjerne en mail til ullevalhageby.seniorsenter@getmail.no, eller kom innom og skriv opp din mailadresse

SYDAME Tove Brubakk

Kommer på forespørsel på onsdager. Ta gjerne kontakt med henne på tlf. 92 69 47 98 for mer informasjon og for å avtale tid

TRANSPORTSERVICE

Mandag, tirsdag og onsdag.
Ring 22 59 19 30 for å bestille

**Seniorveileder i bydel
Nordre Aker,
Kirsten Belck-Olsen.
Tlf. 41 77 24 25.**



Hva er en seniorveileder?

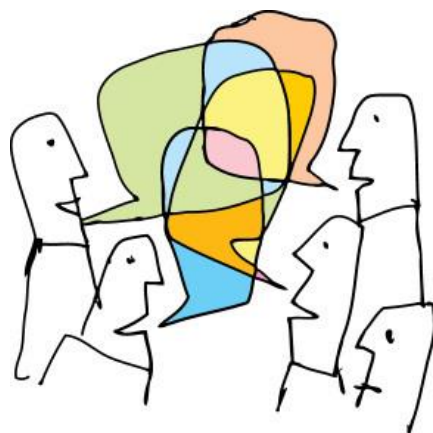
En seniorveileder er en som er ansatt i bydelen for å drive forebyggende og oppsøkende arbeid blant hjemmeboende eldre. Målet er å fremme helse og trivsel. En seniorveileder vil kunne være et bindeledd mellom frivillige tilbud og det kommunale tjenesteapparatet. Seniorveilederen kan veilede deg angående spørsmål innen helse- og sosialektoren og kontakte offentlige instanser. Tilbudet er fortrinnsvis til eldre som ikke har kontakt med hjelpeapparatet. Seniorveileder Kirsten Belck-Olsen tlf. 41 77 24 25.

Hjemmeside til bydelen:

www.bydel-nordre-aker.oslo.kommune.no/

KURS HØSTEN 2020 – påmelding!

KURS	KURSLEDER OG BESKRIVELSE	OPPSTART
Dataklubb Seniornett Ullevål Hageby	Ved Lisbeth Brønnes. NB! Man må være medlem av seniornett. Årsavgift kr. 250,-. Møtes 17. september, 15. oktober og 19. november. Uke 38 arrangeres digital festival av Seniornett Norge	17. september kl. 14.00- 15.30
Litteraturkurs 1	Ved Jan Olesen. 10 ganger. Program fås på kontoret. Få ledige plasser. Ta kontakt for påmelding. Kr. 1400.-	30. september kl. 12.15-13.45
Litteraturkurs 2	Ved Jan Olesen. 8 ganger. Program fås på kontoret. Ta kontakt for påmelding. Kr. 1250,-	14. oktober kl. 14.00-15.30
Russisk for viderekommende	Ved Lilia Vitenberg. 10 ganger. Ta kontakt for påmelding. Kr. 800,-	27. august kl. 11.00-12.30



Om våre kurs og aktiviteter

- Balanse- og styrketrening – mandager og onsdager kl. 10.30-11.30

- Oppstart 17. august. Gratis

Er et gratis treningstilbud til de over 62 år. Gruppen passer for de som trenger et fysisk løft og de som ønsker å bedre balansen for å føle seg tryggere. Tanken er også at gruppen i tillegg til det fysiske utbyttet kan nyttiggjøre seg av det sosiale samværet under trening, samt ved lunsj/middag i etterkant av treningen. Vurdering før oppstart av bydelsfysioterapeut. Lurer du på noe om gruppen, ta kontakt med seniorveileder på telefon 41772425

- Den gode samtalen – mandager kl. 12.30-14.00

- Oppstart 27. juli. Kr. 300,-

En samtalegruppe hvor man diskuterer dagsaktuelle tema, samt livets opp- og nedturer. Alt som nevnes av personlige tema i gruppen er taushetsbelagt. Nåværende gruppe er fulltegnet, men ta kontakt dersom du ønsker å være med i en ny gruppe

- Malergruppe – mandager kl. 14.30-18.00

- Oppstart 24. august. Kr. 300,-

Er en inspirasjonsgruppe med ulike maleteknikker. Man må ha med eget utstyr, og gruppen er åpen for alle – uansett nivå og maleferdigheter

Om våre kurs og aktiviteter

- Mannfolkfrokost – tirsdager kl. 10.00-12.00

- Oppstart 28. juli

Hver tirsdag møtes en gjeng mannfolk for å spise frokost sammen, diskutere nye og gamle tema, ja, rett og slett bare ha en hyggelig mannfolkstund sammen. De er heller ikke fremmed for å ta en trall når anledningen byr seg..

- Bridge – tirsdager kl. 10.30-14.30

- Oppstart 4. august. Kr. 300,-

Kortspill som holder de små grå i aktivitet. Det er fire spillere på hvert bord, og vi trenger flere spillere. Det er ønskelig å få flere bord til å spille, i tillegg til at vi trenger vikarer som kan stille ved behov

- QiGong – onsdager kl. 12.00-13.00

- Oppstart 26. august. Gratis

QiGong er en fellesbetegnelse for rolige kinesiske helseøvelser. De har til hensikt å gi mer energi, redusere stress og gi mer livskraft. QiGong passer godt for eldre, og er blant annet med på å bedre hukommelsen, motvirke stress og muskelspenninger, samt styrke immunforsvaret



Om våre kurs og aktiviteter

- Litteraturkurs – onsdager kl. 12.15-13.45 og kl. 14.00-15.30

- Oppstart 30. september og 14. oktober

Litteraturkurset henvender seg til enhver leser av skjønnlitteratur, og er en foredragsrekke som verken krever forkunnskaper eller nødvendig lesning. Det er dog alltid hyggelig med aktiv deltakelse og man vil absolutt få størst utbytte av kurset om tekstene er lest

- Russisk for viderekommende – torsdager kl. 11.00-12.30

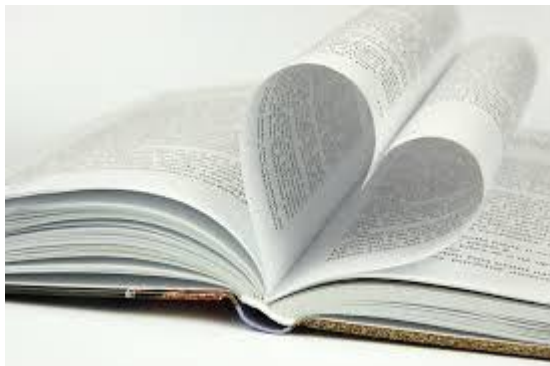
- Oppstart 27. august. Kr. 800,-

Kursdeltakerne må kunne en del russisk fra før av, og ha gode kunnskaper om alfabetet, grammatikk og lignende

- Dataklubben – torsdager kl. 14.00-15.30

- Oppstart 17. september

Møtene i dataklubben er uformelle, og er ment å være en plass hvor man kan lære om ulike tema og programmer, eller hvor man kan komme med konkrete spørsmål eller problemer man har. Her kan en få hjelp til det meste, enten det er på PC, Mac eller ipad



Din Helse – vår hjertesak

Nasjonalforeningen er en frivillig, humanitær organisasjon med helselag og demensforeninger over hele landet. Vårt mål er å bekjempe hjerte- og karsykdommer og demens. Dette gjør vi med forskning, informasjon, forebyggende tiltak og helsepolitisk arbeid. Nasjonalforeningen for folkehelsen er interesseorganisasjon for personer med demens og deres pårørende. Vår innsats finansieres med innsamlede midler og gaver.

Hjertelinjen 23 12 00 50

Demenslinjen 815 33 032

www.nasjonalforeningen.no

BRANN	110
POLITI	112
AMBULANSE	113



Frivillighetssentralen Sogn

22 95 03 05

Frivillighetssentralen Grefsen/Kjelsås

22 15 41 20

Legevakten

116117

Nordre Aker Bydel, NAV, Oslo kommune

02180

Oslo Taxi

02323

Oslo Havebyselskap

22 96 09 90

Oslo Universitetssykehus

02770

Vestre Aker menighet

23 62 93 70

Aldersvennlig transport

et transporttilbud som tar deg dit du skal når du trenger det.

Aldersvennlig transport er et tilbud til deg over 67 år, som er hjemme på dagtid og trenger transport fra dør til dør når du skal gjøre ærender, gå på besøk eller har lyst på en tur ut. Bestill transport ved å ringe tlf. 23 24 28 50 eller via appen Aldersvennlig. Reisen kan bestilles mellom kl.09.00 og kl.17.00 på mandag til lørdag senest en time før avreise.

