Nasjonalforeningen for folkehelsen

Oslo fylkeslag

Program våren 2019

Damplassen 20, 0852 Oslo. Telefon 22 59 19 30

ullevalhageby.seniorsenter@getmail.no

Mandag – fredag kl. 08.00 - 15.30

Finn oss på facebook

Velkommen til Ullevål Hageby seniorsenter!

Seniorsenteret er en plass hvor man kan komme og spise, delta på kurs og aktiviteter, og ikke minst være sammen med andre mennesker. Målet er at senteret skal være en hyggelig møteplass for både yngre og eldre seniorer.

Vi ønsker å utvikle oss til det beste for brukerne våre, og tar derfor brukermedvirkning på alvor. Dette gjelder i forhold til foredragsholdere, kurs og aktiviteter. Vi har derfor prøvd å imøtekomme deres ønsker så godt som mulig, og håper dere er fornøyd med programmet. Oppfordrer dere til å fortsette å komme med innspill og tilbakemeldinger.

Vi ønsker også å takke alle frivillige som hver uke stille opp for senteret, vi er prisgitt den jobben dere gjør. Samtidig ønsker vi også velkommen til nye frivillige, både til stort og til smått. Kom gjerne innom for en prat.

Hjertelig velkommen skal dere alle være!

Karina Nummedal Shandiz
Daglig leder

Odd Eriksen
Leder av Brukerrådet

«INNBYING»

Vil du gje meg handa ved månens skin,
Lauv du er –
Under open himmel. Over open avgrunn.

Som lauv
er du og eg.
Fort skjelvande,
og fort borte.
Kom –

Tarjei Vesaas

Ansatte ved senteret

Daglig leder, telefon: 459 54 857	Karina Nummedal Shandiz
Aktivitør/koordinator, telefon: 22 59 19 30	Lisbeth Brønnes
Kjøkkenleder, telefon: 22 59 19 30	Noura Balaiz

Kafeteriaen er åpen hverdager fra kl. 08.30 – 15.00

Mandag	Kjøttmiddag Dessert	Fra kl. 12.30	Kr. 75,- Kr. 25,-
Tirsdag	Mannfolkfrokost	Fra. kl. 10.00	Kr. 75,-
Onsdag	Fiskemiddag Dessert	Fra kl. 12.30	Kr. 75,- Kr. 25,-
Torsdag	Hjemmelaget suppe	Fra kl. 12.00	Kr. 50,-
Fredag	Risgrøt	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. 110,-

Utleie av lokaler

Vi leier 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: ullevalhageby.seniorsenter@getmail.no, ullevalhagebyseniorsenter.no eller Facebook

<u>Priser leie av lokale pr dag/kveld:</u>

Mandag – torsdag
Kafeteria u/m kjøkken, kr. 950,-/1800,-
Fredag – søndag
Kafeteria u/m kjøkken, kr. 2400,-/3500,-
*Ekstra dag til dekking/rydding kr 500,-

VELVÆRETILBUD VED SENTERET

FOTTERAPI/FOTMASSASJE OG AROMATERAPI OG IDRETTSMASSASJE Fotterapeut og aromaterapeut/idrettsmassør Berit Holt Telefon: 22 59 19 30	Mandag 10.00 – 17.30 Kan også komme tirsdager ved behov
FRISØR Reidun Steffensen (damefrisør) Telefon direkte: 22 59 19 30 Jørgen Tveit (dame og herrefrisør) Telefon: 22 59 19 30	Annenhver tirsdag 10.00 – 15.30 Torsdag 9.00-16.00 Annenhver fredag 10.00 – 14.00
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.	

TRENINGSROM

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!

ANDRE TILBUD VED SENTERET

DATAKLUBBEN SENIORNETT ULLEVÅL HAGEBY Møtes én gang i måneden kl. 14.30-17.00 Første møte er 18. januar	Innmelding i seniornett kr.250,- for året
BIBLIOTEK (bøker, DVDer og lydbøker) (Åpent mandag-fredag kl. 08.00-15.30)	Gratis
KOPIERING/UTSKRIFT FRA MINNEPENN	Kr. 5,- pr. ark
TRANSPORTSERVICE Mandag, tirsdag og onsdag	Etter avtale
TEATERGRUPPE Ta kontakt dersom du ønsker å gå i teateret sammen med andre. Kontaktperson: Inger Eliassen **22 60 44 65 / peliasse@online.no**	
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	
FILMKLUBB For dere som ønsker å se filmer sammen med andre; meld dere inn i filmklubben på 22 59 19 30. Vin og kjeks etter filmene ved ønske	
DIVERSE Dersom du trenger hjelp til noe annet, skulle det være data, telefon, middag eller annet, så ta gjerne kontakt	

JANUAR		PROGRAM
Tor. 10.	13.00	Presentasjon av vårens program med vekt på vårens kurs, foredrag og aktiviteter. Mulighet for spørsmål og innspill
Tor. 17.	13.00	Filmvisning v/Jan Erik Holst– «Plastposen». Plastposen er en norsk komedie fra 1986 regissert av Hans Otto Nicolayssen. Hovedrollen spilles av Jon Skolmen. Filmen er også en typisk forviklingskomedie, men med umiskjennelig problematikk fra hagebyen. Holst er grunnleggeren av Cinemateket, og vil holde introduksjon til filmen
Fre. 18.	13.00	Quiz. La hjernen bryne seg på ulike spørsmål fra forskjellige kategorier i lag med andre
Tor. 24.	13.00	Foredrag v/Agnar Kaarbø – «Politisk lederskap». I boken *Politisk lederskap – beretninger fra statsrådskontorene* forteller to tidligere statsministre, 13 tidligere statsråder og en sittende statsråd om sine erfaringer fra en helt spesiell lederrolle
Fre. 25.	12.30	Besøk fra barn fra Damplassen barnehage, som vil spille, prate, synge osv. med brukerne våre
Tor. 31.	14.00	Frivilligfest. Vi arrangerer fest for våre frivillige. Senteret stenger kl. 13
FEBRUAR		
Tor. 7.	13.00	Foredrag v/Even Saugstad – «Heftye spor i Oslo og Oslomarka». Konsul og forretningsmann Thomas J. Heftye var for 150 år siden en av Christianias rikeste menn, og eide flere områder i byen. Saugstad forteller og viser bilder fra Sarabråten i Østmarka, Heftyevillaen på Frognerseteren og andre av Heftyes «fotavtrykk» i Oslo-området
Tor. 7.	14.30	Dataklubben møtes
Tor. 14.	13.00	Foredrag v/Alf Marcus Wiegaard – «Ny arvelov – nye regler». Stortinget kommer til å gi en ny arvelov i 2019. Hva er nytt og hva er som før? Hvordan påvirker det deg? Advokat Wiegaard gir en oversikt over reglene
Fre. 15.	13.00	Vi ser filmen «Harens år», basert på gjennombruddsromanen til Arto Paasilinna. Oversetter Ellen Holm Stenersen holder innledning
Tor. 21.	13.00	Foredrag v/Geir Moe, styreleder i LYN SKI «LYN SKI – fra 100 til 1000 deltagere på Klubbmesterskapet på 10 år»
Tor. 21.	14.30	VM på ski. Vi ser sprint for menn og kvinner på storskjerm
Fre. 22.	12.00	Årsmøte i Helselaget
Fre. 22.	12.30	Besøk fra barn fra Damplassen barnehage, som vil spille, prate, synge osv. med brukerne våre
Tor. 28.	12.00	Allmøte med valg av medlemmer til brukerrådet
Tor. 28.	13.00	VM på ski. Vi ser kvinnenes stafett på storskjerm
Tor. 28.	19.00	Filmvisning v/Jan Erik Holst – «Kasserer Jensen». Ta med familie, naboer, venner, kolleger og andre. Gratis og åpent for alle!

MARS		PROGRAM
Fre. 1.	12.30	Vi heier og ser VM-stafetten for herrer på storskjerm, og lader opp med quiz kl. 12.30. Stafetten begynner kl. 13.15
Tor. 7.	13.00	Foredrag v/Olav Vesaas – «Liv og dikting i lag». Olav Vesaas forteller om sine foreldre, Tarjei Vesass og Halldis Moren Vesaas, om dikting og samlivet deres
Fre. 8.	13.00	Kjærringbrunsj. Påmelding
Tor. 14.	13.00	Foredrag v/Seniorveileder Kirsten Belck-Olsen og leder av Eldrerådet i BNA, Kjell Dølven – «Bydelens forebyggende arbeid for seniorer og det politiske påvirkningsarbeid gjennom Eldrerådet»
Tor. 14.	14.30	Dataklubben møtes
Tor. 21.	13.00	Foredrag v/Maria Berg Reinertsen – «Henriette Schønberg Erken. En norgeshistorie sett fra kjøkkenbenken». Reinertsen er journalist i Morgenbladet, og har skrevet bøker, blant annet biografien om Henriette Schønberg Erken. I november 2018 ble hun tildelt Språkrådets språkpris
Fre. 22.	13.00	Vi ser film. Ost, kjeks og vin etter filmen ved påmelding
Tor. 28.	13.00	Foredrag v/Per Egil Hegge – «Kameratene Trump og Putin - hvordan går samarbeidet?». Hvordan påvirker dette verdenspolitikken for øvrig? Hegge er journalist, forfatter og pressemann. Han har blant annet skrevet bøker om russisk og amerikansk politikk, i tillegg til flere bøker om språk
Fre. 29.	12.30	Besøk fra barn fra Damplassen barnehage, som vil spille, prate, synge osv. med brukerne våre

APRIL		
Ons. 3.	11.30	Salg av klær ved Seniorshop
Tor. 4.	13.00	Konsert med trompetist Petter Kateraas og gjest
Tor. 11.	13.00	Vi inviterer til påskelunsj. Påmelding.
Fre. 12.	13.00	Quiz. La hjernen bryne seg på ulike spørsmål fra forskjellige kategorier i lag med andre
Tor. 25.	13.00	Vårfest med levende musikk v/Thorgren Jacobsen. Tradisjon tro inviterer vi til vårfest med sang, dans og noe å bite i. Påmelding
Fre. 26.	13.00	Besøk fra barn fra Damplassen barnehage, som vil spille, prate, synge osv. med brukerne våre

MAI	PROGRAM	
Tor. 2.	13.00	Foredrag v/Arne Schrøder Kvalvik – «Å leve, lever, har levd - et møte med alderdommen». Kvalvik har skrevet bok om alderdommen, og høstet gode tilbakemeldinger. Flere sider av alderdommen belyses i boken – ofte med en god dose humor innblandet i alvoret
Fre. 3.	13.00	Vi ser filmen om Sonja Henie. Ost og vin etter filmen ved påmelding
Tor. 9.	13.00	Foredrag v/Vidar Helgesen – «Et hav av muligheter». Alle har et forhold til havet, men vi vet forbløffende lite om det. Havet rommer store muligheter for å produsere mer mat, energi, mineraler og medisin, men i dag trues det av klimaendringer, overfiske og forurensning. Derfor trenger verden nye løsninger for å forvalte havet bedre. Helgesen leder arbeidet med Statsministerens høynivåpanel for bærekraftig havøkonomi. Helgesen har tidligere vært bl.a. stabssjef for statsministeren, europaminister og klima- og miljøminister. Han bor i Ullevål Hageby
Tor. 9.	14.30	Dataklubben møtes
Tor. 16.	*10.30*	Vi lader opp til nasjonaldagen med 17.mai-tog på Damplassen. Ullevål skole musikkorps spiller (tidspunkt ikke avklart). Se oppslag
Tor. 16	13.00	Konsert v/pianist Iskra Mantcheva. Vi lader opp til 17. mai med klassisk musikk av Grieg, Bach, festmarsj og annet høytidelig og festlig musikk
Tor. 23.	10.30	Tur til Blaafarvevrket. Vi reiser i minibuss fra senteret. Vårutstilling – *Fornemmelse av natur* med billedkunstner Lul Krag og Tone Indrebø. OM været tillater det tar vi med picnicmat og kaffe. Påmelding
Fre. 24.	12.30	Besøk fra barn fra Damplassen barnehage, som vil spille, prate, synge osv. med brukerne våre. Siste besøk før sommerferien
JUNI		
Tor. 6.	13.00	Vi inviterer til grillfest ute i hagen vår
Fre. 7.	13.00	Quiz. La hjernen bryne seg på ulike spørsmål fra forskjellige kategorier i lag med andre
Tor. 13.	13.00	Program avklares senere. Følg med på oppslag, Facebook eller hjemmesiden vår
Tor. 20.	*12.00*	Vi tar med oss mat og drikke og drar ut på tur. Følg med på oppslag, Facebook eller hjemmesiden vår (Tidspunkt og sted ikke avklart)
Fre. 21.	13.00	Vi inviterer til Sankthansfeiring med reker. Påmelding

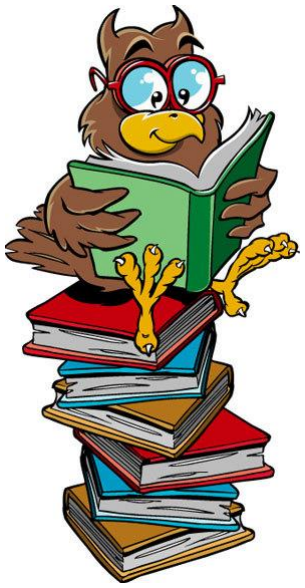
Senteret holder sommerstengt fra mandag 8. juli til fredag 19. juli. Vi ønsker alle våre besøkende en riktig god sommer, og velkommen tilbake mandag 22. juli

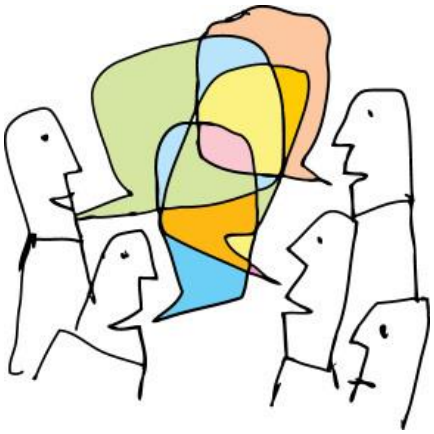
UKENS FASTE AKTIVITETER

Mandag	**Aktivitet**	**Oppstart**
10.30-11.15	Trimgruppe Friskliv v/bydelen - gratis	**7. januar**
12.30-14.00	«Den gode samtale» - kr. 300,- pr. semester	**14. januar**
12.45-14.15	Italiensk nybegynnerkurs v/Ada Faroppa Furnes - kr. 1200,-	**28. Januar**
14.30-18.30	Malergruppe - kr. 300 ,- pr. semester	
Tirsdag		
10.00-11.30	Mannfolkfrokost	**8. januar**
10.00-13.00	Malergruppe/kreativt verksted v/Lajla Nergaard - kr. 300,- pr. semester	**8. januar**
10.30-14.30	Bridge – vi trenger flere spillere! - Kr. 300,- pr. semester	**8. januar**
Onsdag		
10.30-11.15	Trimgruppe Friskliv v/bydelen – gratis	**9. januar**
11.30-12.00	Qi Gong v/Greta Sampsson – gratis	**9. januar**
12.00-13.30	Russisk nybegynner v/Lilia Vitenberg – Kr. 800,-	**23. januar**
12.15-13.45	Litteraturkurs v/Jan Olesen – kr. 1300,-	**23. januar**
14.00-15.45	Litteraturkurs v/Jan Olesen – kr. 1150,-	**23. Januar**
Torsdag		
10.00-12.30	Skrivekurs v/Elin Bjørnsson – kr. 2000,-	**28. februar**
13.00-14.00	Foredrag og annen underholdning. Se egen programoversikt	**10. januar** **7. februar**
14.30-1700	Dataklubben Seniornett Ullevål Hageby møtes	
Fredag		
12.30/13.00	Flere fredager i måneden vil vi også rullere mellom bl.a. barnehagebesøk, quiz, film og kjærringbrunsj. Se program, følg med på oppslag, på Facebook og på ullevalhagebyseniorsenter.no	**18. januar**

KURS VÅR 2018 – påmelding!

KURS	KURSLEDER	OPPSTART
Dataklubb Seniornett Ullevål Hageby	Dataklubben v/Lisbeth Brønnes møtes 7. februar, 14. mars og 9. mai	7. februar kl. 14.30 – 16.00
Litteraturkurs 1	Jan Olesen 10 ganger. Program fås på kontoret. Få ledige plasser	23. januar kl. 12.15 – 13.45
Litteraturkurs 2	Jan Olesen. 8 ganger. Program fås på kontoret	23. februar kl. 14.00 – 15.30
Italiensk for nybegynnere	Ada Faroppa Furnes. 8-10 ganger. Kom innom kontoret for mer informasjon	28. januar kl. 14.00 – 15.30
Skrivekurs – «Dine spor»	Elin Bjørnsson. Kursene hjelper deg godt i gang med å skrive fra barndom og ungdomstiden din. 6 ganger + oppfølgingsmøte	28. februar kl. 10.00 – 12.30
Russisk for nybegynnere	Lilia Vitenberg. Kom innom kontorer for mer informasjon. 10 ganger	23. Januar kl. 12.00 – 13.30





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

Ullevål Hageby Helselag er en del av Nasjonalforeningen for folkehelsen. De støtter seniorsenterets aktivitetstilbud og bidrar økonomisk.

Vi trenger alltid flere medlemmer. Ved å bli medlem i Helselaget støtter du driften av senteret og det viktige samfunnsmessige arbeidet vi gjør! Kontaktperson: Thora Asbjørnsen tlf. 22 60 79 25

Torsdag 25. april kl. 13-15.30 inviterer vi dere igjen til **Vårfest med dans** til en flott fest på senteret med levende musikk, dans og lett servering.Husk å melde dere på!

Allmøte med valg av medlemmer til bruker-rådet avholdes 28. februar

Sjekk ut hjemmesiden vår: www.ullevalhagebyseniorsenter.no

Fredag 21. juni
Bli med på Sankthansfeiring sammen med oss kl. 13.00

23. mai reiser vi på tur til Blaafarveverket. Meld dere på!

Om våre kurs og aktiviteter

- ## Trimgruppen – FRISKLIV

  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

- ## Den gode samtalen

  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 det er ønske om å danne en ny gruppe. Ta kontakt med daglig leder for hjelp til oppstart

- ## Malergruppe (mandager)

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

- ## Malergruppe/kreativt verksted (tirsdager)

  Er en hyggelig og uformell malergruppe, hvor man prater og koser seg. Man trenger ikke å ha noen forkunnskaper, her lekes det med farger! Alt er lov, og alle er velkomne, uansett alder og ferdigheter

Om våre kurs og aktiviteter

- ## Mannfolkfrokost

  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

  Kortspill som holder de grå i aktivitet. Det er fire spillere på hvert bord, og vi trenger flere spillere. For tiden er det tre bord som spiller, og vi trenger også vikarer som kan stille ved behov

- ## Italiensk nybegynnerkurs

  Et kurs for deg som ønsker å lære italiensk. Her vil det blant annet bli brukt sangtekster for å lære språket

- ## QiGong for seniorer

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

- ## Russisk for nybegynnere

  Kursdeltakerne skal lære alfabetet, få grunnleggende kunnskaper i grammatikk (lærer å skille mellom ordklasser), bli kjente med noen russiske tradisjoner og skikker (i språket og mer generelt) og skal kunne si enkle setninger

Om våre kurs og aktiviteter

- ## Litteraturkurs

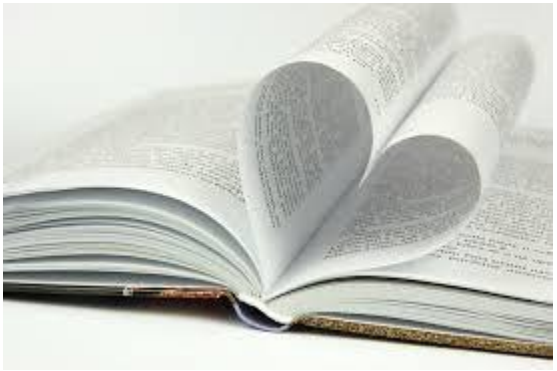
  Litteraturkurset henvender seg til enhver leser av skjønnlitteratur, og er en foredragsrekke som verken krever forkunnskaper eller nødvendig lesning. Det er dog alltid hyggelig med aktiv deltakelse og man vil absolutt få størst utbytte av kurset om tekstene er lest

- ## Skrivekurs – Dine spor

  Kursene hjelper deg godt i gang med å skrive fra barndom og ungdomstiden din. Du får hjelp til å hente fram minner - og verktøy til å sortere og holde oversikt over dem. Og ikke minst: du får masse inspirasjon og selvtillit til å skrive. Populært kurs som har gode skussmål fra tidligere deltakere

- ## Dataklubben

  Møtene i dataklubben er uformelle, og er ment å være en plass hvor man kan lære om ulike tema eller 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



Åpningstider i påsken:

Mandag 15. april kl. 08.00 – 15.30
Tirsdag 16. april kl. 08.00-15.30
Onsdag 17. april til mandag 22. april holder vi stengt
Vi ønsker alle våre brukere en riktig god påske, og velkommen tilbake på senteret tirsdag 23. april

Senteret holder stengt følgende vårdager:
Onsdag 1. mai (arbeidernes dag)
Fredag 17. mai (grunnlovsdag)
Torsdag 30. mai (Kristi himmelfartsdag)
Mandag 10. juni (2. pinsedag)

Onsdag 16. mai
Tradisjon tro blir det 17.mai-tog i regi Ullevål Skolekorps utenfor seniorsenteret

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

Nasjonalforeningen for folkehelsen Oslo fylkeslag

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
Seniorveileder Kirsten Belck-Olsen	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 seniorveileder vil kunne være et bindeledd mellom frivillige tilbud og det kommunale tjenesteapparatet. Seniorveilederen kan veilede deg angående spørsmål innen helse- og sosialsektoren og kontakte offentlige instanser. Tilbudet er fortrinnsvis til eldre som ikke har kontakt med hjelpeapparatet.

Hjemmeside til bydelen:
www.bydel-nordre-aker.oslo.kommune.no/