

St. Hanshaugen seniorsenter

Kulturprogram, høsten 2020



KIRKENS
BYMISJON



Oslo

Ny start

Velkommen som leser og av vårt kulturprogram for høsten 2020, og forhåpentligvis som gjest!

St. Hanshaugen seniorsenter driftes på oppdrag for bydel St. Hanshaugen, av Kirkens Bymisjon i Oslo.

Våren 2020 ble spesiell for oss alle. Seniorsenteret måtte avlyse alle aktiviteter og arrangement fra 12. mars, og ingen kunne si hvor lang tid det skulle gå før vi kunne ønske folk velkommen igjen.

Seniorsenteret, som er et åpent møtested for alle over 60 i bydel St. Hanshaugen, ble stengt for alle gjester, brukere og frivillige. Tilbudet om middag levert hjem ble opprettholdt og frem til midten av mai hadde vi produsert og levert ut langt over 2000 middager. Det å kunne holde kontakt med mange, betydde mye for oss ansatte. Nå har vi gradvis åpnet opp og vi håper i skrivende stund at dette høstprogrammet kan gjennomføres som planlagt! Ved et nytt smitteutbrudd, kan det bli aktuelt å endre datoer eller at vi må avlyse.

I programmet finner du aktiviteter med stor spennvidde, fra september til lillejulaften.

Hjertelig velkommen til Lovisenberggata 4 E.

Vennlig hilsen

Jorid Tharaldsen, virksomhetsleder

St. Hanshaugen seniorsenter

Lovisenberggata 4 E, 0456 Oslo

Telefon: 22 38 70 60

E-post: firmapost.ste@bymisjon.no

kirkensbymisjon.no/st-hanshaugen-seniorsenter

Facebook: @st-hanshaugen-seniorsenter

Leder Jorid Tharaldsen:

jorid.tharaldsen@bymisjon.no, tlf. 905 96 284

Kontorleder Mohammad Saqib:

mohammad.saqib@bymisjon.no, tlf. 474 54 609

Kulturleder Kristin Minde Kråkenes:

kristin.minde.krakenes@bymisjon.no, tlf. 474 52 038

Prosjektleder Tone Germaine Martinsen:

tone.martinsen@bymisjon.no, tlf. 913 91 691

Kokk Aura Partenie:

aura.partenie@bymisjon.no, tlf. 474 57 613

Kjøkkenassistent Richard Cuevas

Vaktmester Atle Jensen:

atle.jensen@bymisjon.no

Brukerådets leder:

Else-Marit Holtermann, tlf. 909 91 141



Faste ukeaktiviteter høsten 2020

MANDAG

10.00: Frokost.

10.00: Dataveiledning etter avtale.

10.00: Spanskurs Viderekommende v/Fulviana Vargas.

10.00: Lesesirkel 2. mandag i mnd.

11.00: Ukestart med lystenning i kaféen.

11.30: Spanskurs Nybegynnere v/Fulviana Vargas.

12.00: Litteraturgruppe 4. mandag i mnd. v/Brita Jørgensen og Elisabeth Ødegård.

13.30: Tyskgruppe som vektlegger diskusjon om tysk samfunn og litteratur. Ring eller send sms til Odd-Stein på tlf. 452 51 193 for mer informasjon.

15.00: Strikkekafé annenhver uke v/Berit Jørgensen og Randi Eriksen.

15.30: St. Hanskoret for seniorer.

Dirigent: Kristin Minde.

19.00: Pårørendegruppe aldersdementede v/Kristin Borg, 1. mandag i mnd.

TIRSDAG

10.00: Håndarbeidsgruppe.

10.00: Yoga v/Linda Bottolfs.*

ONSDAG

10.00: Frokost.

10.00: Balanse og styrke.

Trening til musikk v/ Linda Bottolfs.*

10.00: Tysk samtalegruppe.

10.00: Tilbud om massasje v/Berit Sivle Tveite.

12.00: Seniorakademi, konsert eller helsekafé. Se program.

16.00: Leksehjelp for ungdommer.

Fortsetter på neste side.

På grunn av smittevern, kan vi ikke ta imot like mange per arrangement som til vanlig. Men vi i staben vil tilrettelegge på en trygg måte, med mål om at alle skal føle seg velkommen og inkludert.

Åpen kafé og middagsservering

- Kaféen er åpen hver dag kl. 09.00–15.30 med middagsservering kl. 14.00–15.30. Tirsdag og torsdag til kl. 17.30.
- Har du vanskeligheter med å komme til seniorsenteret, har vi utkjøring av varm mat fra kl. 13.00 alle hverdager.

Om våre aktiviteter:

- *) **Semesteravgift** for treningsgrupper er på kr. 500.
- Oppstart trening uke 35 som begynner med mandag 24. august.
- Noen kurs er fulle, men ta likevel kontakt med oss.
- **Påmelding** i resepsjonen, på tlf. 22 38 70 60 eller e-post til firmapost.ste@bymisjon.no.

TORS DAG

09.45: Taiji og Qi Gong

v/Inger Johanne Vesje.*

11.00: Taiji (nybegynner)

v/Inger Johanne Vesje.*

10.00: Fransk litteratur.

Samtalegruppe for viderekommende.

12.00: Forum for menn.

12.15: Mensendieck

v/fysioterapeut Paal Drummond.*

13.00: «Sittetrim»

v/fysioterapeut Paal Drummond.*

FREDAG

10.00: Frokost.

10.00: Balanse og styrke

v/Linda Bottolfs*.

10.00: Italienskurs (viderekommende)

v/Margherita Podesta.

12.00: Bingo og hygge siste fredag

i mnd.

Priser på spesielle arrangement, turer og måltider kunngjøres i forkant.

Balanse og styrke

Linda Bottolfs er vår faste instruktør og har gruppe hver onsdag og fredag. Styrke- og balansetrening reduserer risikoen for fall og i verste fall et lårhalsbrudd. Linda tilpasser treningen for den enkelte og hennes gode humør bidrar til at treningen blir en lek.



Velkommen til vår kafé og matservering!

Vår hyggelige kafé serverer smørbrød, vafler og middag alle hverdager. Maten er lagd på vårt lille, men gode kjøkken. Det er ikke mange steder i Oslo du kan få servert hjemmelaget middag med dessert og kaffe til kr. 120. Velkommen som vår gjest!



Kulturprogram høsten 2020

AUGUST

ONSDAG 26.08, KL. 12.00:

«Altså, det er ikke såå lenge siden 1970, vel». En forestilling med Julie Kleive (sang) og Sverre Torstensen (gitar). En munter time med protest-viser, rock'n'roll, oppløsningen av Beatles m.m..

MANDAG 31.08, KL. 13.00:

Presentasjon av høstprogrammet i stuen med påfølgende middag.

SEPTEMBER

ONSDAG 02.09, KL. 12.00:

Musikkafé. Kristin Minde med musiker-venner inviterer til sangstund med kjente sanger. Loddsalg med trekning.

SØNDAG 06.09, KL. 14.00:

Søndagsmiddag og Generasjonsmøte. Påmelding innen torsdag 3. september.

MANDAG 07.09, KL. 11.00:

Velkommen til høstens første «Ukestart med lystenning» i stuen. Velkommen til ukestart med lystenning. Bymisjonsprest Olga Tvedt deler tanker og refleksjoner. Vi tenner lys for hverandre og fellesskapet, lystenning er livssynsøpent.

MANDAG 07.09, KL. 12.00:

Behov for en prat rundt temaet demens? Demenskoordinator Nina Carlsen er tilgjengelig for samtale.

ONSDAG 09.09, KL. 12.00:

Foredraget «Vannet på jorden» ved Øyvind Jahr. Vi er glade for å få besøk av Øyvind igjen. Foredraget er utsatt fra i vår.

FREDAG 11.09, KL. 10.00:

Tur til Kistefoss. Påmelding innen 4. september. Mer info kommer.

ONSDAG 16.09, KL. 11.00:

Høsttur i marka. Velkommen til en formiddagstur til Røde Kors Oslo og

Finnerud aktivitetssenter som ligger i Nordmarka, ikke langt fra Sørkedalen skole. Pris for omvisning og lapskaus med dessert, kr. 190 + for transport. Påmelding innen 11. september.

FREDAG 18.09, KL. 12.00:

«**Dypt nede i det blodrøde rødvinglasset**». En kabaret om mellom-menneskelige relasjoner v/Hege Tunaal og gitarist Steinar Larsen. Arrangementet støttes av Den kulturelle spaserstokken.

TIRSDAG 22.09, KL. 12.00:

Foredrag. Nå skal vi ta vare på de viktigste verdiene. Tanker om håp og tro midt oppi koronapandemien. Ved filosof, forfatter og forsker Henrik Syse.

ONSDAG 23.09, KL. 12.00:

Helsekafé. Tema kommer.

TORS DAG 24.09, KL. 14.00:

Fårikålens dag! Vi markerer dagen med å servere fårikål av årets lam. Påmelding innen fredag 18. september.

ONSDAG 30.09, KL. 12.00:

Formiddagskonsert. Vi får besøk av gode kollegaer fra Skovheim allsenter på Nordstrand. Sprudlende kollegaer med det treffende navnet St. Hans-bandet spiller opp med kjente toner.

OKTOBER

TORS DAG 01.10, KL. 12.00:

Den internasjonale eldredagen. Markering kl. 12.00 hvor vi inviterer til en hyggestund med servering. Fri entré.

SØNDAG 04.10, KL. 14.00:

Søndagsmiddag.
Påmelding innen torsdag 1. oktober

MANDAG 05.10, KL. 11.00–14.00:

Bogerud Tekstil kommer. Salg av klær til både damer og menn.

MANDAG 05.10, KL. 11.00:

Ukestart med lystenning. Bymisjonsprest Olga Tvedt deler tanker og refleksjoner. Vi tenner lys for hverandre og fellesskapet, lystenning er livssyn-såpent.

TIRSDAG 06.10, KL. 18.00:

Italiensk aften. Med 3-retters middag. Pris kommer. Påmelding innen onsdag 30. september.

ONSDAG 07.10, KL. 12.00:

Musikkafé. Kristin Minde med musikkervenner inviterer til sangstund med kjente sanger. Loddssalg med trekning.

MANDAG 12.10, KL. 12.00:

Behov for en prat rundt temaet demens? Demenskoordinator Nina Carlsen er tilgjengelig for samtale.

ONSDAG 14.10, KL. 12.00:

Oslo Jazzfestival på besøk.
Ved Siril Malmedal (vokal) og Jacob Young (gitar). Arrangementet er sponset av Den kulturelle spaserstokken.

ONSDAG 21.10, 12.00:

Helsekafé. Treningsmotivator Yngve Andersen. Trening i voksen alder, hvordan trene med glede?

TORS DAG 29.10, KL. 14.00:

Velkommen til høststakkemiddag.
Vi feirer høsten med tre retters middag. Lystenning, ord og betraktninger ved vår bymisjonsprest Olga Tvedt
Påmeldingsfrist fredag 23. oktober.

NOVEMBER

SØNDAG 01.11, KL. 14.00:

Søndagsmiddag. Påmelding innen torsdag 29. oktober.

MANDAG 02.11, KL. 11.00:

Ukestart med lystenning. Velkommen til ukestart med lystenning. Bymisjonsprest Olga Tvedt deler tanker og refleksjoner. Vi tenner lys for hverandre og fellesskapet, lystenning er livssyn-såpent.

ONSDAG 04.11, KL. 12.00:

Minioperaen «Elskhovsdrikken».
Fremføres av Stephanie, Hallvar og Ilimi-Åse. Arrangementet er sponset av Den kulturelle spaserstokken.



Onsdag 02.09, kl. 12.00: Høstens første musikkafé med Kristin Minde.



Onsdag 09.09, kl. 12.00: Foredraget ved Øyvind Jahr.



Fredag 11.09, kl. 10.00: Tur til Kistefoss.



TIRSDAG 22.09, KL. 12.00: Foredrag ved Henrik Syse.



Onsdag 14.10, kl. 12.00: Konsert med Siril Malmedal og Jacob Young.



Onsdag 21.10, 12.00: Helsekafé med treningsmotivator Yngve Andersen.

TORS DAG 05.11, KL. 12.00:

Musikkafé. Kristin Minde med musiker-venner inviterer til sangstund med kjente sanger. Loddsalg med trekning.

MANDAG 09.11, KL. 12.00:

Behov for en prat rundt temaet demens? Demenskoordinator Nina Carlsen er tilgjengelig for samtale.

ONSDAG 11.11, KL. 12.00:

Sigri Sandbergs «Polarheltinner». Sigri er journalist og sakprosaforfatter. Hun har bodd på Svalbard i mange år. Et spennende foredrag. Pris kr. 100.

TORS DAG 12.11, KL. 09.00:

Velkommen til tur. Vi reiser til Charlottenberg, påmelding innen 6. november. Pris inkludert lunsj ca. kr. 500.

ONSDAG 18.11, KL. 12.00:

Helsekafé. Å være trygg i eget hjem. Besøk av Oslo politidistrikt ved Forebyggende enhet.

ONSDAG 25.11, KL. 12.00:

Gylne øyeblikk fra sportskommentatorboksen. Arne Scheie kommer på besøk og svarer gjerne

på spørsmål om fotball, tippekamper og hopprenn.

TORS DAG 26.11, KL. 12.00–17.00:

Julemesse. Salg av håndarbeider, tombola og basar. Nærmere informasjon og program for dagen om julemessene kommer på våre oppslagstavler.

FREDAG 27.11, KL. 11.00–15.00:

Julemesse dag 2. Salg av håndarbeider, tombola og basar. Tradisjonen tro ønsker vi velkommen til en stemningsfull førjulskonsert ved gruppe fra Karl Johans koret kl. 14.00 i menighetssalen, fri entré. Hoved trekning kl. 14.30.

DESEMBER

ONSDAG 02.12, KL. 17.00:

Årets frivillighetsfest. Velkommen til vår årlige frivillighetsfest hvor vi takker våre dyktige frivillige medarbeidere! Kulturelle innslag

SØNDAG 06.12–TIRSDAG 08.12:

Årets juletur går til Kiel. Informasjon om pris m.m. kommer.

MANDAG 07.12, KL. 11.00:

Lystening. Velkommen til ukestart med lystenning. Bymisjonsprest Olga Tvedt deler tanker og refleksjoner. Vi tenner lys for hverandre og fellesskapet, lystenning er livssynsåpent.

ONSDAG 09.12, KL. 12.00:

Forestillingen «Forbryter uten brekkjern». Om Opstad tvangsarbeidsleir og løsgjengerloven. Med Hans Aleksander Hansen og Anders Bratholm. Arrangementet er sponset av Den kulturelle spaserstokken.

FREDAG 11.12, KL. 13.00:

Vi feirer Luciafeiring. Vi feirer St. Lucia med barn fra Geitekillingen barnehage.

MANDAG 14.12, KL. 11.00:

Vi pynter juletreet sammen. Ukestart med lystenning, pynting og tenning av juletreet.

MANDAG 14.12, KL. 12.00:

Behov for en prat rundt temaet demens? Demenskoordinator Nina Carlsen er tilgjengelig for samtale.

ONSDAG 16.12, KL. 12.00:

Musikkafé. Julespesial Kristin Minde med musikervener inviterer til sangstund med kjente sanger. Loddsalg med trekning.

TORSDAG 17.12, KL. 12.00:

«**Vi synger julen inn**». Vår årlige samarbeidskonsert med Diakonissehuset Lovisenberg, Cathinka Guldbergsenteret og Lovisenberg Omsorg+. Konserten holdes på kirkerommet på Cathinka Guldbergsenteret.

FREDAG 18.12, KL. 14.00:

Musikalske juleleder. Vi inviterer til julemiddag og synger julen inn. Underholdning.

Seniorsenteret har stengt i perioden 24. desember-4. januar. Senteret leverer/kjører ut middag alle hverdager i denne perioden.

Alle arrangement er med forbehold om eventuelle endringer i retningslinjer fra FHI.



**Onsdag 04.11, kl. 12.00:
Minioperaen «Elskhovsdrikken».**



**Onsdag 11.11, kl. 12.00:
Sigri Sandbergs «Polarheltinner».**



**Onsdag 25.11, kl. 12.00:
Gylne øyeblikk med Arne Scheie.**



**Onsdag 09.12, kl. 12.00: Forestillingen
«Forbryter uten brekkjern».**

Våre tilbud

DATAKAFÉ

Hver mandag formiddag fra kl. 10 kan du få god hjelp av en av senterets dyktige frivillige. Har du fått ny mobil? Trenger du hjelp til å forstå hvordan nettbrettet ditt fungerer? Eller har du problemer med din PC.

FRIVILLIGE

Vi har et stort mangfold av frivillige som er med å gjøre driften av seniorsenteret mulig. Vi ønsker nye frivillige velkommen. Vil du vite mer, ta kontakt med leder Jorid Tharaldsen på telefon 905 96 284.

FRISØR

Vi har en dyktig frisør med lang erfaring.

FORUM FOR MENN

Er den ukentlige møteplassen for menn som gjerne vil møte andre menn for en uforpliktende prat om dagsaktuelle temaer og saker som opptar den enkelte. Ukentlige samtaleforum torsdager kl. 12.00.

FOTTERAPEUT

Vi har to fotterapeuter – den ene med spesialutdanning for diabetikere. Telefon 474 62 811.

SOSIONOM

Bydelens to sosionomer Anita Fritz og Sawsan Salim kan bistå med samtale, søknad om kommunale tjenester og mye annet. De treffes på St. Hanshaugen seniorsenter annenhver fredag i partalls- uker kl. 12.00–14.00.

HELSEKAFÉ

Et samarbeidsprosjekt mellom seniorsenteret og bydelen. Det skal være et sosialt møtested med helsefokus, der det vil undervises i helseaktuelle temaer. Det er et åpent og forebyggende tilbud til alle over 60.

GENERASJONSMØTER

Vi fortsetter med prosjektet Generasjonsmøter med leksehjelp hver onsdag og søndagsmiddager. Ønsker du å være en del av – eller vite mer om, prosjektet «Generasjonsmøter», ta kontakt med Tone G. Martinsen på tlf. 913 91 691.

TRANSPORT

Om du trenger transport, ta kontakt på telefon 22 38 70 60.

DEMENSKOORDINATOR

Nina Carlsen er tilgjengelig for samtale på St. Hanshaugen seniorsenter kl. 12.00–13.00 hver 2. mandag i måneden.

STRIKKEKAFÉ

Er du glad i håndarbeid? Da er du velkommen til strikkekafé. Vi samles annenhver mandag kl. 15.00–16.30, og vi drikker kaffe sammen og skravler. Ellers strikker vi, hekler, syr eller lager ting til julemesse/vårmesse eller til oss selv.

TURER

Seniorsenteret arrangerer ulike turer; både dagsturer og flerdagsturer med overnatting. Høstens turer finner du i dette programmet. Ved spørsmål, ring resepsjonen.

Vil du støtte vårt arbeid?

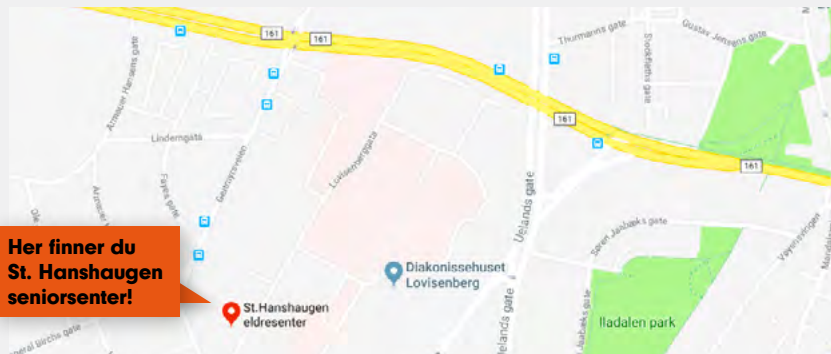
Vi takker alle dere som gjør det mulig for oss å opprettholde kulturhusets høye standard og brede tilbud – alle dere som gir av deres tid som frivillige medarbeidere og dere som støtter oss økonomisk. Selv om Bydel St. Hanshaugen dekker lønninger og utgifter til husleie, strøm m.m., er vi allikevel avhengig av ekstra midler. Ønsker du å støtte senteret med en gave, er det til stor hjelp. Din støtte går uforbeholdent til senterets arbeid, til beste for eldre i bydelen.

Betal til St. Hanshaugen seniorsenter:

Lovisenberggt. 4 E, 0456 Oslo.

Kontonr. 1637 45 36870. Du kan også bruke vipps. Betal til vipps-nr. 117 332.

Merk betalingen med: «Gave til senteret høst 2019».



Om våre ansatte

VIRKSOMHETSLEDER



Jorid Tharaldsen er vår virksomhetsleder, og tar gjerne en prat med deg om du ønsker det.

KONTORLEDER



Mohammad Saqib har ansvar for administrasjon og drift.

KULTURLEDER



Kristin Minde er senterets kulturleder og vil fortsatt være å treffe på våre musikkaféer, og på St. Hanshaugens kor på mandager hvor hun er dirigent.

PROSJEKTLEDER



Tone Germaine Martinsen er prosjektleder for «Generasjonsmøter» og skal legge til rette for møter på tvers av generasjoner og kulturer.

BYMISJONSPREST



Olga Tvedt er til stede på ukestart med lystenning hver måneden. Hun er tilgjengelig for samtale, ta kontakt via staben eller direkte på tlf. 959 24 323.

KOKK



Aura Partenie er kokk og lager god, hjemmelaget mat som serveres i senterets kafé hver mandag-fredag.

KJØKKENMEDARBEIDER



Richard Cuevas er medarbeider på kjøkkenet. Han er også en kløpper på nål og tråd, og kan trylle frem både flotte kjoler og vesker.

VAKTMESTER



Atle Jensen er vaktmester og «altnuligmann», og er en særdeles likandes og trivelig kar som trår til der det trengs.

Brukerrådet på St. Hanshaugen seniorsenter

Det er opprettet et brukerråd ved St. Hanshaugen 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 består av to medlemmer som er valgt av St. Hanshaugen seniorsenter, to medlemmer som er valgt av brukere ved senteret og et medlem oppnevnt av bydelens elderråd. Brukerrådet konstituerer seg selv, og velger ny leder for hvert år.

Dersom du har noe mer på hjertet (ønsker, behov, forslag) du vil ta opp, og som gjelder ditt forhold til Seniorsenteret, er du velkommen til å kontakte oss. Brukerrådet på St. Hanshaugen seniorsenter består av:

ELSE-MARIT HOLTERMANN



Leder av Brukerrådet.
E-post:
ElseHolt@online.no
Tlf. 909 91 141

ANNE-LISBETH LAGSET ENGH



Medlem av Brukerrådet.
E-post: Anne-Lisbeth.
Engh@bymisjon.no
Tlf. 468 00 840

LISBET LINDHOLM



Medlem av Brukerrådet.

ROLF BERGH



Medlem av Brukerrådet.

EVA BRAGLI



Medlem av Brukerrådet.

St. Hanshaugen Historielag ønsker nye medlemmer velkommen!

Vi ble stiftet som historielag i mai 2015, og har allerede mange medlemmer. Møtevirksomhet med lokalinteressante foredrag arrangeres på seniorsenteret, guidete utflukter skjer i nærområdene og det startes nå enkelte fordypningsgrupper.



Synes du dette er spennende, ta kontakt via vår hjemmeside.

Velkommen skal du være!

Les mer på:
sthanshaughenhistorielag.no

Valborg Lifeldts Stiftelse

Valborg

til glede for St.Hanshaugens eldre

Valborg Lifeldts stiftelse har som formål å skape hygge for de eldre i St.Hanshaugen bydel. Vi ønsker derfor å gi støtte til personer eller organisasjoner som ønsker å gjennomføre aktiviteter til glede for bydelens eldre beboere.

Ta kontakt for mer informasjon: styret@valborg.org



Vogtsgate 53, Torshov
 Telefon 22 09 31 80
 bestilling@strom-larsen.no
www.strom-larsen.no

Viktige telefonnummer

| | |
|--------------------------|-------------|
| BRANN | 110 |
| POLITI | 112 |
| AMBULANSE | 113 |
| Oslo legevakt | 116117 |
| Lovisenberg | |
| Diakonale sykehus | 23 22 50 00 |
| Ullevål sykehus | 22 11 80 80 |
| Legene på St. Hanshaugen | 23 19 60 80 |
| Bolteløkka legesenter | 22 93 23 00 |
| Kurbadet legesenter | 23 35 30 50 |
| Lovisenberg legesenter | 22 80 90 00 |
| Stensparken | |
| medisinske senter | 23 33 35 80 |
| Bestillerkontoret | |
| St. Hanshaugen bydel | 23 47 56 19 |
| Oslo kommune | 21 80 21 80 |
| Taxi/drosjesentralen | 02323 |

St. Hanshaugen seniorsenter har HJERTESTARTER

Vi håper aldri å få bruk for den, men skulle det være behov, befinner den seg i resepsjonen. Ansatte og noen frivillige har jevnlig kurs i hjerte- og lungeredning.



Rom for alle