



Kulturprogram

Skovheim allsenter, høsten 2020



Velkommen til Skovheim allsenter og eldreboliger

Skovheim Allsenter drives av Kirkens Bymisjon i Oslo. Allsenteret ligger i tilknytning til Skovheim eldreboliger og er husets storstue med kafeteria og et bredt kulturliv.

Hit kan du komme for å spise god lunsj og middag, bruke dine ressurser i ulike aktiviteter, få kulturelt påfyll og delta i et sosialt fellesskap.

Allsenteret og eldreboligene skal gi beboere støtte til å mestre tilværelsen i eget hjem på en verdig måte.

For beboerne i eldreboligene gir vaktordning på kvelden og de ansattes mellommenneskelige og faglige kompetanse trygghet og støtte i tilværelsen.

Allsenteret er åpent for alle, og vi ønsker hjertelig velkommen til vårt kafé- og kulturtilbud!

Allsenteret blir støttet av Backes legat, Scheiblers legat og OBOS.

Skovheim allsenter

Adresse: Ekebergveien 208, 1162 Oslo

Telefon: 22 29 21 75

kirkensbymisjon.no/skovheim-allsenter

Følg oss på Facebook: Kirkens Bymisjon, Skovheim allsenter

Daglig leder: Benthe Vik Andreassen,
benthe.vik.andressen@bymisjon.no

Frivilligleder: Grete Larsen, grete.larsen@bymisjon.no

Generasjonsmøter: Lene Storhaug,
lene.storhaug@bymisjon.no

Kjøkkensjef: Istvan Kosztyi, istvan.kosztyi@bymisjon.no

Fungerende kulturleder: Mina S. Haufmann,
mina.storhaug.haufmann@bymisjon.no

Kulturleder: Birgit Skogen, birgit.skogen@bymisjon.no

Husverter og kjøkken: Fatemeh Nejatmanesh,
Amanda Høiseth, Tara Taaghali, Jarle Nordahl,
Dafner Hidalgo, Zahra Lotfil Lai.

Beboerutvalg: Anne Lise Ausland, Berit Larsen,
Liv Herstad Røed, Liv Henningsen, Erik Jacobsen.

Kirkens Bymisjon

Kirkens Bymisjon er et nettverk av diakonale stiftelser fordelt over store deler av landet med sentre i 11 byer i Norge.

Vi møter mennesker på ulike måter gjennom oppsøkende virksomhet i rus- og prostitusjonsmiljøene, arbeid med barnevern og ungdomspsykiatri, behandling for rusavhengige, omsorgstiltak, voksenpsykiatri, eldreomsorg og kirkelig virksomhet med sjelesorg og menighetsarbeid. Kirkens Bymisjon i Oslo har 1500 ansatte og 1700 frivillige.

Faste aktiviteter høsten 2020

ALLMØTE

Månedlig møte i Allsenteret med beboere og personale, ledes av daglig leder Benthe Vik Andreassen.

ALLSANG TIL KAFFEN

En dag i måneden er det allsang ledet av Ellen Kirkaas, kulturleder på Bekkelagshjemmet og Engelsborg. Datoer kommer.

ANDAKT MED LYSTENNING

Hver andre og fjerde mandag i måneden kl. 12.00. Ledes av bymisjonsprest Olga Tvedt.

BINGO, SPILL OG MORO

Bingo kl. 17.00 på onsdager i oddetallsuker.

HÅNDARBEIDSGRUPPA

Samling hver mandag fra kl. 10.00–12.00. Deltagerne lager kvalitetsprodukter som selges under jule- og vårmarkedet.

KULTURKVELDER

ulturaften med konserter eller foredrag én gang i måneden.

KUNST TIL KAFFEN

Uformelle foredrag holdt av fungerende kulturleder og kunsthistoriker Mina.

NATTVERD

Nattverd gudstjeneste med kirkecaffe første torsdag i måneden kl. 15.00, ledet av sokneprestene i Nordstrand og Ljan menighet. Det kan bli endringer og avlysninger av disse gudstjenestene på grunn av Korona-situasjonen, så følg med på «tavla».

TRENING

Faste styrke- og balansetreningssgrupper på torsdager, kl. 10.00 og kl. 11.00. Fellestrening hver tirsdag kl. 10.30. Påmelding i resepsjonen.

Kultur

Skovheim er et samfunn i miniatyr. Her bor mennesker med ulike historier og med ulike ønsker og behov.

Vi ønsker å møte alle mennesker der de er. Det betyr at vårt kulturbegrep favner vidt. Det spenner fra en god samtale eller en spasertur til håndarbeidsgrupper, bussturer og kulturaftener med profesjonelle musikere og foredragsholdere. Vi ønsker å legge til rette for gode generasjonsmøter og har et godt samarbeid med Skovheim Barnehage.

Skovheim har to husorkestere; Birgits Husband som spiller alt fra New Orleansjazz til Jenka, og St. Hansbandet som spiller bluegrass/folkemusikk og gamle slagere.

Infotavlen

Vi setter alltid av tid og rom til impulsive arrangementer, så følg med på infotavlen i resepsjonen. I høst vil det være ekstra viktig, fordi det må påregnes endringer og avlysninger av flere arrangementer og faste aktiviteter.

Les mer om korona og smittevern hensyn på side 5.

Kulturprogram høsten 2020

AUGUST

TIRSDAG 11.08, KL. 10.30:

Fellestrening i allsenteret.

Påmelding i resepsjonen.

ONSDAG 12.08, KL. 16.30:

Bingo. Bingo i kafeen ledet av Skovheims frivillige. Flotte premier. Kr. 70 per Brett. Overskuddet går til tur og fest.

TIRSDAG 18.08, KL. 10.30:

Fellestrening i allsenteret.

Påmelding i resepsjonen.

TORSdag 20.08, KL. 10.00:

Turday! Turen går til Hadeland Glassverk og utstillingen «Leonardo da Vinci – 500 years of genius». NB! Betaling ved påmelding.

TIRSDAG 25.08, KL. 10.30:

Fellestrening i allsenteret.

Påmelding i resepsjonen.

ONSDAG 26.08, KL. 16.30:

Bingo. Bingo i kafeen ledet av Skovheims frivillige. Flotte premier. Kr. 70 per Brett. Overskuddet går til tur og fest.

MANDAG 31.08, KL. 12.00:

Lystenning. Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til lysandakt, sang, fellesskap og refleksjon i kafeen.

SEPTEMBER

TIRSDAG 01.09, KL. 10.30:

Fellestrening i allsenteret.

Påmelding i resepsjonen.

TORSdag 03.09, KL. 10.00:

Turday! Vi får omvisning på Operaen, etterfulgt av deilig lunsj i flotte omgivelser.

TIRSDAG 08.09, KL. 10.30:

Fellestrening i allsenteret.

Påmelding i resepsjonen.

ONSDAG 09.09, KL. 16.30:

Bingo. Bingo i kafeen ledet av Skovheims frivillige. Flotte premier. Kr. 70 per Brett. Overskuddet går til tur og fest.

TIRSDAG 15.09, KL. 10.30:

Fellestrening i allsenteret.

Påmelding i resepsjonen.

FREDAG 18.09, KL. 15.00:

Oslo Havn 1798. «Oslo havn 1798 er en utstilling og digital opplevelse utviklet av Tidvis. Tidvis kommer på besøk med VR-briller eller projektor og er reiseleder tilbake til Oslo på 1700-tallet. Dette er en historisk reise som formidler Oslos mangfoldige befolkning og næringsaktiviteter gjennom historien. Vi skal også komme inn på historikerarbeidet som ligger bak å lage en digital gjenskapning av fortiden.»

Produksjonen har fått støtte fra Den kulturelle spaserstokken.

MANDAG 21.09, KL. 12.00:

Lystenning. Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til lysandakt, sang, fellesskap og refleksjon i kafeen.

TIRSDAG 22.09, KL. 10.30:

Fellestrening i allsenteret.

Påmelding i resepsjonen.

ONSDAG 23.09, KL. 10.30:

Et nytt stykke Norge. «Tre dyktige musikere på hvert sitt blåseinstrument, klarinett, fløyte og fagott, spiller musikk laget av livs levende norske komponister. Vi får høre ulike melodier og hvordan de blir bygd opp og satt sammen, om hva en komponist gjør og hva som gjemmer seg bak en musikers notestativ. «Et nytt stykke Norge» er en konsert med bestillingsverk som er skrevet til Taffelpikene. Musikken befinner seg i rommet mellom tradisjonell klassisk musikk, datamusikk, samtidsmusikk og jazz-musikk. Lynetta Taylor Hansen (fløyte), Sarah Nordal Strand (klarinett) og Ingrid Åhlander Bennett (fagott).» Produksjonen har fått støtte fra Den kulturelle spaserstokken.

ONSDAG 23.09, KL. 16.30:

Bingo. Bingo i kafeen ledet av Skovheims frivillige. Flotte premier. Kr. 70 per Brett. Overskuddet går til tur og fest.

Korona

Våren 2020 ble spesiell for oss alle. Vi måtte avlyse alle aktiviteter og arrangementer fra 12. mars, og ingen kunne si hvor lang tid det skulle gå før vi kunne åpne kafeen igjen og å møtes til hyggelig lag.

Middager ble levert på døra, og gjester utenfra fikk ikke komme inn på huset. Nå har vi gradvis åpnet opp, og vi håper i skrivende stund at dette høstprogrammet kan gjennomføres som planlagt!

Vi må riktignok forholde oss til smittevernreglene som foreligger, noe som betyr at rammene rundt kulturkvelder og gruppeaktiviteter blir litt annerledes. Vi må også vente med å invitere Skovheim barnehage inn på huset.

Ved et nytt smitteutbrudd, kan det bli aktuelt å endre datoer eller at vi må avlyse arrangementer. Men vi skal gjøre vårt beste for å lage en høst med mange fine opplevelser – på en trygg måte.

Følg ekstra godt med på «tavla», eller spør oss som er på jobb, så skal vi oppdatere på hva som skjer hvis det blir endringer.

Vaner som forebygger **smitte**



Papirlommetørkle

foran munn og nese beskytter andre når du hoster eller nyser. Kast lommetørkleet etter bruk. Vask så hendene.



Bruk albukroken

når du må hoste eller nyse og ikke har papirlommetørkle tilgjengelig.



Vask hendene

ofte og grundig, spesielt når du har vært ute blant folk.



Hånddesinfeksjon

med alkoholholdige midler er et godt alternativ når håndvask ikke er mulig, for eksempel på reise.

LØRDAG 26.09, KL. 11.00–15.00:

Høstmarked. Denne gangen erstatter vi julemarkedet med et lunt og trivelig utemarked. Vi selger lopper, varme håndarbeider, kaffe og noe godt å bite i. NB! Værforbehold.

TIRSDAG 29.09, KL. 10.00:

Turdag! Vi drar til Kistefosmuseet. Kunst og lunsj i skjønn forening. NB! Betaling ved påmelding.

TIRSDAG 29.09 KL. 10.30:

Fellestrening i allsenteret.
Påmelding i resepsjonen.

OKTOBER

TORSDAG 01.10, KL. 12.30:

Zahra serverer middag fra Iran.

TORSDAG 01.10, KL. 16.30:

Den internasjonale eldredagen.
Bløtkake til kaffen.

TORSDAG 01.10, KL. 18.00:

Kulturaften. Nora – for swingende! «Velkommen til en konsert som hyller jenta fra Majorstuen i lave sko, Nora Brockstedt, en av våre mest folkekjære artister gjennom det forrige århundre, og et ekte stykke Norgeshistorie. Nora Brockstedt debuterte allerede på 40-tallet 20 år gammel. Hun fikk Norge til å danse tango for to, og ble Norges første Grand Prix-stjerne. Nora var Prøysen-jenten fremfor noen, men hun hadde også jazzten med som et viktig musikalsk sidespor gjennom hele sin karriere. Med Espens swingende gitar, Jonas'

fløyelstrompet, og Kristin som den snakkesalige sanger og pianist med patos og glimt i øye, er allsangfaren stor. Et velklingende gjenhør med sangene som var selve lydsporet av 50- og 60-tallet i Norge.» Produksjonen har fått støtte fra *Den kulturelle spaserstokken*.

TIRSDAG 06.10, KL. 10.30:

Fellestrening i allsenteret.
Påmelding i resepsjonen.

ONSDAG 07.10, KL. 10.30:

Allmøte i kafeen. Informasjon og diskusjon av aktuelle saker. Ledet av Benthe Vik Andreassen.

ONSDAG 07.10, KL. 16.30:

Bingo. Bingo i kafeen ledet av Skovheims frivillige. Flotte premier. Kr. 70 per brett. Overskuddet går til tur og fest.

TORSDAG 08.10, KL. 15.00:

Nattverdsgudstjeneste. Ledet av sokneprestene i Nordstrand og Ljan menighet.

MANDAG 12.10, KL. 12.00:

Lystenning. Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til lysandakt, sang, fellesskap og refleksjon i kafeen.

TIRSDAG 13.10, KL. 10.30:

Fellestrening i allsenteret.
Påmelding i resepsjonen.

TIRSDAG 20.10, KL. 10.30:

Fellestrening i allsenteret.
Påmelding i resepsjonen.

ONSDAG 21.10, KL. 16.30:

Bingo. Bingo i kafeen ledet av Skovheims frivillige. Flotte premier. Kr. 70 per brett. Overskuddet går til tur og fest.

FREDAG 23.10:

Bogerud tekstil kommer for å selge klær. Det vil være smitteverntiltak på plass. Klærne oppbevares i tillegg på lager, så de blir aldri stilt ut i butikker.

LØRDAG 24.10, KL. 17.00:

FN-dagen. Kake til kaffen.

MANDAG 26.10, KL. 12.00:

Lystenning. Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til lysandakt, sang, fellesskap og refleksjon i kafeen.

TIRSDAG 27.10, KL. 10.30:

Fellestrening i allsenteret.
Påmelding i resepsjonen.

ONSDAG 28.10, KL. 16.30:

Kunst til kaffen. Mina tar oss med på en norgesreise i kunsten.

NOVEMBER

TIRSDAG 03.11, KL. 10.30:

Fellestrening i allsenteret.
Påmelding i resepsjonen.

ONSDAG 04.11, KL. 10.30:

Allmøte i kafeen. Informasjon og diskusjon av aktuelle saker. Ledet av Benthe Vik Andreassen.



Mandag 21.09, kl. 12.00: Lystenning med bymisjonsprest Olga Tvedt.



Onsdag 23.09, kl. 10.30: Et nytt stykke Norge – konsert med Lynetta Taylor Hansen (fløyte), Sarah Nordal Strand (klarinett) og Ingrid Åhlander Bennett (fagott).



Torsdag 01.10, kl. 18.00: Kulturraften med Nora Brockstedt og Kristin Minde.



Onsdag 28.10, kl. 16.30: Mina tar oss med på en norgesreise i kunsten.



Allsang til kafeen: Én dag i måneden er det allsang ledet av Ellen Kirkaas.

ONSDAG 04.11, KL. 16.30:

Bingo. Bingo i kafeen ledet av Skovheims frivillige. Flotte premier. Kr. 70 per brett. Overskuddet går til tur og fest.

TORSDAG 05.11, KL. 12.30:

Zahra serverer middag fra Iran.

TORSDAG 05.11, KL. 15.00:

Nattverdsgudstjeneste. Ledet av sokneprestene i Nordstrand og Ljan menighet.

MANDAG 09.11, KL. 12.00:

Lystenning. Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til lysandakt, sang, fellesskap og refleksjon i kafeen.

TIRSDAG 10.11, KL. 10.30:

Fellestrening i allsenteret.
Påmelding i resepsjonen.

TIRSDAG 17.11, KL. 10.30:

Fellestrening i allsenteret.
Påmelding i resepsjonen.

TIRSDAG 17.11, KL. 18:

Kulturaften. Skovheims friske kvartett ved navn St. Hansbandet spiller opp!

ONSDAG 18.11, KL. 16.30:

Bingo. Bingo i kafeen ledet av Skovheims frivillige. Flotte premier. Kr. 70 per brett. Overskuddet går til tur og fest.

MANDAG 23.11, KL. 12.00:

Lystenning. Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til lysandakt, sang, fellesskap og refleksjon i kafeen.

TIRSDAG 24.11, KL. 10.30:

Fellestrening i allsenteret.
Påmelding i resepsjonen.

ONSDAG 25.11, KL. 16.30:

Kunst til kaffen.

SØNDAG 29.11, KL. 16.00:

Julegrantenning.

DESEMBER**TIRSDAG 01.12, KL. 10.30:**

Fellestrening i allsenteret.
Påmelding i resepsjonen.

ONSDAG 02.12, KL. 10.30:

Allmøte i kaféen. Informasjon og diskusjon av aktuelle saker. Ledet av Benthe Vik Andreassen.

ONSDAG 02.12, KL. 16.30:

Bingo. Bingo i kaféen ledet av Skovheims frivillige. Flotte premier. Kr. 70 per brett. Overskuddet går til tur og fest.

TORSDAG 03.12, KL. 12.30:

Zahra serverer middag fra Iran.

TORSDAG 03.12, KL. 15.00:

Nattverdsgudstjeneste. Ledet av sokneprestene i Nordstrand og Ljan menighet.

FREDAG 04.12:

Bingofest. Den tradisjonelle Bingofesten går av stabelen.

TIRSDAG 08.12, KL. 10.30:

Fellestrening i allsenteret.
Påmelding i resepsjonen.

MANDAG 14.12, KL. 12.00:

Lystenning. Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til lysandakt, sang, fellesskap og refleksjon i kafeen.

TIRSDAG 15.12, KL. 10.30:

Fellestrening i allsenteret.
Påmelding i resepsjonen.

ONSDAG 16.12, KL. 16.30:

Bingo. Bingo i kafeen ledet av Skovheims frivillige. Flotte premier. Kr. 70 per brett. Overskuddet går til tur og fest.

TORSDAG 17.12, KL. 16.00:

Skovheims tradisjonelle julebord.
Hjertelig velkommen til det årlige julebordet. Istvan kjøkkensjef disker opp med deilig julemat og Birgits Husband spiller opp. I år blir det to bordsetninger, med påmelding.

TORSDAG 24.12:

Julaften. Kl. 12.00: Julegrøt. Kl. 16.00: Julemiddag. Det serveres tradisjonell julemeny. Det kan bli aktuelt med to bordsetninger med påmelding.

MANDAG 28.12:

Romjulsconsert. Det har blitt en tradisjon for oss med romjulsconsert av Karoline Ormåsen og hennes makker Allister. Karoline er kulturleder på Vålerengahjemmet bo- og kultursenter, og skal spille vakker musikk for oss. Klokkeslett vil bli annonsert på «tavla».

TORSDAG 31.12, KL. 20.00:

Nyttårsfeiring. Middagen serveres kl. 20.00 og vi holder det gående til rakettene skytes opp kl. 24.00. Hjertelig velkommen og godt nytt år!



Tirsdag 17.11, kl. 18: Kulturaften. Skovheims friske kvartett ved navn St. Hansbandet spiller opp!



Torsdag 24.12: På julaften blir det julegrøt kl. 12 og julemiddag kl. 16.



Torsdag 17.12, kl. 16.00: Skovheims tradisjonelle julebord, og Birgits Husband spiller opp.

Velferdstilbud

ALLSENTERET

Det er personale tilstede fra 08.30–21.00 på hverdager og telefonvakt fra kl. 21.00–08.30. I helgene er resepsjonen betjent fra 11.00–12.30, og det er personale tilstede i Allsenteret fra 12.30–17.00 og telefonvakt fra 17.00–08.30.

KAFÉ

Åpen mandag–fredag fra kl. 10.00–15.00. Middag serveres fra kl. 12.30–14.30. Lørdag, søndag og helligdager fra kl. 13.30–15.00. Ettermiddagskaffe hver dag kl. 16.30. Kafeen er åpen for alle.

FRISØR

Sol's salong. Åpen onsdag og fredag fra kl. 10.00–17.00. Hjemmefrisering mandag, Smestadhjemmet tirsdag og torsdag. Dame, herre og barn. Pensjonistpriser. Timebestilling per tlf. 916 62 775.

FOT- OG NATURTERAPI

Ekeberg Naturterapi ved Vigdis Fjære; fotpleie (off. godkjent), soneterapi, akupunktur (NAFO), aromaterapi/massasje og hårmineralanalyse. Timebestilling per tlf. 922 59 447.

TRIMROM

Trimrom med apparater i underetasjen, vestfløyen.

BIBLIOTEK, AVISER OG INTERNETT

I førsteetasje vestfløy har vi et flott nyoppusset bibliotek med et rikholdig utvalg bøker som man kan låne med seg, eller lese i ro og fred på stedet. I kafeen har vi to datamaskiner og trådløst nettverk. I resepsjonsområdet kan man lese dagens aviser: Aftenposten, Dagsavisen og Nordstrand Blad.

SAMTALETILBUD

Bymisjonsprest Olga Tvedt er på Skovheim annenhver mandag. Hun er tilgjengelig for samtale. Tid kan avtales på forhånd. Ta kontakt i resepsjonen.

HANDLETJENESTE MATVARER

Legg handlelapp i resepsjonen på torsdag før kl. 12.00, og få varer på døren dagen etter.

BUTIKKER

Bogerud tekstil, Seniorshop og Stopshop Sko kommer til Skovheim både i vår- og høstsesongen og selger sine varer i kafeen.

VASKERI

Det finnes vaskeri i hver etasje med vaskemaskin og tørketrommel.

Tro

På Skovheim kan man bo med den troen man har eller ikke har. Det er tydelig annonsert hvilke arrangementer som har et religiøst preg.



Bymisjonsprest Olga Tvedt er på Skovheim to ganger i måneden for både lyttening og samtaler.

I tillegg har vi Nordstrand menighets prester som holder gudstjeneste med nattverd én gang i måneden, og vi har Kirkens hyggetreff én gang i måneden, med både åndelig og kulturelt innhold.

Frivillig hos oss?

Vi har alltid behov for nye frivillige for å gi et så godt tilbud som mulig til våre beboere.

Som frivillig bestemmer du selv hvor mye tid du ønsker å bruke. Oppgavene tilrettelegges utfra hva du som frivillig ønsker å gjøre og hva våre behov er. Du vil komme inn i et sosialt fellesskap med andre frivillige og vil få tilbud om opplæring, veiledning og invitasjoner til møter, temakvelder og sosiale sammenkomster.

Ønsker du å vite mer

Ta kontakt med frivilligleder Grete Larsen på tlf. 22 29 21 75. Frivillighet gir glede, fellesskap og kompetanse!

- Hjelp under kulturarrangementer.
- Følge til lege/tannlege/butikk.
- Være vert/vertinne i kafeen.
- Tur/teaterfølge.
- Høytlesning i mindre grupper.
- Besøksvenn.
- Musikk.
- Hobbyverksted.
- Kjøkkenhjelp i kafeen i helgen fra kl. 13.00–15.00.
- Hagearbeid.

Ønsker du bolig på Skovheim?

Eller ønsker du å selge din bolig?

Ta kontakt med advokat Knut Kopstad ved Advokatfirmaet Kopstad & Nilson AS.

Telefon 22 76 72 00
kopstad@kopstadnilson.no
www.kopstadnilson.no



Advokatfirmaet Kopstad & Nilson as

ADVOKATPRAKSIS | EIENDOMSMEGLING | FORRETNINGSFØRSEL

Rom for alle