

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

**PROGRAM HØST/ VINTER 2018- 2019**

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

**Kjære venner og brukere av Nordstrand Seniorsenter!**

Velkommen til en ny sesong på Seniorsenteret.

I skrivende stund har jeg vært leder av senteret i 2 måneder. Så langt er jeg mektig imponert over menneskene, alle aktivitets- tilbudene og atmosfæren her. Jeg håper og tror at du vil finne høstens program både interessant og spennende. Vi mener vi har fått til en god blanding av å holde på tradisjoner her ved senteret, samt det å

bringe inn nye tilbud til deg som bruker.

Ta deg tid til å lese i gjennom programmet og du vil helt sikkert finne noe givende for deg.

Jeg vil også gjøre deg oppmerksom på vår hjemmeside på nettet. Siden oppdateres hver fredag og adressen er [www.nordeld.no](http://www.nordeld.no) . Vi er også på Facebook (Nordstrand Seniorsenter) , og der finner du mange hyggelige bilder og reportasjer/saker som har skjedd – og som skal skje.

Vi opplever at mange er urolige for at senteret skal rives og at vi må flytte på oss. Det er en omfattende prosess som pågår og dette vil ta tid. Det er med andre ord ikke vedtatt at vi skal flytte og lovnaden er at dersom vi må flytte, skal det være til noe som er «minst like bra – eller bedre». Det er et godt utgangspunkt. Det er nedsatt en arbeidsgruppe ved senteret som i samarbeid med kommunen, bydelen og utbygger skal få til et best mulig resultat for brukerne våre.

Vi må også følge med i tiden og tenke på fremtidens seniorsenter. Brukerne vil muligens ha andre ønsker og behov, som for eksempel bedre treningsfasiliteter.

Mange pensjonister i dag er «unge» og har mye å fylle dagene med. Årene går fort og mange vil med tiden ha behov for et seniorsenter som kan gi gode opplevelser og trygge rammer. Vi kan ikke forvente at energien er på topp for alltid.

Derfor tenker vi at det er viktig å gjøre seg kjent med seniorsenteret som «ung» pensjonist. Da kan du føle deg trygg her den dagen du ikke lenger er så sprek, og har behov for et givende fellesskap.

Ta gjerne med deg en venn du tror vil ha glede av å besøke oss.

Hos oss kan du velge mellom 5 frisører, 4 fotpleiere og 1 hudpleier som alle er meget dyktige og har hyggelige priser.

Du kan delta på kurs og reiser, foredrag og underholdning, eller bare komme innom vår kafeteria for middag eller en kjempegod vaffel og en kaffekopp.

Av våre mest populære tilbud vil vi nevne jazzbrunchen, balansetrening/lett gymnastikk og ikke minst kulturbesøkene og «Sang og livsglede». Nytt i høst er : linedancekurs, medisinsk yoga og konversasjonskurs (engelsk og fransk)

Om du aldri har vært her hos oss i Poppelstien, er du hjertelig velkommen innom en av oss på kontoret, så viser vi deg mer enn gjerne rundt i lokalene og forteller om tilbud og aktiviteter.

Har du tid og energi til overs ? - kanskje du til og med kan og vil være frivillig hjelper hos oss ? Eller kanskje du har idéer til aktiviteter og foredragsholdere, da vil vi gjerne at du sier ifra om det.

Tusen, tusen takk til dere som også i løpet av 2017 har støttet Nordstrand Seniorsenter med pengegaver.

Vi er helt avhengige av denne støtten, da en stor del av driften ved Seniorsenteret finansieres med gavemidlene.

Vi vil også takke næringsdrivende i nærmiljøet som støtter oss med annonser i vårt program.

Hos oss er det i dag 74 aktive frivillige. Disse fantastiske menneskene utgjør 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 !!

Sist men ikke minst: takk til alle dere som bruker senteret og er med på å skape trivsel og et godt miljø.

Jeg har en intensjon om å bli godt kjent med alle dere som bruker senteret – kom gjerne innom meg for en prat når du har tid.

Jeg gleder meg til en spennende høst i Poppelstien der du er hjertelig velkommen !

Hilsen fra Karina Michelsen

\*

### **Nordstrand Seniorsenters organisasjon og økonomi**

Seniorsenteret gir tilbud til alle pensjonister (62+) 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 heftet.»

### **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: Berit Dalseng, Tore W. Kjøsterud , Bjarne Solås og Marit Evensen  
Varamedlemmer: Ingebjørg Sandboe, Hans Henrik Kjosmoen, Grethe Hoel, Tove Sjønnesen, Inger Borgen og Marianne Gundersen

### **BRUKERRÅD**

Det er opprettet 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 har 5 medlemmer og 2 varamedlemmer:

Leder: Bjarne Solås T:971 05 516

Nestleder: Inger Borgen T:22 28 78 43

Styremedl.: Odd Stoltenberg, Betsy Hansen og  
Karl Walderhaug.

Varamedl.: Bjørg Nygård og 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 kontakte oss.

**Vi har mange og varierte aktivitets- og servicetilbud. Noe av dette vil sikkert passe for deg.**

## **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 bevegelseshemmede. Vennligst respekter dette.

Vi har nå latt Smart Security ta 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 som leveres tilbake når du drar.

### **Influensavaksine**

Vi kan tilby influensavaksine. Tidspunkt kommer når vi vet når vi kan få vaksinen til oss. Det vil være lege og sykepleier som gir vaksinen her på senteret. Nærmere informasjon fås på kontoret.

### **Bankterminal**

Vi har nå endelig bankterminal i kafeteriaen.

\*

## **SENTERETS FASTE TILBUD**

Åpningstider på Seniorsenteret:  
Mandag til fredag fra kl. 08.00 til 15.30.

Vi har søndagsåpen kafeteria med åpningstid kl.12.00 -14.30.

Brukerrådet arrangerer lørdagsunderholdning enkelte lørdager.

### **Kafeteria**

Servering kl.09.00-14.30. Hver dag serverer vi kaffe, te, vafler, rundstykker, smørbrød, kaker etc.

NB! Søndagsåpen kafeteria, se over.

### **Middag/varmmat**

Mandager serveres det salat/lunsjrett.

Hver tirsdag og torsdag kl.12.00-14.00 serverer vi en 2-retters middag. Fiskerett på tirsdager og kjøttrett på torsdager. Onsdager kl. 11.00-14.00 frister vi med skjell med reker og fiskepudding. Fredager kl.12.00-14.00 serverer vi risengrynsgrøt.

### **Taffelmusikk**

Theo Koritzinsky og Tove Hemme spiller taffelmusikk én torsdag i måneden mellom kl. 12.30 – 13.30, på følgende datoer: 23/8 (Theo), 20/9 (Theo), 4/10 (Tove), 18/10 (Theo), 1/11 (Tove), 22/11 (Theo), 13/12 (Theo) , 10/1 (Tove) og 24/1 (Theo).

### **Sognediakon**

Sognediakon Ingun Yri Øystese har fast treffetid hos oss på følgende tirsdager mellom kl. 12.30 og 13.30: 21/8, 11/9, 25/9, og 16/10 samt torsdager 15/11 og 6/12.

### **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.

Seniorveilederne Linda Bakken Gresvik og Charlotte Schaller i Bydel Nordstrand (Krystallen seniorsenter) kan kontaktes på tlf.992 85 104.

### **Strikke kafé**

Fredagene 21/9, 19/10, 16/11, 14/12, 11/1 og 8/2 treffes vi i kafeteriaen for å strikke og lære nye teknikker. Kl. 11.00-14.00.

### **Aktivitetsrom**

Vi møtes hver onsdag på aktivitetsrommet for kreativ utfoldelse.

Vi strikker, hekler, maler, syr o.s.v. Kl.10.00-14.00.

Produktene vi lager selges på julemarkedet til inntekt for senteret. 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.

### **Herreklubben/Diskusjonsgruppe**

Vi møtes hver onsdag kl. 11.00 (og runder av med foredraget som starter kl. 12:30). Det stilles ingen krav for å kunne delta. Vi har alle forskjellig bakgrunn og det eneste vi har felles er at vi alle er pensjonerte menn med lang livserfaring. Vi har alle noe vi 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.

### **Bridge**

Hver tirsdag og torsdag kl.10.00-13.45. Venteliste. Start: 21/8.

### **Bildevevgruppe**

Mandager kl. 14.30 – 17.30. Start: 27/8. Påmelding.

### **”Hobbyverksted”**

Vi har et hobbyrom i kjelleren. Kom innom og ta en prat med Marianne for nærmere info (man, ons og fre).

### **Karveskurd**

Mandager kl. 10.00-13.00. Start.3/9 Kr. 400,-. Påmelding.

### **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 musikkhøgskole. Kurset starter tirsdag 28. august kl. 12.00 – 14.00. 14 ganger. Kr. 300,-. Påmelding.

### **Landskapsmaling**

Vi har en gruppe som maler i olje, akryl og akvarell. Fredager kl.10.00-14.00. Start: 7/9. Påmelding. Venteliste.

### **Akvarellkurs**

Annenhver onsdag kl.10.00-12.30. 6 ganger. Kr. 720,-. Start: 5/9. Påmelding. Venteliste.

### **Rosemalingskurs**

Onsdager kl.14.00-17.00. 10 ganger. Kr. 400,-. Start: 5/9. Påmelding. Venteliste.

### **Frimerkeklubb/Myntklubb**

Klubben møtes annenhver mandag kl. 9.30. Start: 10/9.

### **Porselensmalingskurs**

Hver torsdag kl.10.00 – 14.00 har vi en gruppe som maler på porselen. Gruppen har lærer. Start:6/9. Påmelding.

### **Vinklubb**

Vinklubben møtes for å prøvesmake forskjellige viner.

Onsdagene: 12/9, 24/10, 21/11 og januar 16/1 kl.19. Påmelding. Venteliste.

\*

### **DATA**

#### **Bruk av iPad – iOS. Nybegynnerkurs.**

5 mandager a` 3 skoletimer. Start 24/9, kl. 11.00-13.45. Påmelding. Kursavgiften er kr. 500,- som betales ved oppmøte første kursdag.

Vi vil gå gjennom det som brukes mest; internett, mail, innstillinger/oppsett, apper og bilder.

Du MÅ ha med egen iPad.

iPad MÅ være satt opp, helst med AppleID. Det er viktig å notere ned brukernavn og passord.

Dersom behov vil det bli satt opp et ekstra nybegynnerkurs på fredager. Mer info på kontoret.

### **Slektssøk på internett**

Tirsdager kl.09.30 – 11.30.

Kr. 50,- pr. gang. Påmelding på kontoret. Start: 11/9.

\*

### **SPRÅK**

#### **Engelsk konversasjon.**

Vi kan tilby språktrening i engelsk. Dette skal ikke være skummelt, det er helt lavterskel og vi snakker om dagligdage ting med et visst tema for å holde gruppen i gang. Feks å være turist i et bestemt land/by, spørre om veien, bestille mat på restaurant, snakke om været, nyheter/avis.

Oppstart med forbehold om nok påmeldte. Kurset ledes av Berit Aarnes. Tirsdager kl. 12.00. Varighet to skoletimer med lunch imellom. Pris kr. 300,- Start 4/9 kl. 12.00.

### **Fransk konversasjon**

Vi kan tilby språktrening i fransk. Dette skal ikke være skummelt, det er helt lavterskel og vi snakker om dagligdagse ting med et visst tema for å holde gruppen i gang. Feks å være turist i et bestemt land/by, spørre om veien, bestille mat på restaurant, snakke om været, nyheter/avis.

Oppstart med forbehold om nok påmeldte. Kurset ledes av Tor Grøndahl/Rita Svendsen. Mandager kl. 14.30 – 15.30. Pris kr. 300,- Start:10/9.

\*

### **SENIORTRIM**

#### **Seniordans/Gla´dans**

Liker du å danse, men savner en dansepartner?

Kom til oss på senteret hvor du treffer en gjeng danseglade 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! Start: 20/8.

#### **Glad og sprek med 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: mandager: Linda Bottolfs. Instruktør torsdager: Elisabeth Fure.

Mandager kl.10.30 og11.30. Torsdager kl.10.30 og 11.30. Start: Mandag 27/8 og Torsdag 30/8. Varighet 45 min. 15

ganger. Pris kr.300,- per person. Påmelding.

### **Linedans**

Linedance er en dansestil som opprinnelig ble danset til countrymusikk, men kan også danses til andre musikkstiler. Det er en dans som danses på rekker og rader, uten partner. Vi kommer til å starte helt fra nybegynnernivå, og gradvis bygge opp en base i linedance. Det er mulig å delta, uansett tidligere danseerfaring. Dette er et kurs som passer for alle som ønsker å bevege kroppen til musikk, er både sosialt og morsomt.

Instruktør vil være danser og idrettslærer Linda Bottolfs.

Fredager kl.10.30 – 11.30. Varighet 1 time, 15 ganger, pris kr. 400,-. Påmelding. Oppstart 24/8.

### **Medisinsk yoga**

Vi starter opp med MediYoga, en rolig yogaform med terapeutisk effekt som består av puste- og kroppsøvelser samt meditasjon som kan hjelpe til større bevissthet, ro og harmoni.

Ta med matte. 9 ganger. Pris kr. 300,-

Onsdager kl. 10.30 – 11.30. Start: 22/8. Påmelding.

\*

### **TURER**

#### **Kunst og kulturgruppe**

Vi er behjelpelige med å arrangere og bestille billetter til aktuelle utstillinger, kino, teater, konserter, musikaler osv. Kom gjerne med forslag og meld deg. Mer informasjon får du på kontoret.

#### **Kulturbesøk**

Vi besøker et museum, en gammel gård etc. i Oslo, som har

en historie å fortelle. (Merk at noen muséer tar inngangspenger). Minibuss med plass til 16 personer kjører fra Poppelstien følgende tirsdager med avreise kl. 11.15 hvis ingen annen beskjed.

Tirsdag 14/8 kl.11.15: Som vi avtalte med Petter Bøckmann ved siste besøk hos han, vil han ta oss med innendørs denne gang i Zoologisk Museum.

Tirsdag 11/9 kl., 11.15: Vi besøker HL-senteret på Villa Grande, Bygdøy. Her får vi guide som viser oss rundt. Inngang, kr. 50,-

Tirsdag 16/10: OBS! Avreise fra Poppelstien kl. 11.00! Besøk i Høyesteretts Hus. Vi skal se begge rettsalene samt at Anne, som guidet oss i Bispegården, vil snakke litt om regjeringskvartalet.

Turene tar ca. 3 timer og blir ledet av Liss Grasmø.

Påmelding og betaling kr.60,- for buss, til kontoret senest dagen i forveien.

### **Handleturer til Strømstad/Nordby Shoppingsenter**

Fremmøte ved Nordseter (Stabburet) kl. 9.00, Sæter (Ekebergvn) kl. 9.05 og Ljan (Matbutikken) kl.9.15 på følgende torsdager. Pris kr.250 som betales kontant ved påstigning, evt på kontoret i forkant. Påmelding.

Torsdag 11.oktober

Torsdag 8.november

Torsdag 6.desember

Torsdag 7.februar

### **Søndagstur vår 2019**

2.juni arrangerer vi dagstur til Telemark. Vi besøker Lerkekåsa vingård og herregården Søndre Brekke, som ligger i Brekkeparken. (Prisen er dessverre ikke klar men kommer i vårprogrammet.) Prisen er basert på min.27 deltakere og

inkluderer buss, 2 halve rundstykker, kaffe, omvisning på Lerkekåsa samt omvisning i hovedhuset på herregården og middag med dessert i Brekkeparken Kafè.

Bindende påmelding og betaling innen 1.mai til kontoret.

\*

### **Fredagsdamene**

Gruppen er et tilbud til hjemmeboende eldre som ønsker å komme seg ut, få impulser og inspirasjon i samvær med andre. Tilbudet omfatter transport, måltider og ulike typer aktiviteter. Henvend deg på kontoret for mer informasjon.

### **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.

### **Bokutlån**

Lån bøker fra vår bokhylle! Vi har også bøker med stor skrift. 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 har egen bil. Det er frivillige som er sjåfører 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.

### **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**

Vi er 5 frisører som jobber i salongen og har åpent alle dager. Vi utfører alt innen hårpleie; klipping, føning, hårlegging, permanent, farging og striping. Både damer og menn er velkomne.

### **Fotterapi**

Vi er 4 autoriserte fotterapeuter som har åpent hver dag. Vi behandler bl.a. torner, nedgrodde negler og 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 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.**

## **HØSTEN 2018**

### **AUGUST**

#### **Tirsdag 14. august**

**Kulturbesøk.** Avreise fra Poppelstien kl.11.15: Guidet tur innendørs på Zoologisk Museum med Petter Bøckmann. Påmelding.

#### **Lørdag 18. august kl.12.30**

Brukerrådet inviterer til lørdagsunderholdning.

#### **Onsdag 22.august kl.12.30**

Vår nye leder, Karina Michelsen åpner høstprogrammet med å presentere seg selv – sin bakgrunn og tanker for fremtiden her i Poppelstien. Høstens program og aktiviteter blir presentert.

#### **Torsdag 23.august**

**FRIVILLIGTUR.** Senteret er stengt. Vi tar med oss alle våre frivillige på tur som takk for den innsats de yter ved senteret vårt.

#### **Onsdag 29.august kl.12.30**

«Den italienske mafiaen». Forfatter og journalist i Aftenposten, Per Kristian Aale vil gjennom bilder, videosnutter og fortelling ta oss med på en reise i Italia.

**Fredag 31.august kl.12.00**

Jazzbrunch. Nordstrand Jazzgruppe spiller mainstream og melodios jazz. Med vokalist Torill Wøhni.

## SEPTEMBER

**Onsdag 5.september kl.12.30**

DNT Oslo og omegn, ved fagsjef Senior, May-Liss Hansen, forteller om sitt tur - og trimtilbud rettet mot seniorer.

**Tirsdag 11.september**

**Kulturbesøk.** Avreise fra Poppelstien kl.11.15. Vi besøker HL-senteret på Villa Grande, Bygdøy. Her får vi guide som viser oss rundt. Inngang, kr. 50,-. Påmelding

**Onsdag 12.september kl.12.30**

Eldrebyråd Tone Tellevik Dahl vil drøfte erfaringer og høre innspill på hvordan fremtidens eldreomsorg kan bli. Hvordan kan vi tilrettelegge byen for eldre og skape en best mulig eldreomsorg?

Det vil bli mulighet for spørsmål og innspill. En fin anledning til å møte byråden og komme med forslag som senere kan bli en realitet.

**Lørdag 15. september kl.12.30**

Brukerrådet inviterer til lørdagsunderholdning.

**Onsdag 19.september kl.12.30**

«Frivillighetsarbeid i Guatemala». Hanne Mette Myklebust er sykepleier og forteller om sitt frivillige hjelpearbeid i fjellene i Guatemala.

**Torsdag 20.september kl. 10.30 – 14.00**

Seniorshop holder klessalg.

**Onsdag 26.september kl.12.30**

Bydelens avdeling «Mestring og rehabilitering» informerer om sine tilbud.

**Fredag 28. september kl.12.00**

Jazzbrunch. Nordstrand Jazzgruppe spiller mainstream-jazz.

## OKTOBER

**Onsdag 3.oktober kl. 12.30**

Quiz. Denne onsdagen blir det hjernetrim.

**Onsdag 10.oktober kl.12.30**

«Utvandringen fra Norge til Hawaii fra 1880 og frem til i dag» Dette er ukjent for de fleste men mer enn 9.000 av Hawaii's innbyggere har norske røtter. Av Torbjørn Greipsland.

**Torsdag 11.oktober kl. 09.00**

Hørselestest ved audiograf Hildegunn Andresen. Kr.120,-. Påmelding.

**Torsdag 11.oktober . kl.09.00**

Handletur til Nordby (Strömstad). Fremmøte ved Nordseter (Stabburet) kl. 9.00, Sæter (Ekebergvn) kl. 9.05 og Ljan (Matbutikken) kl.9.15. Pris kr.250. Påmelding.

### **Tirsdag 16.oktober**

**Kulturbesøk.** OBS! Avreise fra Poppelstien kl. 11.00! Besøk i Høyesteretts Hus. Vi skal se begge rettsalene samt at Anne, som guidet oss i Bispegården, vil snakke litt om regjeringskvartalet. Påmelding.

### **Onsdag 17.oktober kl.12.30**

«Klovnen og tragikeren Rolf Wesenlund» ved journalist Per Egil Hegge.

### **Lørdag 20.oktober kl.12.30**

Brukerrådet inviterer til lørdagsunderholdning.

### **Onsdag 24.oktober kl.12.30**

Fredsbevarende musikalsk underholdning ved låtskriver og sanger Rudi Myntevik.  
Spennende mat i kafeteriaen denne dagen.

### **Fredag 26. oktober kl.12.00**

Jazzbrunch. Nordstrand Jazzgruppe spiller mainstream - jazz.

### **Søndag 28.oktober kl. 17.00**

**3-retters middag.** Helge Lindstad fortsetter suksessen fra Ljabruhjemmet og serverer 3 - retters middag. Menyen består av gravlaks, hjortefilet og karamellpudding. Pris kr. 280,-  
Påmelding.

### **Onsdag 31.oktober kl.12.30**

«Mennesker jeg møtte gjennom mer enn 40 år i NRK» med NRK-profil Geir Helljesen.

## **NOVEMBER**

### **Onsdag 7.november kl.12.30**

«Det nye Munchmuseet» ved direktør Stein Olav Henrichsen.

### **Torsdag 8.november kl. 9.00**

Handletur til Nordby (Strömstad).  
Fremmøte ved Nordseter (Stabburet) kl. 9.00, Sæter (Ekebergvn) kl. 9.05 og Ljan (Matbutikken) kl.9.15.  
Pris kr.250. Påmelding.

### **Onsdag 14.november kl.12.30**

Høstens nye bøker ved Rolf Aronsen, Ark Sæter.

### **Lørdag 17. november kl.12.30**

Brukerrådet inviterer til lørdagsunderholdning.

### **Tirsdag 20.november kl.10 – 14.30**

Bogerud Tekstil holder klessalg.

### **Onsdag 21.november kl.12.30**

Tidligere Statsråd , professor i psykiatri, Astrid Nøklebye Heiberg kommer til oss og snakker om «Aktive eldre». Hun er den eldste representanten på Stortinget og den eldste fast møtende noen gang. Hun er en svært engasjert dame - dette blir spennende !

## **JULEMARKED**

**Lørdag 24.november kl. 11.00 – 15.00 Julemarked**

**Søndag 25.november kl. 12.00 – 15.00 Julemarked**

**Mandag 26.november kl. 10.00 – 14.00 Julemarked**

**Onsdag 28.november kl.12.30**

«Å eldes med glede»

Et svært muntert og inspirerende foredrag av Per Anders Nordengen.

**Fredag 30. november kl.12.00**

Jazzbrunch. Bossafinado spiller musikk inspirert av Brasils samba- og bossa nova med innpakning av melodios jazz. Musikere er Svein Briså- bass, Arild Berger- piano, Harald Bergersen- klarinett/sax, Ragnar Nybro- gitar, Torill Wøhni- vokal.

**DESEMBER****Tirsdag 4.desember kl.12-14**

Salg av kransekake, ved Flatøy Hjemmebakeri.

**Onsdag 5.desember kl.12.30**

«Brannsikkerhet i hjemmet» . Oslo Brannvesen kommer og snakker om viktigheten av å forebygge brann og tips om hva som er viktig å tenke på dersom det oppstår en brann i hjemmet.

**Torsdag 6.desember . kl.09.00**

Handletur til Nordby (Strömstad).

Fremmøte ved Nordseter (Stabburet) kl. 9.00, Sæter (Ekebergvn) kl. 9.05 og Ljan (Matbutikken) kl.9.15. Pris kr.250. Påmelding.

**Tirsdag 11.desember kl. 12.00**

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

**Onsdag 12.desember kl.12.30**

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

**Torsdag 13.desember kl. 12.30**

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

**Fredag 14.desember kl. 12:00**

Julejazz. Nordstrand Jazzgruppe spiller, med vokalist Maiken Christiansen.

**VÅREN 2019****JANUAR****Onsdag 9.januar kl.12.30**

Forfatter Leif Gjerland har skrevet flere bøker om Oslos historie og forteller på en levende, morsom og interessant måte. Det vil bli mulighet å kjøpe boken «Historien om Østkanten».

**Onsdag 16. januar kl.12.30**

Byutvikling. Hva skjer med byen vår – et perspektiv på byutvikling i Oslo. Ved fraksjonsleder i Byutviklingskomiteen Pia Farstad Von Hall.

**Mandag 21.januar kl. 11.00****ÅPEN DAG FOR YNGRE PENSJONISTER**

Informasjon om våre aktiviteter, faste kurs, grupper og driften for øvrig. Åpent for alle nye brukere. Alle som ønsker er velkomne.

**Onsdag 23. januar kl.12.30**

«USA under Donald Trump – en annerledes President « ved professor (em) i Nordamerikastudier og forfatter Ole O. Moen.

**Fredag 25. januar kl.12.00**

Jazzbrunch. Nordstrand Jazzgruppe spiller mainstream-jazz.

**Onsdag 30. januar kl.12.30**

«God helse i eldre år» . Professor i geriatri og overlege – OG Nordstrandsgutt Torgeir Bruun Wyller kommer til oss og snakker om det han brenner for. Litt om sykdom, men mest om helse !

**FEBRUAR****Onsdag 6.februar kl.12.30**

Generalsekretær i Pensjonistforbundet, Harald Olimb Normann, informerer om sitt virke og dine rettigheter som pensjonist.

**Torsdag 7. februar kl.9.00**

Handletur til Nordby (Strömstad).  
Fremmøte ved Nordseter (Stabburet) kl. 9.00, Sæter (Ekebergvn) kl. 9.05 og Ljan (Matbutikken) kl.9.15. Pris kr.250. Påmelding.

**Onsdag 13.februar kl.12.30**

«Roald Amundsens hjem – 80 år etter» ved Avdelingsdirektør Follo Museum, Henrik Smith.

**Fredag 22. februar kl.12.00**

Jazzbrunch. Nordstrand Jazzgruppe spiller Mainstream -jazz.

\*

**GRASROTANDEL**

Nordstrand Seniorsenter er også registrert i Frivillighetsregisteret i Brønnøysund og vi er med i Grasrotandel-ordningen. Grasrotandelen utgjør 5 % av spilleinnsatsen til Norsk Tippings spill. Andelen går til den frivillige organisasjon som spilleren oppgir. Vi håper at du vil støtte Nordstrand Seniorsenter og gir beskjed om dette til spillekommissjonær 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**

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**

Diakonen har fast trefftid på Poppelstien følgende dager kl. 12.30 – 13.30. Tirsdager 21.august, 11.september, 25.september, 16.oktober. Torsdager 15.november og 6.desember.

### **Lunsj for etterlatte kl. 11:30 – Nordstrand menighetscenter, Ekebergveien 238**

Har du mistet noen som stod deg nær? Ønsker du å treffe andre i samme situasjon? Velkommen til lunsj med innledning til samtale rundt temaer om sorg, livsmestring, gleder, minner og høytider. Tilbudet er gratis. Ved spørsmål: Ingun Øystese: 468 468 78. Oppstart høst 2018: mandag 13.august. Videre datoer: mandag 10.september, mandag 8.oktober, mandag 12.november og mandag 3.desember.

### **Temasamling om sorg**

Temasamling: «Hvordan kan jeg leve med min sorg?» 30.august i Bekkelaget menighetshus (Lillesalen) - Sandstuveien 15, kl. 17.00. Innledningsforedrag ved sykehjemsprest/eldrepastor Susanne Carlenius. Enkel bevertning. Åpent for alle. Det vil i etterkant av temasamlingen bli anledning til å melde seg på sorggruppe. Ta kontakt med diakon Ingun Øystese for spørsmål. Tlf: 468 46 878 eller io348@kirken.no

### **Nordstrand, Ljan, Bekkelaget/Ormøy starter sorggrupper**

Sorggrupper etter dødsfall starter 6.september og blir hver 14.dag på partallsuker. Siste samling i begynnelsen av januar 2019. 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 468 468 78. 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.

## **VIKTIGE TELEFONNUMMER**

**Brann 110    Politi    112    Ambulanse    113**

**Legevakt** Storgaten 40, 0182 Oslo    116117

**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 legekantor**

Ivar Knutsonsvei 58, 1161 Oslo

23 16 83 90

### **Midtåsenhjemmet**

23 49 59 00