

VELKOMMEN TIL  
AKTIVITETS- OG SERVICETILBUD I  
**POPPELSTIEN 6**

**VÅRPROGRAM 2014**

**Nordstrand Seniorsenter**

Poppelstien 6, 1166 Oslo

Tel: 22 28 02 75

E-Mail: [nordeld@online.no](mailto:nordeld@online.no)

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

Velkommen til en ny sesong på Seniorsenteret.

Denne sesongen slutter vi med « onsdags-treffene» som vi har hatt i høst.

Det blir ikke foredrag/kåseri hver onsdag, men noe oftere enn vi har hatt i den senere tid.

Vi har også vært så heldige at vi har fått flere frivillige som kan jobbe i helger og dermed fortsetter helgeåpen kafeteria som før. Det er vi svært glade for.

Vi vil selvsagt fortsette med våre populære jazzbruncher den siste fredagen i måneden.

Nordstrand Pensjonistforening fortsetter med sine hyggemøter den 3.tirsdagen i måneden kl.17.00.

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

Jeg vil også si tusen, tusen takk til dere som også i løpet av 2013 har støttet Nordstrand Seniorsenter med pengegaver. En stor del av driften finansieres med gavemidler, så vi er helt avhengige av støtten.

Jeg håper inderlig at du som leser dette, vil benytte deg av den vedlagte bankgiroblanketten og gi Seniorsenteret din støtte også i 2014.

På forhånd takk!

Thomas Hammar, styrer

**Vi vil ønske deg hjertelig velkommen til en ny sesong ved Nordstrand Seniorsenter. Vi har mange og varierte aktivitets- og servicetilbud og håper noe av dette kan passe for deg.**

**Nordstrand Seniorsenter** er et privat drevet aktivitets- og servicesenter, som gir tilbud til alle pensjonister (62 år +) som bor i bydel Nordstrand.

Ansvarlig for driften er Seniorsenterets styre som består av representanter for Nordstrand Sogn Helselag, brukerne og de ansatte. Driften skjer i samarbeid med Oslo Kommune v/bydel Nordstrand.

Henvend deg til kontoret for registrering hvis du er ny bruker.

Åpningstider på Seniorsenteret:

**MANDAG TIL FREDAG FRA KL. 8.00 TIL 15.30.**

**I perioden fra og med 4.januar til og med 1.juni har vi helgeåpen kafeteria med følgende åpningstider:**

Lørdag kl. 11.00- 14.30

Søndag kl. 12.00- 14.30

I **juni og august** vil Brukerrådet holde kafeteriaen åpen på lørdager og søndager med enkel servering kl.12.00-14.00. På lørdager gir vi også tilbud om hår-, fot- og hudpleie etter avtale.

## **FRIVILLIGE**

Seniorsenteret bruker frivillige medarbeidere i sin virksomhet. Har du lyst til å gjøre en innsats for de eldre i bydelen og for Seniorsenteret? Vi tar imot deg med åpne armer. Du kan arbeide på kjøkkenet, kontoret, med matombringing, som vertinne, sjåførtjeneste i senterets bil, på hobbyverkstedet, i følgetjenesten eller på arbeidsstuen.

## SENIORSENTERETS FASTE TILBUD

### Utleie.

Skal du feire din egen fødselsdag eller ditt eget jubileum? Seniorsenteret leier ut sine lokaler til pensjonister ved slike anledninger. Kontakt kontoret for nærmere informasjon.

### Kafeteria.

Servering kl.9.00-14.30. Hver dag serverer vi kaffe, te, vafler, rundstykker, smørbrød, kaker etc. NB! Helgeåpen kafeteria, se over.

### Middag.

Hver tirsdag og torsdag serverer vi en 2- retters middag kl.12.00-14.00. Hver fredag serverer vi risengrynsgrøt kl.12.00-14.00. Mandag og onsdag serverer vi karbonadesmørbrød eller en enkel varmrett fra kl.11.00.

### Taffelmusikk til torsdagsmiddag.

Tove Hemme/Theo Koritzinsky spiller taffelmusikk hver torsdag mellom kl. 12.30 – 13.30. Start 9.januar.

### Strikke kafé.

Fredagene 10/1, 7/2, 7/3, 4/4, 2/5 og 6/6 treffes vi i kafeteriaen for å strikke og lære nye teknikker. Kl. 11-14.

### Bringing av nedkjølt middagsmat.

Seniorsenteret bringer nedkjølt middagsmat hjem til pensjonister som har vanskeligheter med å lage mat selv. Vi leverer mat hver tirsdag og fredag (inntil 3 og hhv 2 porsjoner hver av dagene). Henvend deg til kontoret for nærmere informasjon.

### Følgetjeneste.

Dersom du trenger følge til lege, tannlege eller lignende så kan vi være behjelpelig med dette.

### Hårpleie.

Hver dag. Permanent, vask/legg, klipp, farge etc. Timebestilling.

### Herreklipp.

Annehver torsdag. Timebestilling.

### Fotterapi.

Hver dag. Timebestilling.

### Hudpleie.

Ansiktsbehandling, farging av vipper og bryn, manikyr etc. Timebestilling.

**NB! Timer til hår-, fot- og hudpleie som ikke avbestilles dagen før, må betales. Evt. klager på permanent må skje senest to uker etter behandling.**

Vennligst ta med håndkle til hårpleiebehandlinger.

### Få og gi kreative ideér

Mandag, onsdag og fredag møtes vi på aktivitetsrommet for kreativ utfoldelse. Vi strikker, maler og syr o.s.v. Kl.10-14. Velkommen!

### Småreparasjoner av tøy.

Opplegg, nedlegg, glidelås (ta med ny glidelås selv) samt andre reparasjoner. Fra 2/4. Inn- og utlevering onsdager kl.11.00-12.00.

### **Fredagsgruppe.**

Fredagsgruppen er et tilbud til deg som har vanskeligheter med å komme deg ut på egen hånd. Gruppen treffes på fredager mellom kl.12.00 og 14.00, spiser grøt sammen og samtaler om aktuelle tema. Seniorsenteret ordner med transport frem og tilbake.

### **Herreklubben/Diskusjonsgruppe**

Vi møtes hver onsdag kl. 11 og holder på til ca. kl. 13. 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.

### **Bildevevgruppe.**

Mandager kl. 14.30 – 17.30.  
Start: 13/1. Påmelding.

### **Karveskurd.**

Mandager kl. 10.00-13.00.  
Start: 6/1. Kr. 400,-. Påmelding.

### **”Hobbyverksted”.**

Vi har et litet «snekkerrom» hvor det produseres fuglekasser og annen småsløyd. Kom innom og ta en prat med Marianne på arbeidsstuen (man, ons og fre).

### **Slektssøk på internett.**

Tirsdager kl.9.30 – 11.30.  
Kr. 50,- pr. gang. Påmelding på kontoret. Start:14/1.

### **Internettgruppe.**

Kursopplegg om emner som er knyttet til bruk av PC. Våren 2014 vil vi ta opp emner fra Internett og gjennomgå E-post og tekstbehandling, bildebehandling og bruk av digitalkamera. Praktisk bruk, drift, oppdatering og vedlikehold av PC. Deltakerne må ha noe kjennskap til Internett, samt å sende og motta E-post. Kurset holdes hver tirsdag mellom kl. 11.30 – 14.30, og det er 8 kursdager. Kursavgiften er kr.500,- som betales ved påmelding.  
Start: 14/1.

### **Åpen dag i Internettgruppen.**

Tirsdag 11.februar fra kl. 11.30 – 14.30 er det ”Åpen Dag” om kursopplegget i Internettgruppen. Vi ønsker å vise det utstyret vi bruker og noen av de emnene vi gjennomgår på kurset.

### **Seniordans.**

Mandager kl. 15.00-17.00.  
Åpen gruppe. Alle er velkomne.  
Start: 6/1.

### **Landskapsmaling.**

Vi har en gruppe som maler i olje, akryl og akvarell.  
Fredager kl.10.00-14.00. Start:10/1. Påmelding.

### **Glad og sprek med Mensendieckgymnastikk**

For deg som ønsker å redusere smerter/forebygge plager fra muskler/skjelett. For deg som vil 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. Varighet 45 min. 15 ganger. Pris kr.250,- per person. Instruktør: Fysioterapeut Marianne Strøm. Påmelding. Start: Mandag 20/1 kl.12.00, kl.13.00 og kl.14.00.

### **Akvarellkurs.**

Annenhver onsdag kl.10.00-12.30. 6 ganger. Kr. 720,- Start:15/1. Påmelding.

### **Rosemalingskurs.**

Onsdager kl.14.00-17.00. 10 ganger. Kr. 300,-. Start: 22/1. Påmelding.

### **Porselensmalingskurs.**

Hver torsdag kl.10 – 14 har vi en gruppe som maler på porselen. Gruppen har lærer. Start: 20/2. Påmelding.

### **Bridge.**

Hver tirsdag og torsdag kl.9.30-13.15. Venteliste.

### **Tro og livssynsgruppe.**

Om kommende søndags bibeltekst. Ledes av sognediakon Ingun Yri Øystese. Fredager kl. 10.30: 17/1, 14/2, 21/3, 11/4, 16/5 og 13/6 . Nye deltakere er hjertelig velkommen.

### **Vinklubb.**

Vinklubben møtes for å prøve forskjellige typer viner. Onsdagene: 15/1, 26/2, 2/4 og 21/5. Venteliste.

### **Frimerkeklubb/Myntklubb.**

Klubben møtes annenhver mandag kl. 9.30. Start: 13/1.

### **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 312, 13 og 10.

### **Transport.**

Senteret har en bil. Det er frivillige som er sjåfører på bilen. Vi har transport mandag til og med fredag fra kl.9.30-14.30. De som ikke kan komme til senteret ved egen hjelp, kan hentes og kjøres hjem etter avtale. Ring kontoret i god tid for avtaler.

### **Trådløst gjestenett.**

Senteret har trådløst nettverk i åpningstiden. Ta med egen PC/Laptop/lesebrett. Passord fås på kontoret.

### **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.**

## **VELKOMMEN TIL VÅRE ARRANGEMENTER PÅ NORDSTRAND SENIORSENTER**

### **Onsdag 8.januar kl.12.30**

Brannsikkerhet i hjemmet. Informasjonsbesøk fra Brann- og Redningsetaten, ved Sigurd Folgerø Dalen.

### **Onsdag 15.januar kl. 12.30**

«Blåklokkevikua – en Prøysenkonsert». Cesilie og Kjetil Skaslien underholder. Loddsalg.

### **Fredag 31.januar kl.12.00**

#### **JAZZBRUNCH.**

Nordstrand Jazzgruppe spiller swing og mainstream jazz. Nordstrand Jazzgruppe består av Harald Bergersen, Svein Briså, Arild Berger og Frode Mortensen.

## **FEBRUAR**

### **Tirsdag 4.februar kl.11-14**

Salg av klær, v/Bellis.

### **Onsdag 5.februar kl.12.30**

Bydelens tjenester til eldre ved Bestillerkontoret og seniorveileder i bydelen.

### **Onsdag 12.februar kl.12.30**

Lars Klevstrand underholder med sanger fra sin lange karriere. Loddsalg.

### **Torsdag 13.februar kl.9.00**

Handletur til Nordby (Strömstad). Fremmøte ved Nordseter (Stabburet) kl. 9.00, Sæter (Ekebergvn ) kl. 9.05 og Ljan (Matbutikken) kl.9.10. Pris kr.200. Påmelding.

### **Onsdag 19.februar kl.12.30-13.45**

Reisebyrå Noble Tours – ferier, informerer og viser bilder fra sin virksomhet, med hovedtyngde på Cruiseferier.

### **Lørdag 22.februar kl.12.30**

Brukerrådet inviterer til musikalsk underholdning ved Lisbeth Melby som akkompagneres av piano og fiolin.

### **Tirsdag 25.februar kl.11-14**

Salg av sko v/ Stop Shop sko.

### **Fredag 28.februar kl.12.30**

#### **JAZZBRUNCH.**

Nordstrand Jazzgruppe spiller swing og mainstream jazz. Nordstrand Jazzgruppe består av Harald Bergersen, Svein Briså, Arild Berger og Frode Mortensen.

## **MARS**

### **Onsdag 5.mars kl.12.30**

Blindeforbundet informerer og viser frem synshjelpemidler.

### **Onsdag 12.mars kl.12.30**

I anledning av grunnlovsjubiléet kåserer tidligere kulturminister Lars Roar Langslet om Christian Fredrik. Loddsalg.

**Søndag 16.mars kl.16.00**

Senterets vertinner inviterer til søndagsmiddag.  
Kr. 250,-. Betaling ved påmelding. Se oppslag.

**Torsdag 20.mars kl.9.00**

Handletur til Nordby (Strömstad).  
Fremmøte ved Nordseter (Stabburet) kl. 9.00, Sæter  
(Ekebergvn ) kl. 9.05 og Ljan (Matbutikken) kl.9.10.  
Pris kr.200,-. Påmelding

**Lørdag 22.mars kl.12.30**

Brukerrådet inviterer til allsang og en musikalsk rundreise i  
Europa med vestlandsduoen Combos.

**Tirsdag 25.mars kl.11-14**

Salg av klær v/Seniorshop.

**Onsdag 26.mars kl.12.30**

«Ville, våge, vinne – men er det så lurt å gå på rød løper med  
joggesko.» Et ellevilt møte med Gro Harlem Brundtland,  
Zimbabwes diktator Robert Mugabe og en kliss naken  
stortingspolitiker på et direktørkontor i Afrika.  
Tidligere NRK-journalist Einar Lunde kåserer. Loddsalg.

**Onsdag 26.mars kl. 9.00-14.00**

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

**Fredag 28.mars kl.12.30****JAZZBRUNCH.**

Nordstrand Jazzgruppe spiller swing og mainstream jazz.  
Nordstrand Jazzgruppe består av Harald Bergersen, Svein  
Briså, Arild Berger og Frode Mortensen.

**APRIL****Onsdag 2.april kl.12.30**

Inn i sangens verden, ved sangeren Helge Birkeland.

**Tirsdag 8.april kl.11-14**

Salg av klær v/Kontaktsalg

**Onsdag 9.april kl.12.30**

Historiske roser – en duftende rosehage uten grønne  
fingre. Solfrid Kvernsveen fra Norsk hagelag kåserer.

**Påskeåpen kafeteria:**

<b>Skjærtorsdag</b>	<b>17.april</b>	<b>kl.12.00-14.30</b>
<b>Langfredag</b>	<b>18.april</b>	<b>kl.12.00-14.30</b>
<b>1.Påskedag</b>	<b>20.april</b>	<b>kl.12.00-14.30</b>
<b>2.Påskedag</b>	<b>21.april</b>	<b>kl.12.00-14.30</b>

**Onsdag 23.april kl.8.30-14.30**

Hjelp til selvangivelsen ved Gro Moltubak. Påmelding.

**Fredag 25.april kl.12.30****JAZZBRUNCH.**

Nordstrand Jazzgruppe spiller swing og mainstream jazz.  
Nordstrand Jazzgruppe består av Harald Bergersen, Svein  
Briså, Arild Berger og Frode Mortensen.

**MAI****Tirsdag 13.mai kl.11-14**

Salg av klær v/Bellis

### **Onsdag 14.mai kl.12.30**

Informasjon om tilbud fra Banda/Sæter helsekost og om blåreseptordningen, ved sykepleier Kathrine Mikkelsen.

### **Torsdag 15.mai kl.9.00**

Handletur til Nordby (Strömstad).

Fremmøte ved ved Nordseter (Stabburet) kl. 9.00, Sæter (Ekebergvn ) kl. 9.05 og Ljan (Matbutikken) kl.9.10.

Pris kr.200,-. Påmelding.

### **Lørdag 24.mai kl.12.30**

Brukerrådet inviterer til allsang med Randi Rosendahl og Tone Næss.

## **JUNI**

### **Lørdag 21.juni kl.12.30**

Brukerrådet inviterer til St.Hansfeiring med allsang ved Hans Arne fra Jaren.

## **BLI MED OSS PÅ TUR!**

### **HANDLETURER**

Handleturer til Nordby (Strömstad).

Fremmøte ved Nordseter (Stabburet) kl. 9.00, Sæter (Ekebergvn ) kl. 9.05 og Ljan (Matbutikken) kl.9.10.

Pris kr.200,-. Påmelding.

Handletur til Nordby (Strömstad) torsdag 13/2 kl. 09.00.

Handletur til Nordby (Strömstad) torsdag 20/3 kl. 09.00.

Handletur til Nordby (Strömstad) torsdag 15/5 kl. 09.00.

## **DAGSTURER**

### **Søndagstur 6.april**

Tur til Sole Hotell m/ Villa Fridheim.

Vi reiser direkte til Sole Hotell som venter oss med 2 retters lunsj med kaffe. Deretter går turen til «Kråkeslottet» Villa Fredheim på Bjørøya midt i Krøderfjorden. Vi får omvisning med guide og tid på egenhånd før turen går tilbake til utgangspunktet.

Pris pr. person kr. 580,- som inkluderer alt overnevnte.

Påmelding og betaling innen 15.mars.

Bussen starter fra Stabburet kl.10.00, Sæter kl. 10.05 og Ljan kl.10.10.

### **Søndagstur 20.juli**

Tur til Hafslund Hovedgård og 2- retters middag med kaffe i Gamlebyen, Fredrikstad. Hafslund som trolig var krongods med fast bosetting i over 5000 år er i dag et fredet kulturminne. Vi får omvisning med guide før turen går til Major-stuen Restaurant.

Pris pr. person kr.695,- som inkluderer alt overnevnte.

Påmelding og betaling til kontoret innen 1.juli.

Bussen starter fra Stabburet kl.10.00, Sæter kl. 10.05 og Ljan kl.10.10.



## **ANSATTE VED NORDSTRAND SENIORSENTER**

Styrer: Thomas Hammar  
Kontor: Ingeborg Kjærnes Kjosmoen  
Husholdsstyrer: Marit Evensen  
Miljøarbeider: Marianne Gundersen

## **STYRET VED NORDSTRAND SENIORSENTER**

Leder Liss Grasmo  
Nestleder Grethe Hoel  
Medlemmer Siri Bratlid, Tove Strømmen, Jan  
Moldegård-Eriksen og Marit Evensen  
Varamedlemmer: Hans Henrik Kjosmoen, Ingebjørg  
Sandboe, Ellen Mørk, Berit Dalseng,  
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: Jan Moldegård-Eriksen T:915 94 924  
Nestleder: Inger Borgen T:22 28 78 43  
Styremedl.: Odd Stoltenberg, Grethe Wettre og  
Karl Walderhaug.

Varamedl.: Jennecke Erichsen og Svein Høilo.

Det er satt opp en forslagskasse til Brukerrådet inne på kontoret. 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.

## **GRASROTANDEL**

Nordstrand Seniorsenter er også registrert i Frivillighetsregisteret i Brønnøysund og vi er deltaker 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 ditt lokale seniorsenter.

## **PARKERING**

Seniorsenteret har parkeringsplass. 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.

## **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

**Nordstrand Pensjonistforening** møtes på Nordstrand Seniorcenter den 3. tirsdagen i hver måned kl.17.00.  
Leder: John B. Baisgård, Tlf: 467 46 057

**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 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 med servering av kaffe og kaker før foredragene som starter kl. 12.00. Dessuten har vi studieringer innen litteratur, teater, historie og religionshistorie.  
Leder: Johannes Løken, tlf. 22 28 57 76.

### **SENIORVEILEDERTJENESTEN**

Seniorveiledertjenesten skal kunne bistå med råd og veiledning i forhold til tjenestetilbudet til eldre over 80 år.  
Her kan du få hjelp til å fylle ut søknader og henvende deg til rett sted.  
Seniorveiledertjenesten i Bydel Nordstrand kan kontaktes på tlf.992 85 104.

### **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 for nødvendig pleie og omsorg.  
**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 alvorlige familiekonflikter. Eldre kan også slite med problemer i ekteskapet og i forhold til barn og barnebarn.

Alle som kommer i kontakt med problemet kan ringe og du kan 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, Oscarsgt 36 A, 0258 Oslo  
Gratis grønt nummer: 800 30 196. Man.-fre. kl. 8.-15.30

### **SORGGRUPPE.**

Har du mistet en du var glad i ved dødsfall eller i et samlivsbrudd, og ønsker støtte i en tid du strever med sorg, ta gjerne kontakt med sognediakon Ingun Yri Øystese.  
Hun kan tilby samtaler og/eller sorggrupper.  
Tlf. 23 62 98 00/ 468 46 878.

## **NASJONALFORENINGENS DEMENSFORENING I NORDSTRAND/ØSTENSJØ**

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. Vi avetterer i Nordstrand Blad og setter opp plakater. Benytt gjerne samtalegrupper for pårørende som arrangeres på flere av våre sykehjem. Kontakt oss på tel. 977 42 333, faks 22 28 55 61, e-mail [forening@demens-nordstrand.org](mailto:forening@demens-nordstrand.org) eller brev til Demensforeningen i Bydel Nordstrand, Postboks 152 Nordstrand, 1112 Oslo. Besøk også gjerne vår hjemmeside: [www.demens-nordstrand.org](http://www.demens-nordstrand.org)

Vårens program bekjentgjøres ved oppslag på seniorsentrene og annonser i Nordstrand Blad.

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**

<b>Brann 110</b>	<b>Politi 112</b>	<b>Ambulanse 113</b>
Legevakten, Storgaten 40,Oslo 0182		22 93 22 93
Nødhjelpsteamet. Akutte pleie- og omsorgsbehov i hjemmet. Døgnåpent.		23 48 70 46
Bydelspoliti, Manglerud		22 70 51 00
Bydelsadministrasjonen		
Ekebergveien 243, 1166 Oslo		
Bestiller/søknadskontor		
Ekebergvn. 243,1166 Oslo		
Hjemmetjenesten-		
Hjemmehjelp og hjemmesykepleie		02180
Sosialsenteret, Cecilie Thoresensv.1,		
Ergo-fysioterapiavdeling		
Østerlivn. 42-44, 1153 Oslo		
Sæter legegruppe,		
Ekebergveien 233, 1166 Oslo		23 13 40 50
Nordstrand legesenter		
Nordstrandvn. 62, 1164 Oslo		22 28 56 15
Nordseter legekontor		
Ivar Knutsonsvei 58, 1161 Oslo		23 16 83 90
NAV, Cecilie Thoresens vei 1,1153 Oslo		21 07 36 00
Midtåsenhjemmet		23 49 59 00
Nordseterhjemmet		23 43 52 50

