



Kulturprogram

Skovheim allsenter, høsten 2021

KIRKENS
BYMISJON



Velkommen til Skovheim allsenter og eldreboliger

Skovheim allsenter drives av Kirkens Bymisjon, 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!

Skovheim allsenter blir støttet av 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

Kulturleder: Mina S. Haufmann,
mina.Storhaug.Haufmann@bymisjon.no

Husverter og kjøkken: Fatemeh Nejatmanesh, Jarle Nordahl, Dafner Hidalgo Arevalo og Zahra Lotfil Lai.

Beboerutvalg: Anne Lise Ausland, Berit Larsen, Liv Herstad Røed, Liv Henningsen, Siri Nylændet og Ellen Strømme.

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 rusmiddelavhengige, omsorgstiltak, voksenpsykiatri, eldreomsorg og kirkelig virksomhet med sjelesorg og menighetsarbeid. Kirkens Bymisjon i Oslo har 1500 ansatte og 1700 frivillige.

Faste aktiviteter høsten 2021

ALLMØTE

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

ALLSANG TIL KAFFEN

Én tirsdag i måneden blir det allsang ledet av Ellen Kirkaas, kulturleder på Grünerløkka Flerbrukshus.

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 oddetalls-uker. Spill og moro kl. 17.00 på onsdager i partallsuker: Kortspill, kinasjakk, minigolf og brettspill. I sommerhalvåret arrangeres boccia- og dartsturneringer ute på godværsdager.

BARNEHAGEBESØK

Skovheim Barnehage har tradisjonelt kommet jevnlig på besøk til oss, til stor glede! På grunn av korona har vi sett dem lite, men vi håper å få i gang samarbeidet igjen. Nå føler vi oss sakte frem, og det kommer mer informasjon utover høsten – så følg med!

GENERASJONSMØTER

I samarbeid med bydel Søndre Nordstrand og videregående skoler i Oslo tar vi imot ungdommer som jobber i store og små prosjekter på huset. Målet er å tilrettelegge for fellesskap på tvers av både kultur og alder. Informasjon blir gitt løpende. Ta kontakt med prosjektleder Lene Storhaug dersom du er interessert i å bidra!

HÅNDARBEIDSGRUPPA

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

KULTURKVELDER

Kulturfraften med konserter eller foredrag minimum én gang i måneden. Lett bevertning og åresalg. Inntektene fra åresalg går til kulturlivet på Skovheim.

NATTVERD

Nattverd gudstjeneste med kirkekaffe første torsdag i måneden kl. 15.00, ledet av sogneprestene i Nordstrand og Ljan menighet.

QUIZ

Arrangeres i spisestuen 2. etg. vestfløy tirsdag er kl. 18.00.

Infotavlen

Vi setter alltid av tid og rom til impulsive arrangementer, så følg med på infotavlen i resepsjonen.

EKEBERGVEIEN SENIORRESTAURANT

Høsten 2021 har vi fått midler av Statsforvalteren i Oslo og Viken til å arrangere fem restaurantkvelder i samarbeid med bydel Nordstrand. Kaféen blir omgjort til restaurantlokale. Det blir treretters middag, levende taffelmusikk og hyggelig selskap. Påmelding er åpen for seniorer i hele bydelen. Gratis tilbud. Påmelding i august.

TRENING

Styrke og balansetrening grupper. Følg med på datoer og klokkeslett på tavla. Påmelding i resepsjonen. I tillegg tilbyr vi fellestrening i allsenteret hver tirsdag kl. 10.30.

Kulturprogram høsten 2021

AUGUST

ONSDAG 04.08, KL. 10.00–13.00:

Drop-in-samtaler. Samtaler på 30 minutter med psykisk helseteam fra bydel Nordstrand. Aktuelt for deg som trenger veiledning og støtte i en vanskelig tid. Du trenger ikke henvisning eller avtale. Tilbudet drives av spesialsykepleiere, psykolog og fagkonsulenter med master i klinisk psykologi. Gratis.

ONSDAG 18.08, KL. 10.00–13.00:

Drop-in-samtaler. Samtaler på 30 minutter med psykisk helseteam fra bydel Nordstrand. Aktuelt for deg som trenger veiledning og støtte i en vanskelig tid. Du trenger ikke henvisning eller avtale. Tilbudet drives av spesialsykepleiere, psykolog og fagkonsulenter med master i klinisk psykologi. Gratis.

ONSDAG 18.08, KL. 17.00:

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

MANDAG 23.08, KL. 15.15:

Lystening. Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til lysandakt, sang, fellesskap og refleksjon i kaféen.

TIRSDAG 24.08, KL. 12.00:

Kino. Frogner kino åpner dørene til sine nyrestaurerte lokaler og ønsker

velkommen til fordums prakt anno 1926 i sine historiebærende og stemningsfulle rom med kinosal, foajé og kafé. Kinosjef Tove Kampestuen ønsker velkommen og forteller om Frogner kino sin utrolige historie og hvordan det har vært å finne tilbake til slik den opprinnelig var. Visning av filmen «Singing in the Rain». Dette er en storslagen musikalklassiker fra 1952, med Gene Kelly, Donald O'Connor og Debbie Reynolds i hovedrollene. Påmelding i resepsjonen. Gratis. Støttet av Oslo kommune.

ONSDAG 25.08, KL. 18.00:

Ekebergveien seniorrestaurant. Dørene åpnes kl. 17.30. Vi har fått midler av Statsforvalteren i Oslo og Viken til å arrangere fem restaurantkvelder i samarbeid med bydel Nordstrand. Kaféen blir omgjort til restaurantlokale. Det blir treretters middag, taffelmusikk og hyggelig selskap. Påmelding er åpen for seniorer i hele bydelen. Gratis.

MANDAG 30.08, KL. 11.00:

Stop shop. Selger kvalitetssko i allsenteret.

SEPTEMBER

ONSDAG 01.09, KL. 10.00–13.00:

Drop-in-samtaler. Samtaler på 30 minutter med psykisk helseteam fra bydel Nordstrand. Aktuelt for deg som trenger veiledning og støtte i en van-

skelig tid. Du trenger ikke henvisning eller avtale. Tilbudet drives av spesialsykepleiere, psykolog og fagkonsulenter med master i klinisk psykologi. Gratis.

ONSDAG 01.09, KL. 17.00:

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

TORSdag 02.09, KL. 12.30–14.30:

Abeer serverer mat fra Syria.

TORSdag 02.09, KL. 15.00:

Nattverd. Med sogneprest i Ljan menighet, Morten Holmqvist.

SØNDAG 05.09, KL. 16.00:

Søndagsjazz. Skitthegga swing spiller opp! Det blir kakeservering i pausen.

MANDAG 06.09, KL. 10.30:

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

ONSDAG 08.09, KL. 18.00:

Ekebergveien seniorrestaurant. Dørene åpnes kl. 17.30. Vi har fått midler av Statsforvalteren i Oslo og Viken til å arrangere fem restaurantkvelder i samarbeid med bydel Nordstrand. Kaféen blir omgjort til restaurantlokale. Det blir treretters middag, taffelmusikk og hyggelig selskap. Påmelding er åpen for seniorer i hele bydelen. Gratis.

MANDAG 13.09, KL. 15.15:

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

ONSDAG 15.09, KL. 10.00–13.00:

Drop-in-samtaler. Samtaler på 30 minutter med psykisk helseteam fra bydel Nordstrand. Aktuelt for deg som trenger veiledning og støtte i en vanskelig tid. Du trenger ikke henvisning eller avtale. Tilbudet drives av spesialsykepleiere, psykolog og fagkonsulenter med master i klinisk psykologi. Gratis.

ONSDAG 15.09, KL. 18.00:

Ekebergveien seniorrestaurant.

Dørene åpnes kl. 17.30. Vi har fått midler av Statsforvalteren i Oslo og Viken til å arrangere fem restaurantkvelder i samarbeid med bydel Nordstrand. Kaféen blir omgjort til restaurantlokale. Det blir treretters middag, taffelmusikk og hyggelig selskap. Påmelding er åpen for seniorer i hele bydelen. Gratis.

TIRSDAG 21.09, KL. 17.00:

Allsang. Med Ellen Kirkaas ved flygelet blir det herlig musikk!

TORS DAG 23.09, KL. 12.30–14.30:

Fårikål. I år feirer vi fårikålens dag en uke før vanlig.

MANDAG 27.09, KL. 15.15:

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



Tirsdag 24.08, kl. 12.00: Frogner kino og visning av filmen «Singing in the Rain».



Onsdag 25.08, kl. 18.00: Ekebergveien seniorrestaurant.

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 bredt. 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** (øverst) som spiller alt fra New Orleansjazz til Jenka, og **St. Hansbandet** (nederst) som spiller bluegrass/folkemusikk og gamle slagere.



ONSDAG 29.09, KL. 10.00–13.00:

Drop-in-samtaler. Samtaler på 30 minutter med psykisk helseteam fra bydel Nordstrand. Aktuelt for deg som trenger veiledning og støtte i en vanskelig tid. Du trenger ikke henvisning eller avtale. Tilbudet drives av spesialsykepleiere, psykolog og fagkonsulenter med master i klinisk psykologi. Gratis.

ONSDAG 29.09, KL. 18.00:

Ekebergveien seniorrestaurant. Dørene åpnes kl. 17.30. Vi har fått midler av Statsforvalteren i Oslo og Viken til å arrangere fem restaurantkvelder i samarbeid med bydel Nordstrand. Kaféen blir omgjort til restaurantlokale. Det blir treretters middag, taffelmusikk og hyggelig selskap. Påmelding er åpen for seniorer i hele bydelen. Gratis.

OKTOBER

FREDAG 01.10:

Den internasjonale eldredagen.

Kirkens Bymisjon feirer den internasjonale eldredagen ved å gi stemme til eldre sine livserfaringer og fortellinger gjennom en ny satsing. Mer informasjon kommer, så følg med! Det blir bløtkake til kaffen kl. 16.30.

MANDAG 04.10, KL. 10.30:

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

ONSDAG 06.10, KL. 18.00:

Ekebergveien seniorrestaurant.

Dørene åpnes kl. 17.30. Vi har fått midler av Statsforvalteren i Oslo og Viken til å arrangere fem restaurantkvelder i samarbeid med bydel Nordstrand. Kaféen blir omgjort til restaurantlokale. Det blir treretters middag, taffelmusikk og hyggelig selskap. Påmelding er åpen for seniorer i hele bydelen. Gratis.

TORS DAG 07.10, KL. 12.30–14.30:

Zahra serverer middag fra Iran.

TORS DAG 07.10, KL. 15.00:

Nattverd. Med sogneprest i Nordstrand menighet, Anne Grete Listrøm.

FREDAG 08.10, KL. 10.30:

Seniorshop. Selger varer fra sin høstkolleksjon i allsenteret.

MANDAG 11.10, KL. 15.15:

Lystening. Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til lysandakt, sang, fellesskap og refleksjon i kaféen.

ONSDAG 13.10, KL. 10.00–13.00:

Drop-in-samtaler. Samtaler på 30 minutter med psykisk helseteam fra bydel Nordstrand. Aktuelt for deg som trenger veiledning og støtte i en vanskelig tid. Du trenger ikke henvisning eller avtale. Tilbudet drives av spesialsykepleiere, psykolog og fagkonsulenter med master i klinisk psykologi. Gratis.

ONSDAG 13.10, KL. 17.00:

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

TORS DAG 14.10, KL. 14.00:

«Romantikk og wienervals».

Den originale og uredde pianisten og entertaineren Aksel Kolstad har med seg fiolinisten Lotte Hellstrøm Hestad når han briljerer med et repertoar som kretser rundt den romantiske perioden i musikkhistorien, blant annet Mozart og Rachmaninov. I tillegg byr Kolstad på såkalte show pieces der virtuositeten tar publikum med storm. Programvalget bindes sammen på en lett og til tider humoristisk måte, der linjer blir trukket til musikkhistorien og Bogstads historie. Den historiske rammen blir formidlet av museumspedagog Ida Lützw-Holm. Sted: Bogstad gård, Sørkedalen. Påmelding i resepsjonen. Konserten er støttet av Oslo kommune gjennom den Kulturelle Spaserstokken. Gratis.

TIRSDAG 19.10, KL. 17.00:

Allsang. Med Ellen Kirkaas ved flygelet blir det herlig musikk!

SØNDAG 24.10, FN-DAGEN:

Kake til kl. 16.30-kaffen.

MANDAG 25.10, KL. 15.15:

Lystening. Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til lysandakt, sang, fellesskap og refleksjon i kaféen.

TIRSDAG 26.10, KL. 14.30:

«**Dickie Dick Dickens.** En radioteater konsert!» Konserten er basert på 1960-tallets populære hørespill om gangsterhelten Dickie Dick Dickens, Chicagos farligste mann. Inspirert av Paul Skoes Dickens-dramatisering for NRK radioteateret, med musikk av Maj og Gunnar Sønstevold, har Erlend Skomsvoll komponert, rekomponert, nytolket og diktet frem en helt ny fortelling om Chicagos farligste mann. Det blir nykomponerte jazzlåter side om side med Sønstevolds kjente slagere fra hørespillet. Musikerne fra NyNorsk messingkvintett står for lydkulissene: vindlyder, motorsykler, måkeskrik, lastebiler, geværskaller, pistoler og oppkast. Alt som hører med i en gangsterverden av Dickenskaliber. Påmelding i resepsjonen. Konserten er støttet av Oslo kommune gjennom den Kulturelle Spaserstokken. Gratis.

ONSDAG 27.10, KL. 10.00–13.00:

Drop-in-samtaler. Samtaler på 30 minutter med psykisk helseteam fra bydel Nordstrand. Aktuelt for deg som trenger veiledning og støtte i en vanskelig tid. Du trenger ikke henvisning eller avtale. Tilbudet drives av spesialsykepleiere, psykolog og fagkonsulenter med master i klinisk psykologi. Gratis.

ONSDAG 27.10, KL. 17.00:

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



Torsdag 23.09, kl. 12.30–14.30:
Vi feirer vi fårrikålens dag.



Torsdag 14.10, kl. 14.00: «Romantikk og wienervals» med bl.a. Aksel Kolstad.



Tirsdag 26.10, kl. 14.30:
«Dickie Dick Dickens. En radioteater konsert!»

NOVEMBER

MANDAG 01.11, KL. 10.30:

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

TIRSDAG 02.11, KL. 18.00:

«En musikalsk reise til Amerika». Digital konsert på storskjermen i kaféen. Berit Håpoldøy, Lars Hammersland og Helge Jordal har laget en musikalsk film om utvandring til Amerika. De har samla gamle viser, historier og bilder. Helge Jordal fletter det hele sammen med glimt i øyet.

TORSDAG 04.11, KL. 12.30–14.30:

Zahra serverer middag fra Iran.

TORSDAG 04.11, KL. 15.00:

Nattverd. Med sogneprest i Ljan menighet, Morten Holmqvist.

MANDAG 08.11, KL. 15.15:

Lystening. Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til lysandakt, sang, fellesskap og refleksjon i kaféen.

ONSDAG 10.11, KL. 10.00–13.00:

Drop-in-samtaler. Samtaler på 30 minutter med psykisk helseteam fra bydel Nordstrand. Aktuelt for deg som trenger veiledning og støtte i en vanskelig tid. Du trenger ikke henvisning eller avtale. Tilbudet drives av spesialsykepleiere, psykolog og fagkonsulenter med master i klinisk psykologi. Gratis.

ONSDAG 10.11, KL. 17.00:

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

LØRDAG 13.11, KL. 11.00–15.00:

Høstmarked. Skovheims tradisjonelle markedsdager. Her finner du lune håndarbeider til jul, et stort utvalg loppeskatter og hjemmebakete småkaker. Det blir selvfølgelig også loddrekning og servering av kaffe med noe smått og godt ved siden av.

SØNDAG 14.11, KL. 11.00–15.00:

Høstmarked. Skovheims tradisjonelle markedsdager. Her finner du lune håndarbeider til jul, et stort utvalg loppeskatter og hjemmebakete småkaker. Det blir selvfølgelig også loddrekning og servering av kaffe med noe smått og godt ved siden av.

TIRSDAG 16.11, KL. 17.00:

Allsang. Med Ellen Kirkaas ved flygelet blir det herlig musikk!

FREDAG 19.11, KL. 12.00–17.00:

Skovheimfestivalen. Sammen med resten av Skovheimtunet feirer vi 40-årsjubileum!

MANDAG 22.11, KL. 15.15:

Lystening. Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til lysandakt, sang, fellesskap og refleksjon i kaféen.

ONSDAG 24.11, KL. 10.00–13.00:

Drop-in-samtaler. Samtaler på 30 minutter med psykisk helseteam fra bydel Nordstrand. Aktuelt for deg som

trenger veiledning og støtte i en vanskelig tid. Du trenger ikke henvisning eller avtale. Tilbudet drives av spesialsykepleiere, psykolog og fagkonsulenter med master i klinisk psykologi. Gratis.

ONSDAG 24.11, KL. 17.00:

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

SØNDAG 28.11, KL. 16.00:

Julegrantenning.

DESEMBER

ONSDAG 01.12, KL. 17.30:

Bingofest. Den tradisjonelle bingo-festen går av stabelen. Det blir musikk og moro!

TORSDAG 02.12, KL. 12.30–14.30:

Zahra serverer middag fra Iran.

TORSDAG 02.12, KL. 15.00:

Nattverd. Med sogneprest i Nordstrand menighet, Anne Grete Listrøm.

FREDAG 03.12, 10.30:

Seniorshop. Selger varer i allsenteret.

MANDAG 06.12, KL. 10.30:

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

TIRSDAG 07.12, KL. 17.00:

Allsang. Med Ellen Kirkaas ved flygelet blir det herlig musikk!

ONSDAG 08.12, KL. 10.00–13.00:

Drop-in-samtaler. Samtaler på 30 minutter med psykisk helseteam fra bydel Nordstrand. Aktuelt for deg som trenger veiledning og støtte i en vanskelig tid. Du trenger ikke henvisning eller avtale. Tilbudet drives av spesialsykepleiere, psykolog og fagkonsulenter med master i klinisk psykologi. Gratis.

MANDAG 13.12, KL. 15.15:

Lystening. Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til lysandakt, sang, fellesskap og refleksjon i kaféen.

TIRSDAG 14.12, KL. 17.00:

Kulturaften. Vi får en vakker piano-konsert av britiske Robert Colville.

TORSDAG 16.12, KL. 16.00:

Julebord. Skovheims julebord går av stabelen! Vår egen Istvan disker opp med nydelig mat, og vi får høre koselig julemusikk.

FREDAG 17.12, KL. 12.30:

«Hytteturen». Den glade melodi presenterer en cabaret om den tiden da hytter var små, lå øde til, hadde utedo, og ikke innlagt vann. Vi reiser tilbake til sekstitallet! Her får vi musikalske minner om bilreisen til hytta, reiseradio og bål og dans på stranda i Setesdal... I denne cabareten trekker vi fram tidstypiske ting som reisegrammofon, hårtørker og kaffelade, og minner fra en bekymringsfri sommer med morsomme naboer. Vi synger blant annet: «Den første gang jag såg dig», «Så seile vi på Mjøsa», «Håvard Hedde» og «Et bitte lite miniskjørt».



Lørdag 13.11, kl. 11.00–15.00:
Høstmarked.



Søndag 28.11, kl. 16.00:
Julegrantening.



Fredag 17.12, kl. 12.30:
«Hytteturen» med Lars Nygaard og Leif Blix.

Velferdstilbud

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. Etermiddagskaffe hver dag kl. 16.30. Kaféen er åpen for alle.

FRISØR

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

EKEBERG NATURTERAPI

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

BIBLIOTEK, AVISER OG INTERNETT

I førsteetasje vestfløy har vi et flott bibliotek med et rikholdig utvalg bøker som man kan låne med seg, eller lese i ro og fred på stedet. I kaféen 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 andre og fjerde mandag i måneden. Hun er tilgjengelig for samtale. Tid kan avtales på forhånd. Ta kontakt i resepsjonen.

DROP-IN-SAMTALER

Psykisk helseteam i bydel Nordstrand er på Skovheim onsdager i oddetallsuker, mellom kl. 10.00–13.00. Aktuelt for deg som trenger veiledning og støtte i en vanskelig tid. Samtaler på 30 minutter. Du trenger ikke henvisning eller avtale. Tilbudet drives av spesialsykepleiere, psykolog og fagkonsulenter med master i klinisk psykologi. Gratis.

HANDLETJENESTE MATVARER

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

BUTIKKER

Seniorshop og Stopshop Sko kommer til Skovheim både i vår- og høstsesongen og selger sine varer i kaféen.

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 lystenning og samtaler.



I tillegg har vi prester fra Nordstrand menighet som holder gudstjeneste med nattverd én gang i måneden.

TRIMROM

Trimrom med apparater i underetasjen, vestfløyen.

ALLSENTERET

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

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 kaféen.
- Tur/teaterfølge.
- Høytlesning i mindre grupper.
- Besøksvenn.
- Musikk.
- Hobbyverksted.
- Kjøkkenhjelp i kaféen 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