

St. Hanshaugen seniorsenter



Informasjonsbrosjyre Våren 2024

Et samarbeid



Oslo



Rom for alle!

Det er slik vi vil ha det her på St. Hanshaugen seniorsenter. Vi ønsker at du skal føle deg velkommen enten du kommer hit for første gang eller du er her jevnlig.

St. Hanshaugen seniorsenter har som målsetting å være en attraktiv møteplass for alle i målgruppen. Det vil si, både dere som bruker senteret daglig, dere som kommer ukentlig, dere som kommer innom av og til, og dere som enda ikke har vært her. Har du ikke vært her før, og ønsker å ta en tur innom, så vil vi ta deg godt imot. Det er også mulig å ringe oss på forhånd slik at vi kan avsette tid til å ta imot nettopp deg.

Dersom du savner aktiviteter eller tilbud, er vi veldig takknemlige for både forslag og tilbakemeldinger. Ønsker du å bidra med noe selv så setter vi stor pris på det også. Send gjerne en e-post eller kom en tur innom og snakk med oss.

Vår kafé er senterets hjerte og vi serverer mat fra kl. 10.00–15.30 hver ukedag. Er du her tidligere så har vi antakelig kaffen klar. Kom innom oss for en prat, en kaffekopp, en vaffel, smørbrød eller kom til middag. Vi serverer rause porsjoner med hjemmelaget middag alle hverdager til en rimelig penge. Du har også mulighet til å kjøpe med deg mat hjem. Vi pakker det gjerne for deg.

Takk til alle våre samarbeidspartnere i bydel St. Hanshaugen for nært og godt samarbeid. Takk til den kulturelle spaserstokken. Takk til Valborg Lifeldts stiftelse. Takk til Stiftelsen Dam. Alle disse er med på å bidra til at vi kan drifte senteret med kultur og innhold. Takk til alle våre fantastiske frivillige. Uten dere hadde det blitt vanskelig. Og tusen takk til deg som kommer hit. Det er dere vi er her for!

Hilsen Camilla Marie Andersen, virksomhetsleder

Viktige telefonnummer

BRANN	110
POLITI	112
AMBULANSE	113
Oslo Taxi (drosjesentralen)	02323
Oslo legevakt	116 117
Kontaktpunkt (bydelen)	91 16 44 03
Demenskoordinator (bydelen)	45 65 49 31
Seniorveileder (bydelen)	90 07 51 31
Oslo kommune	21 80 21 80
St. Hanshaugen Frivilligsentral	22 69 86 10

St. Hanshaugen seniorsenter

Lovisenberggata 4E, 0456 Oslo
Telefon 22 38 70 60
firmapost.ste@bymisjon.no

Følg oss på Facebook:

@St-Hanshaugen-Seniorsenter

Åpningstider:

Mandag til fredag, kl. 09.00–16.00

Faste ukeaktiviteter våren 2024

MANDAG

- 10.00:** Lesesirkel 2. mandag i mnd.
10.00: Spanskurs gruppe 1
v/Fulviana Vargas.
11.30: Spanskurs gruppe 2
v/Fulviana Vargas.
12.00: Litteraturgruppe 1. mandag i mnd.
13.00: Ukestart med lystenning i kaféen 1. mandag i mnd. v/bymisjonsprest Olga Tvedt.
15.00: Håndarbeidsgruppe
v/Berit Jørgensen og Randi Eriksen.

TIRSDAG

- 10.00:** Bridge v/Else Marit Holtermann.
11.30: Korøvelse for St. Hanskoret
v/Silje W. Kleiven.
12.00: Gågruppe v/Atle Jensen.
13.00: Regnbuetreff siste tirsdag i mnd.

Om våre kurs

Noen kurs er fulle, men ta likevel kontakt med oss. Når det er nok interesserte, vil vi prøve å sette opp ekstra kurs.

For informasjon om pris og tilgjengelighet, ta kontakt med resepsjonen.

Våre kurs og aktiviteter starter i uke 4.

ONSDAG

- 10.00:** Balanse og styrke
v/Kristina Lea Storm.
10.00: Litteratur på engelsk
v/Ann Torday Gulden
11.00: Yoga Flow v/Kristina Lea Storm.
12.00: Russisk litteratur- og språkforståelse.
12.30: Foredrag, konserter eller helsekafé. Se program.
15.00: Samfunn og kultur siste onsdag i mnd.

TORS DAG

- 10.00:** Tai Chi og Qi-Gong (viderekomne)
v/Inger Johanne Vesje.
10.00: Franskurs (viderekomne).
11.00: Tai Chi og Qi-Gong (viderekomne)
v/Inger Johanne Vesje.
12.00: Forum for menn.
12.15: Mensendieck
v/fysioterapeut Paal Drummond.
13.00: Mensendieck
v/fysioterapeut Paal Drummond.

FREDAG

- 11.00:** Italiensk kurs (viderekomne)
v/Margherita Podesta.
10.00: Balanse og styrke
v/Kristina Lea Storm.
11.00: Yoga Flow v/Kristina Lea Storm.
12.00: Bingo siste fredag i mnd.

Vi er en miljøsertifisert virksomhet!



Åpningstider i kaféen

St. Hanshaugen seniorsenter har åpen kafé mandag–fredag kl. 10.00–15.30, med blant annet snitter og nystekte vafler.

Frokostservering

mandag, onsdag og fredag kl. 10.30.

Middagsservering

mandag–fredag fra kl. 14.00–15.00.



Kunstreisen

Kunst- og kulturopplevelser er viktig for alle mennesker!

Med gode tilbakemeldinger fra høstens turdeltakere, og ny økonomisk støtte fra Valborg Lifeldts Stiftelse, viderefører vi prosjektet «Kunstreisen» våren 2024.

Vi skal gjennom vårsemesteret besøke ulike kunst- og kulturinstitusjoner i og rundt Oslo. Det planlegges besøk på MUNCH, Nitja, Galleri Würth, Dronning Sonjas Kunsthall og Blaafarveverket.

Nærmere beskrivelser om besøkene med kortversjon om hva du får oppleve, samt praktisk informasjon, finner du i senterets program og på informasjonsskriv på senteret når turene nærmer seg.



Påmelding til resepsjonen. **Egenandel betales i kaféen ved påmelding.**

Spørsmål om turene kan rettes til vår frivillige medarbeider, Tone Martinsen på tlf. 913 91 691 eller e-post tonegermaine@gmail.com

Informasjon om treningstilbud

YOGA FLOW

Yoga på dine vilkår. En time hvor balanse, bevegelse og styrke er i fokus, samtidig med at det vil være en naturlig flyt mellom pusten og bevegelsene. Yoga Flow er en skånsom og morsom trening som gir gode helsegevinster. Dette er timen for deg som ønsker å senke stressnivå, lindre fysiske plager og øke mentalt velvære. Øvelse utføres stående, sittende på stol og liggende.

**Yoga Flow holdes
onsdager kl. 11.00–12.00 og
fredager kl. 11.00–12.00.**

STYRKE OG BALANSE

I denne timen jobber man med enkel styrke- og balansetrening, samt fallforebyggende øvelser. Øvelsene vil forbedre blodsirkulasjon, balansen og bevegeligheten, samt øke muskelmassen. Dette vil være en leken time hvor velvære står i fokus, og man finner måter hvor man kan ha det bra i egen kropp.

**Styrke og balanse holdes
onsdager kl. 10.00–11.00 og
fredager kl. 10.00–11.00.**

TAI CHI OG QI-GONG

Tai Chi er en serie av myke bevegelser som styrker musklene, balansen og mykheten i kroppen. Bevegelsene er stille, vakre og sakte. Tai Chi kan utføres av alle, uansett forkunnskaper og fysiske ferdigheter. Qi-Gong er øvelser som styrker kroppen. De kan gjøres både sittende, gående og stående. En øvelse blir gjerne repetert flere ganger.

**Tai Chi og Qi-Gong holdes
torsdager kl. 10.00–11.00 og
kl. 11.00–12.00.**

MENSENDIECK

Dette er en treningsform utført av fysioterapeut. Øvelsene er individuelt tilpasset, og tar utgangspunkt i den enkeltes toleranse for belastning. Mensendieck kan både være forebyggende, styrkende og behandlende. Pusteøvelser og avspenning er også viktige momenter i treningen.

**Mensendieck holdes torsdager
kl. 12.15–13.00 og kl. 13.00–13.45.**

Alle treningsgruppene har en semesteravgift på kr. 800.
For påmelding, ring Mohammad Saqib på telefon 474 54 609.

Kulturprogram våren 2024

JANUAR

FREDAG 26.01, KL. 12.00:

Fredagsbingo.

TIRSDAG 30.01, KL. 13.00:

Regnbuetreff. Et møtested for skeive seniorer. Treffet er et samarbeid mellom foreningen FRI og Kirkens Bymisjon. For mer informasjon, se s. 15.

ONSDAG 31.01, KL. 12.30:

Foredrag: Bofast i Antarktis.

Tori Flaatten Halvorsen vil ved ord, fotografi og musikk gi oss et unikt innblikk i sitt 398 dager lange opphold på forskningsstasjonen Troll i Dronning Maud Land.

FEBRUAR

FREDAG 02.02, KL. 10.45:

Kunstreisen: MUNCH. Vi besøker museets utstilling «Moderne profetier», med blant andre den spanske kunstneren Francisco de Goya. Turen er delvis støttet av Valborg Lifeldts Stiftelse. Egenandel: 300 kr. Avreise fra seniorsenteret kl. 10.45. Påmelding innen fredag 26. januar.

MANDAG 05.02, KL. 13.00:

Lystenning. Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til samtale og fellesskap.

ONSDAG 07.02, KL. 12.30:

Allsang i kaféen. Velkommen til sangstund i kaféen på senteret. Her spilles kjente og kjære sanger. Det er mulig å lytte, eller å synge med. Allsangen ledes av Jens Andreas Kleiven.

ONSDAG 14.02, KL. 12.30:

Helsekafé: Frivillighet. Seniorrådgiver for frivillighet i Stiftelsen Kirkens Bymisjon, Jeanine Brenna, kommer for å snakke om de mange positive effektene av frivillighet – både for en selv og for de rundt seg.

ONSDAG 14.02, KL. 14.00:

Festmiddag med skrei. Velkommen til en ekstra god festmiddag bestående av årets skrei med lever og rogn. Påmelding innen onsdag 7. februar.

ONSDAG 21.02, KL. 12.30:

Foredrag: Putin og Trump – Vårherres krigere. Tidligere sjefsredaktør og forfatter Helge Simonnes kommer for å snakke om skjæringspunktet mellom religion og politikk, og hvordan politiske ledere trekker religion inn i den politiske sfæren.

FREDAG 23.02, KL. 12.00:

Fredagsbingo.

TIRSDAG 27.02, KL. 13.00:

Regnbuetreff. Et møtested for skeive seniorer. Treffet er et samarbeid mellom foreningen FRI og Kirkens Bymisjon. For mer informasjon, se s. 15.

ONSDAG 28.02, KL. 13.00:

Konsert: Levd liv med Prøysen.

Musiker Åsmund Reistad og skuespiller Beathe Frostad presenterer viser og fortellinger sett i lys av et levd liv. Arrangementet er støttet av Den kulturelle spaserstokken.

Påmelding: Med mindre annet er oppgitt, skjer påmelding i resepsjonen eller per telefon 22 38 70 60.



ONSDAG 31.01, KL. 12.30:

Foredrag: Bofast i Antarktis ved Tori Flaatten Halvorsen.



Første mandag i mnd. kl. 13.00:

Lystening v/bymisjonsprest Olga Tvedt.



ONSDAG 14.02, KL. 12.30: Helsekafé om frivillighet ved Jeanine Brenna.

MARS

MANDAG 04.03, KL. 13.00:

Lystenning. Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til samtale og fellesskap.

ONSDAG 06.03, KL. 12.30:

Allsang i kaféen. Velkommen til sangstund i kaféen på senteret. Her spilles kjente og kjære sanger. Det er mulig å lytte, eller å synge med. Allsangen ledes av Jens Andreas Kleiven.

FREDAG 08.03, KL. 10.30:

Kunstreisen: Galleri Würth. Vi besøker museets utstilling «Xenia Hausner», Turen er delvis støttet av Valborg Lifeldts Stiftelse. Egenandel: 200 kr. Avreise fra St. Hanshaugen seniorsenter kl.10.30. Påmelding innen fredag 1. mars.

ONSDAG 13.03, KL. 12.30:

Helsekafé: Glemsk eller demens? Demenskoordinator i bydel St. Hanshaugen, Siv Fredriksen, kommer for å snakke om hva som er normal hukommelsessvikt i voksen alder, og hva som kan være tegn til demens.

TIRSDAG 19.03, KL. 13.00:

Regnbuetreff. Et møtested for skeive seniorer. Treffet er et samarbeid mellom foreningen FRI og Kirkens Bymisjon. For mer informasjon, se s. 15.

ONSDAG 20.03, KL. 12.30:

Forestilling: Smørrebrød og kjærlighet. Velkommen til en treffende, livsbejænde og gjenkjennelig forestilling om det levde liv, bestående av sanger og tekster til å bli glad av. Medvirkende er skuespillerne Unn Vibeke Hol og Terje

Hartvigsen, og musikalsk leder Per Christian Revholt, alle tre med 50 års erfaring i ulike teatre.

ONSDAG 20.03, KL. 14.00:

Påskemiddag. Vi feirer inngangen til påsken med et ordentlig påskemåltid. Meny og pris kommer senere. Påmelding innen 13. mars.

FREDAG 22.03, KL. 12.00:

Fredagsbingo'n.

APRIL

ONSDAG 03.04, KL. 12.30:

Allsang i kaféen. Velkommen til sangstund i kaféen på senteret. Her spilles kjente og kjære sanger. Det er mulig å lytte, eller å synge med. Allsangen ledes av Jens Andreas Kleiven.

MANDAG 08.04, KL. 13.00:

Lystenning. Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til samtale og fellesskap.

ONSDAG 10.04, KL. 12.30:

Foredrag: Løkkene rundt St. Hanshaugen. Områdene rundt St. Hanshaugen har tidligere blitt brukt til både jordbruk, dyrehold og boligformål. Litt etter litt har disse løkkene forsvunnet, men navnene minner om at de har eksistert. Foredragsholder er Anders Smith.

ONSDAG 17.04, KL. 12.30:

Konsert: En tur til Paris. Visesanger Morten Fredrick Lund tar oss med på en musikalsk reise til Paris. Velkommen til en stund med artige fortellinger, og viser på både fransk og norsk.



**Onsdag 20.03, KL. 12.30:
Forestilling: Smørrebrød og kjærlighet.**



**ONSDAG 10.04, KL. 12.30: Foredrag:
Løkkene rundt St. Hanshaugen.**



**ONSDAG 24.04, KL. 12.30: Helsekaté
ved Nina Langmyr, konsulent i KORUS.**

TIRSDAG 23.04:

Kunstreisen: Nitja. Vi besøker senter for samtidskunst i Lillestrøm. Vårprogrammet for Nitja er enda ikke bestemt, så nærmere informasjon om avreise og pris kommer. Turen er delvis støttet av Valborg Lifeldts Stiftelse. Påmelding innen tirsdag 16. april.

ONSDAG 24.04, KL. 12.30:

Helsekafé: Aldring, alkohol og legemidler. Nina Langmyr, som er spesialkonsulent i KORUS (kompetansesenter for rusfeltet), kommer for å snakke om effekten av bruk av alkohol og legemidler i voksen alder.

FREDAG 26.04, KL. 12.00:

Fredagsbingo'n.

TIRSDAG 30.04, KL. 13.00:

Regnbuetreff. Et møtested for skeive seniorer. Treffet er et samarbeid mellom foreningen FRI og Kirkens Bymisjon. For mer informasjon, se s. 15.

MAI

MANDAG 06.05, KL. 13.00:

Lystenning. Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til samtale og fellesskap.

ONSDAG 08.05, KL. 12.30:

Allsang i kaféen. Velkommen til sangstund i kaféen på senteret. Her spilles kjente og kjære sanger. Det er mulig å lytte, eller å synge med. Allsangen ledes av Jens Andreas Kleiven.

ONSDAG 15.05, KL. 12.30:

Konsert: Formødre. Pianist Sara Aimée Smiseth presenterer ni av sine formødre gjennom fortellinger og musikalske innslag. Konsertforestillingen varer i ca. 80 minutter.

ONSDAG 22.05, KL. 12.30:

Helsekafé: Summen av små vaner. Fysioterapeut Kristine Nordhagen og ernæringsfysiolog Åshild Margrethe Lode fra bydel St. Hanshaugen kommer for å snakke om hvordan man kan bruke mat og fysisk aktivitet for å bevare funksjon.

FREDAG 24.05, KL. 10.30:

Kunstreisen: Dronning Sonjas kunsthall. Vi besøker Dronning Sonjas kunsthall, som setter opp en ny utstilling i april/mai 2024. Turen er delvis støttet av Valborg Lifeldts Stiftelse. Egenandel: 200 kr. Avreise fra St. Hanshaugen seniorsenter kl. 10.30. Påmelding innen torsdag 16. mai.

TIRSDAG 28.05, KL. 13.00:

Regnbuetreff. Et møtested for skeive seniorer. Treffet er et samarbeid mellom foreningen FRI og Kirkens Bymisjon. For mer informasjon, se s. 15.

ONSDAG 29.05, KL. 12.30:

Vårbasar. St. Hanshaugen seniorsenter inviterer til vårbasar, med blant annet tombola, trekning av flotte gevinster og mulighet til å spise god mat. Lodd kan kjøpes i kafédissen på forhånd, eller samme dag.



ONSDAG 15.05, KL. 12.30: Konsert ved pianist Sara Aimée Smiseth.



FREDAG 24.05, kl. 10.30: Kunstreisen: Vi besøker Dronning Sonjas kunsthall.

FREDAG 31.05, KL. 12.00: Fredagsbingo'n.

JUNI

MANDAG 03.06, KL. 13.00: Lystening. Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til samtale og fellesskap.

ONSDAG 05.06, KL. 12.30: Allsang i kaféen. Velkommen til vårens siste allsangstund i kaféen på senteret. Her spilles kjente og kjære sanger. Det er mulig å lytte, eller å synge med. Allsangen ledes av Jens Andreas Kleiven.

ONSDAG 12.06, KL. 10.00: Kunstreisen: Blaafarveverket. Vi besøker Blaafarveverket med utstillingen «Alle snakker om Skogen» og Kittelsen-museet med malerier, treskjæringer og snurrepiperier. Turen er delvis støttet av Valborg Lifeldts Stiftelse. Egenandel: 500 kr. Egenandelen dekker transport, inngang, omvisning og en god lunsj. Påmelding innen onsdag 5. juni.

ONSDAG 19.06, KL. 14.00: Midtsommerfest. Velkommen til feiring midtsommer på St. Hanshaugen seniorsenter. Meny og pris kommer senere. Påmelding innen onsdag 12. juni.

Tillegg til oppsatt program kan tilkomme.
Følg med på Facebook, oppslag og e-post.

Vil du støtte vårt arbeid?

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

Slik kan du betale og støtte St. Hanshaugen seniorsenter:

Kontonr. 11637 45 36870

Lovisenberggt. 4E, 0456 Oslo

Du kan også bruke vipps. Betal til vipps-nr. 117 332.

Merk betalingen med: «Gave til senteret vår 2024».

Valborg Lifeldts Stiftelse

Valborg

til glede for St.Hanshaugens eldre

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

Ta kontakt for mer informasjon: firmapost.ste@bymisjon.no

Våre ansatte

VIRKSOMHETSLEDER

Camilla Marie Andersen er vår virksomhetsleder, og tar gjerne en prat med deg om du ønsker det. Telefon 908 79 667, camilla.marie.andersen@bymisjon.no



KOKK

Aura Partenie er senterets kokk. Hun lager god hjemmelaget mat som serveres i senterets kafé hver mandag-fredag. aura.partenie@bymisjon.no



KONTORLEDER

Mohammad Saqib har ansvar for administrasjon og drift. Telefon 474 54 609, mohammad.saqib@bymisjon.no



VAKTMESTER

Atle Jensen er vaktmester og «altnuligmann» som trår til der det trengs. atle.jensen@bymisjon.no



FRIVILLIG- OG NÆRMILJØLEDER

Anna Martine Jarlvang Dysthe har ansvar for rekruttering og oppfølging av frivillige, samt kulturtilbudet på senteret. Telefon 991 50 365, anna.dysthe@bymisjon.no



BYMISJONSPREST

Olga Tvedt er til stede på ukestart med lystenning den første mandagen hver måned. Hun er tilgjengelig for samtale. Telefon 959 24 323, olga.tvedt@bymisjon.no



St. Hanshaugen seniorsenter på digitale flater



Vi har som mål å være tilgjengelige og legge ut informasjon på de digitale flatene det er naturlig å være på:

- Følg oss på NYBY eller Facebook: [@StHanshaugenSeniorsenter](https://www.facebook.com/StHanshaugenSeniorsenter)
- Besøk nettsiden vår: kirkensbymisjon.no/st-hanshaugen-seniorsenter

Dersom du trenger hjelp til data eller mobilbruk, er det bare å ta kontakt med oss på seniorsenteret. Vi bistår gjerne!

Våre tilbud

DIGITAL VEILEDNING

Hver mandag formiddag fra kl. 10.00 kan du få hjelp til tekniske utfordringer på din mobil, datamaskin eller nettbrett. Ta kontakt med seniorsenteret for bestilling av time. Seniornett tilbyr også månedlige tematreff med praktisk bistand.

DEMENSKOORDINATOR

Bydelens demenskoordinator, Siv Fredriksen, er tilgjengelig for samtale på senteret annenhver fredag, i partallsuker, kl. 12.00–14.00. Hun kan nås på telefon 456 54 931.

SENIORVEILEDER

Bydelens seniorveileder Sawsan Salim kan bistå med samtale, søknad om kommunale tjenester og mye annet. Hun treffes på St. Hanshaugen seniorsenter siste fredag i måneden, kl. 13.00–15.00. Hun kan nås på telefon 900 75 131.

FORUM FOR MENN

Ukentlig møteplass for menn som gjerne vil møte andre menn for en uforpliktende prat om dagsaktuelle temaer og saker som opptar den enkelte. Ukentlig samtaleforum holdes torsdager kl. 12.00.

FOTTERAPEUT

Seniorsenteret har to fotterapeuter, Nann-Karin og Lise. Nann-Karin har spesialutdanning for diabetikere. Ta kontakt på telefon 474 62 811 for å bestille time.

FRISØR

Sine Skyttemyr er vår dyktige frisør. Ta kontakt på telefon 928 12 554 for å bestille time.

MASSØR

Mimmi Vangen er utdannet massasje- og muskelterapeut, og tilbyr massasjetimer på fredager i oddetallsuker. Timebestilling på massasjeterapeutmimmi.bestille.no eller send SMS til 452 07 529.

FRIVILLIGE

Vi har et stort mangfold av frivillige. De bidrar med ulike oppgaver, slik at driften av seniorsenteret blir mulig. Vi ønsker nye frivillige velkommen. Vil du vite mer, ta kontakt med frivillig- og nærmiljøleder Anna Martine Jarlvang Dysthe på telefon 991 50 365.

HÅNDARBEIDSGRUPPE

Er du glad i å drive med håndarbeid? Vi samles annenhver mandag, i partallsuker, fra kl. 15.00–18.00. Vi skravler og drikker kaffe i tillegg til å drive med håndarbeid.

HELSEKAFÉ

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

TRANSPORT

Har du utfordringer med å komme deg til eller fra seniorsenteret? Ta kontakt på telefon 22 38 70 60 dersom du har behov for transport. Ring gjerne før kl. 11.00.

REGNBUE TREFF

Et møtested for skeive seniorer/voksne/pensjonister i regi av foreningen FRI i samarbeid med Kirkens Bymisjon. Dette er et trygt sosialt møtested, med enkel servering, på St. Hanshaugen seniorsenter kl. 13.00, siste tirsdag i måneden.

LESESIRKEL / LITTERATURGRUPPE

Er du glad i å lese bøker? Vi har både lesesirkel og litteraturgruppe som samles en gang i måneden. Ta kontakt om du vil vite mer.

Brukerrådet på St. Hanshaugen seniorsenter

Brukerrådet skal være et rådgivende samarbeidsorgan mellom seniorsenterets ledelse og brukere av seniorsenteret. Brukerrådet skal bl.a. vurdere eksisterende tilbud og tiltak, og komme med idéer og ønsker fra brukerne når det gjelder program og aktiviteter.

Brukerrådet består av:

- Lisbet Lindholm (leder).
- Anne-Lisbeth Lagset Engh.
- Eva Bragli.
- Asgeir Nordengen.
- Representant fra eldrerådet i bydelen.

SAMFUNN OG KULTUR

En samtalegruppe som diskuterer alt fra politikk og litteratur, til de store spørsmålene i livet. Tematikken blir man enige om. Gruppa samles siste onsdag i måneden, kl. 15.00–16.00. Ta kontakt med Anne Vik på telefon 992 26 643 for mer informasjon.

Rom for alle