

St. Hanshaugen seniorsenter



Informasjonsbrosjyre Våren 2026

Et samarbeid



Oslo



Kjære gjest – og kjære fremtidige gjest!

Vi gleder oss stort over å kunne ønske velkommen til et nytt semester på St. Hanshaugen seniorsenter!

Mange har nok fått med seg at bydelene står i en krevende økonomisk situasjon, noe som dessverre har ført til reduksjoner i enkelte tilbud – også for seniorsentrene. Nettopp derfor er vi ekstra takknemlige for at Bydel St. Hanshaugen fortsatt anerkjenner betydningen av vår møteplass.

Vårt mål er å være et attraktivt og inkluderende sted for alle i målgruppen, der gode menneskemøter står i sentrum. Har du ikke vært her før, men vurderer å ta turen? Du er hjertelig velkommen! Det er bare å møte opp, men om du ønsker å bli tatt imot på en mer personlig måte, send oss gjerne en e-post eller ring – så sørger vi for at noen står klar til å ta imot deg.

Har du forslag eller tilbakemeldinger? Vi setter stor pris på innspill – det hjelper oss å utvikle senteret videre.

Denne gangen har vi semesterprogrammet klart rekordtidlig! Det kan likevel komme endringer underveis, og vi vil selvfølgelig informere om dette fortløpende.

Kaféen – senterets hjerte

Ta turen innom for en kaffekopp, en vaffel eller et smørbrød – eller kom til middag! Vår dyktige kokk Aura serverer rause porsjoner med hjemmelaget middag alle hverdager til en rimelig pris. Du kan også kjøpe med deg mat hjem – vi pakker det gjerne for deg.

Takk til våre samarbeidspartnere i Bydel St. Hanshaugen for et nært og godt samarbeid. Takk til Den kulturelle spaserstokken og Valborg Lifeldts stiftelse – deres bidrag gjør det mulig for oss å tilby kultur og innhold på senteret.

Og mest av alt: Takk til våre frivillige – og til deg som kommer hit. Det er for dere vi er her!

Hilsen Camilla Marie Andersen, avdelingsleder

St. Hanshaugen seniorsenter
Lovisenberggata 4 E, 0456 Oslo

Følg oss på Facebook:
@St-Hanshaugen-Seniorsenter

Telefon: 22 38 70 60
E-post: firmapost.ste@bymisjon.no

Åpningstider:
Mandag til fredag, kl. 09.00–16.00

Faste ukeaktiviteter våren 2026

MANDAG

- 10.00:** Lesesirkel 2. mandag i mnd.
10.00: Spanskurs (viderekomne)
v/Fulviana Vargas.
11.30: Spanskurs (nybegynner)
v/Fulviana Vargas.
12.00: Litteraturgruppe 1. mandag i mnd.
13.00: Ukestart med lystenning i kaféen.
15.00: Håndarbeidsgruppe kveld
v/Berit Jørgensen og Randi Eriksen.
19.00: 1. mandag i mnd. fra februar.
Samtalegruppe for pårørende til
personer med demens v/Kristin Borg,
Nasjonalforeningen.

TIRSDAG

- 10.00:** Bridge v/Marte Lise Hoffart.
10.00: Yoga Flow v/Kristina Lea Storm.
11.30: Korøvelse for seniorkoret
v/Kristin Minde.
12.00–14.00: Sygruppe v/Torild Bugge.
13.00: egnbuetreff siste eller nest siste
tirsdag i mnd, se program.

Om våre kurs

Noen kurs er fulle, men ta likevel kontakt med oss eller gruppeleder dersom det står kontaktinfo til gruppelederen. Når det er nok interesserte, vil vi prøve å sette opp ekstra kurs.

**Alle våre kurs starter i uke 3
og slutter i uke 25.**

ONSDAG

- 10.00:** Balanse og styrke v/Kristina Lea Storm.
10.00: Engelsk Litteratur v/Ann T. Gulden.
11.30: Gøy med Atle! Lett trening med musikk.
12.30: Foredrag, konserter, Allsang eller
helsekafé. Se program. Underholdning
kan også forekomme på andre dager.

TORSdag

- 10.00:** Tai Chi og Qi-Gong
v/Inger Johanne Vesje.
10.00: Franskurs (viderekomne)
v/Gerard Waegeneire.
Påmelding til tlf. 466 60 733.
11.00: Tai Chi og Qi-Gong
v/Inger Johanne Vesje.
12.00: Forum for menn.
12.15: Mensendieck
v/fysioterapeut Paal Drummond.
13.00: Mensendieck
v/fysioterapeut Paal Drummond.
13.00: Tegning uten Tårer, tegnekurs
v/Øistein Walstad.

FREDAG

- 10.00:** Balanse og styrke v/Kristina Lea Storm.
11.00: Italienskurs for viderekomne (FULLT)
v/Margherita Podesta.
Påmelding til venteliste, tlf. 922 16 226.
11.15: Salsa og Bachata v/Linda Bottolfs.
12.00: Bingo siste fredag i mnd.
12.00: Musikkquiz med Theo Korizinsky
en fredag hver mnd.
13.00: Aquarelle malekurs v/Flavia Cocks.

For mer informasjon, kontakt resepsjonen.

Åpningstider i kaféen

St. Hanshaugen seniorsenter har åpen kafé
mandag–fredag, kl. 09.00–16.00
med blant annet snitter og nystekte vaffer.

Frokostservering

mandag, onsdag og fredag, kl. 10.30.

Middagsservering

mandag–fredag, kl. 14.00–15.30.



Kunstreisen

**Kunst- og kultur-
opplevelser er viktig for
alle mennesker!**

Med økonomisk støtte
fra Valborg Lifeldts
Stiftelse fortsetter vi
prosjektet «Kunstreisen».
Vi skal gjennom høst- og
vårsemesteret besøke

ulike kunst- og kulturinstitusjoner i og rundt Oslo. Det planlegges besøk på
Galleri Würth, Vigelandsmuseet, Nasjonalmuseet, Naturhistorisk museum og
Ramme gård. Nærmere beskrivelser om besøkene med kortversjon om hva
du får oppleve, samt praktisk informasjon, finner du i senterets program.



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.

Tirsdager, kl. 10.00–11.00.

STYRKE OG BALANSE

I denne timen jobber man med enkel styrke- og balansetrening, samt fallforebyggende øvelser. Øvelsene vil forbedre blodsirkulasjon, balansen og bevegelse, 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.

Onsdager, kl. 10.00–11.00 og fredager, kl. 10.00–11.00.

GØY MED ATLE!

Onsdager kl. 11.30 fortsetter Atle med sin morsomme lavterskel-trim som vi prøvde ut i vår-semesteret til glede for mange. Dette er lett trim med musikk som alle kan få til og det er plass til mange fler! Helt gratis!

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.

Trsdager, 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.

Torsdager, kl. 12.15–13.00 og kl. 13.00–13.45.

SALSA OG BACHATA SOLODANS

Linda Bottolfs lærer deg myke latinske rytmer som får opp pulsen, og som sammen med musikken nærer både kropp og humør.

Fredager, kl. 11.15–12.15.

Alle treningsgruppene har en semesteravgift per gruppe, med unntak av «Gøy med Atle!». For påmelding, ring 22 38 70 60 eller e-post til StHanshaugenSeniorsenter@bymisjon.no

Kulturprogram våren 2026

JANUAR

TIRSDAG 13.01, KL. 11.30:

St. Hanshaugen seniorkor starter opp igjen med øvelser etter julen. Velkommen som nytt medlem dersom du er glad i å synge!

ONSDAG 07.01, KL. 12.30:

Musikkafé med allsang. Renate spiller og synger til allsang. Eventuelle gjester fremfører musikk.

TORS DAG 08.01, KL. 17.00:

TEATERFORESTILLING med kor. Edvard Myskas teatertruppe fremfører «Klodens vinder» mer info på plakat litt nærmere.

FREDAG 09.01, KL. 12.00:

MusikkQuiz med Theo Koritzinsky. Theo spiller kjente melodier på pianoet og vi graver i minnebanken! Alle får være på et lag!

ONSDAG 14.01, KL. 13.00:

KONSERT: «Jazz på beatlesk», levert av Den kulturelle spaserstokken.

I «Jazz på Beatlesk» inviteres publikum med på nytolkninger av Beatles' musikk, blandet med anekdoter og historier som kaster nytt lys over låtene. Konserten fremføres av Jostein Hasselgård (vokal), Jarle Storløkken (gitar) og Åge Reite (tangenter). Med energi og musikalitet tilbyr trio en konsert som vil friske opp publikums minnebilder fra egen fortid, men også skape nye.

FREDAG 16.01, KL. 12.00:

Quiz med Ivar. Velkommen til en hyggelig og lavterskel quiz i kafeen ledet av vår frivillige Ivar Halvorsen.

TIRSDAG 20.01, KL. 11.00–16.00:

«Å skrive frem minner», skrivekurs med Kristin Von Hirsch i regi av Den kulturelle spaserstokken. Kurset er et intenst og morsomt skriveverksted som trigger erindringsmuskelen. For vi husker egentlig mye mer enn vi tror og i løpet av en intensiv samling får vi fart på hukommelsen ved hjelp av en rekke enkle og morsomme minneteknikker som kombineres med skriveøvelser. Vi holder på i 2 bolker med en times lunsjpause imellom. OBS! Kursets lokasjon er i Louises gate 30, i frivilligsentralens lokaler. Påmelding i resepsjon (tlf. 22 38 60 70).

ONSDAG 21.01, KL. 12.30:

KÅSERI: «En god latter forlenger livet». Med Knut Magne Ellingsen, som vi kanskje husker fra i fjor da han holdt kåseriet «Lev livet levende». Han har reist mye rundt med foredrag og kåserier og har tidligere bl.a vært kommunal kultursjef.

TIRSDAG 27.01, KL. 13.00:

Regnbuetreff. Et møtested for skeive seniorer. Treffet er et samarbeid mellom foreningen FRI og Kirkens Bymisjon. For mer informasjon, se s. 19.

ONSDAG 28.01, KL. 16.00:

NYTTÅRSFEST for alle våre frivillige. OBS! Ikke vanlig middag kl. 14.00 i kafeen denne dagen.



FREDAG 09.01, kl. 12.00:
MusikkQuiz med Theo Koritzinsky.



ONSDAG 21.01, kl. 12.30:
Kåseri med Knut Magne Ellingsen.

Påmelding til turer og eventer:

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



TIRSDAG 20.01, kl. 11.00–16.00:
Skrivekurs med Kristin Von Hirsch.

Dansekvelder!

Senteret har fått økonomisk støtte av Valborgstiftelsen til å arrangere dansekvelder med live musikk! Vi oppdaget enorm danseglede på en konsert med cubansk musikk og i høst ble det flere dansekvelder med stor suksess!

Vi får det populære bandet PANG-sjonistene, duoen 2gether og det herlige jazzbandet Eddies mix tilbake dette semesteret og kjører dansekveld i februar, mars, april og mai slik at vi rommer de fleste dansesjangre fra Swing til gammeldans. Her er det bare å riste løs! Åpen kafé som selger drikke.

TORS DAG 29.01, KL. 10.00–14.30:

Maria Inkaland, salg av ullprodukter fra Peru.

FREDAG 30.01, KL. 12.00:

Fredagsbingo'n.

FEBRUAR

MANDAG 02.02, KL. 12.30:

Lystenning. Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til samtale og fellesskap.

ONSDAG 04.02, KL. 12.30:

Musikkafé med allsang. Velkommen til sangstund i kaféen på senteret. Allsangen ledes av Renate Staal Nygård som denne gangen har med seg. Ellen Kirkaas på tangenter. Velkommen for å lytte eller å synge med!

FREDAG 06.02, KL. 12.00:

MusikkQuiz med Theo Koritzinsky. Theo spiller kjente melodier på pianoet og vi graver i minnebanken! Alle får være på et lag!

TIRSDAG 10.02, KL. 13.00:

KONSERT. Jazzduo bestående av Petter Dalane bak tangentene og Øyvind Mathisen på trompet.

ONSDAG 11.02, KL. 14.00:

SKREIMIDDAG. Tradisjonen tro lager Aura deilig skrei med riktig tilbehør. Det blir også musikalsk underholdning med Renate Staal Nygård. Husk påmelding i resepsjonen.

TORS DAG 12.02, KL. 16.30:

DANSEKVELD med «Eddies Mix». Gjensyn med den svingende kvartetten som sjarmerte oss i senk i høst! Ta på danseskoene og dans med

partner, eller rullator, eller gå solo til svingende jazz i kafeen vår. Åpen kafé med servering av drikke.

FREDAG 13.02:

FASTELAVN I KAFEEN. Auras ferske fastelavnsboller fås kjøpt i kafeen.

TIRSDAG 17.02, KL. 13.00:

Regnbuetreff. Et møtested for skeive seniorer. Treffet er et samarbeid mellom foreningen FRI og Kirkens Bymisjon. For mer informasjon, se s. 19.

TIRSDAG 24.02:

KUNSTREISEN: Galleri Würth.

Takket være entreprenør og kunstsamler Reinhold Würths langvarige engasjement for kunsten har Galleri Würth siden åpningen i 2003 kunnet vise en rekke utstillinger med fremtredende tyske samtidskunstnere. Nå er de stolte av å presentere Markus Lüpertz – fortidens fremtid – en utstilling som spenner fra 1960-tallet og helt frem til 2020-tallet. Mer info om avreisetid kommer. Bindende påmelding innen fredag 20. februar. Pris kr. 250.

ONSDAG 25.02, KL. 12.30:

FOREDRAG med Anders Smith:

«Folkehelse – Ja, hva er det?».

Anders Smith har holdt foredrag hos oss flere ganger, og er tidligere kommuneoverlege i Bærum, fylkeslege i Akershus, rådgiver/ avd. direktør i Helsedirektoratet samt redaktør i Helsebiblioteket og redaktør av publikasjonen Helserådet.

FREDAG 27.02, KL. 12.00:

Fredagsbingo'n.



TIRSDAG 10.02, kl. 13.00: Konsert med Petter Dalane og Øyvind Mathisen.



TORS DAG 12.02, kl. 16.30: Dansekveld med «Eddies Mix».



TIRSDAG 10.03, kl. 16.30: Dansekveld med «PANG-sjonistene».



ONSDAG 11.03, kl. 12.30: Foredrag med Ellen Kirkaas om Fleskum-malerne.

Samtalegruppe for pårørende til personer med demens

Kristin Borg fra Oslo demensforening i Nasjonalforeningen holder åpen samtalegruppe **hver første mandag i måneden, kl. 19.00 på seniorsenteret.**

Du kan bare møte opp, men det er også mulig å ringe Kristin for en prat på forhånd.
Telefon 991 55 684.

Håndarbeidsgruppen

Hver mandag, kl. 15.00–18.00 strikker og hekler en gjeng over kaffe og vafler. Her produseres det artikler senteret kan selge på vårbasaren og julemessen. Er du god på håndarbeid og har lyst til å bidra? Snakk med oss!

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



MARS

MANDAG 02.03, KL. 12.30:

Lystenning. Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til samtale og fellesskap.

ONSDAG 04.03, KL. 12.30:

Musikkafé med allsang. Renate har med seg Kristin Minde og St.Hanshaugen seniorkor denne onsdagen! Kom med lyttende ører eller bli med å synge!

TIRSDAG 10.03, KL. 16.30:

DANSEKVELD med «PANG-sjonistene». Gjensyn med den sjarmerende gjengen som groover med sitt 60-tallsrepertoar! Ta på danseskoene og dans med partner, eller rullator, eller gå solo til svingende live musikk i kafeen vår. Åpen kafé med servering av drikke.

ONSDAG 11.03, KL. 12.30:

FOREDRAG med Ellen Kirkaas. «Fleskum-malerne og den norske romantikken».

FREDAG 13.03, KL. 12.00:

Quiz med Ivar. Velkommen til en hyggelig og lavterskel quiz i kafeen ledet av vår frivillige Ivar Halvorsen.

ONSDAG 18.03, KL. 12.30:

KONSERT med Åsmund Reistad, «Original Nilsen». En hyllest til Lillebjørn Nilsen.

FREDAG 20.03, KL. 12.00:

MusikkQuiz med Theo Koritzinsky. Theo spiller kjente melodier på pianoet og vi graver i minnebanken! Alle får være på et lag!

TIRSDAG 24.03, KL. 13.00:

Regnbuetreff. Et møtested for skeive seniorer. Treffet er et samarbeid mellom foreningen FRI og Kirkens Bymisjon. For mer informasjon, se s. 19.

TORSDAG 26.03, KL. 14.00:

PÅSKE-FESTMIDDAG med musikalsk underholdning. Mer info om meny og pris kommer på oppslag/Facebook/nyhetsmail.

FREDAG 27.03, KL. 12.00:

Fredagsbingo'n.

PÅSKEN:

Vi har stengt på helligdagene.

APRIL

ONSDAG 08.04, KL. 12.30:

Musikkafé med allsang. Renate spiller og synger til allsang. Kom med lyttende ører eller bli med å synge! Eventuelle gjester fremfører musikk.

FREDAG 10.04:

KUNSTREISEN: Tur til Skimuseet med omvisning og tur opp i hopptårnet for de som vil. «En billett – to opplevelser». I et av verdens mest moderne hopp-anlegg ligger Skimuseet i Holmenkollen. Med en unik utsikt over Oslo kan du ta steget inn i Norges skihistorie og hvis du ønsker; kan du fra toppen av Holmenkollbakken få Oslos fineste utsikt! Avreise kl. 11.30, omvisning kl. 12.00. Bindende påmelding innen mandag 6. april. Pris kr. 250.

FREDAG 10.04, KL. 12.00:

Quiz med Ivar. Velkommen til en hyggelig og lavterskel quiz i kafeen ledet av vår frivillige Ivar Halvorsen.

MANDAG 13.04, KL. 12.30:

Lystenning. Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til samtale og fellesskap.

TIRSDAG 14.04, KL. 13.00:

KORFESTIVAL-konsert. Vi får besøk av «Sang og livsglede»-koret og sammen med St.Hanshaugen seniorkor gir de oss en frisk dobbelkor-konsert under ledelse av Kristin Gramstad og Kristin Minde.

TIRSDAG 14.04, KL. 16.30:

DANSEKVELD med duoen «2gether». Den populære duoen er tilbake for nok en herlig dansekveld! Ta på danseskoene og dans med partner, eller rullator, eller gå solo til svingende live danseband-musikk i kafeen vår. Åpen kafé med servering av drikke.

ONSDAG 15.04, KL. 12.30:

FORESTILLING: Lalla Carlsen, min bestemor på stjernehimlen.

Vibeke Sæther forteller om sin bestemor Lalla Carlsen og synger hennes revyviser slik hun lærte dem av Lalla. Med seg har hun sin mann, Gunnar Sæther, som sørger for akkompagnement og et innblikk i musikken rundt Lalla og hennes mann, komponisten Carsten Carlsen.

TORSdag 16.04, KL. 09.00–16.00:

SYNSKONSULT v/Hans Petter Beldring tilbyr synskonsultasjoner på senteret denne dagen. Pris fra kr. 300.

Påmelding til resepsjonen (tlf. 22 38 70 60).

FREDAG 17.04, KL. 12.00:

MusikkQuiz med Theo Koritzinsky.

Theo spiller kjente melodier på pianoet og vi graver i minnebanken! Alle får være på et lag!



St. Hanshaugen seniorkor

Koret vårt ledes av dirigent Kristin Minde og øver

hver tirsdag, kl. 11.30–12.30.

Etterpå spiser de lunsj sammen i kafeen.

Er du glad i å synge? Kanskje du sang mye før, men har latt stemmen ligge brakk en stund? Ta det opp igjen!

Bli med på en øvelse for å se om koret kan være noe for deg! Vi har plass til mange flere medlemmer. Koret har første øvelse tirsdag 13. januar kl. 11.30.

Gratis inngang på kulturarrangementene på huset!

Vi har et bredt utvalg av underholdning, og alle våre konserter, foredrag, musikkafé og dansekvelder har gratis inngang hos oss! Velkommen!

TIRSDAG 21.04, KL. 13.00:

KORFESTIVAL-KONSERT del 2.

St. Hanshaugen seniorkor drar til Poppelstien (Nordstrand seniorsenter) og besøker «Sang og livsglede»-koret. Sammen holder de dobbeltkor-konsert i kafeen der.

ONSDAG 22.04, KL. 12.30:

HELSEKAFÉ med demenskoordinator

Siv Fredriksen. «Pårørendes rolle – Adferdsendringer og kommunikasjon».

FREDAG 24.04, KL. 12.00:

Fredagsbingo'n.

TIRSDAG 28.04, KL. 13.00:

Regnbuetreff. Et møtested for skeive seniorer. Treffet er et samarbeid mellom foreningen FRI og Kirkens Bymisjon. For mer informasjon, se s. 19.

ONSDAG 29.04, KL. 12.30:

FOREDRAG: Lommetyveri, svindel og bedrag med Geir Gjelten.

Han har underholdt og forbløffet publikum og tv-seere i en årrekke med sin kunnskap, teknikk og humor rundt temaet lommetyveri, svindel og bedrag. Han benyttes av politiet, TV2 hjelper deg og næringsliv som konsulent og ekspert.

MAI

MANDAG 04.05, KL. 12.30:

Lystenning. Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til samtale og fellesskap.

ONSDAG 06.05, KL. 12.30:

Musikkafé med allsang.

Velkommen til sangstund i kaféen på senteret. Allsangen ledes av Renate Staal Nygård som denne gangen

har med seg. Ellen Kirkaas på tangenter. Velkommen for å lytte eller å synge med!

TORSDAG 07.05, KL. 10.00–14.30:

Mona & Sissi klessalg. Salg av dameklær.

TORSDAG 07.05:

KUNSTREISEN: Soli Brug Galleri og gårdsbutikk. Fra sagbruk til galleri Soli Brug fremstår i dag som et tun med åtte bevarte hus og sagbruksruiner ved Ågårdselva. Siden 1978 har Soli Brug utviklet seg til å bli en viktig arena for presentasjon og formidling av kunst. Det arrangeres betydelige utstillinger og i historiske omgivelser kan vi oppleve kunst i fire hus samt et besøk i restauranten. Info om avreisetidspunkt kommer. Bindende påmelding innen fredag 1. mai. Pris kr. 550.

FREDAG 08.05, KL. 12.00:

Quiz med Ivar. Velkommen til en hyggelig og lavterskel quiz i kafeen ledet av vår frivillige Ivar Halvorsen.

TIRSDAG 12.05, KL. 16.30:

DANSEKVELD med Torkel Nerbye.

Det er ikke første gang Torkel Nerbye spiller til dans, men det er første gang han spiller til dans her hos oss og han synger også! Ta på danseskoene og dans med partner, eller rullator, eller gå solo til svingende gamle og nye slagere i kafeen vår. Åpen kafé med servering av drikke.

TORSDAG 14.05:

Kristi Himmelfartsdag holder vi stengt.



ONSDAG 18.03, kl. 12.30:
Konsert med Åsmund Reistad.



ONSDAG 29.03, kl. 12.30:
Foredrag med Geir Gjelten.



ONSDAG 15.04, kl. 12.30: Forestilling
med Vibeke Sæther om Laila Carlsen.

Tegnekurs og Aquarelle malekurs

Arkitekt Øistein Wahlstad leder kurs i tegning på torsdager der målet er å inspirere, fjerne «tegneskam» og å øke innsikt i sansenes samvirke, samt å skjerpe måten vi betrakter omgivelsene.

Torsdager, kl. 1300–15.30.

På fredager har vi malekurs i Aquarelle med Flavia Cocks som viser teknikker. Kurset er for nybegynner til litt øvet.

Fredager, kl. 13.00–15.00.

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
- Eva Bragli
- Tove Røsten
- Knut Gulbrandsen
- Bjørg Frøyen
(leder elderrådet i bydelen)
- Ivar Halvorsen (vara)

FREDAG 15.05, KL. 12.00:**MusikkQuiz med Theo Koritzinsky.**

Theo spiller kjente melodier på pianoet og vi graver i minnebanken! Alle får være på et lag!

TIRSDAG 19.05, KL. 13.00:

Regnbuetreff. Et møtested for skeive seniorer. Treffet er et samarbeid mellom foreningen FRI og Kirkens Bymisjon. For mer informasjon, se s. 19.

ONSDAG 20.05, KL. 12.30:

KONSERT: Iskra Mancheva: «Griegs reiser i Europa». Iskra forteller oss om Griegs reiser i Europa på tiden da den store utvandringen til Amerika skjedde og spiller klavermusikk relatert til dette.

MANDAG 25.05:

2. pinsedag holder vi stengt.

TIRSDAG 26.05, KL. 13.00:

FOREDRAG: Håkon Jarle Sveen; «Kunstig intelligens». Hva er kunstig intelligens? Vil teknologien gjøre oss late og ubrukelige, eller hjelpe oss å skape en bedre fremtid? Som lærer og datanerd formidler Sveen solid kunnskap om kunstig intelligens på en spennende og lettfattelig måte.

JUNI**MANDAG 01.06, KL. 12.30:**

Lystenning. Bymisjonsprest Olga Tvedt inviterer til samtale og fellesskap.

ONSDAG 03.06, KL. 12.30:

Musikkafé med allsang. Renate spiller og synger til allsang. Kom med lyttende ører eller bli med å synge! Eventuelle gjester fremfører musikk.

FREDAG 05.06, KL. 12.00:

Quiz med Ivar. Velkommen til en hyggelig og lavterskel quiz i kafeen ledet av vår frivillige Ivar Halvorsen.

ONSDAG 10.06, KL. 12.30:**FOREDRAG: Carl-Erik Grennes.**

Vi er så heldige å få psykolog og kunstkjenner Grennes enda en gang for å dele av sin kunnskap! Tema kommer.

FREDAG 12.06, KL. 13.00:**KONSERT med vokaltrioen «Trio Myr».**

Dina Grundberg, Maja Sundell, og Julie Forbord Skagen framfører folkesanger, viser og salmer fra Sverige og Norge i egne arrangement. Vokalistene har sine røtter i jazzmusikken, men brenner også for den nordiske folkemusikken og dens vokale tradisjon. Med utgangspunkt i tekstenes historier skaper gruppen nye og spennende arrangement hvor tradisjonelle melodier blandes med improvisasjon og moderne klanger, hvor kjærligheten til musikken er felles drivkraft.

ONSDAG 17.06:

KUNSTREISEN: Kistefoss. «The Twist» er et galleri, en bro og en skulptur i seg selv. Det 1000 kvm store bygget formelig svever over Randselva i et 60 meter langt spenn, og skru seg på midten i en skulpturell form (utstillingsprogram for 2026 er ennå ikke offentlig). Skulpturparken med sine nå 55 skulpturer er alltid verdt et besøk. Der kan man finne ro, inspirasjon og estetisk nytelse. Og det dukker alltid opp overraskelsesmomenter plassert i de naturskjønne omgivelsene. Bindende påmelding innen mandag 15. juni. Pris kr. 550.



FREDAG 12.06, kl. 13.00:
Konsert med vokaltrioen «Trio Myr».

FREDAG 19.06, KL. 12.00:

MusikkQuiz med Theo Koritzinsky.

Theo spiller kjente melodier på pianoet og vi får graver i minnebanken! Alle får være på et lag!

TIRSDAG 23.06, KL. 14.00:

St. Hansfeiring med festmiddag.

Tradisjonen tro serverer Aura rømmegrøt og spekemat og vi får selvsagt musikalsk underholdning! Husk påmelding i resepsjonen.

FREDAG 26.06, KL. 12.00:

Fredagsbingo'n.

TIRSDAG 30.06, KL. 13.00:

Regnbuetreff. Et møtested for skeive seniorer. Treffet er et samarbeid mellom foreningen FRI og Kirkens Bymisjon. For mer informasjon, se s. 19.

Det kan komme endringer i programmet og flere arrangementer, så følg med på Facebook-siden vår, plakater på senteret eller meld deg på våre ukentlige oppdateringer på e-post.

MusikkQuiz med Theo Koritzinsky fortsetter

Theos musikkquiz har vært en koselig ny aktivitet en fredag i mnd. i høst, og det fortsetter vi med.

Pianist og tidligere politiker Theo Koritzinsky spiller kjente melodier på pianoet. Vår oppgave er å grave i minnebanken etter hvilken sang dette kan være eller hva handler teksten om. Morsom og uhytellig quiz hvor hvert bord danner et lag. **En fredag hver måned, kl. 12.00 i kafeen.**

Sygruppe

De fleste tirsdager, kl. 12.00–14.00.

Følg med på ukemenyene som kommer på e-post og Facebook, og deles ut ved fredagsmiddagen.

Sygruppen ledes av Torild Bugge og holder til på aktivitetsrommet. Her kan du komme med klær som trenger reparasjon eller du kan sy noe helt nytt på en av våre symaskiner eller bare slå av en prat!

Kom gjerne med stoffer hvis du har noe liggende! Vi syr for eksempel toalettmapper og handlenett og annet fint til julemesse og vårbasar.

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:

Gaver under kr. 5000 kan gis i kassen (kort eller kontant)

eller du kan bruke Vipps-nummer 117 332. Merk «gave».

Ved behov for innbetaling til kontonummer, ta kontakt med oss.

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

AVDELINGSLEDER

Camilla Marie Andersen

er vår avdelingsleder, og tar gjerne en prat med deg om du ønsker det.

Telefon 908 79 667,

camilla.marie.andersen@bymisjon.no



KONTOR- OG MILJØARBEIDER

Mohammad Saqib

arbeider med drift, administrasjon og utleie.

Han er også vår dedikerte sjåfør. Telefon 474 54 609,

mohammad.saqib@bymisjon.no



KULTUR- OG FRIVILLIGKOORDINATOR

Renate Staal Nygård

har ansvar for rekruttering og oppfølging av frivillige, samt kulturtilbudet på

seniorsenteret mens Anna Martine er i mammapermisjon.

Telefon 488 90 513,

renate.nygard@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



MILJØARBEIDER

Atle Jensen

er miljøarbeider som trår til der det trengs og administrator for seniorkoret vårt.

atle.jensen@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

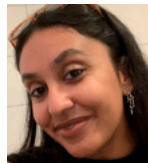


SENIOR-SOSIONOM

Amina Fatima Kousar

er til stede hver mandag og tilbyr drop-in samtaler til støtte og digital hjelp, kl.

10.00-14.00. Du kan også ringe 476 90 642 for å avtale tid.



**Vi er en
miljøsertifisert
virksomhet!**



Våre tilbud

DIGITAL VEILEDNING

Hver mandag formiddag fra kl. 10.00 kan du få hjelp til tekniske utfordringer på din mobil, datamaskin eller nettbrett av Seniornett som holder til hos oss. Ta kontakt på sms til Petter Horgen tlf. 950 60 228 eller på e-post petter_horgen@hotmail.com for bestilling av time. Prøvetime er gratis, deretter kr. 100 per time, eller kr. 400 per år for å være medlem. Seniornett vil også ha fire temamøter i løpet av høsten, mer informasjon kommer på oppslag i kafeen. 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 tlf. 456 54 931.

SENIORSOSIONOM PÅ MANDAGER

Vi er så heldige å ha fått Amina Fatima Kousar som Kirkens Bymisjons egen seniorsosionom. Dette er et viktig ettårig prosjekt vi ha fått støtte til fra Backes stiftelse. Amina er tilstede hver mandag og tilbyr drop-in samtaler til støtte og digital hjelp kl. 10.00–14.00. Du kan også ringe tlf. 476 90 642 for å avtale tid.

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 tilbud om fotterapi. Nann-Karin har spesialutdanning for diabetikere og er på senteret mandager, onsdager og fredager. Lise jobber tirsdager og torsdager. Ta kontakt på telefon 474 62 811 for å bestille time.

FYSIOTERAPEUT

Kristian Randen er fysioterapeut, og kan tilby trening og behandling på torsdager.

FRISØR

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

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 kultur og frivilligkoordinator Renate Staal Nygård på telefon 488 90 513.

HELSEKAFÉ

Det skal være et 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.

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.

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.



Viktige telefonnummer



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

Rom for alle



St. Hanshaugen seniorsenter | kirkensbymisjon.no