



# PRINSDAL SENIORSENTER

Nedre Prinsdals vei 59A, 1263 Oslo

Telefon 22 62 91 60

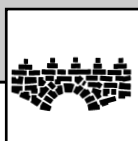
[www.prinsdalseniorsenter.no](http://www.prinsdalseniorsenter.no)

**ET SERVICE- OG AKTIVITETSSENTER  
FOR ALLE OVER 62 ÅR  
I SØNDRE NORDSTRAND**

**Vi har åpent mandag-fredag  
fra kl. 8.00-15.30**

**Vi ønsker alle nye og gamle  
pensjonister velkommen!**

**PROGRAM  
JANUAR - JUNI 2014**



# Kjære pensjonister!

Velkommen til Prinsdal seniorsenter. Seniorsenteret er et sted hvor du kan treffe andre, slå av en prat over en kopp kaffe og et smørbrød, delta i aktiviteter og høre foredrag. Som eventuell frivillig kan du bruke dine ressurser til å hjelpe til ved senteret. På senteret kan du også få informasjon og veiledning om de rettigheter du har som pensjonist. Du kan få hjelp til å fylle ut skjemaer og hjelp til å få kontakt med ulike offentlige etater.

Senterets virksomhet er en del av det forebyggende helsearbeidet for eldre i bydelen. Vi håper at vi gjennom miljøet, aktivitetene, tilbudene og mulighetene for egeninnsats kan bidra til trivsel og velvære for flest mulig av Søndre Nordstrands pensjonister.

Prinsdal seniorsenter holder til i Nedre Prinsdalsvei 59 A. Seniorsenteret drives av Foreningen Prinsdal seniorsenter og ledes av et styre bestående av representanter fra Prinsdal pensjonistforening, Klemetsrud pensjonistforening, Holmlia pensjonistforening, Hauketo/Prinsdal kvinne og familielag og en uavhengig brukerrepresentant. Senteret får driftsmidler fra Oslo kommune ved Bydel Søndre Nordstrand samt inntekter gjennom drift av senteret, og brukertilskudd fra brukerne. Senterets aktiviteter drives helt eller delvis av frivillige, som kjøkkentjeneste, aktivitetsstuen, treskjæring, resepsjon m.m.

Vi er glade og takknemlige for den store innsatsen våre nærmere 50 frivillige medarbeidere yter. Takk til dere alle som støtter oss på en eller annen måte og hjelper med å skape et godt miljø på senteret.

Aktivitetene er lagt opp sammen med brukerrådet og vi håper at det finnes noe for en hver smak. Aktivitetsrommet og fotpleien har flyttet ned til 1. etg. Vi må ta forbehold om eventuelle forandringer i programmet p.g.a. uforutsette forhold. Informasjon om forandringer, påmeldingsfrister, tidspunkter, priser, tema på foredrag og turer m.m. vil bli satt opp på vår oppslagstavle i 2. etg. eller vår hjemmeside. **Følg med på disse.**

Til slutt vil vi be deg komme innom kontoret og registrere deg som bruker og få utdelt "Brukerkort". Registreringen er gratis og gir deg rett til å benytte alle våre tjenester og aktiviteter. For oss er det viktig å kunne dokumentere antall brukere overfor våre bevilgende myndigheter.

Vi er med i **grasrotordningen** i Norsk Tipping. Neste gang du leverer spill hos Norsk Tipping kan du be kommisjonæren registrere i grasrotordningen: PRINSDAL SENIORSENTER (eller be de skanne strekkoden til høyre). Det vil si at dersom du spiller Lotto for 100 kroner, går fem kroner til oss. Og best av alt, din innsats, premie eller vintersjansje vil ikke reduseres!

**Vel møtt på Prinsdal seniorsenter!**

Hilsen  
Aud Bortne Solberg  
Daglig leder



GRASROTANDELEN <sup>ES</sup>

PRINSDAL SENIORSENTER

Organisasjonsnummer: 971474386



32774971474386

# Faste tilbud ved senteret

**Kafeteria** Åpningstid 10.00–14.00 alle dager. Tirsdag serverer vi fisk og torsdag serverer vi kjøtt. Middagen koster kr. 65,- og du kan kjøpe kaffe og dessert i tillegg. Onsdager er det smårett til kr. 50,-. Fredag er det risgrøt med saft til kr. 35,-. Varmmat serveres fra kl. 12.30–14.00.  
**Søndagsmiddag på en torsdag:** Siste torsdag i mnd. Du får middag, dessert, kaffe og mineralvann/lettøl. Kr. 100,-. Vi dekker med hvite duker og levende lys. Ingen påmelding. Ukens meny blir satt opp på tavlen.

**Hårpleie** Alle dager for damer og herrer. Timebestilling. Tlf. 489 91 452.

**Fotpleie** Medisinsk fotterapeut og aromaterapeut tilbyr nå fotpleie 30 min. kr. 320,-, aromaterapi 40 min. kr. 520,-. Voksing, farging av vipper/bryn etc. Kom innom eller ring mandag, (onsdag) eller fredag. Velkommen til Bente Clemetsen. Tlf. 489 91 453 eller 970 32 485.

**OBS!** Timer til hår- og fotpleie må avbestilles en dag før avtalt, ellers må den betales. Ta med håndkle.

**Aktiviteter** Tirsdager er det aktivitetsstue med arbeid til julemessen og ellers til salg ved senteret. Vi tar imot bestilling av filleryer og strikkeprodukter. Diverse teknikker og hobbyaktiviteter vil bli demonstrert. Følg med på oppslagstavla. Vi ønsker gamle og nye brukere velkommen!

**Bruktmarked - Pent brukt og nytt** "Krambua" vil være åpen for deg som vil kikke eller kjøpe, tirsdager og torsdager kl. 10.30 - 14.30. Vi tar imot småting som er salgbare, du kan levere til oss hele uka. Er du i tvil om dine skatter er noe, kontakt oss.

**Biblioteket** Vi har bøker fra egen boksamling til utlån.

**Aviser** To dagsaviser er lagt ut i kafeteriaen.

**Sykepleier** (daglig leder) tilbyr helseopplysning og måling av blodtrykk m.m. Avtal tid med daglig leder.

## Transport:

Tirsdag og torsdag kan du få transport til og fra senteret. Du blir hentet på din adresse ca. kl. 11.15 med retur kl. 13.15. Ta kontakt med senteret senest dagen før.

## Frivillige:

Seniorsenteret bruker frivillige medarbeidere i sin virksomhet. Har du lyst til å gjøre en innsats for de eldre på seniorsenteret tar vi i mot med åpne armer! Du kan arbeide på kjøkkenet, resepsjonen, på aktivitetsstua eller i følgetjenesten.

# PROGRAM FOR VÅREN 2014

Der det er annonser med «Se oppslag», følg med på tavla i andre etasje.

## Januar

- 22. Fra kl. 09.00 Optiker vil måle trykk og ta synstest. Timebestilling.
- 26. Kl. 13.00 - 15.00 Søndagsåpen kafè!

## Februar

- 5. Kl.12.00 Forretningen "Enklere Liv", vil vise og selge sine produkter. Her finnes en rekke hjelpemidler som kan være til nytte for enhver.
- 10.-21. OL i Sochi, Russland. Vi vil følge vinterlekene på TV og tilpasse menyen/matrettene som seg hør og bør.  
Se oppslag på tavla og vår hjemmeside.
- 23. Kl. 13.00 - 15.00 Søndagsåpen kafè!
- 26. Kl. 12.00 Senior klær selger og viser vårens moter med mannekenger fra Prinsdal seniorkor. Salget av klær starter i 3. etg. når mannekengene har iført seg sine personlige klær.

## Mars

- 12. Omvisning på **Oslo Rådhus og klokketårnet**.  
Vi reiser med 81 b bussen kl. 9.08 fra Prinsdal. Påmelding.  
Se oppslag eller vår hjemmeside.
- 19. Kl. 12.00 Div. nyttig informasjon. Se oppslag eller vår hjemmeside.
- 26. Kl. 12.00 Aloe Vera produkter vil bli demonstrert/gitt ut prøver/smaker og solgt ved Turid Kristiansen, som vi har stiftet bekjentskap med tidligere.
- 30. Kl. 13.00 - 15.00 Søndagsåpen kafè!

## April

- 8. Kl. 12.00 Påskebuffet blir satt fram, masse god mat som hører påsken til. Prinsdal seniorkor underholder ca. 14.00. Påmelding fra 10. mars, betaling ved påmelding (begrenset med plasser - først til mølla).  
Se oppslag eller vår hjemmeside.
- 23. Kl. 12.00 Madame klær pakker ut og selger sommerklærne, mannekenger fra Prinsdal seniorkor vil vise oss nyhetene. Salget av klær starter i 3. etg. når mannekengene har iført seg sine personlige klær.
- 27. Kl. 13.00 - 15.00 Søndagsåpen kafè!
- 30. Omvisning på **Stortinget**. Vi reiser med buss 81 b kl. 8.38 fra Prinsdal. Vi får en omvisning i Stortinget og utstillingen "Skjebneåret 1814 - fire dokumenter som formet Norge". Påmelding.  
Se oppslag eller vår hjemmeside.

## Mai

- 7. **Strømstad - Sandefjord** Vi reiser med buss fra senteret kl. 9.00 til Strømstad, med en stopp på Nordby kjøpesenter. Fra Strømstad tar vi båten over til Sandefjord, vi koser oss med lunsjbuffè på båten. Det blir

- også anledning til å besøke båtens taxfree-butikker. Bussen kjører oss hjem fra Sandefjord. Påmelding innen 28. april. Se oppslag for mer info. eller vår hjemmeside. Kafeteriaen er stengt denne dagen.
14. Madame klær inviterer til "moteuka" i Råde. Det blir satt opp buss. Mer info. kommer. Påmelding. Se oppslag eller vår hjemmeside.
  16. Vi markerer 200 års jubileet av grunnloven.  
Se oppslag eller vår hjemmeside.
  21. Kl. 12.00 Stop Shop sko vil selge sine kvalitetssko. Både pensko, joggesko sandaler og helsesko.

## Juni

4. **Frivilligtur** Vi tar med oss alle våre flotte frivillige, som hjelper oss i det dagelige, på en busstur med opplevelser og god mat.  
Denne dagen er kafeteriaen stengt.
11. Vi reiser til skulpturparken på Ekeberg. Der diskers vi opp med stor pикnik-kurv. Påmelding. Se oppslag eller vår hjemmeside.
20. Kl. 12.00 Vi feirer St. Hans med sommer buffét. Trekning av sommerlotteriet og underholdning. Påmelding fra 4. juni, betaling ved påmelding (begrenset med plasser - først til mølla). Se oppslag eller vår hjemmeside.

## FREDAGSPROGRAM

**BINGO** Andre fredag i mnd. kl. 11.00.

Fredagene 11/1, 14/2, 14/3, 11/4. 9/5 og 13/6.

«**Syng med oss**» ledes av Berit og Katrina. Siste fredagen i mnd. kl. 12.00.

Fredagene 31/1, 28/2, 28/3 og 25/4.

**Vi ønsker alle en hyggelig, solrik sommer!**

**Kafeteriaen vil ha sommerstengt i ukene 28, 29 og 30.**

**Se oppslag eller vår hjemmeside.**

### **Pensjonistforeninger i bydel Søndre Nordstrand**

**Holmlia pensjonistforening** har møte tredje tirsdag hver mnd. kl. 12.00 i *Holmlia klubbhus* v/Lusetjern skole. Kontaktperson: Tore Helseth, tlf.: 22 61 40 53.

**Klemetsrud pensjonistforening** har møte andre onsdag hver mnd. kl. 12.00 på *Gamle Klemetsrud skole*. Kontaktperson: Thorbjørn Hansen, tlf.: 907 99 620.

**Prinsdal pensjonistforening** har møte første mandag i hver mnd. kl. 17.30 på *Prinsdal Velhus*. Kontaktperson: Erling Sæterhagen, tlf.: 69 83 89 37.

# Kurs og grupper

**Litteraturgruppen** Start våsemesteret 7. februar. Vi møtes kl. 13.00 på arbeidsstua. Meld deg på til Torunn! Se oppslag eller vår hjemmeside.

**Treskjærerguppen** Torsdager kl.10.00. Start vår 16. januar. Møt opp!  
Deltakeravgift: 10 ganger kr. 300,-. Sted: "Stabburet" på Lærdal.

**Bridge** Torsdager kl. 10.30–13.30. Nye og gamle spillere er velkommen.  
Deltakeravgift kr. 20,- pr. gang.

**Prinsdal seniorkor** Øver hver tirsdag kl. 18.00. Nye medlemmer ønskes velkommen.

**Menighetens halvtime** Kl. 14.00 onsdagene 29/1, 26/2, 26/3, 30/4 og 28/5.

**Strikketreff** på gamle Klemetsrud skole, torsdager kl.11.00–14.00.  
Ta med håndarbeid og matpakke. Kaffe/te kan du kjøpe på skolen.  
Lurer du på noe kan du ringe Torunn tlf. 489 91 455 eller Kari på tlf. 22 61 12 26 (906 48 976). Velkommen!

**Treff for menn** Kl. 11.00 mandagene 20/1, 17/2, 17/3 og 19/5. Godt voksne menn snakker om løst og fast, vi sitter ikke bare og mimrer – men tar opp aktuelle ting om bydelen – i nærområdet – ja hele nyhetsbildet. Du finner oss på Aktivitetsrom 2 i 1. etg. Velkommen!

**Du kan også melde deg på kurs og turer på vår hjemmeside. Lurer du på noe, kan du sende oss mail fra denne siden.**

**Er du på nett kan du finne de siste oppdateringer, bilder og litt av hvert fra oss på: [www.prinsdalseniorsenter.no](http://www.prinsdalseniorsenter.no)**

## Telefonkontakt

**Ønsker du å få en telefonvenn?** Ring tlf.: 22 41 02 30 (kl.08-15) eller ring seniorsenteret som vil formidle kontakt.

For alle hjemmeboende eldre som vil ut av ensomhet og isolasjon. Også for kortere tid hvis pårørende eller naboer er bortreist. Tilbudet er gratis.

Telefonvennen som ringer deg hver uke får dekket tellerskrittene, men ringer ellers på frivillig basis, og har streng taushetsplikt.

## Utleie av senteret

Kafeteriaen leies ut til brukernes merkedager. Du kan også leie til møter, barnedåp eller konfirmasjon i familien. Du kan få leie senteret på kveldstid og i helgene. Vi har utstyr for et selskap på opp til 40 gjester. Rimelig leie. Ta kontakt i god tid da vi til tider har stor pågang.

# Fysiske aktiviteter

**Stavgang** Stavgang betyr ganske enkelt at man bruker "skistavene" hele året. Vi går tur i terrenget mandager fra kl.10.00 høst og vår. Turen starter på Seniorsenteret. Se oppslag på tavlen eller vår hjemmeside. Møt opp!

**Stavgang/trim** Gamle Klemetsrud skole. Torsdager kl.14.00 er det trim inne på skolen i vinterhalvåret. Fra påske går vi tur ute. Ta kontakt med Tove Hansen, tlf. 415 25 369. Velkommen!

**Seniordans** Dette er en god trim med mye gøy. Det danses ringdans. Vår danselærer er en meget godt skolert danselærer med fokus på eldre mennesker. Her er det mye flott sosialt samvær. Lyst til å prøve? Møt opp første dagen, så ser du om det er noe for deg! Start mandag 20. januar. Tid: kl. 13.00-15.00. Pris for 10 ganger kr. 275,-

## Den gyldne spaserstokk

En spasertrim som starter i april og avsluttes i oktober. Når 20 turer er gjennomført er man det første året berettiget til å motta "Den gyldne Spaserstokk". De påfølgende år mottar man merke til å feste på stokken. Aktiviteten er støttet av Oslo kommune, byrådsavdelingen for eldre og bydelene. Kontrollkort får du på seniorsenteret.

**Balansetrening** Trening med instruktører fra Fysioterapi høyskolen i Oslo. Onsdager fra kl. 13.00-ca 13.45, i 3.etg. Treningen koster kr. 20,- pr. gang. Ingen påmelding - møt opp! Se oppslag eller vår hjemmeside.

## Tilbud fra Bydel Søndre Nordstrand

### Seniorveileder

Seniorveileder Sissel Norum Aspengren er å treffe på telefon 23 49 61 46 eller 913 46 885.

- Oppsøkende hjemmebesøk
- Seniorveilederen informerer om kommunens tilbud til pensjonister og formidler kontakt med hjelpeapparatet.

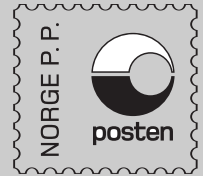
### Søknadsavdelingen

Søknadsavdelingen, telefon 23 49 60 58.

Ønsker du å søke om hjemmesykepleie, hjemmehjelp, sykehjemsplass, korttidsopphold på sykehjem, dagsenterplass, trygghetsalarm, ergoterapi og fysioterapi. Ta kontakt med søknadsavdelingen.

### 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 på inntil 14 dager. Tlf.: 810 00 030.



### **Styret ved Prinsdal seniorsenter**

*Styret er det øverste organ ved senteret. I styret sitter representanter fra brukerne, medlemsorganisasjonene og ansatte.*

Astrid Øye, Tore Helseth, Greta Djerv, Kirsten Skeie Føyen, Siw Anita Eriksen og Thorbjørn Hansen.

Sekretær for styret er daglig leder Aud Bortne Solberg.

### **På senteret vil du møte:**

*Seniorsenterets ansatte:*

Daglig leder     Aud Bortne Solberg  
Kafeterialeder   Siw Anita Eriksen  
Aktivitør        Torunn Haukeli

*Selustendig næringsdrivende tilknyttet seniorsenteret:*

Fotpleier        Bente Clemetsen  
Frisør            Ingunn Finstad

### **Vern for eldre**

Overgrep mot eldre i hjemmet har vist seg å være et vanlig, men skjult problem. Overgrep mot eldre kan ta mange former. Fysisk vold, trakassering og økonomisk utbytting er overgrep som eldre kan utsettes for. Alle som kommer i kontakt med problemet kan ringe, du kan være anonym hvis du bare vil ha noen råd pr. telefon.

Vi kan tilby støtte/rådgivning og formidle kontakt med det øvrige hjelpeapparat.

Vern for eldre, Oscarsgate 36 A.  
Tlf.: 800 30 196.

### **Brukerrådet**

*Brukerrådet er et organ for brukerne av eldresenteret. Brukerrådet er med på utforming av programmet.*

Berit Lundgren, Karen Sofie Røring Mortensen, Einar Bjerke, Inger Helseth, Karin Hovden.

### **Viktige telefoner**

Brann .....110  
Politi.....112  
Ambulanse .....113

Taxi .....02323

Prinsdal seniorsenter .....22 62 91 60  
  Resepsjon .....489 91 450  
  Kontor.....489 91 451  
  Frisør.....489 91 452  
  Fotpleie .....489 91 453  
  Kjøkken .....489 91 454  
  Aktivitetsrommet .....489 91 455

Kantarellen bo- og rehabiliterings-  
senter .....23 49 67 00  
Seniorveileder.....23 49 61 46  
  mobil.....913 46 885  
Bydeladministrasjonen.....02 180  
Forvaltningsenhet for hjemme-  
tjenesten .....23 49 68 70  
Vern for eldre .....800 30 196  
Trygghetsavdelingen.....810 00 030

### **Bydel Søndre Nordstrands eldreråd**

*Eldrerådet skal være et rådgivende organ for bydelsutvalget. Det skal ha til behandling alle saker som kan være av betydning for eldres levekår i bydelen.*

Thorbjørn Hansen, Jorunn Britt Kapstad, Einar Bjerke, Erik Mikael Sveum, Ole P. Finstad, Inger G. Thing Helseth, Marit Bjerlin, Knut Brudeli, Morten Brenna