



PRINSDAL SENIORSENTER

Nedre Prinsdals vei 59A, 1263 Oslo

Telefon 22 62 91 60

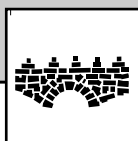
www.prinsdalseniorsenter.no

**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
VÅREN 2015**



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 vinnersjansje vil ikke reduseres!

Vel møtt på Prinsdal seniorsenter!

*Hilsen
Aud Bortne Solberg
Daglig leder*



GRASROTANDELEN ^{ES}

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.

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

Fotpleie Medisinsk foterapeut og aromaterapeut tilbyr nå fotpleie 30 min. kr. 350,-, aromaterapi 40 min. kr. 550,-. 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, ikke klær og bøker. Ring tlf. 489 91 455 så avtaler vi leveringstid.

Biblioteket Vi har bøker fra egen boksamling til utlån.

Aviser To dagsaviser er lagt ut i kafeteriaen.

Er du på nett kan du finne de siste oppdateringer, bilder og litt av hvert fra oss på: www.prinsdalseniorsenter.no

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.

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. Disponerer du bil og kan hente noen etter avtale, hjemme eller på senteret, så kontakt oss.

PROGRAM

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

Januar

21. Synskonsult, ved Hans Petter Beldring, foretar synsprøver og måler trykk. Konsultasjon i 1. etg. på Seniorsenteret. Timebestilling, liste ligger i resepsjonen vår. Ring tlf. 22 62 91 60 / 489 91 450 eller kom innom oss.
25. Kl. 13.00-15.00 Søndagskafe.

Februar

11. Kl. 14.00 Hyggetreff med god mat og drikke. Underholdning. Alt er denne gang viet Italia. Påmelding med betaling fra 21. januar. Her er det først til mølla prinsipp, begrenset med plasser. Se oppslag eller vår hjemmeside. Kafeteriaen er stengt for vanlig servering denne dagen.
18. VM i Falun. Vi følger med på enkelte øvelser på TV. Maten i kafeteriaen blir litt inspirert av det Svenske og Falun. Følg med på oppslag.
22. Kl. 13.00-15.00 Søndagskafe.

Mars

4. Kl. 12.00 Nå kan du få kjøpt noe flott i gave til deg selv eller andre! Ellen fra Perfect Home vil vise oss mye lekkert til huset!
11. Kl. 12.00 Seniorklær kommer med sine vårvarer, de flotte damene i seniorkoret viser antrekkene i kafeteriaen. Vi selger lodd og trekker gevinster mens det blir gjort klart i 3. etg. for salg av klær.
18. Kl. 12.00 Sidsel Marie Nilsen, skuespiller og teaterhistoriker, vil fortelle om Peer Gynt – et antiromantisk verk. Stykket Peer Gynt spilles fortsatt i en veldig spesiell versjon på Nationalteatret utover våren.
25. Kl. 13.30 Påskehygge. Seniorkoret underholder oss med sine flotte stemmer. Siw Anita diskler opp med gode påskeretter. Påmelding og betaling fra 9. mars. Her er det først til mølla prinsipp, begrenset med plasser. Se oppslag eller vår hjemmeside. Kafeteriaen er stengt for vanlig servering denne dagen.

April

8. Kl. 12.00 Ylva som pleier å selge oss flotte ting i Islandsull kommer med lette sommerklær til salgs.
15. Kl. 12.00 Foredrag og veiledning om kosthold og ernæring.
26. Kl. 13.00– 15.00 Søndagskafe.
29. Vi reiser på handletur med buss og båt. Turen går først til Nordby, der blir det en liten pause, noen handler andre strekker på beina eller tar en kaffekopp. Vi reiser deretter til Strømstad, går om bord i båten som frakter oss over til Sandefjord. Som vanlig blir det flott lunsjbuffe om bord og anledning til handling. Påmelding og betaling innen 20. april. Mer info kommer. Se oppslag og vår hjemmeside. Kafeteriaen er stengt denne dagen.

Mai

6. Kl. 12.00 Madame Klær pakker ut sommerens lette garderobe. Vi gleder oss til å se damene i seniorkoret vise sommerklærne i kafeteriaen. Det blir som vanlig loddsalg og trekning før dørene åpnes i 3.etg. for klessalg.
20. Kl.12.00 DNT - Den Norske Turistforening kommer, de vil fortelle om mange flotte turer som det er verd å bli med på!
30. Kl. 10.30-16.00 Kramboden holder åpent! Det blir også kafe denne dagen!
31. Kl. 13.00-15.00 Søndagskafe og åpen krambod.

Juni

3. Tur for alle våre flotte frivillige hjelpere. Vi reiser med buss, spiser og koser oss. Kafeteriaen er stengt denne dagen.
17. Vi reiser ut på tur med piknik kurv. Sted og tid kommer seinere! Følg med på oppslag og vår hjemmeside.
23. St. Hans fest. Se oppslag eller vår hjemmeside for mer info.
24. Kl.12.00 Vi trekker sommerlotteriet vårt.

Juni

1. Reker på terrassen! Se oppslag eller vår hjemmeside.

FREDAGSPROGRAM

BINGO Andre fredag i mnd. kl. 11.00.

Fredagene 9/1, 13/2, 13/3, 10/4, 8/5 og 12/6.

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

Fredagene 30/1, 27/2, 24/4 og 29/5.

Vi ønsker dere alle en flott sommer!

Senteret holder sommerstengt, se oppslag!

Ta vare på programmet, så vet du hva som skjer!

Nytt program kommer i slutten av august.

Forbehold om feil og endringer. Se oppslag og 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: Kjell Martinsen tlf. 906 23 690.

Kurs og grupper

Litteraturgruppen Start vårsemesteret 13. februar. Vi møtes kl. 13.00 på arbeidsstua. Meld deg på til Torunn! Se oppslag eller vår hjemmeside.

Treskjærergruppen Torsdager kl.10.00. Start våren 8. 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.

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 19/1, 16/2, 16/3 og 20/4. 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!

Matkurs med Siw Anita. Meld din interesse, tid og dag kommer seinere.
Se oppslag eller vår hjemmeside.

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

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.

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.

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!

Trim Gamle Klemetsrud skole. Torsdager kl.14.00 er det trim inne på skolen.

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

19. januar. Tid: kl. 13.00-15.00. Pris for 10 ganger kr. 350,-

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.

«**Rør på deg**» Onsdager kl. 13.30 vil det bli trim med og uten apparater under

veiledning av Siv Ellen. Trimmen vil finne sted i 3. etg. på senteret, se oppslag om datoer. Kr. 20,- pr. gang. Ingen påmelding, møt opp!

Mindfulness – kan gi deg bedre hverdag og økt livskvalitet og passer for alle uan-

sett alder. Flere utøvere av mindfulness får en forbedret helsetilstand og bedre søvn. Evne til å klare stress, stor arbeidsmengde, sykdom eller andre påkjenninger. Kurs holdes lørdag 28. februar kl. 10.00-16.00.

Kurset koster kr. 850,- og holdes på Prinsdal Seniorsenter.

Påmelding til Astrid Johnsen, tlf. 480 54 745, e-post: johnsa@getmail.no, eller i vår resepsjon.

Tilbud fra Bydel Søndre Nordstrand

Seniorveileder

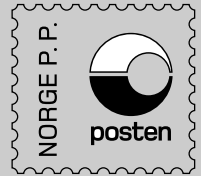
Seniorveileder Sissel Norum Aspengren er å treffe på telefon 23 49 61 46 eller 913 46 885.

- 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.



Styret ved Prinsdal seniorsenter

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

Astrid Øye, Tore Helseth, Kirsten Skeie Føyen, Thorbjørn Hansen, Brit Murcia og Torunn Haukeli.

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

Selvstendig næringsdrivende

tilknyttet seniorsenteret:

Fotpleier Bente Clemetsen

Frisør Ingunn Finstad

Brokerrådet

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

Berit Lundgren, Karen Sofie Røring

Mortensen, Einar Bjerke, Inger

Helseth.

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.

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.

Viktige telefoner

Brann.....110

Politi.....112

Ambulanse.....113

Taxi02323

Prinsdal seniorsenter.....22 62 91 60

Resepsjon489 91 450

Kontor.....489 91 451

Frisør.....489 91 452

Fotpleie489 91 453

Kjøkken.....489 91 454

Aktivitetsrommet489 91 455

Kantarellen bo- og rehabiliterings-
senter23 49 67 00

Seniorveileder23 49 61 46

mobil.....913 46 885

Bydelsadministrasjonen02 180

Forvaltningsenhet for hjemme-
tjenesten.....23 49 68 70

Vern for eldre800 30 196

Trygghetsavdelingen810 00 030