



PRINSDAL SENIORSENTER

Nedre Prinsdals vei 59A, 1263 Oslo

Telefon 22 62 91 60

www.prinsdalseniorsenter.no

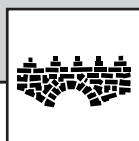
**ET SERVICE- OG AKTIVITETSSENTER
FOR ALLE OVER 62 ÅR
I SØNDRE NORDSTRAND**

Vi har åpent mandag–fredag fra kl. 8.00–15.30

Kafeteria mandag–fredag fra kl. 10.00–14.00

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

**PROGRAM
VÅREN 2019**



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 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, har du ønsker eller ideer om noe nytt så si fra til oss. 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 Facebook-side. **Følg med på disse.**

Har du ikke registrert deg og fått «brukerkort»? Si ifra i resepsjonen vår. 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 vinnersjans vil ikke reduseres!

Vel møtt på Prinsdal seniorsenter!

*Hilsen
Torunn Haukeli
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. Onsdag er det dagens varme lunsj til kr. 50,-. Siste fredag i mnd. er det risgrøt og saft til kr. 35,-. Varmmat serveres fra kl. 12.30–14.00. Tiden kan bli noe forskjøvet onsdager, når vi har underholdning/foredrag. Du kan kjøpe med deg mat hjem, den blir pakket i emballasje, egnet til oppvarming i microovn.

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

Fotpleie Medisinsk fotterapeut og aromaterapeut tilbyr nå fotpleie 30 min. kr. 400,-, aromaterapi 40 min. kr. 600,-. Voksing, farging av vipper/bryn etc. Kom innom eller ring tlf. 489 91 453 eller tlf. 970 32 485. Tilstede mandag og fredag. Velkommen til Bente Clemetsen.

Aktiviteter Tirsdager er det aktivitetsstue med arbeid til julemarkedet og ellers til salg ved senteret. Vi tar imot bestilling av filleryer og strikkeprodukter. 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. Kramboden har stengt i skolens ferier.

Biblioteket Vi har bøker fra egen boksamling til utlån.

Aviser To dagsaviser er lagt ut i kafeteriaen.

Seniorinformasjon Seniorinformasjon har åpningstid og telefontid (918 24 731) torsdag kl. 12.00-14.00. Seniorinfo skal sette fokus på seniorers liv og skal være et sted der eldre er velkomne til å stille spørsmål som opptar dem. For eksempel. info fra bydelens tjenester, aktiviteter i bydelen, busstider, telefonnr. og annen aktuell info. Seniorinfo drives av frivillige seniorverter, vil du bli seniorvert? Kontakt seniorsenteret.

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

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 VÅREN 2019

Følg med på tavla i andre etasje, vi setter opp utfyllende opplysninger og endring i programmet her.

Februar

1. Kl. 11.00 Litteratur/lesegruppe. Møt opp til info. om gruppen.
8. Kl. 11.00 Bingo – vi spiller 3 omganger.
- 11.–16. Vi får montert nytt kjølerom, følg med på oppslag hvilke dager vi evt. må ha stengt.
22. Kl.12.00 Syng med oss.
24. Kl. 13.00 – 15.00 Søndagskafe som ledes av frivillige på senteret.
25. Kl. 12.00 Stavgangsgruppa møtes, koser seg med mat og kaffe. Har du spørsmål eller ønsker å bli med så møt opp.
28. Kl. 14.00 Hyggetreff med 50-60 tallet som tema. Mer info. kommer. Påmelding med betaling i resepsjonen fra 6. februar. Kafeen er stengt denne dagen.

Mars

6. Kl. 12.00 Turid kommer med Aloe Vera produkter, som hun selger til oss.
8. Kl. 11.00 Bingo – vi spiller 3 omganger.
11. Kl.12.00 – 13.00 Mannelunsj, det blir satt fram buffet med skikkelig mannemat. Damer kan selvfølgelig også komme.
13. Kl. 12.00 Det våres ute, og garderoben skal kan hende fornyes? Seniorklær kommer med vårens og sommerens klær. Noen av våre flotte damer i «Dalen» viser noen av plaggene.
18. Kl. 12.00 Stavgangsgruppa møtes, koser seg med mat og kaffe. Har du spørsmål eller ønsker å bli med så møt opp.
20. Kl. 12.00 Tea-time. Vi diskur opp med gode og lekre kaker.
29. Kl.12.00 Syng med oss.
31. Kl. 13.00 – 15.00 Søndagskafe som ledes av frivillige på senteret.

April

3. Kl.12.00 Det blir informasjon og demonstrasjon av hjelpemidler om syn ved synspedagog fra rådgivningskontoret for syn og hørsel, helseetaten.
11. Kl. 13.00 Påskebuffet. Påmelding og betaling i resepsjonen. Kafeen er stengt denne dagen.
12. Kl. 11.00 Bingo – vi spiller 3 omganger.
24. Kl.12.00 Det blir informasjon og demonstrasjon av hjelpemidler om hørsel ved audiopedagog fra rådgivningskontoret for syn og hørsel, helseetaten.
26. Kl.12.00 Syng med oss.
28. Kl. 13.00 – 15.00 Søndagskafe som ledes av frivillige på senteret.

Mai

8. Vi reiser en tur med båten mellom Sandefjord og Strømstad. Koser oss med lunsjbord og handling på overfarten. Mere informasjon og påmelding kommer. Se oppslag.
Kafeen er stengt denne dagen
10. Kl. 11.00 Bingo – vi spiller 3 omganger.
16. Vi feirer på forskudd, vinker med flagg og hurrarop til barnetoget.
Se oppslag
22. Kl. 12.00 Vi trekker sommerlotteriet.
23. Kl. 12.00 Kramboden og kafeen flytter ut, kom å se hva vi finner på!
Kafeen i 2. etg. er stengt denne dagen.

Juni

5. Vi holder av denne dagen for alle våre flotte frivillige som hjelper oss i hverdagen. Kafeen er stengt.
12. Kl. 12.00 Nå er det igjen mulig å kjøpe gode sko fra «Stop Shop Sko».
20. St. Hans fest. Sett av dagen, info. kommer.

Vi ønsker dere alle en flott sommer!

Pga. vasking/boning og ferieavvikling må vi ha noe stengt i sommer, følg med på oppslagstavlene!

Nytt program kommer i slutten av august.

Forbehold om feil og endringer. Se oppslag og vår hjemmeside.

Kurs og grupper

Litteraturgruppe Start kl. 11.00 fredag 1. februar. Vi har et info. møte der vi finner ut hva vi skal lese, hvor ofte vi vil møtes osv. Velkommen!

Treskjærerguppen Torsdager kl. 10.00. 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.

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!

**Har du en ide/ønsker om en aktivitet som vi burde ha på senteret?
For eksempel: Sjakk, kort spill eller noe helt annet.
Si ifra til oss, så kan vi se om det er mulig!**

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.

Tilbud fra Bydel Søndre Nordstrand

Seniorveileder

Seniorveileder Sissel Norum Aspengren er å treffe på Prinsdal seniorsenter onsdager kl. 13.00 – 14.00, med forbehold om endringer.

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

Søknadsavdelingen

Søknadsavdelingen, telefon 21 80 21 80.

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

Fysiske aktiviteter

Stavgang Stavgang betyr ganske enkelt at man bruker ”skistavene” hele året.

Vi går tur i terrenget mandager fra kl.10.30. Turen starter på Seniorsenteret. Lurer du på om du vil starte med dette? Fint om du sier ifra til Solveig på senteret, eller tlf. 489 91 451 om du vil komme. Se oppslag på tavlen eller vår hjemmeside. Møt opp!

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**» Tirsdager kl. 13.30 vil det bli trim med og uten apparater.

Trimmen vil finne sted i 3. etg. på senteret, se oppslag om datoer. Ingen påmelding, møt opp!

«**Seniortrimmen**» - et treningstilbud med høy sosial profil og lavere terskel enn et ordinært treningssenter. På Prinsdal Seniorsenter er det trim fredag kl. 13.30. Fysioterapeut i bydelen leder disse treningene.

Tid og sted for trimmen vil bli lagt ut på bydelens info tavler.

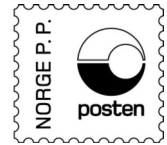
Pensjonistforeninger i bydel Søndre Nordstrand

Holmlia pensjonistforening har møte tredje tirsdag hver mnd. kl. 12.00 i *Sportshuset*, Nordåsveien 1B. Kontaktperson: Jorunn Wenche Kristoffersen, tlf.: 918 51 041

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

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.



Styret ved Prinsdal seniorsenter

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

Kjell Bryn, Kari Øvland, Kirsti Rasmussen, Inger T. Helseth og Solveig Åkerlund.

På senteret vil du møte:

Seniorsenterets ansatte:

Daglig leder Torunn Haukeli
Sentermedarbeider Solveig Åkerlund
Kafeterialeder Siw Anita Eriksen
Aktivitør Torunn Haukeli
*Selvstendig næringsdrivende
tilknyttet seniorsenteret:*
Fotpleier Bente Clemetsen
Frisør Ingunn Finstad

Brukerrådet

Brukerrådet er et organ for brukerne av eldresenteret. Brukerrådet er med på utforming av programmet.
Berit Lundgren, Karen Sofie Røring
Mortensen, Inger Helseth, Tor Strand.

Bydel Søndre Nordstrands seniorråd

Seniorrådet 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, Inger G. Thing
Helseth, Marit Bjerlin, Jørunn Wenche
Kristoffersen, Anne-May Tysland,
Åse Grøneng, Arild Andersson,
Kjell Martinsen og Gerd Kalstadstuen.

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, Storgata 40.

Tlf.: 800 30 196 Mand. – fred. kl. 9 – 15.

Viktige telefoner

Brann.....	110
Politi.....	112
Ambulanse.....	113
Taxi	02323 / 22 38 80 90
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	21 80 21 80
Bydelsadministrasjonen	21 80 21 80
Forvaltningsenhet for hjemme- tjenesten.....	21 80 21 80
Vern for eldre	800 30 196
Trygghetsavdelingen	810 00 030
Seniorinformasjon (tors. 12.00-14.00).....	918 24 731