



PRINSDAL SENIORSENTER

Nedre Prinsdals vei 59A, 1263 Oslo

Telefon 22 62 91 60

www.prinsdalseniorsenter.no

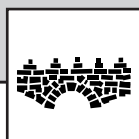
**ET SERVICE- OG AKTIVITETSSENTER
FOR ALLE OVER 62 ÅR
I HELE SØNDRE NORDSTRAND**

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

Kafeteria mandag–fredag fra kl. 11.00–15.00

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

**PROGRAM
HØSTEN 2019 – VÅREN 2020**



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 oppslagstavla, hjemmesiden og facebook. **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 11.00–15.00 alle dager. Tirsdag serverer vi fisk og torsdag serverer vi kjøtt. Middag koster kr. 70,- og du kan kjøpe kaffe og dessert i tillegg. Onsdag og fredag er det smårett kr. 55,- Siste fredag i måneden er det risgrøt og saft til kr. 40,- Varmmat serveres fra kl. 13.00 – 15.00. 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

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.

Pensjonistforeninger i bydel Søndre Nordstrand

Holmlia pensjonistforening har møte tredje tirsdag hver mnd. kl. 12.00 i *Sportshuset*, Nordåsveien 1B. Kontaktperson: Jørunn 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.

PROGRAM HØSTEN 2019 / VÅREN 2020

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

August

21. Kl. 11.00 - 14.00 Du kan avlegge din stemme her hos oss i 3.etg. i Nedre Prinsdalsvei 59A. Husk å ta med deg legitimasjon.

September

4. Kl. 12.00 Opptur! Foredrag om kosthold/fysisktrening, Hva kan vi oppnå i helsegevinst? De som er med på foredraget får et rabatt-tilbud fra Krathe Helse, ved Sæter krysset (Nordstrand)
9. Kl.12.00-13.00 Mannelunsj, det blir satt fram buffet med skikkelig mannemat. Damer kan selvfølgelig også komme.
13. Kl. 11.30 Bingo – vi spiller 3 omganger.
17. Lysvandring i Hvervenbukta . Sett av kvelden, gå en tur! Her vil du møte mange av bydelens organisasjoner, musikk, sang, informasjon og masse hygge! Se mer informasjon fra bydelen og vår oppslagstavle.
18. Kl.12.00 Seniorklær kommer med høstens klær, kan hende også noe fint til jul? Det blir salg av klærne i 3.etg. Damene fra Seniorklær hjelper deg å finne plagget for deg, riktig farge, størrelse osv.
19. Holder sommervarmen flytter kafeen ut! Hold deg oppdatert, se på oppslagstavlen vår!
24. Kl. 11.00- 14.00 Rullatorløp på Lambertseter. Vår bydel er med som arrangør. Dette er et tilbud for alle, med eller uten rullator. Her trenger vi heiagjenger og hjelpere! Bli med! Mer info kommer på oppslagstavla.
26. Kl. 13.00 Fårikålens dag – vi serverer dagens rett med godt drikke til. Påmelding med betaling i resepsjonen.
27. Kl.12.00 Syng med oss!

Oktober

1. Kl.12.00 Vi markerer den internasjonale eldredagen med gratis bløtkake og kaffe.
10. Gratis konsert! «Den kulturelle spaserstokken» full av perler fra Karin Krogh og Monica Zetterlund, framført av Kristin Minde og Espen Tappel starter kl. 15.00. Kafeen/disken er åpen fra kl. 11.00 – 14.15. Påmelding i vår resepsjon.
11. Kl. 11.30 Bingo – vi spiller 3 omganger.
14. Kl.12.00-13.00 Mannelunsj, det blir satt fram buffet med skikkelig mannemat. Damer kan selvfølgelig også komme.
23. Kl.12.00 Kaffeslabberas – vi disker opp med gode, søte kaker av «alle» slag.
25. Kl.12.00 Syng med oss!
30. Kl.13.00 Hyggetreff, konsert med Atmosfera – et ukrainsk band, som spiller beroligende og energigivende musikk med moderne orkesterklang. Vi disker opp med ost, kjeks, vin osv. Påmelding med betaling til vår resepsjon. Kafeen er stengt denne dagen.

November

6. Kl.12.00 Vi får besøk av Turid med Aloe Vera kremer, drikker osv. Fra Angeles of Norway kommer Eldbjørg med flotte smykker, vesker og annet som egner seg til gaver til deg selv og andre.

- 8. Kl. 11.30 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 Ellen, fra Perfect Home, kommer med mye som kan lyse opp mørketiden! Her kan du finne den perfekte gaven, til den som har «alt»!
- 20. Vi reiser på handletur til Charlottenberg. Påmelding og betaling i vår resepsjon. Kaféen er stengt denne dagen.
- 29. Kl. 11.00 – 14.00 Julemarked. Vi selger mye fint i handarbeid, småkaker, søtsaker osv. Kramboden har mye fint i gammelt og nytt. Kaféen har åpent med mye godt i disken.
- 30. Kl.11.00 – 14.00 Julemarkedet fortsetter og vi har fylt på med nye varer. Julelotteritrekning kl. 14.00 i 2. etg. Julemarkedet avslutter da.

Desember

- 5. Kl.14.00 Vi serverer tradisjonell julemiddag med alt tilbehør. Påmelding med betaling i vår resepsjon. Kafeteriaen er stengt denne dagen.
- 11. Kl.12.00 Kåseri om «Jul i gamle dager». Dette er en musikalsk fortelling om julen slik den var!
- 13. Kl. 11.30 Bingo – vi spiller 3 omganger.
- 18. Kl. 12.00 Vi synger julesanger!

God jul og godt nytt år til dere alle!

Senteret har stengt f.o.m. 23. desember 2019 t.o.m. 1. januar 2020.

Januar 2020

- 10. Kl. 11.30 Bingo – vi spiller 3 omganger.
- 13. Kl.12.00-13.00 Mannelunsj, det blir satt fram buffet med skikkelig mannemat. Damer kan selvfølgelig også komme.
- 22. Nå kan du igjen sjekke synet og måle trykket i øynene. Timeliste der du kan skrive deg på ligger i resepsjonen f.o.m. 4. desember 2019. Du betaler kr. 200,- til optiker ved frammøte.
- 31. Kl.12.00 Syng med oss!

Februar

- 10. Kl.12.00-13.00 Mannelunsj, det blir satt fram buffet med skikkelig mannemat. Damer kan selvfølgelig også komme.
- 13. Kl. 13.30 starter vi vår servering fra disken med snacks og forfriskninger. Viltre huldre og tøylesløse troll kommer. En flott humorfylt folkemusikk-teaterforestilling. Dette er et tilbud fra «den kulturelle spaserstokken». Påmelding i vår resepsjon.
- 14. Kl. 11.30 Bingo – vi spiller 3 omganger.
- 28. Kl.12.00 Syng med oss!

Mars

- 9. Kl.12.00-13.00 Mannelunsj, det blir satt fram buffet med skikkelig mannemat. Damer kan selvfølgelig også komme.
- 13. Kl. 11.30 Bingo – vi spiller 3 omganger.
- 18. Kl.12.00 Perfect Home – gjør ditt hjem vakrere! Nå kan du kjøpe pynt og nytte ting til våren og sommerens hygge ute og inne.
- 27. Kl.12.00 Syng med oss!

April

2. Kl. 13.00 Påskebuffet med god mat som hører påsken til. Påmelding med betaling i vår resepsjon. Kaféen er stengt denne dagen.
22. Kl. 12.00 Seniorklær kommer med vårens og sommerens klær. Du får god hjelp til å finne det som passer deg, mye fint å få kjøpt!
24. Kl.12.00 Syng med oss!
29. Vi tar en tur med Sandefjord – Strømstad ferja og koser oss med den flotte lunsjen ombord. Nærmere info. kommer på vår oppslagstavle. Kafeteriaen er stengt denne dagen.

Mai

6. Kl.13.00 Tea time! Vi dekker bord med nostalgiske serviser og klassisk engelsk Tea time meny. Påmelding med betaling i vår resepsjon. Kaféen er stengt denne dagen.
8. Kl. 11.30 Bingo – vi spiller 3 omganger.
15. Vi feirer grunnlovsdagen på forhånd, ser på barnetoget og vifter med flagg. Bløtkake og annet godt i kafeteriaen. Se oppslag for info.
28. Vi satser på fint vær og flytter kaféen ut! Følg med på oppslagstavla!
29. Kl.12.00 Syng med oss!

Juni

3. Vi feirer våre flotte frivillige, som har bidratt med sin hjelpsomhet. Vi hadde ikke klart oss uten dem. Kaféen er stengt denne dagen.
10. Kl.12.00 Vi trekker sommerlotteriet!
18. Sommerfest! Påmelding og betaling i vår resepsjon. Se oppslag!

God sommer – alle sammen!

Følg med på oppslagstavlen for åpningstider i sommer!

Nytt program kommer i slutten av august 2020.

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

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.

Tilbud fra Bydel Søndre Nordstrand

Seniorveileder og konsulent for seniorsaker, vil komme innom på Prinsdal Seniorsenter etter avtale, se oppslagstavla.

- 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.

Kurs og grupper

Litteraturgruppe Start 20. september. Vi har et info. møte der vi finner ut hva vi skal lese, hvor ofte vi vil møtes osv. Velkommen!

Treskjærergruppen 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!

Datahjelp Har du problem med Pc, mobil eller nettbrett? Tirsdager kl. 12.00 - 13.30 kan du få hjelp av Simon.

Glassmaling/decoupage Mandag 16. september kl. 11.00 møtes vi for planlegging! Møt opp om du tenker at dette er noe for deg! Dette er tenkt som en studiering uten lærer.

Hygge og reiseklubb! Gerd og Kjell vil reise på korte og lengre turer. Noen ganger blir det kanskje en restauranttur. Bli med! Du kan komme innom på senteret eller ringe oss om du lurer på noe. Info. om alle turer og utflukter henges opp på vår oppslagstavle.

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!

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 merker 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. Fysioterapeut i bydelen leder disse treningene. Tid og sted for trimmen vil bli lagt ut på bydelens info tavler.

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.



Styret ved Prinsdal seniorsenter

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

Kjell Martinsen , 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