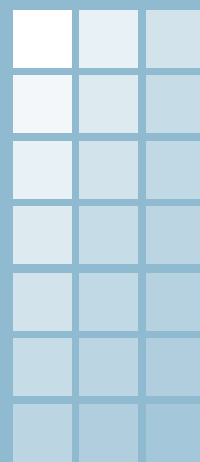


STELA

STOVNER ELDRESENTERS AVIS
MED PROGRAM UT AUGUST 2025



STOVNER ELDRESENTER DRIFTES MED STØTTE FRA OSLO
KOMMUNE, BYDEL STOVNER.



Januar 2025

STELA

STOVNER ELDRESENTERS AVIS

NR 49

.....

REDAKSJONEN BESTÅR AV:

Ansvarlig leder: Laila Bakkum

Redaksjon: Nina Nilsen og Laila Bakkum

Avisen er nøytral når det gjelder politiske og religiøse temaer.

Innhold

Redaksjonen/åpningstider	2
Leder	3
Styreoversikt/ansatte	4
Aktivitetene	5-7
Gruppeledere/nyheter	8
Program	9-10
Praktisk info	11
Våre tjenester	12
Hjemmelaget mat	13
Stovner/Vestli pensjonistforening	14
Høybråten pensjonistforening	14
Viktige tlf nr	15

.....

STOVNER ELDRESENTER SA

Åpningstider:

Mandag til fredag: kl. 08.00 - kl. 15.15

Matservering:

Mandag til fredag: kl. 09.30 - kl. 14.30

JANUAR 2025

Vi ønsker alle over 60 år VELKOMMEN til en ny sesong. Eldresenteret er til for dere.

Mange lurar på vårt kontonummer, så det kan settes inn en liten støtte til eldresenteret. Vi er svært takknemlige for alle gaver.

Konto nr: 1609.50.18924.

Er du over 60 år og bor i bydelen, ta kontakt med oss på kontoret, så skriver vi ut **brukerkort** til deg. **Brukerkortet er gratis.**

Er du bruker, kan du benytte deg av våre foterapeuter, samt eldresenterets aktiviteter. I vår kafeteria serveres smørbrød, kaker og middag til gode priser.

Er du over 60 år og bor i bydel Stovner, har du også anledning til å bli **andelshaver** for **kr. 100,-** og dermed ta del i de beslutninger som blir tatt ved å bli valgt inn i styret eller delta på generalforsamlingen. Kontakt oss på kontoret, så tegner vi en andel for deg. **Dette er et engangsbeløp.**

Revisor:
Anders Bjerke, BDO AS



Kjære pensjonister i bydel Stovner!

Velkommen til oss på eldresenteret!

Stovner eldresenter er en møteplass med tilbud for alle over 60 år. Bor du i bydel Stovner kan du tegne deg som medlem på senteret. Bor du utenfor bydelen er du hjertelig velkommen som gjest. Senterets aktiviteter er en del av det forebyggende helsearbeid som drives i vår bydel. Gjennom miljø, aktiviteter og tilbud håper vi å bidra til økt trivsel og velvære for flest mulig av bydelens pensjonister. Eldresenteret følger planer og vedtak fra Oslo kommune for en aldersvennlig by. Vårt programblad "Stela" trykkes 2 ganger i året og kan hentes på eldresenteret. Vi annonserer også hver uke i Akers Avis Groruddalen med påfølgende ukes meny og andre opplysninger.

Dere kan også benytte hjemmesiden vår; **www.stovnereldresenter.no**. Hjemmesiden er nå straks ferdig redigert og vil oppdateres med flere bilder og opplysninger. I tillegg til det oppsatte programmet vil det komme oppslag med generell informasjon på oppslagstavla på senteret. Det er derfor smart å ta turen innom for å holde seg oppdatert. Vi gjør også oppmerksom på at det kan forekomme endringer i det oppsatte programmet.

Bydel Stovner og Stovner eldresenter samarbeider om tilbud og aktiviteter til bydelens pensjonister. Stovner eldresenter er støttet av Oslo kommune, Bydel Stovner.

Eldresenteret vil holde fokus på ernæring og fysisk aktivitet for sine brukere. Alle hverdager serveres det god og næringsrik mat fra eget kjøkken.

Trimmen på eldresenteret rekrutterer stadig nye brukere og det er veldig bra. Trening må til i alle aldre og Stovners eldre befolkningen går foran med et godt eksempel. Trening med fysioterapeut foregår mandag fra kl. 09- 10 og fra kl. 10 til 11. Det er bare å møte opp. Linedance har kurs på torsdager. Første gruppe kl. 10 og neste kl. 11. Pris for Linedance kurs er kr. 350 for ti ganger. Trimsykkel er plassert inne på aktivitetsrommet og kan benyttes gratis alle dager.

Vi trenger nye frivillige på eldresenteret. Kunne du tenke deg å jobbe noen timer i vår kafeteria? Flere sjåførere til vår hente/bringe tjeneste trenger vi også.

Med denne lederen takker jeg for meg. Etter 20 år på Stovner eldresenter er jeg pensjonist fra nyttår. Tusen takk for mange hyggelige møter og opplevelser. Ny leder starter opp 6. januar. Hun heter Anita Fjellberg. Jeg ønsker henne velkommen i jobben. Til alle ønsker jeg et riktig godt nytt år. Håper 2025 blir et bra år for oss alle.

Laila Bakkum



Ansatte på Stovner eldresenter som du kan forholde deg til på tlf: 22 79 01 00, eller hvis du kommer innom:

Anita Fjellberg

Leder for eldresenteret
anita@stovnereldresenter.no

Nina Nilsen

Aktivitetsleder
nina@stovnereldresenter.no

Per Lid Hansen

Kjøkkensjef
per@stovnereldresenter.no

Azizova Natavan

Kjøkkenmedarbeider

Laiana Sørby

Kjøkkenmedarbeider



Eldresenters styre pr 11.04.24

Leder

Styremedlem
Styremedlem
Styremedlem
Styremedlem fri.rep.
Styremedlem
Varamedlem
Varamedlem
Styremedlem ans.repr.
Sekretær

Anne Lise Bekkevold

Lise Alstedt
Karl Per Olsen
Thorbjørn Svendsen
Jan Hovelsås
Grethe Ingebretsen
Bjørn Heggund
Elin Taarnesvik
Nina Nilsen
Laila Bakkum

Styret i frivilligforeningen:

Leder	Jan Hovelsås
Nestleder	Berit Bjørnstad

Kontrollkomité:

Leder	Bjørn Hallme
Medlem	Odd Thore Øverland
Medlem	Kari Tveit

Brukerrådet:

Sekretær
Medlem

Lise Alstedt
Ulf Jansen
Ellen Bugge
Laila Bakkum
Kjersti B. Svendsen
(bydelens rep.)

**VI TRENGER NOEN SOM KAN PÅTA SEG Å LÆRE VÅRE BRUKERE LITT DATA,
TA KONTAKT MED NINA PÅ KONTORET**

AKTIVITETENE PÅ STOVNER ELDERSENTER SA

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Hyggetreff 1. mand i mnd kl. 12.00	Aktiviteten kl. 09.00-14.00	Couronne eller darts kl. 11.00 vinter på aktivitetsrommet		
Fallforbyggende trening kl. 09.00-10.00 og 10.00-11.00				
Sjakk kl 11.30-15.00	Bridge kl. 09.30-15.00			

Litt om aktivitetene

Aktivitetsavdelingen

På aktivitetsavdelingen har vi aktiviteter tirsdager kl 09.00 til 14.00. Her lager vi ulike produkter til salg inne i aktivitetslokalene og julemesse. Det er mulig å kjøpe våre produkter hele året. Noen syr, noen strikker, hekler osv. Vi har også noen som strikker og lager produkter hjemme. De henter materiell på eldresenteret og lager tingene hjemme når de føler for det. Vi ønsker oss flere medhjelpere til produksjonen. Kom innom og se hvor hyggelig vi har det! Våre frivillige på aktiviteten kan også lage produkter på bestilling. Vi vil også rette en takk til alle som gir oss materialer vi kan benytte i vår produksjon.

Sjakk

Vi ønsker oss flere på sjakkgruppa, de spiller på mandager fra kl 11.30-15.00
Velkommen til nye og gamle spillere.

Bridge

Hver eneste tirsdag møtes vi til dyst kl 09.30-15.00. Kontingenten er kr 10,- pr gang, en rimelig pris for turneringer og fine premier. Ta kontakt med gruppeleder for mer informasjon!

Boccia

Bocciagruppe er uten leder og deltakere. Er det noen som vil/ønsker å dra i gang denne fine aktiviteten?

Couronne og darts

Onsdager kl 11.00 spiller vi couronne, evt darts på aktivitetsavdelingen. Når det ikke kan spilles bocchia ute på vinteren, er det hyggelig å ha flere aktiviteter inne, som man kan være med på helt gratis. Vi gjør alltid plass for nye deltakere. Velkommen!

Biblioteket

Biblioteket kan benyttes alle dager.

Lån av våre bøker er gratis, og du kan beholde boken til du er ferdig med den. I hyllene finner du foruten skjønnlitteratur andre genre som er merket på hyllekantene. Har du en bok du vil gi bort, kan du sette den i hylla for tilbakelevering av bøker.

Vi tar imot nye bøker, men ikke serier, Det Beste og leksikon.

Bibliotekansvarlig er Nina Nilsen og Astrid Larsen.

Trimaktiviteter

Fallforebyggende trening;

Hver mandag fra kl 09.00-10.00 og kl 10.00-11.00

Gågruppe

Gågruppe 60+ hver torsdag, utenfor Stovner bibliotek kl 11.00. Grupper etter tempo. Møt opp med godt humør og gode sko, med eller uten staver.

Briller

Stovner eldresenter tar imot brukte briller.

Leveres i informasjonen eller på kontoret.

Veiledning fra seniorveileder

Seniorveileder vil ha faste dager her hos Stovner eldresenter, plakat om når hun er til stede henger på vår infotavle.

GRUPPELEDERE FOR AKTIVITETENE:

Sjakk

Alf Samuelsen

Bridge

Boccia/kurong

Bibliotek

Nina Nilsen og Astrid Larsen



POPULÆRE KURS

LINEDANCE

Linedance har virkelig slått an hos oss, og det er veldig gøy. Kurset starter torsdag 30. januar kl 10.00 -11.00 og 11.00-12.00. Kurset går over 10 ganger og koster kr 350,- som betales første kursdag.

MIDDAGSPORSJONER. TA MED HJEM

For å gjøre det enklere for våre brukere kan Stovner eldresenter nå tilby porsjonspakket middag ferdig til oppvarming.

Pakningene kan varmes i mikroovn eller kjele.

Prisen vil være lik den vi har på eldresenteret.

Variert meny!

Velkommen til en enklere hverdag!



STOVNER ELDRESENTER SA

Program 2. halvår 2025

Februar

Mandag	03. februar	kl. 12.00	Hyggetreff, inngang kr 200,-, servering Underholdning med «OSS»
Torsdag	27. februar	kl. 11.00-12.30	Likemenn fra Hørselshemmedes forbund er behjelpelig med bl.a batterier til høreapparat og svarer på spørsmål

Linedance torsdager kl 10.00-11.00 og 11.00-12.00
Fallforebyggende trening mandag kl 09.00-10.00 og 10.00-11.00

Mars

Mandag	03. mars	kl. 12.00	Hyggetreff. Inngang kr 200,- servering. Underholdning med Rune Melby
Torsdag	27. mars	kl. 11.00-12.30	Likemenn fra Hørselshemmedes forbund er behjelpelig med bl.a batterier til høreapparat og svarer på spørsmål

Linedance torsdager kl 10.00-11.00 og 11.00-12.00
Fallforebyggende trening mandag kl 09.00-10.00 og 10.00-11.00

April

Mandag	07. april	kl. 12.00	Hyggetreff. Inngang kr 200,- servering. Underholdning ikke fastsatt
Onsdag	16. april	Stenger kl. 14.00	
GOD PÅSKE			
Torsdag	17. april	STENGT, Skjærtorsdag	
Fredag	18. april	STENGT, Langfredag	
Mandag	21. april	STENGT, 2. påskedag	
Torsdag	24. april	kl. 11.00-12.30	Likemenn fra Hørselshemmedes forbund er behjelpelig med bl.a. batterier til høreapparat og svarer på spørsmål.

Linedance torsdager kl 10.00-11.00 og 11.00-12.00
Fallforebyggende trening mandag kl 09.00-10.00 og 10.00-11.00

Mai

Torsdag	01. mai	STENGT	
Mandag	05. mai	kl. 12.00	Hyggetreff. Inngang kr 200,- servering. Underholdning ikke fastsatt
Torsdag	22. mai	kl. 11.00-12.30	Likemenn fra Hørselshemmedes forbund er behjelpelig med bla batterier til høreapparat og svarer på spørsmål
Torsdag	29. mai	STENGT, Kristi Himmelfartsdag	
Fredag	30. mai	STENGT	
Linedance torsdager kl 10.00-11.00 og 11.00-12.00 Fallforebyggende trening mandag kl 09.00-10.00 og 10.00-11.00			

Juni

Mandag	02. juni	kl. 12.00	Hyggetreff. Inngang kr 200,- servering. Underholdning ikke fastsatt
Mandag	09. juni	STENGT, 2. pinsedag	
Linedance torsdager kl 10.00-11.00 og 11.00-12.00 Fallforebyggende trening mandag kl 09.00-10.00 og 10.00-11.00			

Juli

FELLESFERIE UKE 29, 30, 31, fra mandag 14. juli tom fredag 1. august

Mandag 4. august har vi vanlig åpningstid

Linedance torsdager kl 10.00-11.00 og 11.00-12.00
Fallforebyggende trening mandag kl 09.00-10.00 og 10.00-11.00

Programmet er veiledende, og endringer vil forekomme. Vi oppfordrer våre brukere til å sjekke våre hjemmesider; www.stovnereldresenter.no eller vår annonse i lokalavisen og oppslagstavlen på senteret, som til enhver tid vil være oppdatert med ukens eller månedens program.

PRAKTISK INFORMASJON

JURIDISK RÅDGIVNING

For gratis juridisk bistand inntil ½ time, kan man henvende seg til Juristenes hus, Skippergata 23.

Personlig oppmøte torsdager mellom kl 16.00 og 19.00. Tlf 22 03 50 50.

TRYGGHETSALARM

Alle som har fylt 75 år har rett til å få trygghetsalarm dersom de ønsker det. De som er under 75 år kan søke, men det må følge med legeerklæring som sendes til:

Bydel Stovner

Forvaltningsenheten

Karl Fossums vei 30

0985 Oslo

BRUKERRÅDET

Brukerrådet er et rådgivende organ for daglig leder ved Stovner eldresenter og fungerer som et bindeledd mellom brukerne og eldresenterets ledelse. Så er det noe du gjerne vil ta opp, så ta kontakt med en i brukerrådet. Navn på medlemmer finner du på side 4 i Stela.

HØYBRÅTEN

Høybråten eldresenter holder til i Folkvangvn. 26, 1086 Oslo.

Åpent torsdager kl 10.00-14.00. Gymparti tirsdager kl 10.30 – 11.30.

Vi tilbyr gym, dans, håndarbeid, suppe, kaffe og kaker som serveres kl 12.00 hver torsdag. Vi har også bridge, seniordans, hyggetreff, håndarbeidsgruppe og julemesse. Velkommen til Høybråten eldresenter.



VÅRE TJENESTER

HENTE/BRINGE TJENESTE

Vi har noen flotte sjåførere som kjører og henter brukere til senteret, og som kjører mat til trygdeboligene. Vi har også behov for noen hjelpere som bistår sjåførene. Vi har en 8 seters Ford. Denne bilen benyttes til å kjøre brukere til og fra eldresenteret. Vi har en kjøreliste som du kan skrive deg på for å være med de dagene du ønsker. Vi henter/bringer mandag og fredag. Du kan ringe dagen før eller kl 08.30 samme dag og melde deg på for den enkelte dagen. Det koster kr. 50,- hver vei. Trenger du en støttende hånd opp til eldresenteret, er det bare å gi beskjed om det.



PROGRAMBLADET "STELA"

"Stela" informerer om eldresenterets program og utkommer hvert halvår. Vi tar gjerne imot tips om underholdere, aktiviteter og andre arrangementer som dere vil at eldresenteret skal ha i sitt program. Programmet er veiledende, og endringer kan forekomme.

KJØKKENET

Er det noen med litt tid til overs? Kjøkkenet har alltid mange oppgaver de trenger hjelp med. Kjøkkensjefen tilbyr et trivelig og inspirerende arbeidsmiljø for de som vil bidra med noen timers arbeidsinnsats.

INFORMASJONEN

Her skal vi ta vel imot nye gjester og gjøre vårt beste for at alle skal føle seg velkommen. Informasjonen er bemannet hver mandag og annenhver fredag, mellom kl. 10.00 og kl. 14.00. Øvrige dager, ta kontakt med oss på kontoret. Du kan også komme og slå av en prat

Vi vet det kan være vanskelig å komme som ny til eldresenteret. Alle våre brukere og frivillige skal være oppmerksomme når det kommer nye brukere.

Vi hjelper til så du skal føle deg velkommen. Alle ansatte, brukere og frivillige skal følge Oslo kommunes verdier, engasjement, brukerorientering, redelighet og respekt.

NYE FRIVILLIGE

Som programmet til eldresenteret viser, har vi mange tilbud til bydelens pensjonister. Eldresenterets tilbud er avhengig av at vi har frivillige til å hjelpe oss med driften av alle tilbudene. Har du litt tid til overs, trenger vi den sårt. Om du ikke kan sette av en hel dag, hva med en halv dag eller et par timer? Ta kontakt og bli en del av det frivillige miljøet på eldresenteret. En utmerket måte å utvide sitt sosiale nettverk på, samtidig som man gjør hverdagen bedre for de som trenger det.

ANNONSER

HJEMMELAGET MAT FRA EGET KJØKKEN

Vi har eget kjøkken som står for all maten. Det brukes friske råvarer, og vi tar HMS (helse, miljø og sikkerhet) alvorlig. Vi har internkontroll hver dag og følger Mattilsynets retningslinjer. Vi har skjenkebevilling og må holde oss til reglene for skjenking av alkoholholdige drikker. Medbrakt mat eller drikke tillates ikke.

KAFETERIA

Kafeteriadisken er åpen mandag-fredag kl 09.30-14.30. Her serverer vi sunn og næringsrik mat. Det er mulig å kjøpe frokosttallerken, vafler, rundstykker, snitter, smørbrød, middag, kaffe, kaker, mineralvann, øl, vin og brennevin. Middag serveres fra kl 12.00. Menyen varierer fra uke til uke, så følg med på oppslagstavlen!

VI HAR KORTTERMINAL



VI HAR CATERING

Vi lager middag, kaker, koldtbord, snitter og smørbrød. Kontakt kjøkkensjef Per Lid Hansen for priser og bestilling. Tlf. 467 08 116
Vi har kjøkkenet åpent mand-fred 09.30-15.00 for henting av mat hos oss.

FRISØREN INFORMERER

Direkte tlf.: 467 08 113

Åpningstider for salongen:
kl. 09.00-kl. 15.00.

Mandag-fredag.

Vær tidlig ute ved avtalt time!

Vi har kortterminal

Vask/legg/føn	kr. 470.-
Klipp dame	kr. 470.-
Klipp herre	kr. 470.-
Farge/striper	kr. 600.-
Permanent	kr. 600.-
Kun vask	kr. 70.-
Vipper og bryn	kr. 390.-
Bryn	kr. 220.-
Napp bryn	Kr. 150.-

Avbestilling av time må skje senest en dag før, ellers må timen betales i sin helhet av kunden. **Anne Kari**

FOTTERAPEUTENE INFORMERER

Direkte tlf.: 467 08 114

Vi er 2 fotterapeuter.

Åpent mandag til fredag.

Vi har kortterminal

Fotterapi kr. 700,-

Vi behandler diabetikere.

*Det er mange som benytter seg av tilbudet, bestill time i god tid!
Avbestilling av time må skje senest dagen før, ellers må timen betales i sin helhet av kunden.*

Wenche og Solfrid



Pensjonistforbundet

VESTLI - STOVNER PENSJONISTFORENING

Et sted for nye venner!

Som medlem av Vestli-Stovner Pensjonistforening får du en viktig møteplass, der du treffer kjente og får nye venner.

Vestli-Stovner Pensjonistforening ble etablert i 1975. Vi har møte den første torsdagen i måneden kl. 17.00 på Stovner eldresenter. Inngangsbillett for utgifter til servering og lokalleie.

På møtene har vi forskjellige foredragsholdere. De tar opp ulike temaer som er både til nytte og underholdning. Det serveres vanligvis kaffe og kake, mens på årsmøtet er det smørbrød og kake. På desembermøtet har vi julebord med julemat. Det arrangeres turer. Pr. 01.01. 2022 har vi 360 medlemmer.

For medlemskap kontakt Storm Lønnquist, telefon 41 33 89 19
Marion Sundquist telefon 91 57 03 05

HØYBRÅTEN PENSJONISTFORENING

Høybråten Pensjonistforening har pr 01.01. 2021, 170 medlemmer. Foreningen holder sitt møte på Folkvang, Folkvangvn 26 på Høybråten, hver 4. onsdag i måneden. Det er mange engasjerte medlemmer som stiller opp, derfor er det alltid hyggelige møter med god servering. Det er gjerne et aktuelt tema, allsang, år-salg, morsomme historier og alltid fin musikk med muligheter for en svingom.

I april 2016 feiret 95 feststemte medlemmer foreningens 60 år med fest på Losby Gods. Det som i 1956 startet som "Venner på Høybråten" har utviklet seg til en aktiv forening med vår- og høstfester, juletilstelninger og mange fine turer i inn- og utland.

Vi er mange aktive og positive medlemmer som tar i et tak. Det håper vi vil fortsette. Da kan vi også videre være et sosialt og hyggelig møtested på Høybråten.

Gamle og nye medlemmer ønskes velkommen. For medlemskap, kontakt Lise Alstedt, mobil 48 13 55 11. Foreningene er tilsluttet Pensjonistforbundet som er politisk nøytral, men driver politisk påvirkning og andre instanser for å fremme pensjonistenes interesser i samfunnet. Medlemsbladet kommer gratis til medlemmene. Det gir god informasjon om pensjonsrelaterte spørsmål, beskatning og trygd, og rommer en lang rekke tilbud utover det den lokale forening kan tilby. Medlemskapet inkluderer også rabatt på reiser og hoteller både innen- og utenlands. Det tilbys gratis datakurs.

STOVNER ELDRESENTER SA

Postboks 76 Stovner, 0913 Oslo

Vi holder til i 3. etasje v/Terrassen Cafe

Tlf: 22 79 01 00**Fax: 22 79 01 01**

Org. Nr.: 971474432

VIKTIGE TELEFONNUMRE:

Brann	110	02180
Politi Stovner	112	22 66 90 50
Ambulanse/Legevakten	113	22 93 22 93
Aker Universitetssykehus		22 89 40 00
Akershus universitetssykehus		02900
Apotek 1 Stovner		22 79 04 80
Drosje Stovner T-bane st.		02323
Ergoterapeuter/hjelpemiddelformidling i bydel Stovner	40 02 26 94	21 80 21 80
Fri Rettshjelp	23 48 79 00	22 82 84 40
Fotpleier Stovner eldresenter		46 70 81 14
Frisør Stovner eldresenter		46 70 81 13
Haugenstua legesenter		23 34 41 00
Hjelpemiddellageret/Hjelpemiddelsentralen, Kabelgata 2		40 70 28 03
Høybråten eldresenter Leder Reidun Wang		22 10 69 37
Høybråten sanitetsforening		22 21 23 23
Høybråten legekantor		23 34 44 00
Kirkens SOS, hele døgnet		81 53 33 00
NAV Stovner trygd		21 07 22 00
Seniorveileder	90 57 48 31	21 80 21 80
Stovner bydelsadministrasjon		21 80 21 80
Stovner frivillighetssentral		22 10 99 92
Stovner legesenter		23 34 41 40
Stovnerskogen sykehjem	21 80 21 80	23 43 32 00
Tannlegevakten		22 67 30 00
Telefonkontakt for eldre og uføre		22 41 02 30
Trafikanten, servicesenter for kollektivtransport		177
Trygghetsavdelinger i Oslo	81 00 00 30	
Vern for elder, gratis grønt nummer		80 03 01 96
Vestli legesenter		23 34 41 20
Vestli/Stovner pensjonistforening, Storm Lønnquist		41 33 98 19
Vurdering av tjenestebehov i bydel Stovner	23 47 10 02	21 80 21 80

