

Kulturprogram

Teisen Omsorg+

Høst 2025



Velkommen til et nytt og spennende halvår hos Teisen Omsorg+!

Vi byr på et variert program med daglige aktiviteter, inspirerende foredrag og kulturelle høydepunkter – alt skreddersydd for å skape livsglede, fellesskap og engasjement.

Enten du liker å danse, gå tur, lære noe nytt eller bare nyte god underholdning, finner du garantert noe som passer for deg. For å nevne noen så er Theo Koritzinzky på plass, vi får besøk av en ung musiker og visetrubadur ved tilnavnet “Ukulele-ben”, og Luis skal få dansefoten til å svinge seg til fengende salsa-rytmer.

I tillegg til aktiviteter har vi noen interessante foredrag og samtaler, som er relevante for eldre innen ernæring og helse. Samt en del faste tilbud som turer, trening, strikketreff og andakt med mere.

Så bla gjennom kulturprogrammet og bli med på våre aktiviteter. Her er det noe for enhver smak. I tillegg til aktivitetene våre, ta deg gjerne en titt i kafeen vår. Her kan vi også friste med noe for enhver smak.

Hos oss er alle varmt velkomne – både beboere og venner i nærmiljøet!

Jeg håper vi sees!

Irene Bjørnhild Mathisen

Enhetsleder Teisen Omsorg+

Hvem er vi?

Enhetsleder

Irene Bjørnhild Mathisen



Husverter:

Berit Marie Saur
June Larsen
Karina Soltvedt
Abas Jama (natt)
Marryam Iqbal (natt)
Barbara Hammer (natt)
Ilirjana Sopa (helg)
Alise S. Håbu (helg)
Peder Skeidsvoll (helg)
Ibrahim Abanur (helg)
Milos Dordevic (fast vikar)
Nikola Ristic (fast vikar)
Sabrina Pettersen (fast vikar)
Maja Srbec (fast vikar)
Camilla Jensen (fast vikar)
Åse Røkkum (fast vikar)

Aktivitør:

Pontus Gustafsson

Kafé Hjerterom:

Antje Kühnel
Fozia Erum
Agnieszka Mizerska
Ellen Simonsen
Sabrina Rzaiguia
Kristoffer Staw Bachmann
(helg)
Lotte Haga (fast vikar)
Ingvild Blindheim (fast
vikar)

Frivillighet- og programansvarlig:

Beate Tellefsen

Kapellan:

Tone Lund Georgsen



MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG
11.00-11.30: Trim med husvert/frivillig	12.00-12.45 og 13.00-13.45: Fallforebyggende trening med fysioterapeut	12.00: Onsdagstur (Se aktivitetsplan for destinasjon)	10.00-11.00: Herrefrokost
12.00-14.00: Strikketreff	11.00-14.00: Seniorveileder (2. tirsdag i mnd.)	13.00: Ønskekonsert med Tone/ Generasjonssang (Se aktivitetsplan)	11.30-12.30: Senioryoga (Uke 33-51)
14.00-15.30: Hjelp med høreapparat fra HLF (1.mandag i mnd.)	12.00-12.30: Tur i nærmiljøet med husvert	12.30/16.30: Foredrag (Se aktivitetsplan)	13.00: Andakt
15.00: Høytlesning med frivillig	12.30-14.00: Hobbygruppe	18.00: Kaffe i stua/Bingo (Oddetall/ partallsuker)	18.00: Kveldsmat med Ellen
17.30: Quiz	12.30/17.00: Kulturkafé (Se aktivitetsplan)		



FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
12.00: Blåtur (Hver 3. fredag)	12.30: Musikk i stua	10.00: Felles frokost i Kafé Hjerterom
13.30-14.30: Hjelp med mobil, pc og nettbrett	14.00: Spill/Tur i nærmiljøet med husvert	12.00: Spill/Tur i nærmiljøet med naboen
16.00: Allsang med Rune (Hver 3. fredag)	14.30: Bingo med frivillige (Én gang i mnd.)	13.00: Gudstjeneste med Kapellan Tone (Én søndag i mnd.)
16.00: Bokklubben (Hver 3. fredag)	16.00: Sosialt treff i sosial sone 4.etg.	16.00: Hodebry
16.30: Spillkveld (Hver 3. fredag)	17.00: Helgeunderholdning (Se aktivitetsplan)	17.00: Helgeunderholdning (Se aktivitetsplan)
18.00: Salsadans med Luis (Én gang i mnd.)		



Mandag

Trim med husvert/frivillig (Kl. 11.00) Treningssalen

Trening er en viktig del av en sunn og aktiv alderdom.

Trim er bra for både kroppen og sinnet – det styrker helsen, gir mer energi og forebygger sykdom. I tillegg forbedrer det humøret, øker selvtilliten og gir bedre søvn og konsentrasjon.

Strikketreff (Kl. 12.00) Hobbykjøkken

Strikketreff er en sosial møteplass der man kan samles for å strikke sammen, utveksle erfaringer og knytte vennskap. På Teisen Omsorg+ møtes de hver mandag for kaffe og prat - med eller uten strikketøy.

Formålet er både å holde hendene og hodet aktive, samtidig som deltakerne får et sosialt fellesskap. Mange strikker til julemessa, men det kan også være strikketøy til privat bruk eller veldedige formål. Strikketreffet bidrar til trivsel, forebygger ensomhet og gir en følelse av mening i hverdagen.



Hjelp med høreapparat fra HLF

(1. mandag i mnd. Kl. 14.00 – 15.30) Det blå rommet

Hver første mandag i måneden kommer en likeperson fra HLF til Teisen Omsorg+ for å bistå og hjelpe til med hørsel problematikk og spørsmål knyttet til høreapparatet.



Høytlesning med frivillig (Kl. 15.00) Det blå rommet/Hobbykjøkken

Vår trofaste frivillige vil ha høytlesning hver uke. Det leses fra blad, avis, nyhetene på nett eller bøker. Her kan man komme med ønsker og innspill.



Quiz på hobbykjøkkenet (Kl. 17.30)

Hver mandag inviterer vi til en spørrende quizkveld på Hobbykjøkkenet, med spørsmål innen ulike temaer som historie, musikk, sport, geografi eller populærkultur. Målet er å ha det gøy, lære noe nytt og kose seg sammen.



Tirsdag

Fallforebyggende gruppetrening med fysioterapeut (Kl. 12.00-12.45 og kl. 13.00-13.45) Treningssalen

Bydel Alna setter opp fallforebyggende trening, med øvelser rettet mot styrke og balanse. Øvelsene vil foregå sittende og stående med ulik grad av støtte.



Det vil tas en vurdering av ansvarlig fysioterapeut om man passer inn på gruppen mtp. funksjon.

Er du interessert i å delta på disse gruppene kan du ta kontakt med saksbehandler på Mottak i bydelen, tlf. 47793291, eller du kan gi beskjed til ansatte i hjemmetjenesten f.eks. ergo/fysio eller hjemmesykepleien.

Første parti starter **19.august** og varer i 8 uker.

Andre parti starter **21.oktober** og varer i 8 uker.

Tur i nærmiljøet med husvert/frivillig (Kl. 12.00-12.30) Møt opp i resepsjonen

Bli med en luftetur i nærområdet. Husvert eller frivillig vil tilpasse tempo etter hvem som deltar. Tilbudet vil være væravhengig, og ved dårlig vær og føre kan man trimme i gangene eller opp og ned trappene.



Hobbygruppe (Kl. 12.30-14.00) Hobbykjøkken

Har du lyst til å utforske din kreativitet? Denne gruppen tilbyr utallige muligheter til å utfolde seg. Enten du ønsker å koble av, skape noe kreativt eller prøve noe nytt. En verden er full av farger, maling, leire, perler, stoff, interiør, baking, tekstildekorasjon, håndarbeid, papirhobby, kunst og mye, mye mer. Resultatet av det vi lager vil dekorere Teisen Omsorg+ eller stilles ut på ulike arrangement.



Seniorveiledertime (Én gang i mnd. Kl. 11.00-14.00)

Det blå rommet

Vi får besøk av seniorveileder én gang i måneden fra kl.11.00 til 14.00. Seniorveileder vil være i miljøet på huset, og hun er klar for en prat og en kaffekopp om du ønsker det. Ønsker du råd og veiledning om din bydel og det som finnes av tilbud og aktiviteter for eldre, så bare ta kontakt.

Datoer Mona kommer til Teisen Omsorg+ er:

12/8, 9/9, 14/10, 11/11, 12/5, 9/12

Kontaktperson: Mona Rasmussen

Telefon: 408 00 578 E-

post: mona.rasmussen@frelsesarmeen.no



Kulturkafé (Kl. 12.30/17.00) Kafé Hjerterom

Vår kulturkafé kan by på varierte og stemningsfulle opplevelser, med noe for enhver smak. Det kan være musikkinnslag, diktlesning, historiefortelling, dans eller små teaterinnslag. En kulturkveld handler om fellesskap, inspirasjon og å dele gode opplevelser sammen. Det blir enkel servering og hyggelig samvær.

Se under arrangementer i kulturprogrammet, eller følg med i ukentlig aktivitetsprogram, oppslag i fellesarealene, på infoskjermen eller vår Facebook-side for mer informasjon om de enkelte arrangementene.



Onsdag

Onsdagstur (Kl. 12.00) Møt i resepsjonen

Vi setter kurs mot ulike reisemål, enten for å oppsøke kultur, gammelt nabolag, natur eller ren, skjær moro. Vi veksler mellom å bruke egen 9-seter og Ruters aldersvennlig transport-tilbud (husk billett). På turer med aldersvennlig transport er det plass til rullator, rullestol og andre hjelpemidler om bord. Du kan også ta med deg en venn på turen.

Informasjon om reisemål annonseres i ukeplan, plakatveggen, på infoskjerm i resepsjonen og på Facebook.

Til disse turene er det påmelding!



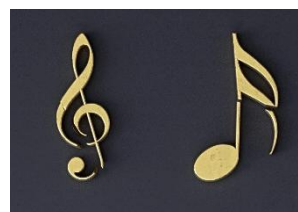
Generasjonssang (Kl.13.00) Pianorommet

Generasjonssang er et inkluderende og hjertevart samlingspunkt, hvor vi sammen med Teisentoppen barnehage vil synge gamle og nye sanger, samt rim og regler i et felles musikalsk fellesskap. Det handler om å bygge bro mellom generasjonene – med musikken som felles språk.



Ønskekonsernten med Tone (Kl.13.00) Pianorommet

Liker du sang og musikk? Da er dette aktiviteten å delta på!! Vi synger og mimrer nye og gamle sanger fra forskjellige epoker og årstider. Her kan du foreslå din favorittsang.



Foredrag: Ernæring, helse og livsstil (To onsdager i mnd. kl. 12.30/16.30)

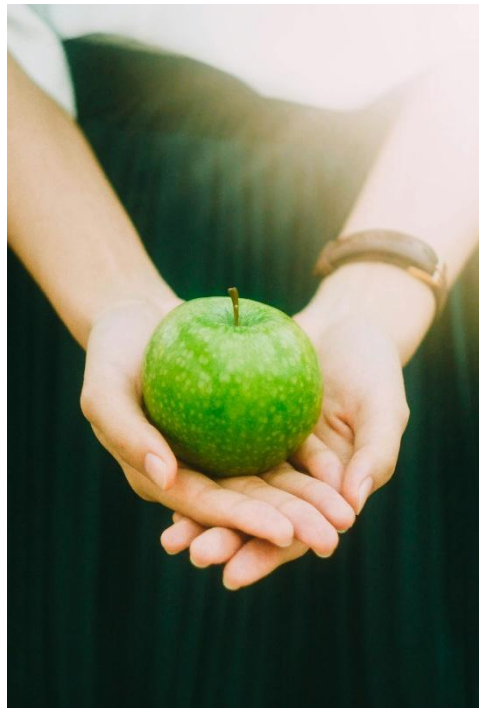
Pianorommet/Hobbykjøkkenet

To ganger i måneden inviterer vi inn foredragsholdere som snakker om temaer innenfor ernæring, helse og livsstil. Temaer som kan komme frem er alt fra hørsel, hjelpemidler, artrose, kreft, søvn, rettigheter, bostøtte, o.l.

Klinisk ernæringsfysiolog

Kari Sellæg vil ta seg av foredrag innen kosthold og ernæring.

Andre foredragsholdere blir annonsert med dato, tidspunkt og tema i ukentlig aktivitetsprogram, samt plakater i fellesområder, på infoskjerm og på vår facebook-side.



Bingo på hobbykjøkkenet/Kaffe i stua (Kl. 18.00)

I partalls uker inviterer vi til bingo på Hobbykjøkkenet. Å spille bingo er både sosialt og mentalt. Det gir hyggelig fellesskap, latter og kontakt med andre, samtidig som det stimulerer hukommelse, konsentrasjon og reaksjonsevne.

I oddetallsuker er alle hjertelig velkommen til å ta turen til stua for en kopp kaffe og en hyggelig prat med naboer.



Torsdag

Herrefrokost (Kl. 10.00 – 11.00) Hobbykjøkken

En fin gjeng med herrer møtes en gang i uka for en hyggelig prat, quiz og noe å bite i! Du er hjertelig velkommen, enten du bor på huset eller hører til i området.



Senioryoga (Kl. 11.30-12.30) Treningssalen

Yogatime for deg over 60 år i treningssalen. Vil du få bedre balanse, bli sterkere, smidigere og finne indre ro? Da er yoga noe for deg. Øvelsene utføres sittende på stol eller stående, og ledes av fysioterapeut Tine Deblieck.

Tilbudet er gratis og åpent for alle.

Oppstart 14.august. Siste gang før jul er 18. desember.

Andakt (Kl. 13.00) Pianorommet

Velkommen til andakt hver torsdag. Kapellan Tone inviterer til sang, musikk og ord til ettertanke.



Kveldsmat med Ellen (Kl. 18.00) Kafé Hjerterom

Uten mat og drikke, duger helten ikke! Ellen diskker opp til kveldsmat på Kafé Hjerterom.

Tilbudet er gratis!



Fredag

Hjelp til egentrening (Kl.11.00-12.00) Treningssal

En frivillig vil være en trygghet til **din** egentrening, - hjelpe deg i gang og hjelpe med råd, teknikk og motivasjon.

Påmelding - kun et begrenset antall plasser tilgjengelig!



Blåtur med husvert (Hver 3. fredag kl. 12.00)

Her setter husvert kurs mot ulike reisemål, enten for å oppsøke kultur, gammelt nabolag, natur eller ren, skjær moro. Vi vil bruke våre egne biler. Informasjon om reisemål annonseres i ukeplan, på infoskjerm i resepsjonen og på Facebook. Til disse turene er det **påmelding!**

Allsang med Rune (Hver 3. fredag kl. 16.00) Pianorommet

Rune spiller opp med sang og gitar. Syng gjerne med eller hør at kjente og kjære sanger spilles.



Hjelp med mobil, pc eller nettbrett (Kl. 13.30-14.30) Hobbykjøkken

Har du utfordringer rundt pc, mobil eller nettbrett, vil vi hjelpe deg så godt vi kan.

Trenger du hjelp til å laste ned en app, kjøpe kulturbilletter eller kjøpe ruter billett? Møt opp mellom 13.30 og 14.30 på Hobbykjøkkenet.



Bokklubb (Hver 3. fredag kl. 16.00) Pianorommet

I denne gruppen utforsker vi litteraturen sammen. Vi tar for oss ulike sjangere, forfattere og temaer, og deler våre tanker, refleksjoner og favoritter.



Spillkveld (Hver 3. fredag kl. 16.30) Hobbykjøkkenet

Vi spiller Yatzy, sjakk, kort, brettspill eller puslespill sammen, og husverten byr på både kaffe og god stemning. Her er det bare å dukke opp, enten du vil være med og spille, eller bare være i godt lag.



Salsadans med Luis (Én gang i mnd. kl. 18.00) Pianorommet/Det blå rommet

Salsaseniors med instruktør Luis kommer til Teisen én gang i måneden. Det blir rytmiske salsa-melodier og du kan danse stående eller sittende.

Gå inn i helgen med ekstra energiboost!



Lørdag

Musikk i stua (Kl. 12.00)

Det å høre musikk sammen skaper fellesskap og glede. Å synge eller lytte til musikk stimulerer hjernen, styrker språket og kan ha positiv effekt på både humør og hukommelse. Musikk gir også et sosialt fellesskap der man kan dele musikkopplevelser.



Spill/Tur i nærmiljøet med husvert (Kl. 14.00)

Møt opp i resepsjonen

Har du lyst på en tur i nærområdet, men i fellesskap med noen andre? Husvert eller frivillige vil tilpasse tempo etter hvem som deltar. Tilbudet vil være væravhengig, og ved dårlig vær og føre kan man være inne og spille spill sammen.



Bingo med frivillige/husvert

(Siste lørdagen i mnd. Kl. 14.30) Hobbykjøkken

Velkommen til et spill med bingo. Den spilleren som først får fylt ut et forhåndsavtalt mønster på brettet, roper ut «Bingo!»
Premie til vinneren.

Max antall gjester:
20 stk.



Sosialt treff i sosial sone (4.etg) (Kl. 16.00)

Dette er et møtepunkt for sosialt samvær med naboer. Møt kjente eller bli kjent 😊

Ta med strikketøy, druepakke og kaffekopp. Eller har du en sjokoladeplate å dele? Her er det opp til de som kommer.

Vi koker kaffe til anledningen.



Helgeunderholdning (Kl. 17.00) Pianorom/Stua

Velkommen til helgeunderholdning. Her byr vi på en variasjon av humorprogram, revyer og filmer. Følg med på ukentlig aktivitetsplan og plakater for hva som settes opp fra uke til uke.



Søndag

Felles frokost (Kl. 10.00) Kafé Hjerterom

Felles frokost på Omsorg+ er en fin måte å starte dagen på. Det skaper fellesskap, trygghet og gir mulighet til å møtes i en rolig og hyggelig atmosfære.



Sosial kontakt ved måltider kan motvirke ensomhet, styrke trivsel og bidra til bedre appetitt og ernæring!

Møt opp i Kafé Hjerterom.

Du kjøper det du selv ønsker i kafeen.

Gudstjeneste (Én søndag i mnd. Kl. 13.00) Pianorommet

Én søndag i måneden er det gudstjeneste med Kapellan Tone Lund Georgsen i Pianorommet. Se datoer i arrangement-oversikten her i programmet.



Hodebry (Kl. 16.00) Biblioteket

Her blir det å tenke, løse problemer og utfordre hjernen. Det kan bli hjernetrim, logiske oppgaver, quiz, gåter eller tankenøtter til å utfordre hjernen med. Kom og utfordre deg selv, eller løs det sammen med noen!



Helgeunderholdning (Kl. 17.00) Pianorom/Stua

Velkommen til helgeunderholdning. Her byr vi på en variasjon av humorprogram, revyer og filmer. Følg med på ukentlig aktivitetsplan og plakater for hva som settes opp fra uke til uke.



A close-up photograph of autumn foliage. The leaves are primarily yellow and orange, with some green still visible. They are arranged in a dense, overlapping pattern, with some leaves showing signs of aging or damage. The background is a soft, out-of-focus blur of similar colors, creating a bokeh effect. The lighting is warm and natural, suggesting a sunny day in a forest.

Arrangementter

August

Søndag 10. august kl. 13.00

Gudstjeneste med kapellan Tone Lund Georgsen.



Mandag 11. August kl. 14.00-15.30

Hørselshjelp fra HLF



Tirsdag 12. august kl. 17.00

Kulturkafé:

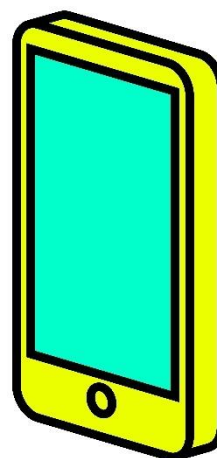
Musikkquiz med Theo Koritzinsky.

Er du klar for å teste dine kunnskaper innen musikk? Musikkquiz med Theo Koritzinsky byr alltid på god stemning.



Tirsdag 19. august kl. 17.00

Kulturkafé: Digihjelp vil fortelle om Digihjelp-kurs som skal holdes på Teisen høsten 2025. På disse kursene kan du lære mer hvordan du kan bruke din mobiltelefon som et nyttig verktøy i hverdagen.



Onsdag 20. august kl. 16.30

Foredrag om ernæring og kosthold

V/ klinisk ernæringsfysiolog Kari Sellæg. Følg med på aktivitetsplanen for å se tema for dagen.



Tirsdag 26. august kl. 17.00

Kulturkafé: Ukulele-Ben



Denne unge musikeren og visetrubaduren Benjamin Kippersund (Ukulele-Ben) fremfører kjente og mindre kjente slagere og revyviser, hovedsakelig fra Oslo. Konserten vil vekke gode minner, men også åpne for en god latter.

September

Mandag 1.september kl. 14.00-15.30

Hørselshjelp fra HLF

Tirsdag 2. september kl. 17.00

«Jobben» kommer og forteller litt om hva de driver med. «Jobben» er Frelsesarmeen sitt arbeidstreningstilbud for personer som har eller har hatt rusutfordringer. Målet er å gi deltakerne meningsfulle hverdager, mestringsfølelse og et fellesskap som støtter dem i å leve rusfritt.



Tirsdag 9.september kl. 17.00

Kulturkafé: Eling Heen

Med trekkspilllets smittende rytmikk og livlige melodi er det vanskelig å ikke bli revet med å begynne å danse. Ta på deg danseskoene og kom og sving deg til musikken.



Onsdag 10.september kl. 11.00-14.00

ÅPEN DAG! Kom og bli kjent med Teisen Omsorg+ og vårt tilbud og aktiviteter. Program for dagen kommer!

Søndag 14. september kl. 13.00

Gudstjeneste med kapellan Tone Lund Georgsen.



Tirsdag 16. september kl. 17.00

Kulturkafé: Teater Vildenvei – KLODENS VINDER

Teater Vildenvei - teater og psykisk helse, kommer og viser sin siste forestilling KLODENS VINDER. Dikt og sanger fra alle verdens hjørner, fremført av koret Blåfugl fra Aktivitetshuset Villa Walle.



Onsdag 17. september kl. 12.30

Foredrag av kreftkoordinator

Kreftkoordinator fra bydel Alna kommer og forteller litt om jobben deres og hva de kan hjelpe med å tilby. Hvordan er livet etter kreften for dem som overlever eller er pårørende?



Tirsdag 23. september kl. 12.30

Foredrag: Svindel

Marte Pernille fra Nordea kommer til oss for å snakke om svindel. Hun vil snakke om de ulike metodene svindlerne bruker for å lure oss, gir tips og råd for hvordan man kan unngå å bli lurt.



Tirsdag 30. september kl. 17.00

Kulturkafé: Den gode melodi – «Hytteturen»

Dette er en hyggelig cabaret om tiden da hytter var små, lå øde til, hadde utedo og uten innlagt vann. Vi reiser tilbake til sekstitallet!



Oktober

Onsdag 1. oktober

INTERNASJONAL DAG FOR ELDRE

Mer informasjon om markeringen kommer.



Mandag 6. oktober kl. 14.00-15.30

Hørselshjelp fra HLF



Tirsdag 7. oktober kl. 18.00

Kulturkafé: Nordre Skøyen Hovedgårds PromenadeOrkester.

Nok en gang kommer Promenadeorkesteret på besøk til oss på Teisen Omsorg+. Vi garanterer god stemning denne dagen.



Fredag 10. oktober

VERDENSDAG FOR PSYKISK HELSE

Mer informasjon om markeringen kommer.

Søndag 12. oktober kl. 13.00

Gudstjeneste med kapellan Tone Lund Georgsen.



Mandag 13. oktober kl. 15.00

Åpen time med Frivillighet- og programansvarlig

Målet med denne timen er å skape en åpen og god dialog, slik at vi sammen kan gjøre aktivitetene våre enda bedre og mer relevante for dere. Velkommen til en hyggelig og nyttig prat!

Tirsdag 14. oktober kl. 12.30

Kulturkafé: Brannvern

Driftsleder Lars Erik Nilsen fra Frelsesarmeens Eiendommer vil gi generelle brannforebyggende råd og gå igjennom branninstruksen v/ Teisen Omsorg+



Tirsdag 14. oktober kl. 17.00

Kulturkafé: Musikkquiz med Theo Koritzinsky

Er du klar for å teste dine kunnskaper innen musikk? Musikkquiz med Theo Koritzinsky byr alltid på god stemning.



Onsdag 15. oktober kl. 12.30

Foredrag av Pasient- og brukerombudet

«Pasienter og pårørende skal få ivarettatt sine rettigheter» ved Oddvar Thorbjørnsen Faltin.



Mandag 20. oktober kl. 11.00-14.00

Klessalg

Klærne er lettstelte og komfortable, til pent og til hverdags, til kvinner og menn.



Ordby klær

Tirsdag 21. oktober kl. 17.00

Kulturkafé: Per Anders Nordengen

"Om å eldes med ynde"

Et kåseri om å bli eldre og å leve godt med flere og flere tap og savn.



Fredag 24. oktober

FN DAGEN

Mer informasjon om markeringen kommer.

Mandag 27.oktober kl. 11.00-15.00

Skosalg

Stopshop sko selger helsesko/ortopediske sko, vaskbare sko, pensko, arbeidssko, dame- og herresko.



Tirsdag 28. oktober kl. 12.30/17.00

Kulturkafé: Foredrag DNT.

Tema og tidspunkt vil bli annonsert i aktivitetsprogram, samt plakat i fellesområder, på infoskjerm og på vår facebook-side.

Den Norske Turistforening



Onsdag 29. oktober kl. 16.30

Foredrag om ernæring og kosthold

V/ klinisk ernæringsfysiolog Kari Sellæg.
Følg med på aktivitetsplanen for å se tema for dagen.



November

Søndag 2. november kl. 13.00

Allehelgensdag.

Gudstjeneste med kapellan Tone Lund Georgsen.



Mandag 3. november kl. 14.00-15.30

Hørselshjelp fra HLF

Tirsdag 4. november kl. 17.00

Kulturkafé: Frode Johnsen

Frode Johansen er en norsk artist og låtskriver fra Jessheim, kjent for sine visesanger og engasjerte live-opplevelser. Hans musikk kjennetegnes av personlige tekster og en folkelig stil.



Tirsdag 11. november kl. 17.00

Kulturkafé: David Skinner

En av Norges fremste jazzpianister
Alltid hyggelig når han kommer og spiller for oss.



Onsdag 12. november kl. 12.30

Foredrag: Almas hus

Foredragsholder fra Almas hus kommer og snakker om hjelpemidler, hvordan skaffe de og velferdsteknologi.

"Hjelpemidler og velferdsteknologi kan gjøre hverdagen enklere og tryggere i ditt eget hjem."



Tirsdag 18.november kl. 17.00

Kulturkafé: Per Arne Krumsvik forteller om
«Historien til Frelsesarmeens fengselsarbeid i Norge».

Onsdag 19.november

Mannsdagen

Mer informasjon om markeringen kommer.

Tirsdag 19.november kl. 11.00-14.00

Klessalg

Mona og Sissi kommer og viser frem variert utvalg i klær.

Tirsdag 25. november kl.18.30

Kulturkafé: Tøyenkoret kommer og synger for oss.

De har 10 års jubileum i år, og vil ta oss med på en konsert med sanger fra tidligere år, nye sanger og sanger med Oslo-tema.



Onsdag 26. november kl. 16.30

Foredrag ernæring og kosthold

V/ klinisk ernæringsfysiolog Kari Sellæg. Følg med på aktivitetsplanen for å se tema for dagen.



Søndag 30.november kl. 13.00

1.søndag i advent

Gudstjeneste med kapellan
Tone Lund Georgsen.



Desember

Mandag 1. desember kl. 14.00-15.30

Hørselshjelp fra HLF



Tirsdag 2. desember kl. 17.00

Kulturkafé: Konsert med Atmosfera.

Vi gleder oss til at tvillingene Kalindi og Yamuna kommer til oss i desember. De byr på livlig folkemusikk som pirrer dansefoten - men også treffer hjertet.



Onsdag 3. desember kl. 10.00-14.00

Velkommen til årets julemesse.

Her blir det noe for alle og enhver, og vår kafé er åpen hele dagen.

Mer informasjon kommer.



Tirsdag 9. desember

**JULEBORD FOR BEBOERE
OG PÅRØRENDE**

Mer informasjon kommer.



Onsdag 10. desember kl. 12.30

Foredrag av Fysioterapeut Elisabeth Andersen fra Helsefysio

Hun vil fortelle om "Artrose - lær hvordan du kan få mindre smerter og stivhet".



Fredag 12. desember kl. 10.00-11.00

Vi forbereder oss til Lucia-dagen 13. desember og får i dag besøk av Teisentoppen barnehage som går Luciatog og synger for oss.



Mer informasjon kommer.

Søndag 14. desember kl. 13.00

3.søndag i advent

Gudstjeneste med kapellan Tone Lund Georgsen.
Vi synger julen inn.



Tirsdag 16. desember kl. 17.00

Kulturkafé: Julekonsert!

Håvard Husevåg synger julen inn.



Tirsdag 23.desember

«Kvelden før kvelden» Førjulshygge på Teisen Omsorg+.

Onsdag 24. desember kl. 13.00

JULAFTEN

Julegudstjeneste med kapellan Tone Lund Georgsen.



Videre informasjon om julaften, romjul og nyttår kommer.

For mer informasjon om aktivitetene i vår, følg med på ukentlig aktivitetsplan, på vår infoskjerm og vår Facebook-side.

Velværeavdeling

Frisør

Vil du bli fin på håret? Luz-Dary er fast på huset hver tirsdag og gjør alt du måtte trenge. Klipp, farge, striper, forme bryn + farging, permanent, vask/legg, trim av skjegg, eller til og med hodemassasje.

Timebestilling gjøres på tlf: 928 11 571

Fotpleie

Fotterapeut Nina er på huset mandag, tirsdag og torsdag.

Behandlingen består av:

- Et oppmykende bad
- Alle negler undersøkes, slipes, rengjøres og klippes etter behov
- Hard hud og problemnegler utbedres
- Avslutter med en god og pleiende fotkrem

Timebestilling gjøres på tlf: 906 38 258



OBS!

Husk at avbestilling av time hos frisør og fotterapeut må skje senest dagen før.

Informasjon om huset

Treningssal

Utover vårt trimtilbud kan du trene med apparater, vekter og strikk. Treningssalen er åpen hver dag, kl. 08.00-19.00.

Lokaler/møterom til leie

Møterommene «Pianorommet» og «Det blå rommet» kan leies for en rimelig penge.

Ta kontakt på epost: Teisen@frelsesarmeen.no

Kafé Hjerterom

Teisen Omsorg+ sin kafé «*Kafé Hjerterom*» er åpen for alle. Kafeen er åpen fra kl. 10.00-15.30 hver dag, onsdager fra kl. 10.30.

Her serverer vi middag, deilige salater, rundstykker, vafler og kake. I tillegg vil det være muligheter for varm lunsj utvalgte onsdager og torsdager.

Middag serveres mandag-fredag kl. 14.00-15.30, lørdag kl. 13.00-14.30 og søndag kl. 14.00-15.30.

Vi tilbyr variert, hjemmelaget og næringsrik mat til en hyggelig pris.

* Ved forhold som gjør at beboere ikke kan gå til kafeen selv, kan husvertene hjelpe til eller levere maten til leilighetene.

** For levering av take-away ber vi om at det gis beskjed til husvert før kl. 12.00 samme dag.

Generelt

Åpningstider:

Huset er åpent kl. 07-19. Husverttjenesten er døgnbemannet.

Du finner oss her:

Teisen Omsorg+
Teisenveien 5F, 0664 Oslo

Parkering:

Vi har et fåtall plasser gjesteparkering i garasje.
Garasjeporten er åpen i tidsrommet kl.07-19.
I tidsrommet kl.19-07 kan husvert kontaktes for å låse opp porten. Se skilting ved innkjøring til garasjen.

Kontakt oss:

Tlf: 22 57 66 90 / 920 95 026
Epost: Teisen@frelsesarmeen.no

Følg oss på Facebook: @Teisenomsorg+

Vil du bli frivillig?

Hos oss kan du bli en del av fellesskapet!
Vil du hjelpe til i kafeen, bidra med underholdning eller ta del i aktiviteter med eldre?

Ta kontakt med:

Beate Tellefsen,
Frivillighet- og programansvarlig
Tlf: 920 91 751

Du vil kanskje bli overrasket over hvor mye du får tilbake!

**«Livet er ikke de dagene som gikk,
men de dagene du husker.»**

– Anatole France



Teisen Omsorg+

Teisenveien 5F, 0664 Oslo

Telefon: 22 57 66 90 / 920 95 026

www.frelsesarmeen.no/eldre/teisen-omsorg

Følg oss på Facebook for oppdateringer
om arrangement og hendelser.



Teisen Omsorg+

*Styrke
for dagen
– håp for
i morgen*

