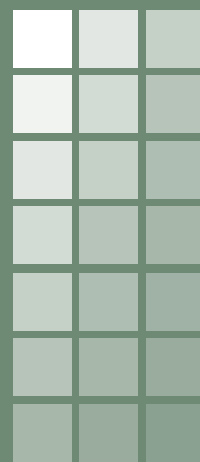
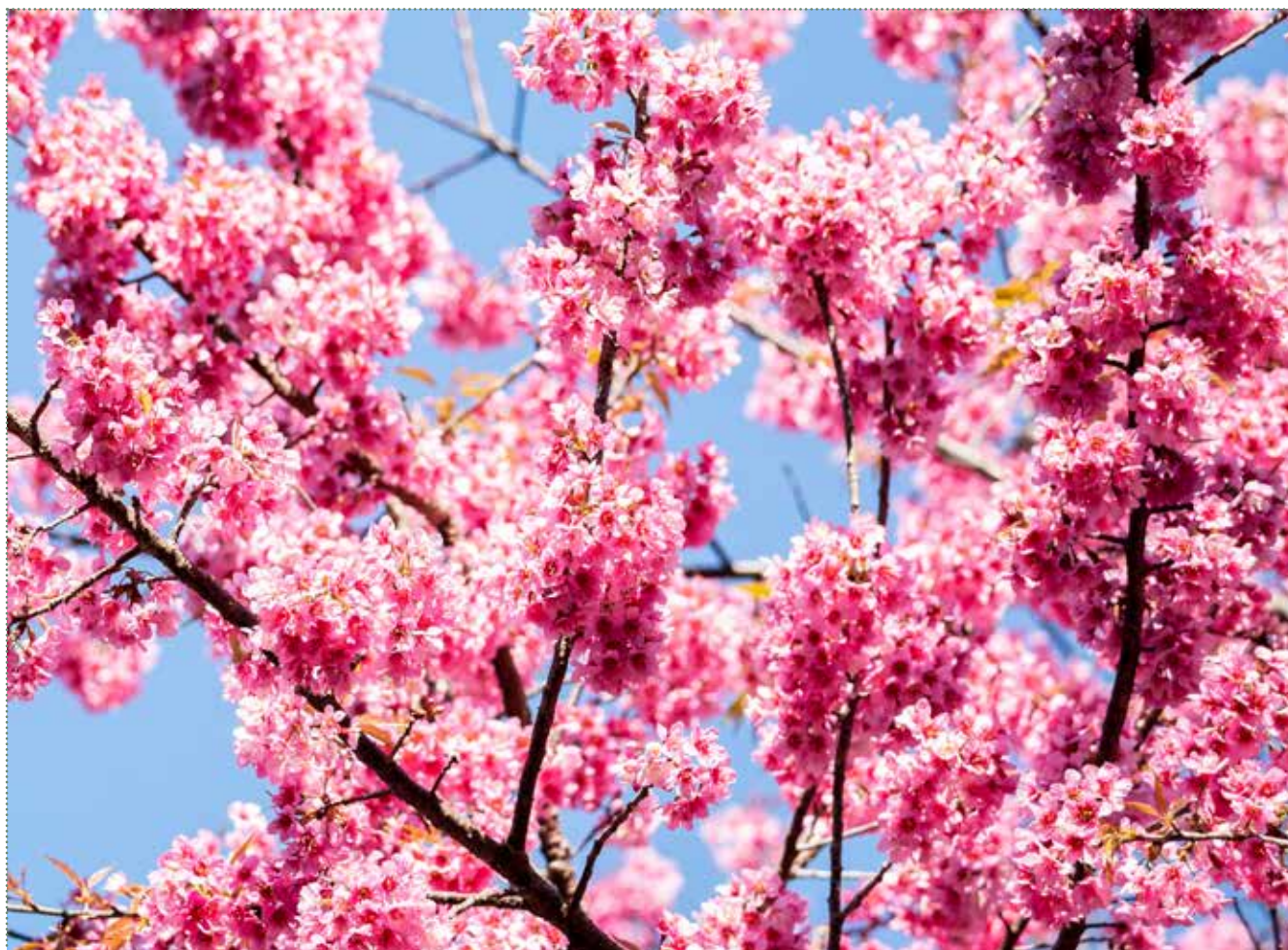


STELA

STOVNER ELDRESENTERS AVIS
MED PROGRAM UT JULI 2026



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



Januar 2026

STELA

STOVNER ELDRESENTERS AVIS

NR 51

REDAKSJONEN BESTÅR AV:

Ansvarlig leder: Per Lid Hansen

Redaksjon: Nina Nilsen og Per Lid Hansen

Bladet er nøytralt 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 tilbud	12
Hjemmelaget mat	13
Stovner/Vestli pensjonistforening	14
Høybråten pensjonistforening	14
Viktige tlf. nr.	15

STOVNER ELDRESENTER SA

Åpningstider:

Mandag til fredag: kl. 08.30 - kl. 16.00

Matservering:

Mandag til fredag: kl. 09.30 - kl. 15.30

JANUAR 2026

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

Er du over 60 år, kan du benytte deg av våre foterapeuter, frisør 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.**

Har dere lyst til å støtte oss? Vårt kontonr er: 1609.50.18924.

Vi takker så mye for alle gaver, store og små.

Revisor:

Revisor Anders Bjerke, BDO AS





Hei til alle seniorer på Stovner

Vi er her for dere over 60 år i Bydel Stovner, og selv om dere er litt yngre, eller ikke bor i bydelen, er dere hjertelig velkommen hos oss.

Her tilbys et bredt utvalg av aktiviteter, vi kan nevne balansetrening, linedance, håndarbeid, ulike spill: Bridge, sjakk, couronne og så videre. Forslag til nye aktiviteter vil vi gjerne få- så ser vi hva vi får til. Fotpleiere og frisør er også tilgjengelige- trivsel og velvære er viktig.

Stela- som du holder i hånda nå, utgis to ganger i året, så for å holde seg løpende oppdatert på det som skjer her, kan det lønne seg å sjekke Groruddalen avis, der vi annonserer ukentlig. Se også hjemmesida vår: www.stovnereldresenter.no – den oppdateres med ny info om det som skjer.

Sammen med Bydel Stovner fokuserer vi på trivsel, helse, sosiale og fysiske aktiviteter og kosthold.

Vårt kjøkken tilbyr daglig varme og kalde retter som vi varierer utfra det dere ønsker-forslag til nye retter ønsker vi, variasjon er viktig. Her skal det nevnes at utkjøring av varm mat er et nytt tilbud til dere som sliter med å komme seg hit- dette er under utprøving- ring oss, så ser vi hva vi får til. Her må vi berømme våre frivillige medarbeidere: Uten dere går det ikke å drive eldresenteret!

Balansetrening er et viktig tilbud- det blir stadig mere populært, og vi har nå- i samarbeid med fysioterapeut fra bydel Stovner tre treningsgrupper: Mandager kl. 9.00, 10.00 og 11.00. det koster ingenting å bli med, og det er heller ingen påmelding- det er bare å møte opp.

Ethendelsesrikt år er nettopp avsluttet, nystyreleder, ny daglig leder ganger to, og nytt regnskapsbyrå er på plass, og vi føler oss godt rustet til å ta fatt på en litt annerledes hverdag enn i tidligere år.

Nettverk for Multikulturelt Sosialarbeid er vår nye samarbeidspartner, vi bruker lokalene sammen for å gi alle seniorer i bydelen et tilbud både på dag og kveldstid.

Dette blir veldig spennende - vår samarbeidspartner ønsker å tilføre nye aktiviteter på ettermiddag og kveld- et helt nytt tilbud alle kan benytte.

Per Lid Hansen



Scan denne koden på mobil for å komme direkte til vår hjemmeside.

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

Per Lid Hansen

Leder for eldresenteret

Telefon: 46 70 82 13
per@stovnereldresenter.no

Nina Nilsen

Aktivitetsleder

Telefon: 46 70 82 14
nina@stovnereldresenter.no

Per Lid Hansen

Kjøkkensjef

Telefon: 46 70 81 16
per@stovnereldresenter.no

Azizova Natavan

Kjøkkenmedarbeider

Laiana Sørby

Kjøkkenmedarbeider

Eldresenters styre pr 15.05.25

Leder

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

Tom Wahlgren

Lise Alstedt
Björg Borgersen
Thorbjørn Svendsen
Jan Hovelsås
Bjørn Erik Gamre
Bjørn Heggland
Elin Taarnesvik
Nina Nilsen
Anita Fjellberg

Styret i frivilligforeningen:

Leder Jan Hovelsås
Nestleder Berit Bjørnstad

Kontrollkomité:

Leder Per Erik Nytorpet
Medlem Odd Thore Øverland
Medlem Kari Tveit

Brukerrådet:

Sekretær Lise Alstedt
Medlem Ulf Jansen
Medlem Ellen Bugge
Medlem Anita Fjellberg
Medlem 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 ELDRERENTER SA



Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Hyggetreff 2/3.mand hvert halvår. Kl 12.30	Aktiviteten kl. 09.00-14.00	Couronne eller darts kl. 11.00 vinter på aktivitetsrommet	Line dance kl. 10.00-11.00 kl. 11.00-12.00	
Fallforbyggende trening kl. 09.00-10.00 kl. 10.00-11.00 kl. 11.00-12.00				
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 boccia 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.

Trimaktiviteter

Fallforebyggende trening;

Hver mandag fra kl 09.00-10.00,
10.00-11.00 og 11.00-12.00

Startet opp igjen mandag 12. januar.

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. Vi går ca en time.

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 og er tilgjengelig på vår hjemmeside.

Seniorveileder i Bydel Stovner

Alle bydeler har en seniorveileder som tilbyr samtaler og veiledning om livet som seniorinnbygger i Oslo. Tilbudet er gratis. En seniorveileder kan møte deg for en samtale. Hva dere snakker om er opp til deg og kommer an på dine behov. Dere kan snakke om alt fra trygghet i hjemmet, sosialt nettverk, fysisk aktivitet eller hvilke tilbud og aktiviteter som passer for deg. Du kan få tips og råd om hvordan du kan få det bedre og tryggere hjemme med eventuell tilrettelegging. Målet er å styrke dine muligheter til å bo trygt hjemme og at du skal ha en aktiv og god hverdag.



Seniorveileder
i Bydel Stovner

Tilbudet er først og fremst for deg som ikke allerede mottar helse- og omsorgstjenester fra bydelen din. I bydel Stovner blir alle innbyggere som ikke mottar helse- og omsorgstjenester kontaktet av seniorveileder det året de fyller 77 år. Du kan også møte seniorveileder på drop in-time på Stovner eldresenter, ta kontakt for en samtale eller avtale et hjemmebesøk.

GRUPPELEDERE FOR AKTIVITETENE:

Sjakk

Bridge

Boccia/kurong

Bibliotek

Alf Samuelson

Nina Nilsen og Astrid Larsen

POPULÆRE TILBUD



LINEDANCE

Linedance har virkelig slått an hos oss, og det er veldig gøy. Kurset starter torsdag 5. februar 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!

Vi kan også tilby utkjøring av mat fra vårt kjøkken, dette er et tilbud til de som ikke kan komme og besøke oss, men som likevel ønske middag fra oss, ring oss for bestilling.

Velkommen til en enklere hverdag!

STOVNER ELDRESENTER SA

Program 1. halvår 2026

Februar

Torsdag 5. februar Line-dance starter opp igjen med to grupper
Kl 10.00-11.00 og 11.00-12.00

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

Mars

Mandag 2. mars kl. 12.30 Hyggetreff. Inngang kr 200,-
servering. Det blir underholdning med «OSS»

Mandag 30. mars Vanlig åpningstid

Tirsdag 31. mars Vanlig åpningstid

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

April

Onsdag 1. april Åpningstid kafeteria, kl 9.30-13.30. Vi stenger kl 14.00

GOD PÅSKE

Torsdag 2. april tom
mandag 6. april STENGT

Tirsdag 7. april Vanlig åpningstid

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

Mai

Fredag	1. mai	STENGT	
Mandag	4. mai	kl. 12.30	Hyggetreff. Inngang kr. 200 pr pers, servering Underholdning ikke fastsatt
Torsdag	14. mai	STENGT	Kristi himmelfartsdag
Fredag	15. mai	STENGT	
Mandag	25. mai	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

Juni

Torsdag	25. juni	kl. 12.30	Sommeravslutning, "OSS" spiller opp til dans. GRATIS inngang
---------	----------	-----------	---

Juli

FELLESFERIE UKE 29, 30, 31

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

LIKEPERSONER FRA HØRSELSFORBUNDET

De kan kontaktes for hørselshjelp, de kan også komme på hjemmebesøk ved behov.

Kontakt:

Else Bjørge, tlf: 93 63 78 76

Arne Bakke, tlf: 90 64 68 76

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 TILBUD

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.

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 09.30-15.30. 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, Groruddalen avis og vår hjemmeside!



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.

FOTTERAPEUTENE INFORMERER

Direkte tlf.: **467 08 114**

Vi er 2 foterapeuter.
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

FRISØREN INFORMERER

Direkte tlf.: **97 33 81 42**

Åpent onsdag og fredag.

Vær tidlig ute ved avtalt time!

*Avbestilling av time må skje senest
dagen før, ellers må timen betales
i sin helhet av kunden.*

Renata



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. 2025 har vi 279 medlemmer.

For medlemskap kontakt Storm Lønnquist, telefon 41 33 98 19
Marion Sundquist telefon 91 57 03 05

HØYBRÅTEN PENSJONISTFORENING

Høybråten Pensjonistforening har pr 01.01. 2026, 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, åre-salg, morsomme historier og sosialt samvær.

I april 2026 feirer medlemmene foreningens 70 år. 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 Café

Tlf: 22 79 01 00

Org. Nr.: 971474432

VIKTIGE TELEFONNUMRE:

Brann	110	02180
Politi	112	
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
Fotterapi, Stovner eldrecenter		46 70 81 14
Haugenstua legesenter		23 34 41 00
Hjelpemiddellageret/Hjelpemiddelsentralen, Kabelgata 2		40 70 28 03
Høybråten eldrecenter Leder Reidun Wang		22 10 69 37
Høybråten sanitetsforening		22 21 23 23
Høybråten legekontor		23 34 44 00
Kirkens SOS, hele døgnet		81 53 33 00
NAV Stovner		55 55 33 33
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 eldre, 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



STOVNER ELDRESENTER SA

Stovner Senter 3, 0985 Oslo, Norge
Plan 3. Inn til venstre ved Terrassen kafé

Telefon: 22 79 01 00