

Kulturprogram

Ensjøtunet Omsorg+

Høst 2026



Hvem er vi?



Enhetsleder
Eva Soløy

Frivillighets- og programansvarlig

Tanja Culum
Maria Steen Sydow

Kjøkken/Kafévert

Anna Kostucha
Per Bjerkan
Wanna Mekmok Younas
Wenche Jespersen
Marioara Sturza

Kapellan

Paul-William Marti

Husverter

Runar Sundby
Gry Krosvik
Sofie Kløfta
Britt Antonsen
Elena Haugland
Sunniva Lysvik
Kennedy Opoku
Jeevakumar Kumaresu
Ibrahim Sicud

Kjære beboere, brukere og øvrige gjester.

Det er en stor glede å presentere høstens fargesprakende kulturprogram, proppfullt av både store musikalske opplevelser, dagsaktuelt alvor og folkelige klassikere!

I høst har vi gleden av å ønske publikumsfavoritter som Knut Anders Sørum, Bente Brønmo og David Skinner velkommen til scenen. Samtidig setter vi et viktig og aktuelt fokus på samfunnssikkerhet og egenberedskap, og får besøk av representanter fra både Sivilforsvaret og Sanitetskvinnene. Marta Marie Espeseth skal holde sitt spennende foredrag om evangelikal feminisme, så her er det aktiviteter og kultur som dekker et bredt spekter.

Kultur og aktiviteter bidrar til god helse og gir oss muligheten til å komme i kontakt med hele følelsesregisteret vårt.

Kanskje har du lyst til å bli med i Visegruppa og synge gode, gamle klassikere? Eller frister Hobbygruppa, der du kan male, strikke eller bare være sosial sammen med andre?

Ønsker du å være fysisk aktiv, kan du delta på gruppetrening eller trene på egen hånd i trimrommet, som er åpent hver dag.

Kombiner gjerne opplevelsene med en god lunsj eller middag i vår hyggelige kafé Påfyll. Vi avslutter et innholdsrikt semester med en spekket desembermåned fylt av gode juletradisjoner. Du er hjertelig velkommen til å delta!



Mandag	Tirsdag	Onsdag
09.00 – 12.00 Snekkerverksted	09.00 – 12.00 Snekkerverksted	
11.00-13.00 Husvertens aktivitet <i>Oppmøte i resepsjonen</i>	11.00-12.00 Gubbetreff med Paul-William <i>De hvite stuene</i>	11.00-12.00 Trim med Inger <i>TV-stua</i>
12.00-12.30 Andakt med Paul-William <i>De hvite stuene</i>	13.00-14.00 Seniorveiledertime <i>TV-stua</i> *tredje tirsdag i måneden	12.30-14.00 Hobby- og strikkegruppe <i>TV-stua</i>
13.00-14.00 Meloditimen <i>TV-stua</i>		
	18.00-19.00 Kveldsmat med Wanna <i>Kafé Påfyll</i>	17.30-19.30 Kulturkafé



Torsdag	Fredag	Lørdag
09.00 – 12.00 Snekkerverksted		
10.30-11.30 Aktiv lunsj <i>TV-stua</i>	11.00-12.00 Smått og stort <i>Hobbyrommet</i>	12.00-13.00 Nabokaffe og ukens quiz <i>Etasjevis</i>
13.00-14.00 Senioryoga <i>De hvite stuene</i>	12.00-13.00 Høytlesning med May <i>TV-stua</i>	17.00-19.00 Lørdagskino <i>Kafé Påfyll</i>
13.00-14.00 Visegruppe <i>TV-stua</i>	13.00-13.30 Ønskekonserten <i>TV-stua</i>	
		Søndag
18.00-19.00 Bingo <i>TV-stua</i>		12.00-13.00 Brettspill og hjernetrim <i>TV-stua</i>

Mandag

Snekkerverksted (09.00-12.00)

Verkstedet drives av engasjerte frivillige, og her forvandles gode idéer til alt fra små, hyggelige prosjekter til større arbeider som senere vises fram på vår julemesse. Du trenger verken forkunnskaper eller snekkererfaring, kom som du er! Hos oss finner du et inkluderende miljø, rom for kreativ utfoldelse, hyggelige samtaler og selvfølgelig en god kopp kaffe.



Husvertens aktivitet (11.00-13.00) *Oppmøte i resepsjonen*

Husverten inviterer til et par timer med hyggelig aktivitet. Innholdet kan variere fra en kjøretur til et lokalt reisemål, en handletur eller en gåtur i nærmiljøet, til ulike aktiviteter i huset som maling, spill eller andre kreative innslag.

Andakt (12.00-12.30) *De hvite stuene*

Vi samles i De hvite stuene til sang, musikk og ord til ettertanke, ledet av kapellan Paul-William. En varm og rolig stund i fellesskap og en god pause i hverdagen.

Meloditimen (13.00-14.00) *TV-stua*

Vi lytter til alt fra udødelige klassikere til skjulte perler du kanskje ikke har hørt før. Dette er en flott mulighet til å utvide din musikalske horisont, oppleve nye sjangre og dele dine egne favoritter med andre musikkelskere i et hyggelig fellesskap.



Tirsdag

Snekkerverksted (09.00-12.00)

Stikk gjerne innom. Kanskje du har en idé du vil utforske, ønsker å kjøpe noe, trenger hjelp til en reparasjon, eller bare vil slå av en prat over en kopp kaffe. Her er alle velkommen, uansett erfaring.

Gubbetreff (11.00-12.00) *De hvite stuene*

En trivelig gjeng med herrer møtes i De hvite stuene for lave skuldre, quiz, gode samtaler og enkel servering. Treffet ledes av kapellan Paul-William, og stemningen er alltid varm og inkluderende. Alle er velkomne, det er bare å møte opp! Første treff etter sommer er tirsdag 4. august.

Datahjelp (11.00-12.00) Frelsesarmeen på Ensjø (Ensjøveien 23)

Trenger du hjelp med data eller mobil? Velkommen til datahjelp hver tirsdag kl. 11.00–12.00 hos Frelsesarmeen på Ensjø. Du kan også ta direkte kontakt med seniorveileder på telefon 40 80 05 78.

Seniorveiledertimen (13.00-14.00) *TV-stua*

Har du spørsmål eller tanker rundt tilværelsen som senior? Seniorveileder Liza er tilgjengelig hver tredje tirsdag i måneden. Her kan du få informasjon om ulike tilbud og tjenester for eldre. Seniorveileder har tett samarbeid med relevante aktører og kan hjelpe deg med å komme i kontakt med riktig instans, bydel eller aktuelle aktivitetstilbud. Har du spørsmål eller ønsker en prat, er du hjertelig velkommen til å komme innom



E-post: liza.wigaard.johansen@frelsesarmeen.no

Telefon: 40 80 05 78

Kveldsmat med Wanna (18.00-19.00) *Kafé Påfyll*

Vår fantastiske kafévert, Wanna, serverer kveldsmat hver tirsdag. Tilbudet er åpent for alle, enten du bor på Ensjøtunet Omsorg+, er pårørende eller bare ønsker å stikke innom. Ingen påmelding, du betaler enkelt i kaféen når du kommer. Pris: 50 kr.



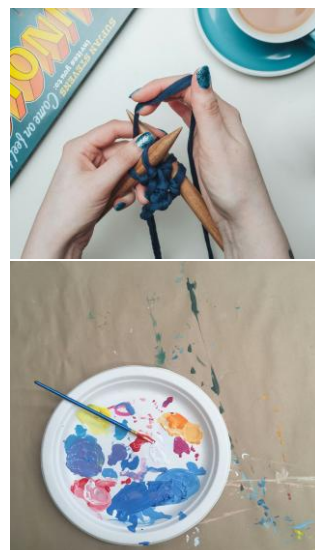
Onsdag

Trim med Inger (11.00-12.00) *TV-stua*

Bli med på en trivelig og energigivende trimøkt med Inger! Her får du muligheten til å kjenne hvordan kroppen gradvis blir sterkere gjennom enkel, sittende gruppetrening. Øktene legger vekt på treningsglede, sangtrim og øvelser som kan gi bedre mestring i hverdagen. Tilbudet er åpent for alle, og du trenger verken påmelding eller forkunnskaper, det er bare å møte opp med godt humør og et ønske om å være med.

Strikke- og hobbygruppe (12.30-14.00) *TV-stua*

I strikke- og hobbygruppa samles vi til en hyggelig og sosial stund der fellesskap og kreativitet står i sentrum. Her kan du kose deg med strikking, maling, tegning eller andre små hobbyaktiviteter du liker. Vi serverer kaffe, og praten går lett mens vi skaper noe og nyter tiden sammen. Du velger selv hva du ønsker å holde på med, det viktigste er at vi har det trivelig i lag.



Snakk med programansvarlig (12.30-13.00) *TV-stua*

Kom innom og del dine tanker om aktiviteter og kultur på Ensjøtunet! Det er viktig med tilbakemeldinger. Programansvarlig tar imot både ris og ros med glede og vi vil gjerne høre fra deg. Hver tredje onsdag i måneden. Velkommen!

Kulturkafé (17.30-19.30) Kafé Påfyll

Velkommen til Kulturkafé på Kafé Påfyll, et fast og hyggelig møtested hver onsdag.

Her byr vi på et variert kulturprogram med sang, musikk, humor og foredrag, og skaper rom for både inspirasjon og godt fellesskap.

Arrangementene starter ellers som hovedregel kl. 18.00, med mindre annet er oppgitt under det enkelte arrangementet.

Kaféen åpner en halv time før arrangementet, du kan kjøpe kaffe og nystekte vafler før kveldens program begynner.

Velkommen til en stemningsfull kveld med kultur, og fellesskap!



Torsdag

Snekkerverksted (09.00-12.00)

Snekkerverkstedet har åpent i dag, en fin anledning til å stikke innom før helgen.

Aktiv lunsj (10.30-11.30) *TV-stua*

Bli med på en sosial og aktiv stund med lett trening, etterfulgt av gratis lunsj med sunn mat, hvor vi kan være sammen og kose oss. Oppstart 6. august.



Senioryoga (13.00-14.00) *De hvite stuene*

Velkommen til en rolig og trygg yogatime tilpasset deg over 60. Vi jobber med balanse, styrke og bevegelighet, og tar oss litt tid til pusteøvelser og avspenning. Timen ledes av fysioterapeut. Gratis prøvetime! Pris: 10 ganger: 1 500 kr; 20 ganger 2 200 kr

Oppstart: 13. august 2026

Kontakt Tine for påmelding eller mer informasjon:

mobil: 94 42 19 06 eller e-post: fysio.tinedeblicke@gmail.com

Visegruppe (13.00-14.00) *TV-stua*

Liker du viser og kjente sanger?
Visegruppen samles for å synge kjente viser og sanger i et rolig og hyggelig miljø. Tilbudet legger til rette for gode minner, fellesskap og musikkglede.



Høreapparat i fokus (Første torsdag i måneden 12.00-13.00) *TV-stua*

Likepersoner fra Hørselshemmede Landsforbund (HLF) besøker Ensjøtunet. HLFs likepersoner gjør en frivillig jobb og skal, gjennom sine egne erfaringer og kunnskap, gi hjelp som å gi råd og veiledning, informere, motivere til andre hjelpemidler og være en god samtalepartner.

Fredag

Smått og stort (11.00-12.00) *Hobbyrommet*

Vi møtes til refleksjon, samtale og sosialt samvær. Det er rom for både glede, alvor og det som ligger oss på hjertet.

Høytlesning med May (12.00-13.00) *TV-stua*

Bli med på en trivelig time der vi samles for å lytte til god litteratur. Innholdet varierer fra noveller og dikt til andre tekster som gruppa har interesse for. Dette er en fin stund for ro, felles opplevelser og gode historier. Oppstart 7. august etter sommerferien.

Ønskekonserten (13.00-13.30) Kafé Påfyll

Bli med på allsang hver fredag! Et variert allsangstilbud der vi synger etter tema eller ønsker fra sangboken.

Første fredag i måneden spiller Audrey piano. Vi har loddsalg før konserten og loddtrekning etterpå.

Andre fredag i måneden blir det generasjonssang sammen med Ensjøtorg barnehage, dersom ikke annet er avtalt.

Tredje fredag i måneden kommer Geir og spiller piano.

Og **siste fredag** i måneden er forbeholdt konsert med Aleksander Raftevold



Lørdag

Nabokaffe og ukens quiz (12.00-13.00) *Etasjevis*

Møt naboene dine i etasjene dine for en kopp kaffe og quiz. Hvilken etasje vinner quizen denne uken?

Lørdagskino (17.30-19.00) *TV-stua*

Vi inviterer til kino på storskjerm med et variert utvalg filmer. Har du filmønsker, hører vi gjerne fra deg!

Søndag

Brettspill og hjernetrim (12.00-13.00) *TV-stua*

Husvert inviterer til ukens hjernetrim og brettspill. La hjernen få seg en skikkelig nøtt på en rolig søndags formiddag.

Arranger



JULI

Gudstjeneste: søndag 26. juli kl. 11.30-12.00, TV-stua

Gudstjeneste med kapellan Paul-William.



AUGUST

Kulturkafé: Konsert med Ary Morais Duo
Onsdag 19. august kl. 18.00, Kafé Påfyll

Konsert "Varme Vibber" med Ary Morais Duo er en livlig konsert som byr på kappverdiske rytmer og dansbar feelgood-musikk.



Ary Morais (vokal) og Torbjørn Sandvik (gitar)

Med et unikt verdensmusikkuttrykk skapes en stemning preget av fellesskap, samspill og livsglede. Programmet kombinerer fengende låter med tradisjonelle melodier som åpner for både nye inntrykk og gode minner. Opplevelsen er engasjerende, inkluderende og legger til rette for musikalsk nærvær og refleksjon.

Kulturkafé: Konsert med Tabita Maria Størksen
Onsdag 26. august kl. 18.00, *Kafé Påfyll*

Tabita har det med å nå hjertene. Hun formidler like naturlig kjente salmer som pop, og sin egenkomponerte musikk. Hun er rett og slett en formidler. I hverdagen kombinerer hun barne- og ungdomsarbeid på Frelsesarmeen her på Ensjø, og musikkoppdrag med eget band og alene. Har akkurat kommet tilbake fra turné hvor hun promoterte sin nyeste sang. Kanskje får vi høre den også?



Fredagskonsert med Aleksander Raftenvold
Fredag 28. august kl. 13.00, *Kafé Påfyll*

Hver siste fredag i måneden blir det konsert med Aleksander Raftenvold! Aleksander låtskriver, komponist og artist fra Nordfjordeid. På konsertene byr han på kjente og kjære viser fra Norge og Sverige, med sanger gjort populære av artister som Jens Book-Jenssen, Alf Prøysen, Inger Jacobsen, Mats Paulson og Fred Åkerström.



Gudstjeneste: søndag 30. august kl. 11.30-12.00, *TV-stua*

Gudstjeneste med kapellan Paul-William.



SEPTEMBER

Kulturkafé: Konsert med Berg og Wisløff duo

Onsdag 2. september kl. 18.00, *Kafé Påfyll*

Berg og Wisløff duo spiller et utvalg av kjente og kjære jazzstandarder som mange vil kjenne igjen. Repertoaret består av melodiøs og stemningsfull jazz som er lett å like og passer for et bredt publikum.

Musikken kan presenteres som en tradisjonell konsert, eller som behagelig taffelmusikk som skaper en hyggelig kaféstemning.



Karl-Joakim Wisløff - kontrabass

Oddgeir Berg – Piano

Beredskapsdag med Sivilforsvaret og Sanitetskvinnene

Torsdag 3. september kl. 10.00-15.00

Hvordan kan vi være best mulig forberedt dersom strømmen går eller andre uforutsette hendelser oppstår? Representanter fra Sivilforsvaret og Sanitetskvinnene kommer til Ensjøtunet for å gi nyttig informasjon og gode råd om hjemmeberedskap. Det blir også anledning til å stille spørsmål. Velkommen!

Kulturkafé: Konsert med Knut Anders Sørum

Onsdag 9. september kl. 18.00, Kafé Påfyll

Knut Anders Sørum er kjent for sin store stemme, sitt varme vesen og sine underfundige låter i sjangeren soul på totendialekt. Sørum har en lang karriere som strekker seg helt tilbake til 90-tallet, via rockeband, Grand Prix (2004) og som vokalisten i «Skal vi danse» på TV2. Men det de fleste kjenner han best fra er kanskje da han høsten 2016 gikk helt til topps i NRKs «Stjernekamp» og sørget for at folk hjemme i stueene satt tacoen i halsen da den småskjeggete totningen med soul i røsten klemte til i Puccinis «Nessum Dorma»..



Åpen dag

Tirsdag 15. september kl. 11.00 – 14.00

Ønsker du å se hvordan det er å bo på Ensjøtunet eller delta i aktivitetene våre? På vår åpne dag kan du få en omvisning, møte programansvarlig og husvert, besøke kaféen vår og få muligheten til å se en av leilighetene.



Kulturkafé: konsert med Åsmund Reisted
Onsdag 16. september kl. 18.00, *Kafé Påfyll*

Åsmund Reistad er visesanger, gitarist og komponist med et personlig uttrykk som forener norsk folkemusikk, visekunst og andre musikalske tradisjoner. Han er kjent for de kritikerroste albumene *89% folkemusikk* (2021) og *Urban folkemusikk* (2024), der tradisjonelle norske musikalske former møter moderne impulser og humoristiske betraktninger fra samtiden.



I år presenterer han et nytt konsertprogram til minne om Erik Bye, som ville fylt 100 år i 2026. Gjennom sanger, historier og gitarspill løfter Reistad fram den folkekjære visedikteren, samfunnsformidleren og humanisten Erik Bye, i en varm og personlig hyllest til en av Norges mest betydningsfulle kulturstemmer.

Gudstjeneste: søndag 20. september kl. 11.30-12.00, *TV-stua*

Gudstjeneste med kapellan Paul-William.



Klessalg: «Mona&Sissi»

Tirsdag 22. september kl. 11.00-15.00, *TV-stua*

Velkommen til hyggelig klessalg på Ensjøtunet Omsorg+!
Ta gjerne turen innom for en tit, kanskje finner du noe du liker!



Kulturkafé: Dokumentar «Blokka» (Med forbehold om endring)

Onsdag **23. september** kl. **18.00**, *Kafé Påfyll*

I Maridalsveien på Sagene står en rød teglsteinsblokk der mange beboere har bodd i flere tiår. Da en eiendomsinvestor kjøpte gården i 2016, mobiliserte beboerne for å bruke forkjøpsretten og kjøpe sine egne leiligheter. I *Blokka* følger vi Kjerstin, Cathrine og naboene deres i en lang og krevende kamp for å bevare hjemmene sine. Filmskaper Aslaug Holm har laget en sterk og medmenneskelig film om boligmarkedet, kapitalmakt og menneskers kamp for trygghet og tilhørighet.

Omvisning i Høstutstillingen (Den kulturelle spaserstokken)

Onsdag **29. september** kl. **13.00**

Statens kunstutstilling, Høstutstillingen, inviterer seniorer til å bli bedre kjent med norsk samtidskunst. Høstutstillingen har vært en del av det norske kunstlivet i over 140 år, og har vekslet mellom å være premissleverandør, utskjelt, latterliggjort og beundret. Utstillingens mangfold og bredde i kunstneriske uttrykk har til alle tider gjenspeilet samfunnet den har vært en del av. NB! Begrenset antall plasser. Påmelding i resepsjonen.

Kulturkafé: konsert med Martin Hagfors (Den kulturelle spaserstokken)

Onsdag **30. september** kl. **18.00**, *Kafé Påfyll*

Martin Hagfors er en produktiv låtskriver og erfaren liveartist som har samarbeidet med en rekke av Norges fremste musikere. I 2025 ble han nominert til pellemannprisen i country for albumet *Folk A Dots*.



På denne konserten vil han synges og spille på hele følelsesregistret, fra såre ballader til fengende allsanger, og alt er egenkomponert.



OKTOBER

Internasjonal dag for eldre

Torsdag 1. oktober kl. 12.00, Kafé Påfyll



Vi markerer Verdens eldredag med kake og kafé og sending fra Rådhuset i TV-stua.

Kulturkafé: Konsert med Vidar Furholt

Onsdag 7. oktober kl. 18.00, Kafé Påfyll

Vidar Furholt har etablert seg som en viktig og autentisk stemme på den norske visescenen. Med fire kritikerroste album bak seg, deriblant det nyeste *Slippe taket* (2025), blir han ofte sammenlignet med Jan Eggum og Bjørn Eidsvåg for sin sterke formidling og ettertenksomme historiefortelling. Med sørlandsdialekt, akustisk gitar og en særegen tilstedeværelse skaper han konserter preget av nærhet, lun humor og sterke tekster.



Verdens dag for psykisk helse 2026

Lørdag 10. oktober



Årets tema er «*Tillit er beredskap - hver handling teller*». Tillit skapes i møtene mellom mennesker, gjennom respekt, åpenhet og omsorg. Når vi ser hverandre, lytter og bryr oss, styrker vi både fellesskapet og den psykiske helsen. La oss huske at små handlinger kan gjøre en stor forskjell hver dag.

Kulturkafé: «Mystikk og overtro i Oslomarka» Even Saugstad
Onsdag **14. oktober** kl. **18.00**, *Kafé Påfyll*

For 150 år siden var Oslomarka full av sagn om hulder, nisser og gjenferd og spor av det uforklarlige lever fortsatt i historier fra skog og vann. I dette underholdende foredraget tar Even Saugstad publikum med inn i Oslomarkas mytiske verden, med fortellinger om alt fra Troll-Eli og De dødes tjern til mystiske lys, spøkelser og gamle overtrostradisjoner.



Foredraget kombinerer lokalhistorie, friluftsliv og spennende historier fra både eldre tid og nyere hendelser.

Gudstjeneste: søndag 18. oktober, kl. 11.30-12.00, *TV-stua*

Gudstjeneste med kapellan Paul-William.

Kulturkafé: Konsert med Tøyenkoret
Onsdag **21. oktober** kl. **18.30**, *Kafé Påfyll*

Tøyenkoret inviterer til konsert med et variert og stemningsfullt program. Her får publikum oppleve et levende kor med energi, nærvær.

TØYEN
KORET



Kulturkafé: konsert med med Vennene til Piaf

Onsdag 28. oktober kl. 18.00, Kafé Påfyll

Etter den vellykkede franske aftenen tidligere i år inviterer vi igjen til franske toner, denne gangen med *Vennene til Piaf*.

Med varme og innlevelse framfører de et utvalg av sanger fra Edith Piafs repertoar. Piaf regnes som en av Frankrikes mest folkekjære og betydningsfulle sangerinner gjennom tidene.

Sangene handler om kjærlighet i alle dens nyanser: lidenskap, lengsel, sorg og glede og formidles gjennom dramatiske tekster, vakre melodier og stemningsfulle arrangementer. Publikum inviteres med på en stemningsfull musikalsk reise til Frankrike.



Lars-Gøran Engerdahl (musette-trekkspill), Vibeke Mykkeltveit (sang) og Morten Fr. Lund (sang og gitar) utgjør ensemblet *Vennene til Piaf*.

Fredagskonsert med Aleksander Raftevold

Fredag 30. oktober kl. 13.00, Kafé Påfyll

Hver siste fredag i måneden blir det konsert med Aleksander Raftevold! Aleksander låtskriver, komponist og artist fra Nordfjordeid.

På konsertene byr han på kjente og kjære viser fra Norge og Sverige, med sanger gjort populære av artister som Jens Book-Jenssen, Alf Prøysen, Inger Jacobsen, Mats Paulson og Fred Åkerström.



NOVEMBER

Skosalg "StopShopSko"

Tirsdag 3. november kl. 11.00 – 14.00, TV-stua

Velkommen til skosalg.

Kulturkafé: Konsert med *Bente Brønmo*

Onsdag 4. november kl. 18.00, Kafé Påfyll

En hyggelig og stemningsfull konsert med kjente og kjære sanger fra 1960-tallet og frem til i dag. Her blir det allsang og god stemning. Bente har lang erfaring som sanger og har tidligere sunget med blant annet Kjell Karlsens Orkester, Fryd & Gammen og Albatross, samt medvirket i radio og TV



Kulturkafé: Lyden fra cinemateket (Den kulturelle spaserstokken)

Onsdag 11. november kl. 18.00, Kafé Påfyll

Velkommen til Ingrid og Nicoline sitt auditive cinematek, hvor lyden fra filmens spede svart-hvitt begynnelse og til i dag, blir til konsert.



Musikerne Nicoline Krohn-Moland (fiolin) og Ingrid Matilde Mæland (piano) har dykket ned i filmens musikkarkiv, og funnet frem gamle og nye perler fra filmer som Sound of Music, Limelight og Gudfaren. Det er duket for store følelser – sorg, glede og håp. Og ikke minst nostalgi!



Kulturkafé: Musikkquiz med Paul-William
Onsdag **18. november** kl. **18.00**, *Kafé Påfyll*

Velkommen til musikkquiz med Paul William.




Julemarked: torsdag 19. november, kl. 11.00-15.00, *TV-stua*

Kom i julestemning og oppdag et stort utvalg av håndlagde produkter og unike skatter. Hos oss finner du vakre strikkeplagg, flotte produkter fra vårt eget snekkerverksted, varer fra våre faste samarbeidspartnere og mye mer. Ta turen innom for en hyggelig førjulsopplevelse, gode samtaler og kanskje noen fine julegaver til deg selv eller andre.

Klessalg: «Ordby klær»

Tirsdag **24. november** kl. **11.00-14.00**, *TV-stua*

Velkommen til hyggelig klessalg på Ensjøtunet Omsorg+! 

Kulturkafé: Foredrag ved Marta Maria Espeseth «*Det historiske bakteppet for Frelsesarmeens engasjement mot menneskehandel*»
Onsdag **25. november** kl. **18.00**, *Kafé Påfyll*

Med utgangspunkt i den internasjonale dagen for avskaffelse av vold mot kvinner belyses de historiske røttene til Frelsesarmeens arbeid mot menneskehandel, og hvordan kampen mot utnyttelse og vold har vært en sentral del av organisasjonens samfunnsengasjement gjennom generasjoner.

Gudstjeneste: søndag 22. november, kl. 11.30-12.00, TV-stua

Gudstjeneste med kapellan Paul-William.

Fredagskonsert med Aleksander Raftevold
Fredag 27. november kl. 13.00, Kafé Påfyll

Hver siste fredag i måneden blir det konsert med Aleksander Raftevold! Aleksander låtskriver, komponist og artist fra Nordfjordeid.



DESEMBER

Kulturkafé: Julekonsert med Tøyenkoret
Onsdag 2. desember kl. 18.30, Kafé Påfyll

Velkommen til julekonsert med Tøyenkoret. Dette blir en fin tradisjon.



Kulturkafé: Julekonsert med David Skinner
Onsdag 9. desember kl. 18.00, Kafé Påfyll



Jazzpianist David Skinner gjester Ensjøtunet Omsorg+ for tredje gang.

Nyt en hyggelig stund med julemusikk og stemningsfull jazz.



Gudstjeneste: søndag 13. desember kl. 11.30-12.00, *TV-stua*

Gudstjeneste med kapellan Paul-William.

Kulturkafé: Julekonsert med Ognøy trio

Onsdag 16. desember kl. **18.00**, *Kafé Påfyll*

Velkommen til en hyggelig førjulekonsert med Maja Anette Flønes Monsen på fiolin, Johannes Hellstrand på bass og Anne Helen Ognøy på piano. Trioen fremfører kjente og kjære julesanger og byr på en hyggelig musikalsk stund i adventstiden.



Fredagskonsert med Aleksander Raftenvold

Fredag 18. desember kl. **13.00**, *Kafé Påfyll*

Siste fredagskonsert for 2026. Velkommen.

Kulturkafé: Musikkbingo

Fredag 23. desember kl. **18.00**, *Kafé Påfyll*

I stedet for tall på bingobrettet får du høre kjente sanger og melodier fra ulike tiår. Kanskje dukker det opp en favorittlåt du ikke har hørt på mange år, eller en sang som vekker gode minner. Her kan du synge med, dele minner og nyte en stemningsfull kveld sammen med andre.

Gudstjeneste: søndag 24. desember kl. 11.30-12.00, *TV-stua*

Det er julaften og julegudstjeneste med kapellan Paul-William.



Tilbud på huset

Kafé Påfyll

Ensjøtunets Kafé Påfyll er åpen alle dager fra kl.09.00 til 15.30, også helger og helligdager. Vår kafé er åpen for alle og har bydelens hyggeligste priser! Vi tilbyr variert, hjemmelaget og næringsrik mat. Hver dag har vi ferske og påsmurte rundstykker, middag, vafler og kaffe m.m. Vår kafé drives av vår kafévert Wanna og frivillige.



Selskapslokale

Barnedåp, konfirmasjon eller en rund dag?

Det ligger tre flotte, hvite stuer på rekke og rad i vårt eldste bygg. Det hører også hage til. Ta kontakt på tlf. 40 80 05 91 om du har spørsmål angående leie av selskapslokale.



Frisør

Vår dyktige frisør Laila tilbyr blant annet vask, klipp, legg, permanent, striper og farging. Samt en hyggelig prat!

Frisørsalongen er åpen hver dag kl. 10.00–16.30.

Timebestilling: tlf.: 40 23 61 23

Fotpleie

Ser du en dame eller herre som formelig svever bortover Ensjøtunets korridor, er det ganske sannsynlig at hun/han har vært hos en av våre autoriserte foterapeuter. Her kan du gi føttene dine velfortjent pleie, noe som vil forhindre smerter og ubehag, samt gi deg en følelse av velvære.

Timebestilling:

Kenneth: tlf. 95 08 38 44

Irene: tlf. 97 10 60 19.

Velkommen til Vorteklinikken

Prøvd alt? Prøv det som virker. Trygg og smertefri fjerning av vorter på hender og føtter.

Åpent hver onsdag kl. 16.30–20.00 og lørdager

kl. 09.30–14.30 (ved pågang).

For timebestilling og mer informasjon: www.vorteklinikken.no

Avbestilling!

Husk at avbestilling av time hos frisør, fotpleie og vorteklinikk må skje senest dagen før.

Generelt

Vi har døgnbemannet husverttjeneste som tilbys for beboernes sikkerhet. Telefon husvert: 90 88 46 39

Slik finner du Ensjøtunet Omsorg+:



Adresse:

Malerhaugveien 10b

Taxi:

Kjør opp bakken fra Ensjøveien, ved Fretex-containerne, og følg den karakteristiske graffitiveggen helt frem til Ensjøtunet.

Parkering:

Vi har egne parkeringsplasser for både besøkende og beboere ved hovedinngangen. Det er også mulig å parkere utenfor Malerhaugveien 12B. Husk å hente parkeringsbevis i resepsjonen ved ankomst.



Kollektivtransport:

Ta T-bane linje **1, 2, 3 eller 4** til **Ensjø stasjon**. Gå ut i retning **Rolf Hofmos gate**, og følg skilting videre til Ensjøtunet.



Frivillighet på Ensjøtunet Omsorg+

Frivilligheten på Ensjøtunet Omsorg+ består av rundt 30 engasjerte frivillige som hver dag bidrar til fellesskap, aktivitet og gode øyeblikk for våre beboere. De frivillige har ulike roller og engasjement, som besøksvenn, kafémedarbeider i Kafé Påfyll, deltaker på snekkerverkstedet, turfølge eller som ansvarlig for å lede aktiviteter og tilbud på huset.

Som frivillig på Ensjøtunet Omsorg+ gjør du en merkbar og verdifull forskjell i eldres hverdag. Engasjementet er meningsfullt, gir glede begge veier og bidrar til et levende og inkluderende miljø preget av fellesskap og omsorg.

Ønsker du å bli frivillig hos oss?

Ta gjerne kontakt med vår frivillighets- og programansvarlig:

E-post: kultur.ensjotunet@frelsesarmeen.no

Telefon: 40 28 52 54




Ensjøtunet Omsorg+

Malerhaugveien 10B, 0661 Oslo

Telefon: 90 88 46 39

www.frelsesarmeen.no/eldre/ensjotunet-omsorg

Følg oss på Facebook for oppdateringer
om arrangement og hendelser.

 Ensjøtunet Omsorg+

*Styrke
for dagen
– håp for
i morgen*

