

Kulturprogram

Teisen Omsorg+

Høst 2026



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.

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)

Peder Skeidsvoll (helg)

Nikola Ristic (fast vikar)

Milos Dordevic (fast vikar)

Sabrina Pettersen (fast vikar)

Maja Srbec (fast vikar)

Camilla Jensen (fast vikar)

Åse Røkkum (fast vikar)

Anne Hernæs Hjelle (fast vikar)

Adrianna Bielicka (fast vikar)

Aktivtør

Pontus Gustafsson

Kafé Hjerterom

Antje Kühnel

Ellen Simonsen

Joakim Røyland

Ingvild Blindheim

Sabrina Rzagua

Kristoffer Staw Bachmann (helg)

Lotte Haga (fast vikar)

Torjus Hembre Singstad

(fast vikar)

Program- og

Frivillighetsansvarlig

Amanda Bekken-Hatlevik

Kapellan

Paul-William Marti





Faste aktiviteter

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
11.00-11.30: Mandagstrim med Kajsa	12.00: Blåtur (Hver 3. tirsdag)	12.00-12.45: Fallforebyggende trening med fysioterapeut Påmelding	10.00-12.00: English Breakfast (Én torsdag i mnd.)	11.00 og 12.00: Personlig trening med Kajsa Påmelding	16.00: Sosialt treff i sosiale sone 4. etg.	13.00: Gudstjeneste (Én søndag i måneden)
12.00-14.00: Strikketreff	12.00: Brettspill (Hver 3. tirsdag)	13.00: Generasjonssang	10.00-11.00: Herrefrokost	12.30: Livsstil- og ernæringsforedrag ved Kari Sellæg (Se aktivitetsplan)	18.00: Sangstund i stua	16.00: Hodebry
14.00: Hjelp med høreapparat fra HLF (1. mandag i mnd.) Påmelding	13.00-15.00: Seniorveiledertime (Hver 3. tirsdag)	16.00: Teisen+ - Korøvelse Påmelding	11.30-12.30: Senioryoga	16.00: Allsang med Ruine (Se aktivitetsplan)		18.00: Søndagskino (Se aktivitetsplan)
15.00: Høytlesning med Anne Lise (oppstart f.o.m. september)	17.00: Kulturkafé (Se aktivitetsplan. Tidene kan variere)	18.00: Bingo (Partallsuker)	13.00: Andakt			
16.00: Bokklubb (Hver 3. mandag)		18.00: Kaffekos (Oddetallsuker)	18.00: Kveldsmat med Ellen			
17.30: Quiz med husvert						

Regelmessige aktiviteter

MANDAG



Mandagstrim med Kajsja

Kl. 11.00 Treningsrommet

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 vi hver mandag for kaffe og prat - med eller uten strikketøy.



Hjelp med høreapparat fra HLF

Kl. 14.00 Det blå rommet

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

Påmelding hos husvert

Høytlesning med Anne Lise

Kl. 15.00 Det blå rommet

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



Oppstart fra september

Bokklubb

Kl. 16.00 Det blå rommet

Hver tredje fredag utforsker vi litteraturen sammen. Vi tar for oss ulike sjangere, forfattere og temaer, og deler våre tanker, refleksjoner og favoritter. Følg med på aktivitetsplanen for datoer.



Quiz

Kl. 17.30 Hobbykjøkkenet

Hver mandag arrangerer vi en engasjerende quizkveld, med spørsmål fra et bredt spekter av temaer som historie, musikk, sport, geografi og populærkultur. Målet er å skape en hyggelig kveld der vi har det gøy, lærer noe nytt og nyter tiden sammen.



TIRSDAG



Blåtur med husvert

Kl. 12.00 Resepsjonen

Hver tredje tirsdag 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.

Påmelding hos husvert - kun et begrenset antall plasser tilgjengelig!



Brettspill

Kl. 12.00 Spillsjonen

Hver tredje tirsdag spiller vi 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. Følg med på aktivitetsplanen for datoer.



Seniorveiledertime

Kl. 13.00 Det blå rommet

Vi får besøk av seniorveileder hver 3. uke fra kl.13.00 til 15.00. 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.

Kontaktperson: Liza Wigaard Johansen

Telefon: +4792882405

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

Datoer: 25. august, 15. september, 6. oktober, 27. oktober, 17. november, 8. desember

Kulturkafé

Varierte tidspunkt Pianorommet

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.



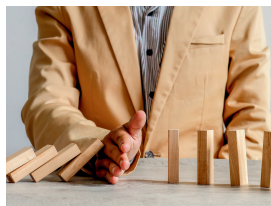
ONSDAG

Fallforebyggende gruppetrening

Kl. 12.00 Treningsrommet

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

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.



Oppstart onsdag 2. september

Generasjonssang

Kl. 13.00 Pianorommet

Generasjonssang er et inkluderende og hjertevarmt 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.



Oppstart onsdag 16. september



Teisen+ - korøvelse

Kl. 16.00 Pianorommet

Fra høsten starter vi opp Teisen Omsorg+ sitt eget seniorkor. Her er du som er glad i å synge hjertelig velkommen til å melde deg på - uansett tidligere erfaring med sang! Koret er ledet av Amalie Grani og Embla Thorjussen Kulset, og det er ukentlige, faste øvelser. Det øves inn et repertoar til julekonsert som avholdes 16. desember.

Påmelding hos husvert.



Bingo (Partallsuker)

Kl. 18.00 Hobbykjøkkenet

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.



Kaffekos (Oddetallsuker)

Kl. 18.00 Det blå rommet

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

TORSDAG



English Breakfast

Kl. 10.00-12.00 Kafé Hjerterom

En torsdag i måneden inviterer Kafé Hjerterom på en full «English breakfast» bestående av egg, bacon, frokostpølse og bønner. Følg med på aktivitetsplanen for datoer. Vel bekomme!

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 torsdag 13. august

Andakt

Kl. 13.00 Pianorommet

Velkommen til andakt hver torsdag. Kapellan inviterer til sang, musikk og ord til ettertanke. Én gang i måneden kommer prest Sara og holder andakt - gjerne med nattverd. Følg med på aktivitetsplanen for datoer.



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



Personlig trening med Kajsa

Kl. 11.00 og 12.00 Treningssal

Kajsa vil være en trygghet til din egentrening, - hjelpe deg i gang og hjelpe med råd, teknikk og motivasjon. Målet med timene er at deltakerne skal føle mestring og motivasjon til å trene alene, både i treningsrommet og hjemme.

Påmelding hos husvert - kun et begrenset antall plasser tilgjengelig!



Livsstil- og ernæringsforedrag

Kl. 14.00 Pianorommet

En fredag i måneden snakker Kari Sellæg om temaer innenfor ernæring, helse og livsstil. Temaer som kan komme frem er alt fra hørsel, hjelpemidler, artrose, kreft, søvn, rettigheter, bostøtte, o.l.



Allsang med Rune

Kl. 12.00 Pianorommet

Sang og musikk har stor innvirkning på hode, kropp og sjel! Sang og musikk gjør deg godt. Det gir stimuli og tilkobling til livet! Syng ut og syng med den stemmen du har -det er godt nok!

Velkommen til «Allsang med Rune».

Datoer: 21. august, 11. september, 16. oktober, 20. november og 18. desember

LØRDAG

Sosialt treff

Kl. 16.00 Sosial sone 4. etg.

Dette er et møtepunkt for sosialt samvær med naboer. 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.



Sangstund i stua

Kl. 18.00 Det blå rommet

Det å synge 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.



SØNDAG



Gudstjeneste

Kl. 13.00 Pianorommet

En søndag i måneden er det gudstjeneste med Kapellan.

Datoer: 30. august, 20. september, 18. oktober, 22. november, 13. desember



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!



Søndagskino

Kl. 18.00 Pianorommet

Velkommen til Søndagskino. 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.



Arrangementter

AUGUST

Kulturkafé: Ary Morais duo - "Varme vibber"

Tirsdag 18. august Kl. 17.00 Kafé Hjerterom



"Varme Vibber" er en livlig og sprudlende konsert som tar lytterne med på en musikalsk reise gjennom kappverdiske rytmer og dansbar feelgood-musikk. Med vårt unike verdensmusikkuttrykk ønsker vi å bidra til å øke trivsel og fremme samspill og livsglede.

Kulturkafé: Musikkquiz med Theo Koritzinsky

Tirsdag 25. august Kl. 16.00 Kafé Hjerterom



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

Beboermøte

Onsdag 26. august Kl. 17.00 Pianorommet



Det vil bli info fra brukerrådmøtet, samt diverse informasjon fra huset.

Pårørende er også velkommen til å delta.

SEPTEMBER

Beredskapsdagen

Tirsdag 1. september Kl. 10.00-15.00 Pianorommet

Hans Kampenhøy forteller om hjemmeberedskapsen vi blir oppfordret av stat og kommune til å ha. Sanitetskvinnene skal ha fokus på beredskapskasser som er greit å ha i hjemmet. Viktig dag å få med seg



Kulturkafé: DuettSang

Tirsdag 8. september Kl. 17.00 Kafé Hjerterom

Vi er DuettSang som består av Hedda Mortensen og Wenche Rasmussen. Vi reiser og synger overalt der man trenger sangunderholdning. Dere kan forvente at vårt repertoar er tilpasset denne kvelden med bare kjente sanger. Her er det bare å synge med!



Kulturkafé: Åsmund Reistad - "Bautaen Erik Bye"

Tirsdag 15. september Kl. 17.00 Kafé Hjerterom

Erik Bye ville fylt 100 år i 2026. Gjennom sitt virke som journalist, programleder og visesanger ble han en av landets mest folkekjære kjendiser på 1900-tallet. I denne konserten blir det gjenhør med flere av hans flotte viser, bl.a. Vår Herres klinkekule, Hildringstimen og Blå salme.

Åsmund Reistad er en erfaren visesanger som i løpet av 30 år har hatt hundrevis av konserter. Han har hatt Erik Bye sine viser på repertoaret i 25 år, men dette er første gang Reistad gjør et rent Erik Bye-program.



Livsstil- og ernæringsforedrag ved Kari Sellæg

Fredag 18. september Kl. 12.30 Pianorommet



“Ernæring og fysisk aktivitet”

Vi ser nærmere på viktigheten av ernæring og fysisk aktivitet for en sunn og aktiv aldring. Riktig kosthold og tilstrekkelig med fysisk aktivitet motvirker skrøpelighet og hjelper deg å bevare muskelstyrken og funksjonsnivået, og i dette foredraget får du praktiske tips til enkle endringer som du kan gjøre for å oppnå nettopp det.

Kulturkafé: Musikkquiz med Theo Koritzinsky

Tirsdag 22. september Kl. 16.00 Kafé Hjerterom



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

Skosalg ved “Trygg Gange”

Fredag 25. september Kl. 11.30-15.30 Det Blå Rommet



Trygg Gange stiller ut sine salgsvarene fra kl. 11.30-15.30. Løp og kjøp!

Kulturkafé: Hellerud- og Tvetenkoret

Tirsdag 29. september Kl. 17.00 Kafé Hjerterom

Hellerud- og Tvetenkoret, under ledelse av dirigent Lisa Fremstad, er et blandet voksenkor med 30 medlemmer. Vi er en uhøytidelig gjeng, med et repertoar som spenner over populærmusikk, klassisk, evergreens, folkemusikk og viser. I år har koret 50-årsjubileum, noe som skal markeres med jubileumskonsert i Haugerud kirke.



OKTOBER

FNs internasjonale dag for eldre

Torsdag 1. oktober

Vi markerer FNs internasjonale dag for eldre. Det blir festforestilling i Oslo rådhus der vi har et begrenset antall billetter (påmelding hos husvert). Forestillingen vil også bli vist på storskjerm i pianorommet. Det blir servering og feststemning!



Kulturkafé: Bente Brønmo

Tirsdag 6. oktober Kl. 17.00 Kafé Hjerterom

Bente Brønmo har tidligere sunget med bl.a. Kjell Karlsens Orkester, Fryd & Gammen og Albatross - og også vært med i en rekke radio- og TV-programmer. Bente har i flere år reist rundt på Østlandet, og holdt konserter med stor allsangfaktor.



Verdensdagen for psykisk helse

Lørdag 10. oktober



Vi markerer verdensdagen for psykisk helse. Årets kampanje inviterer til en felles innsats for å styrke tilliten mellom oss. I møte med uro, frykt og splittelse er tillit en av de sterkeste motkreftene vi har.

Mer info om arrangementet kommer

Bryn orkesterforening

Mandag 12. oktober kl. 18.00 Kafé Hjerterom



Bryn Orkesterforening ble stiftet i 1952. I dag teller vi 23 medlemmer. Vi er hovedsakelig et strykeorkester, men har to fløytister, en på fagott og en pianist. Vi har et variert program som består av både klassiske småstykker og annen genre musikk

Livsstil- og ernæringsforedrag ved Kari Sellæg

Fredag 16. oktober kl. 12.30 Pianorommet



«Når matinntaket blir for lite»

Underernæring er mer utbredt enn de fleste tror. Men hva er egentlig underernæring, og hva skjer med kroppen vår når vi spiser for lite? Vi ser nærmere på disse spørsmålene og ikke minst hva vi selv kan gjøre for å sikre en god ernæringsstatus

Kulturkafé: Musikkquiz med Theo Koritzinsky

Tirsdag 20. oktober Kl. 16.00 Kafé Hjerterom

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



Klessalg ved “Seniorshop”

Fredag 23. oktober Kl. 11.00-15.00 Det Blå Rommet

Seniorshop stiller ut sine salgsvarene fra kl. 11.00-15.00.
Løp og kjøp!



FN-dagen

Lørdag 24. oktober

FN-dagen markerer årsdagen for da FN-pakten trådte i kraft. Dagen skal feire det FN har oppnådd, forsterke vår felles agenda og bekrefte formålene og prinsippene i FN-pakten. Vi kommer nærmere tilbake med detaljer om markeringen.



Kulturkafé: Vennene til Piaf

Tirsdag 27. oktober kl. 17.00 Kafé Hjerterom



Lars-Gøran Engerdahl (musettetrekkspill), Vibeke Mykkeltveit (sang) og Morten Fr. Lund (sang og gitar) utgjør Vennene til Piaf og framfører viser av Edith Piaf - en av Frankrikes mest populære sangerinner gjennom tidene. Visene handler om absolutt kjærlighet og er ofte dramatiske med vakre melodier og arrangementer

Klessalg ved "Mona og Sissi klær"

Fredag 30. oktober kl. 11.00-14.00 Det Blå Rommet



Mona og Sissi klær stiller ut sine salgsvarer fra kl. 11.00-14.00. Løp og kjøp!

NOVEMBER

Kulturkafé: Pang-sjonistene

Tirsdag 3. november Kl. 17.00 Kafé Hjerterom



Vi er 5 glade pensjonister som spiller 60 talls musikk fra dengang Beatles, Eagles, Shadows og Everly Brothers preget musikkbildet. Vi spiller også en del norske og svenske låter og har spilt sammen i mange år. Vi har derfor et bredt og spennende repertoar fra den tiden musikk var musikk og som det selvfølgelig kan danses til.

Konsert: Knut Anders Sørum

Fredag 6. november Kl. 17.00 Kafé Hjerterom

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 «Stjerneekamp» og sørget for at folk hjemme i stuen satt tacoen i halsen da den småskjeggete totningen med soul i røsten klemte til i Puccinis «Nessum Dorma».



Kulturkafé: Løs snipp

Tirsdag 10. november Kl. 17.00 Kafé Hjerterom

Det blir swingjazz, dansemusikk, cabaretmusikk og svisker fra "The American Songbook" med Løs Snipp. I bandet har vi Philip Kruse (vokal, trompet), Bjørn Kruse (bass), Freddy Hoel Nilsen (piano), Johan Bergli (saksofon) og Christian Lund (trommer).



Konsert: Dr. Bekken

Onsdag 11. november kl. 16.30 Kafé Hjerterom

Tor Einar Bjørnhullet Bekken, "Dr. Bekken" er en norsk musiker (piano, keyboards, gitar, vokal) som har vært aktiv utøver innen jazz, blues og improvisasjonsmusikk siden 1980-tallet.

Han har optrådt på klubber og festivaler i Norge og Europa, og har en lang rekke plateutgivelser på baken, og har vært nominert til Spellemannprisen. Han ble i 2019 tildelt Notodden Bluesfestival sin ærespris. Seinere samme år deltok han på en konsert i Royal Albert Hall i London sammen med sentrale norske musikere innen rock- og bluesgenren.



Livsstil- og ernæringsforedrag ved Kari Sellæg

Fredag 13. november kl. 12.30 Pianorommet



«Kalsium, vitamin D og beinhelse»

Et sterkt skelett forebygger benskjørhet. I dette foredraget får du praktiske tips til hvordan du selv best mulig tar vare på beinhelsen din

Kulturkafé: Even Saugstad - “Mystikk og overtro i Osloomarka”

Tirsdag 17. november kl. 17.00 Kafé Hjerterom



For 150 år siden kunne du treffe på både huldrer og nisser i Osloomarka – i alle fall ifølge sagn og historier fra den gangen. Og var man riktig heldig – eller kanskje uheldig – kunne man også få besøk av et gjenferd i seterstua, på husmannsplassen eller ved tømmerhoggerbålet. I foredraget forteller Even Saugstad blant annet om Troll-Eli på Myrsetra, fandens lykteskinn ved Nøklevann, gjenferdsgravfølget ved Vangeneveien og mystiske luftspeilinger ved Kløftetjern.

Klessalg ved “Ordby klær”

Fredag 27. november Kl. 11.00-15.30 Det Blå Rommet



Ordby klær stiller ut sine salgsvarer fra kl. 11.00-15.30. Løp og kjøp!

Kulturkafé: Musikkquiz med Theo Koritzinsky

Tirsdag 24. november Kl. 16.00 Kafé Hjerterom

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



Beboermøte

Onsdag 25. november Kl. 17.00 Pianorommet

Det vil bli info fra brukerrådsmøtet, samt diverse informasjon fra huset.

Pårørende er også velkommen til å delta.



Kulturkafé: Maria(m)

Mandag 30. november kl. 16.30 Kafé Hjerterom



Den Kulturelle Spasertablen

Maria(m) tar utgangspunkt i Maria-skikkelsen slik den fortelles i Koranen og islamsk tradisjon. Publikum får innblikk i denne historien gjennom fortellerkunstner Mehda Zolfaqaris tolkning. Hun fletter inn sine personlige historier om barndom i Iran, revolusjon, krig, flukt og oppvekst i Norge. Med seg på scenen har hun den syriske musikeren Nawar Alnaddaf, som spiller instrumentene oud og ney, og synger på persisk, arabisk og arameisk.



DESEMBER

Kulturkafé: Aleksander Raftevolds jul

Tirsdag 1. desember Kl. 17.00 Kafé Hjerterom



Aleksander Raftevold er en norsk låtskriver, komponist og artist fra Nordfjordeid. Denne julekonserten vil bestå av kjente og kjære juleviser, fine historier og litt humor. Nostalgisk og nært - fra Prøysen, Jakob Sande og mer!

Teisen Omsorg+ Julemarked

Fredag 4. desember Kl. 11.00-16.00 Det Blå Rommet



Det er duket for det årlige julemarkedet på Teisen Omsorg+. Her stiller Strikkegruppen ut sine fantastiske kreasjoner til salgs. "Jobben" fra Frelsesarmeen, Snekkerverkstedet på Ensjøtunet Omsorg+ og Anne Nordhagen med sine Aloe Vera-produkter kommer også.

Her har du mulighet til å finne julegaver til alle og enhver!

Kulturkafé: En Swingende jul med The Attitunes

Tirsdag 8. desember Kl. 17.00 Kafé Hjerterom



Den Kulturelle Spaserstokken



En swingende jul med The Attitunes er en nostalgisk julekonsert som tar med publikum «tilbake i tid». Fra pulserende swing til hjertevarmende ballader vil det bli gjenhør med blant annet Alf Prøysens Romjulsdrøm og amerikanske klassikere som Santa Claus is coming to town og Winter Wonderland.

Utøvere er Rebekka Fjellstad Fredsrud, Yngild Christine Udjus og Jenny Ness.

Luciamarkering med barnehagen

Fredag 11. desember Kl. 13.00 Kafé Hjerterom

Teisentoppen Barnehage går Luciatog i Kafé Hjerterom. Det blir stemningsfullt, julestemning - og er du heldig vanker det kanskje en Lussekatt også.



Kulturkafé: Nordre Skøyen Hovedgårds Promenadeorkester

Tirsdag 15. desember Kl. 18.00 Kafé Hjerterom

NSHPO er et veterankorps og ble stiftet i 2004 for å gi eldre musikanter i bydel Østensjø et alternativ korps når man ikke lenger orket å marsjere lenger eller ønsket å trappe litt ned.

Orkesteret spiller musikk for de godt voksne, gamle slagere som de fleste kjenner. Vi spiller på institusjoner og på egne eller andres konserter.



Teisen+ - korets julekonsert

Onsdag 16. desember Kl. 16.00 Kafé Hjerterom

Denne høsten har beboere og brukere utenfor deltatt i Teisen Omsorg+ sitt eget huskor, under ledelse av Amalie Grani og Embla Thorjussen Kulset.

Onsdag 16. desember er det duket for korets urkonsert hvor repertoaret de har øvd på gjennom høsten fremføres.



Kulturkafé: Musikkquiz med Theo Koritzinsky

Tirsdag 22. desember Kl. 16.00 Kafé Hjerterom



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

Julegudstjeneste med kapellan

Torsdag 24. desember Kl. 13.00 Pianorommet

Julaften

Torsdag 24. desember



Vi feirer jul torsdag 24. desember. Vi kommer nærmere tilbake med detaljene rundt julefeiringen

Videre informasjon om romjul og nyttår kommer.

Følg med på vår ukentlige aktivitetsplan, infoskjerm i resepsjonen og Facebook-side for mer info om høstens aktiviteter.



Tilbud på huset

Velværeavdeling

OBS!

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



Frisør

Vil du bli fin på håret? Luz-Dary er fast på huset hver tirsdag og gjør alt du mått etrenge: klipp, farge, striper, forming av bryn og farging, permanent, vask/legg, trim av skjegg, og til og med hodebunnsmassasje.

Timebestilling gjøres på tlf.: 928 11 571

Fotpleie

Fotterapeut Nina er på huset mandag, tirsdag og torsdag. Fotbehandlingen 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

Informasjon om huset

Kafé Hjerterom

Teisen Omsorg+ sin kafé, "Kafé Hjerterom", er åpen for alle. Kaféen er åpen fra kl. 10.00-15.30 hver dag, torsdager fra kl. 10.30.

Her serverer vi middag, deilige salater, rundstykker, vafler og kake. I tillegg vil det være mulighet 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.

Treningssal

Utenom vårt trimtilbud er trenings salen åpen for egentrening. Her kan du trene med apparater, vekter og strikk. Trenings salen 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

Generelt

Åpningstider

Huset er åpent kl. 07.00-19.00. Husverttjenesten er døgnbemannet.

Adresse

Teisen Omsorg+
Teisenveien 5F, 0664 Oslo

Kontakt oss

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

Følg oss på Facebook: @Teisenomsorg+

Parkering

Vi har et fåtall parkeringsplasser for gjester i garasjen. Garasjeporten er åpen i tidsrommet kl. 07.00-19.00. I tidsrommet kl. 19.00-07.00 kan husvert kontaktes for å låse opp porten. Se skilting ved innkjørselen til garasjen

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 Program- og Frivillighetsansvarlig:
Tlf.: 920 91 751
Epost: kultur.teisen@frelsesarmeen.no



**“Vår oppgave er ikke å legge
år til livet, men å fylle de
årene vi får med liv.”**

Myron J. Taylor

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*

