

Kulturprogram

Ensjøtunet Omsorg+

Vår 2026



Kjære beboer og gjest,

Velkommen til vårens kulturprogram ved Ensjøtunet omsorg+. Du leser nå i et rykende ferskt kulturprogram, og mitt håp er at du finner noe her som virkelig fenger. Det er lagt ned mye arbeide i å skape et kulturprogram med bredde, og det synes vi at vårsemesteret 2026 bekrefter.

Vi starter året friskt med Bente Brønmo. Hun har tidligere sunget med Fryd & Gammen, Kjell Karlsens orkester og Albatross. Hun har også vært med i en rekke radio- og tv-programmer, og har hatt flere førsteplasser på Norsk Toppen, så her ligger det an til mye god mimring.

Even Saugstad, frilansjournalist, forfatter, forlegger og formidler, skal holde et spennende foredrag og byoriginaler, og vi får en annerledes ønskekonsert der vi lytter til Jazz på beatelsk.

I februar er det merkbart lysere ute og det er karnevalstid! Onsdag 18.februar inviterer vi til Fancy Fest som tilbyr show og underholdning med fokus på brasilianske rytmer og kultur, som samba, capoeira og trommer. Her får vi en smak av brasiliansk glede og karneval til Norge. Tiden er inne for å løsne opp i stive hofter.

I mars får vi et gjensyn med Atmosfera, de kommer fra Ukraina og spiller fredsfremmende musikk, et viktig og nærende påfyll for oss alle.

Sindre Hovdenakk er en kjent norsk journalist, litteraturkritiker og sakprosaforfatter, som blant annet har skrevet boken "Dette er London" om de norske sendingene fra London under andre verdenskrig, med hovedfokus på mannen som var selve "Stemmen fra London", Toralf Øksnevad, som formidlet nyheter og håp til Norge via radio. Hovdenakk besøker oss i mai. Og Ensjøtunets store favoritt David Skinner, svikter ikke denne gangen heller.

Aktivitetstilbudet fortsetter med høyt tempo, så her er det bare å finne sin aktivitet. Det ligger mye god helse i å forebygge ensomhet og å skaffe seg tilhørighet! Kom å bli med da, her kan du strikke, diskutere nyheter, lytte til musikk, delta på trim og senioryoga.

Velkommen til en spennende kultur og aktivitetsfylt vårsemester på Ensjøtunet Omsorg+! Vi gleder oss til å se deg.

# Hvem er vi?



Enhetsleder  
**Eva Soløy**

## **Frivillighets- og programansvarlig**

Tanja Culum

## **Kjøkken/Kafévert**

Anna Kostucha

Ramir Martinez Manipis

Wanna Mekmok Younas

Wenche Jespersen

Marioara Sturza

## **Kapellan**

Tone Lund Georgsen

## **Husverter**

Runar Sundby

Helene Holter Christensen

Charlotte Modin

Stine Jacobsen

Britt Antonsen

Elena Haugland

Sunniva Lysvik

Kennedy Opoku

Jeevakumar Kumaresu

Ibrahim Sicud



| Mandag                                                                           | Tirsdag                                                         | Onsdag                                                      | UKEPLAN FOR AKTIVITETER |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 09.00 – 12.00<br>Snekkerverksted                                                 | 09.00 – 12.00<br>Snekkerverksted                                |                                                             |                         |
| 11.00-13.00<br>Husvertens aktivitet<br><i>Oppmøte i resepsjonen</i>              | 11.00-12.00<br>Gubbetreff<br>med Tone<br><i>De hvite stuene</i> | 11.00-12.00<br>Trim<br>med Inger<br><i>TV-stua</i>          |                         |
| 12.30-13.00<br>Snakk med<br>prog.ansvarlig<br><i>Hver 3. mandag/mnd.,TV-stua</i> | 13.00-13.30<br>Andakt<br>med Tone<br><i>De hvite stuene</i>     | 12.30-14.00<br>Hobby- og<br>strikkegruppe<br><i>TV-stua</i> |                         |
| 13.00-14.00<br>Musikktimen<br><i>TV-stua</i>                                     |                                                                 | 15.30-16.00<br>Høytlesning<br>med May<br><i>Hobbyrommet</i> |                         |
|                                                                                  | 18.00-19.00<br>Kveldsmat<br>med Wanna<br><i>Kafé Påfyll</i>     | 17.30-19.30<br>Kulturkafé                                   |                         |

Trimromm  
et er åpent  
alle dager!





| Torsdag                                                                    | Fredag                                                          | Lørdag                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 09.00 – 12.00<br>Snekkerverksted                                           |                                                                 |                                                               |
| 10.30-11.30<br>Aktiv lunsj<br><i>TV-stua</i>                               | 11.00-12.00<br>Smått og stort<br>med Tone<br><i>Hobbyrommet</i> | 12.00-13.00<br>Nabokaffe<br>og ukens quiz<br><i>Etasjevis</i> |
| 13.00-14.00<br>Senioryoga<br><i>De hvite stuene</i>                        | 11.00-12.00<br>Nyhetstimen<br>med Tom<br><i>TV-stua</i>         | 17.00-18.30<br>Lørdagskino<br><i>Kafé Påfyll</i>              |
| 13.00-14.00<br>Seniorveiledertimen<br><i>(tredje torsdag/mnd.) TV-stua</i> |                                                                 |                                                               |
| 13.00-14.00<br>Visegruppe<br><i>TV-stua</i>                                | 13.00-13.30<br>Ønskekonsernten<br><i>TV-stua</i>                | Søndag                                                        |
| 18.00-19.00<br>Bingo<br><i>TV-stua</i>                                     |                                                                 |                                                               |
|                                                                            |                                                                 | 12.00-13.00<br>Brettspill og<br>hjernetrim<br><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. Velkommen inn!



## 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.

## Snakk med programansvarlig (12.30-12.00) *TV-stua*

Kom innom og del dine tanker om aktiviteter og kultur på Ensjøtunet! Programansvarlig tar imot både ris og ros med glede og vi vil gjerne høre fra deg. Hver tredje mandag.

## Musikktimen (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)

Snekkerverkstedet holder åpent hver tirsdag! 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 Tone, og stemningen er alltid varm og inkluderende. Alle er velkomne, det er bare å møte opp!

## Andakt (13.00-13.30) *De hvite stuene*

Velkommen til andakt hver tirsdag! Vi samles i De hvite stuene til sang, musikk og ord til ettertanke, ledet av kapellan Tone. En varm og rolig stund i fellesskap og en god pause i hverdagen.

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

Vår fantastiske kafévert, Wanna, serverer kveldsmat hver tirsdag.

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.



### Høytlesning (15.30-16.00) *Hobbyrommet*

Bli med på en trivelig halvtime 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.



## 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.

Som et nytt og spennende innslag inviterer vi til «Reisebrev gjennom film», der vi tar publikum med på visuelle reiser og sterke fortellinger fra ulike deler av verden. De onsdagene vi har Reisebrev gjennom film, starter Kulturkaféen kl. 17.00.

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, film 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.



## Seniorveiledertimen (13.00-14.00) *TV-stua*

Seniorveileder Mona arrangerer treff hver tredje torsdag i måneden, hvor du kan få informasjon om ulike tilbud og tjenester for eldre. Mona 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 eller ta kontakt.



E-post: [mona.rasmussen@frelsesarmeen.no](mailto:mona.rasmussen@frelsesarmeen.no)

Telefon: 40 80 05 78



### 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: 8. januar 2026

Kontakt Tine for påmelding eller mer informasjon:

mobil: 94 42 19 06 eller e-post: [fysio.tinedeblicek@gmail.com](mailto:fysio.tinedeblicek@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. Her er det rom for både å synge med og bare lytte. Velkommen til en trivelig stund sammen!

### Bingo (18.00-19.00 *TV-stua*)

Hver torsdag arrangeres det bingo i TV-stua. Aktiviteten byr på sosialt samvær og spenning, og gir deltakerne mulighet til å prøve vinnerlykken.



### Høreapparat i fokus (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. Første torsdag i måneden.

## Fredag

Smått og stort med Tone (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, sammen med kapellan Tone.

Nyhetsstimen med Tom (11.00-12.00) *TV-stua*

Vi møtes rundt storbordet i TV-stua for å snakke om nyhetsuken og andre relevante temaer i fellesskap.

Ønskekonsernten (13.00-13.30) Kafé Påfyll

Bli med på allsang hver fredag. Et variert allsangtilbud der vi synger etter tema eller ønskesanger fra sangboken.

## 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, alt fra action og drama til komedie, dokumentar og musikaler. Har du filmønsker, hører vi gjerne fra deg!

## Søndag

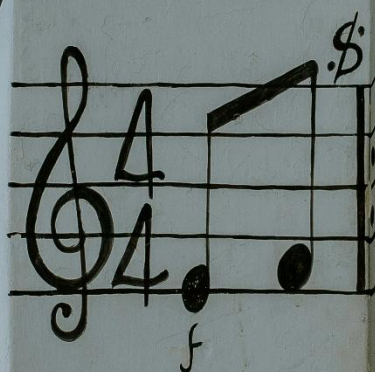
Brettspill og hjernetrim (12.00-13.00) *TV-stua*

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



Arrangerment

**FOLLOW  
THE  
MUSIC**



# Jauar

Foredrag: Frelsesarmeens museum

Onsdag 7. januar kl. 18.00 *Kulturkafé, Kafé Påfyll*

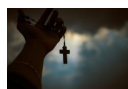
Frelsesarmeens museum fag- og forskningsbibliotek ble åpnet 1. desember 2025 på Ensjøtunet.

Per Arne Krumsvik fra Forskningsenheten gir et innblikk i hva museet kan by på.



Gudstjeneste, søndag 11. januar kl. 11.30-12.00, *TV-stua*)

Gudstjeneste med kapellan Tone.



Konsert med Bente Brønmo

Onsdag 14. januar kl. 18.00, *Kulturkafé, Kafé Påfyll*

En hyggelig og stemningsfull konsert med kjente og kjære sanger fra 1960-tallet og frem til i dag. Her blir det gjenkjennelse, allsang og god stemning, og publikum er hjertelig velkomment til å synge med.

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.



Reisebrev gjennom film: *The Thursday Murder Club* 2025

Onsdag 21. januar kl. 17.00, *Kulturkafé, Kafé Påfyll*

En humoristisk krim om fire pensjonister som møtes for å løse mysterier, med Helen Mirren, Pierce Brosnan, Ben Kingsley og Celia Imrie i hovedrollene.



***Fredagskonsert: Jazz på Beatlesk***  
Fredag 23. jan. kl. 13.00, *Kafé Påfyll*

Konsert *Jazz på Beatlesk* tar oss med på en musikalsk reise gjennom The Beatles' tidløse univers, fra den første gnistrende *Love Me Do*, via folk, klassiske innslag og psykedeliske eksperimenter, og frem til mesterverkene som satte punktum for bandets



*Jazz på Beatlesk i regi av*

*Den kulturelle spaserstokken*

Her får vi høre nye, jazzinspirerte tolkninger av kjente Beatles-låter, ispedd små historier og anekdoter som gir musikken nytt lys og gjenkjennelse.

***«Byoriginaler og personligheter i Oslo» med Even Saugstad***  
Onsdag 28. jan. kl. 18.00 ***Kulturkafé, Kafé Påfyll***

Bli med på en levende og underholdende reise gjennom Oslos mangfoldige historie, hvor vi møter noen av byens mest spesielle og minneverdige personligheter. Vi får høre om alt fra advokaten med spontane turnoppvisninger på T-banen til fakiren med vakker sang, miljøaktivister med rungende engasjement og fargerike figurer med kallenavn som mange husker fra gamle dager i hovedstaden. Med bilder, film- og lydklipp får vi et nytt og nært møte med menneskene bak navnene og historiene.



Forfatter og foredragsholder  
Even Saugstad med sin bok.  
(Foto: Irene Asphaug)

## Februar

Konsert: «... med glimt i øret» med Frode Johansen  
Onsdag 4. feb. kl. 18.00, **Kulturkafé**, Kafé Påfyll

Frode Johansen inviterer til en hyggelig og stemningsfull konsert med viser fulle av humor, varme og ettertanke. Med tekster som er ærlige og gjenkjennelige, og musikk som treffer både hjertet og smilet, byr han på en nær og levende konsertopplevelse.



I forestillingen ... med glimt i øret får vi høre både nye sanger og kjente favoritter, fremført med folkelig tone, god formidling og solid spilleglede.

Gudstjeneste: søndag 8. feb., kl. 11.30-12.00, **TV-stua**

Gudstjeneste med kapellan Tone.



Foredrag: Aker Sykehus med Maren Risimyhr  
Tirsdag 10 feb. kl. 12.00, **Kafé Påfyll**

Aker sykehus har en lang historie og er det eneste sykehus på Oslo østkant. For noen år tilbake var det planer om å legge ned sykehuset og selge hele tomte. Etter stor motstand fra befolkningen ble salgt stoppet. Likevel ble pasientene flyttet til Ahus. I dag bygges det nytt sykehus på Aker. Foreningen Aker Sykehus Venner arbeider for at sykehuset igjen skal bli et sentralt lokalsykehus for hele Groruddalen.



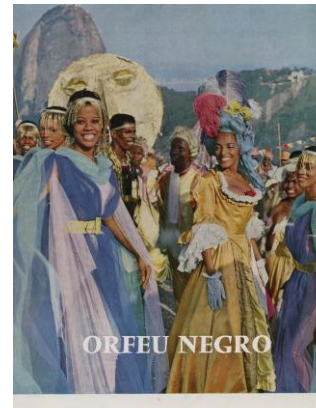
Maren Risimyhr fra venneforeningen vil vise lysbilder og fortelle fra sykehusets historie og hva som skjer framover



Reisebrev gjennom film: *Black Orpheus* (1959)

Onsdag 10. feb. kl. 17.00, **Kulturkafé**, Kafé Påfyll

Velkommen til filmvisning av den prisbelønte klassikeren *Black Orpheus* fra 1959. Filmen er en fargerik og stemningsfull fortelling, inspirert av myten om Orfeus og Evridike, lagt til karnevalsfeiringen i Rio de Janeiro. Med vakker musikk, dans og sterke bilder byr filmen på både kjærlighet, dramatikk og livsglede.



Filmen vises én uke før karneval på Ensjøtunet omsorg+, som en hyggelig oppvarming til feiringen.

Karneval med Fancy fest

18 feb. kl. 18.00, **Kulturkafé**, Kafé Påfyll

Vi inviterer til karneval med Fancy Fest, en fargerik og livlig underholdning inspirert av brasilianske rytmer, samba, capoeira og karnevalsglede. Fancy Fest leverer musikk, dans og show som skaper ekte karnevals stemning og fellesskap for alle som vil delta.

Kom gjerne i maske og karnevalsklær! Har du ikke maske, så fikser vi det.

Dette blir en festlig stund med rytmer, farger og godt humør!



Fancy fest er den første Brasilianske multikulturelle balletten i Norge, med et mangfold av rytmer.

Reisebrev gjennom film: *Intouchables* (2011)  
Onsdag 10. feb. kl. 17.00, *Kulturkafé*, Kafé Påfyll

I denne filmen i serien *Reisebrev gjennom film* tar vi turen til Frankrike med den prisbelønte filmen *Intouchables*. Filmen er en rørende fortelling om et uventet vennskap mellom to svært ulike mennesker, og byr på både humor, varme og ettertanke. Filmen er basert på en sann historie.



Gjennom sterke skuespillerprestasjoner og fransk sjarm gir filmen et fint innblikk i menneskelige relasjoner, livsglede og det å finne fellesskap på tvers av forskjeller.

Filmvisningen er også en innføring og hyggelig oppvarming til fransk aften, som arrangeres uken etter.

Vi markerer verdens dag for sosial rettferdighet  
Fredag 20. feb. kl. 11.00, Kafé Påfyll

I forbindelse med Verdens dag for sosial rettferdighet inviterer vi til foredrag med Petra Kjellén Brooke, seksjonsleder for velferd og utvikling i Frelsesarmeens sosialtjeneste.

Foredraget gir et innblikk i hvordan Frelsesarmeen arbeider med sosialt arbeid, både lokalt og internasjonalt, og hvordan dette arbeidet bidrar til å skape håp, verdighet og endring. Vi får høre om hvordan Frelsesarmeens verdier og innsats er med på å gjøre en forskjell – og hvordan målet er å være med på å forandre verden, litt etter litt.



# Mars

«En tur til Paris» med Duo Copains  
Onsdag 4. mars kl. 18.00, *Kulturkafé, Kafé Påfyll*

Publikum tas med på en musikalsk reise i toner og ord. En reise til Paris gjennom kjente franske sanger, viser og fortellinger. Programmet kombinerer musikk, sang og korte muntlige innslag som gir glimt av fransk kultur og hverdagsliv.

Programmet inkluderer enkle franske refrenger som publikum kan delta i. Han har studert fransk i Paris og har et nært forhold til byen.



Morten synger på fransk og norsk, med egne gjendiktninger av utvalgte franske viser. Lars-Gøran spiller musette-trekkspill og fremfører typiske franske musetteperler og velkjente melodier.

Gudstjeneste: søndag 8. mars., kl. 11.30-12.00, *TV-stua*

Gudstjeneste med kapellan Tone.



Konsert med Alexander Räftevold

Onsdag 11. mars kl. 18.00, *Kulturkafé, Kafé Påfyll*

Aleksander Raevold er låtskriver, komponist og musiker med bred erfaring fra scene, film og TV. I denne konserten formidler han viser fra Norge og Sverige, sammen med klassiske sanger fra artister som Frank Sinatra, Dean Martin og Nat King Cole.

Med trygg tilstedeværelse og musikalsk overskudd skaper Raevold en rolig og stemningsfull konsertopplevelse, med rom for både ettertanke og gjenklang.



Reisebrev gjennom film: *The Way* (2010)

Onsdag 18. mars kl. **17.00**, *Kulturkafé*, Kafé Påfyll

*Film The Way* handler om en far som starter pilgrimsreisen Camino de Santiago fra Saint-Jean-Pied-de-Port i Frankrike, etter sønnens død. Underveis møter han mennesker med ulike bakgrunner og livshistorier, og reisen utvikler seg til en sterk fortelling om fellesskap, sorg, håp og nye forbindelser. I hovedroller Martin Sheen, Emilio Estevez, Deborah Kara Unger.



Konsert med Atmosfera

Onsdag 25. mars kl. **18.30**, *Kulturkafé*, Kafé Påfyll

Atmosfera er tilbake på Ensjøtunet omsorg+!

Atmosfera byr på en helt særegen musikalsk opplevelse, ledet av tvillingsøstrene Kalindi og Yamuna. Musikken beveger seg i grenselandet mellom verdensmusikk og folkemusikk, og bæres av stemmer som ofte beskrives som engleaktige. Dette er musikk som skaper ro, åpner sansene og tar oss med inn i et annet landskap, langt borte fra hverdagen.



Etter at Atmosfera vant prisen *Enlightened Musician of the Year* under American Round Glass Music Awards i 2018, ble musikken omtalt som mer enn bare toner: en helhetlig opplevelse som berører både tanke og følelse.



# April

Gudstjeneste: søndag 5. april, kl. 11.30-12.00, *TV-stua*

Gudstjeneste med kapellan Tone.

Åpen mikrofon

Onsdag 1. april kl. 18.00, *Kulturkafé, Kafé Påfyll*

Denne onsdagen inviterer vi til åpen mikrofon. Her er det rom for å dele det du har lyst til, enten det er sang, dikt, en historie eller bare noen ord. Alt skjer i en trygg og hyggelig ramme, og det er helt greit å bare lytte hvis du foretrekker det.

Ønsker du å delta, eller har spørsmål, kan du gjerne ta kontakt med Tanja i forkant.

Bli med, akkurat slik du er, og på den måten som passer for deg

Konsert med *Both Sides Now*

Onsdag 11. april kl. 18.00, *Kulturkafé, Kafé Påfyll*

*Both Sides Now* er en stemningsfull konsert som løfter frem sangene til noen av de mest betydningsfulle kvinnelige låtskriverne fra 1960-, 70- og 80-tallet. Her får vi høre musikk av blant andre Joni Mitchell, Joan Baez og Carole King, satt inn i tiden og samfunnet de ble skapt i og sangene og historiene bak dem.



Konserten er en hyllest til musikken og til kvinnene som gjennom sine tekster og melodier har satt varige spor.

Konsert med DUO98

Onsdag 22. april kl. 18.00, *Kulturkafé, Kafé Påfyll*

På slutten av 1950-tallet gikk de første charterturene til Spania, og snart fikk nordmenn smaken på «Syden»: sol og varme, deilig mat og en fargerik, livsglad kultur. Mange dro tilbake år etter år.

Nå ønsker vi å ta publikum med tilbake til denne gode opplevelsen. Med musikk som viktigste virkemiddel formidler vi livsglede, lidenskap og dans fra de sydlige strøkene. Repertoaret spenner fra klassisk og tradisjonell musikk til kjente perler fra populærkulturen, som «Eviva España», «La Paloma», fyrige spanske danser og latinske rytmer.



Med kostymer og innslag av dans skaper vi liv, farge og feriestemning.

### *Musikkbingo*

Onsdag 29. april kl. 18.00, *Kulturkafé, Kafé Påfyll*

Her kombinerer vi kjente melodier med den klassiske bingoen. I stedet for tall spilles musikk, og deltakerne krysser av sangtitler eller artister på bingobrettet.

Musikkbingo er en sosial og hyggelig aktivitet og inviterer til både allsang og latter.

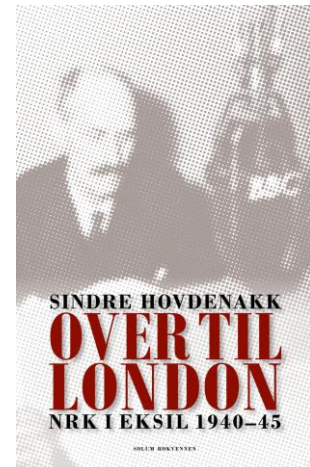


## Mai

Foredrag «Over til London» med Sindre Hovdenakk  
Onsdag 6. mai kl. 18.00, **Kulturkafé**, *Kafé Påfyll*

Dette foredraget tar for seg historien om de norske radiosendingene fra London under andre verdenskrig. Allerede i april 1940 startet BBC med norskspråklige sendinger som ble en livsviktig informasjonskilde og et viktig samlingspunkt for det okkuperte Norge.

Blant dem som sto bak sendingene var noen av Norges fremste radiojournalister, deriblant Toralv Øksnevad og Olav Rytter. Gjennom stemmen fra London ble nyheter, håp og mot formidlet til et folk i krig.



**Sindre Hovdenakk**, litteraturkritiker, journalist og sakprosaforfatter. I 2020 utga han boken *Over til London – NRK i eksil 1940–1945*, som danner grunnlaget for foredraget.

Gudstjeneste: søndag 10. mai, kl. 11.30-12.00, *TV-stua*

Gudstjeneste med kapellan Tone.

### BLÅTUR

Onsdag 13. mai, **Kulturkafé**

Vi pakker nysgjerrigheten og blir med på blåtur. Hvor turen går? Det eneste vi vet, er at det blir en hyggelig dag med godt selskap og fine opplevelser underveis. Mer info kommer.

### 17. mai - Nasjonaldagen

Vi inviterer til tradisjonell 17.mai-feiring, og kommer tilbake med spesifikt program for dagen

Reisebrev gjennom film: Searching for Sugar Man (2012)  
Onsdag 20. mai kl. **17.00**, *Kulturkafé*, Kafé Påfyll



Vi inviterer til filmvisning av den prisbelønte dokumentarfilmen *Searching for Sugar Man*. Filmen forteller den gripende og sanne historien om musikeren Sixto Rodriguez, som levde et anonymt liv i USA – helt uvitende om at musikken hans hadde gjort ham til en legende i Sør-Afrika. Dette er en varm og inspirerende film om musikk, livsvalg, håp og det å bli sett.

Med rolig tempo og stemningsfull musikk fra 60- og 70-tallet.

Konsert med David Skinner

Onsdag 27. mai kl. 18.00, *Kulturkafé*, Kafé Påfyll

Vi får besøk av jazzpianist David Arthur Skinner, som byr på en stemningsfull solopianokonsert med swing, jazzklassikere og kjente melodier fra første halvdel av 1900-tallet. Musikken fremføres i rolig tempo og med korte, hyggelige kommentarer underveis, tilpasset publikum og setting. En varm og nær konsertopplevelse.



David er en britisk/norsk jazzpianist og har vært profesjonell musiker i over 25 år. Han har spilt konserter i en rekke europeiske land samt hatt flere turnéer i Japan. David er spesielt kjent for sitt solopianospill, inspirert av jazzstiler fra første del av forrige århundre og den klassiske pianotradisjonen.



## Juni

Sommermarked: torsdag 2. juni

Årets sommermarked. Mer info kommer.

Konsert Tøyenkoret

Onsdag 3. juni kl. **18.30**, *Kulturkafé, Kafé Påfyll*

Tøyenkoret, som øver i Det hvite huset, inviterer til konsert. Koret byr på sangglede, fellesskap og et variert repertoar, og konserten markerer et hyggelig samarbeid mellom huset og koret.



Gudstjeneste: søndag 7. juni, kl. 11.30-12.00, *TV-stua*

Gudstjeneste med kapellan Tone.

Vibeke Sæther: «Lalla Carlsen, min bestemor på stjernehimmelen»

Onsdag 10. juni kl. 18.00, **Kulturkafé**, Kafé Påfyll

Vibeke Sæther deler varme fortellinger om sin berømte bestemor Lalla Carlsen og deres nære forhold. Hun synger kjente revyviser slik hun lærte dem av Lalla. Med seg har hun sin mann Gunnar, som står for musikalsk akkompagnement.



En stemningsfull forestilling med musikk, minner og glimt fra norsk revyhistorie.

Konsert med Iskra Mantcheva «På reise med Grieg i Europa»  
Onsdag 17. juni kl. 18.00, **Kulturkafé**, Kafé Påfyll

Programmet tar publikum med på en musikalsk reise i Europa i tiden rundt den store norske utvandringen til Amerika.

Gjennom musikk av Edvard Grieg, Robert Schumann, Franz Liszt og Felix Mendelssohn, samt ragtime-stykker av Scott Joplin, formidles stemninger og musikalske impulser fra en tid preget av reise, lengsel og kulturelle møter. Konserten bindes sammen med korte fortellinger som gir historisk og musikalsk kontekst.



En stemningsfull og variert pianokonsert som kombinerer klassisk musikk og tidlige amerikanske toner.

Busstur sammen med Teisen omsorg+: onsdag 17. juni

Denne dagen er satt av til felles busstur sammen med Teisen omsorg+. Mer informasjon om tidspunkt, reisemål og påmelding kommer i god tid før turen.



Reisebrev gjennom film: *Bjarne vil ikke på film* (2018)  
Onsdag 24. juni kl. **17.00**, **Kulturkafé**, Kafé Påfyll

En varm og humoristisk dokumentar om møtet mellom regissør Weronika Nitsch og pensjonisten Bjarne Magnar Sunde fra Oldedalen.



I utgangspunktet ønsker Bjarne slett ikke å bli filmet, men gjennom hverdagslige samtaler og et nært vennskap utvikler filmen seg til et ærlig portrett av liv, motvilje og tillit.



# 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 med Ingeborg 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 fotterapeuter. 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](http://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:**

For enkel veiledning til taxisjåfør: 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 merkbare 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:** [tanja.culum@frelsesarmeen.no](mailto:tanja.culum@frelsesarmeen.no)

**Telefon:** 40 28 52 54



## This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## Ensjøtunet Omsorg+

Malerhaugveien 10b, 0661 Oslo

Telefon: 90 88 46 39

[www.frelsesarmeen.no/eldre/ensjotunet-omsorg](http://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*

