



OSLO KOMMUNE
BYDEL NORDSTRAND

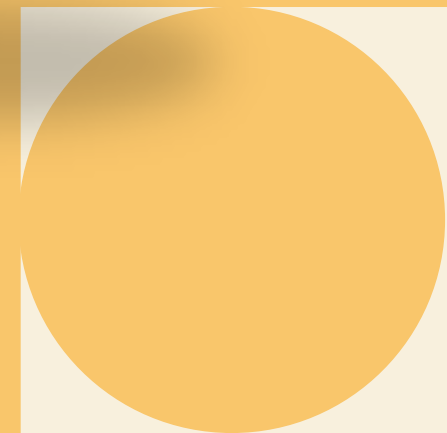
KRYSTALLEN TREFFSENTER

PROGRAM HØSTEN 2024

FELTSPATVEIEN 29

1155 OSLO

TLF: 22 28 75 90



ÅPNINGSTIDER:

KAFETERIA: 09.00 - 15.00

**KAFETERIA SØNDAG:
11.00 - 14.00**

KONTORET: 08.00 - 15.30

- ▶ Vi har uleie av lokale, kveldstid og helg
- ▶ Dagens avis til utlån!
- ▶ Ta deg en gratis bok!
- ▶ Kjøp eller gi til loppa!



Ansatte

▶ **Daglig leder:**

Charlotte Schaller

Tlf: 90 80 46 01

charlotte.schaller@bns.oslo.kommune.no



▶ **Husholdstyrer:**

Ann-Renè Gustavsen

Tlf: 91 36 63 81

ann-renee.gustavsen@bns.oslo.kommune.no



▶ **Fysioterapeut: Trening**

Linda Johnsen

Tlf: 98 90 71 48

linda.johnsen@bns.oslo.kommune.no



Frisør:

Anne Dahl

Tlf.: 92 60 82 80



Kari Martelleur (kun torsdager)

Tlf.: 91005971

ANNE FRISØR

PRISLISTE 01.09.24

KLIPP M/VASK & TØRK	KR. 600,-
KLIPP U/VASK	KR. 500,-
LEGG/FØHN	KR. 500,-
KLIPP FØHN/LEGG	KR. 800,-
FARGE/STRIPER FRA...	KR. 650,-
PERMANENT INKL.ALT	KR. 1500,-
HERREKLIPP	KR. 400,-
VASK AV HÅR	KR. 75,-



Hud- og fotterapeut

- ▶ **Jun Yuan**
- ▶ **Tlf: 40 22 43 21**



Prisliste for Hud- og fotterapeut behandling.

Sårbehandling: fra kr. 250,-

Ansiktsbehandling: kr. 930,-

Dyprens: kr. 850,-

Voks overleppe: kr. 300,-

Voks overleppe og hake: kr. 430,-

Farge vipper: kr. 350,-

Farge bryn: kr. 300,-

Napping av bryn: kr. 220,-

Farge bryn/vipper inkl. napping: kr. 650,-

Neglepleie m/ proteiner: kr. 480,-

Neglepleie m/ proteiner og massasje: kr. 550,-

Neglepleie (klipp/rens/fil): kr. 450,-

Fotterapi behandling: kr. 750,-

Avlastning: fra kr. 100,-

Brukerrådet:

Kirsti Dahl

Tlf. 906 39 042

kirsti.dahl.48@gmail.com

Erik Ravnaker

Tlf. 93 04 60 53

Vigdis

Tlf. 99 24 76 48

Lill

Tlf. 99 32 81 71



- ▶ Bruk postkasse ved inngang eller ta kontakt med de som sitter i brukerrådet, om du har ting du ønsker å fremme eller har noen forslag.
- ▶ Brukerrådet skal fremme brukernes ønsker for senteret.

Ukeplan faste aktiviteter

Mandag

Trening:

Kl. 10.00-11.00

Datakafe:

Kl. 11.00-13.00

Suppe:

Kl. 12.00-14.00

Tirsdag

Middag:

Kl. 13.30

Tai Chi

Kl. 15.00

Onsdag

Kl. 10.30-11.30

Bevegelsestrening

Kl. 11.00-14.30 Varmrett

Kl. 12.00 Div. underholdning/turer

OBS! TIDEN KAN VARIERE PÅ TUR DAGER

Kl. 13.30-14.30 Styrketrening

Torsdag

Kl. 11.00 Bridgegruppen

Kl. 13.30 Middag m/ fisk

Fredag

Kl. 10.00-11.00 Trening

Kl. 12.00-14.30 Varmrett

Søndag

Kafeteria åpen

Kl. 11.00- 14.00



AUGUST: UKE 32

MANDAG 05.08.24	
TIRSDAG 06.08.24	TAI CHI KL. 15
ONSDAG 07.08.24	IKKE NOE PROGRAM
TORSDAG 08.08.24	
FREDAG 09.08.24	
SØNDAG 11.08.24	

UKE 33

MANDAG 12.08.24	INGEN TRENING DATAKAFE KL. 11 SUPPE FRA KL. 12
TIRSDAG 13.08.24	TAI CHI KL. 15
ONSDAG 14.08.24	BRINGEBÆRLANDET I DRØBAK MAN BETALER EGEN LUNSJ OG KR. 100 FOR BILTRANSPORT. REISER KL. 10 INGEN BEVEGELIGHETSTRENING INGEN STYRKETRENING
TORSDAG 15.08.24	MIDDAG KL. 13.30
FREDAG 16.08.24	INGEN TRENING
SØNDAG 18.09.24	ÅPEN KAFE FRA KL. 11.00 - 14.00



AUGUST: UKE 34

MANDAG 19.08.24	TRENING KL. 10 SUPPE FRA KL. 12
TIRSDAG 20.08.24	TAI CHI KL. 15
ONSDAG 21.08.24	QUIZ KL. 12 KR. 40 BEVEGELIGHETSTRENING KL. 10.30 STYRKETRENING KL. 13.30
TORSDAG 22.08.24	MIDDAG KL. 13.30
FREDAG 23.08.24	TRENING KL. 10 TANGO KL. 12
SØNDAG 25.08.24	ÅPEN KAFE FRA KL. 11.00 - 14.00

UKE 35

MANDAG 26.08.24	TRENING KL. 10 SUPPE FRA KL. 12
TIRSDAG 27.08.24	TAI CHI KL. 15
ONSDAG 28.08.24	BLAAFARVEVERKET TUR - UTGÅR PGA. FOR FÅ PÅMELDTE. BEVEGELIGHETSTRENING KL. 10.30 STYRKETRENING KL. 13.30
TORSDAG 29.08.24	MIDDAG KL. 13.30
FREDAG 30.08.24	TRENING KL. 10
SØNDAG 01.09.24	ÅPEN KAFE FRA KL. 11.00 - 14.00



SEPTEMBER: UKE 36

MANDAG 02.09.24	TRENING KL. 10 SUPPE FRA KL. 12 MANDAGSTREFF: KL. 16 TEMA: «Maske ball» KR.260
TIRSDAG 03.09.24	TAI CHI KL. 15 MIDDAG KL. 13.30
ONSDAG 04.09.24	BÅLPANNE HYGGE KL. 12 BEVEGELIGHETSTRENING KL. 10.30 STYRKETRENING KL. 13.30
TORSDAG 05.09.24	MIDDAG KL. 13.30
FREDAG 06.09.24	TRENING KL. 10
SØNDAG 08.09.24	ÅPEN KAFE FRA KL. 11.00 - 14.00

UKE 37

MANDAG 09.09.24	TRENING KL. 10 SUPPE FRA KL. 12
TIRSDAG 10.09.24	TAI CHI KL. 15 SEN MIDDAG KL. 15-17
ONSDAG 11.09.24	ULLEVÅLSETER TUR KL. 10 OBS! TRENING UTGÅR I DAG STRIKK/SKRAVL/SPILL/VR-BRILLER KL. 16
TORSDAG 12.09.24	SEN MIDDAG KL. 15-17
FREDAG 13.09.24	TRENING KL. 10
SØNDAG 15.09.24	ÅPEN KAFE FRA KL. 11.00 - 14.00



SEPTEMBER: UKE 38

MANDAG 16.09.24	TRENING KL. 10 DATAKAFE KL. 11 SUPPE FRA KL. 12
TIRSDAG 17.09.24	MIDDAG KL. 13.30 TAI CHI KL. 15 SALG PÅ INKALAND ALPAKKA KLÆR OG TILBEHØR KL. 11 - 14
ONSDAG 18.09.24	QUIZ KL. 12 BEVEGELIGHETSTRENING KL. 10.30 STYRKETRENING KL. 13.30 SPEKEMAT KL. 17 OG MUSIKK PANG-PENSJONISTENE KL. 18
TORSDAG 19.09.24	MIDDAG KL. 13.30
FREDAG 20.09.24	TRENING KL. 10
SØNDAG 22.09.24	ÅPEN KAFE FRA KL. 11.00 - 14.00

UKE 39

MANDAG 23.09.24	TRENING KL. 10 DATAKAFE KL. 11 SUPPE FRA KL. 12
TIRSDAG 24.09.24	TAI CHI KL. 15 MIDDAG KL. 13.30
ONSDAG 25.09.24	SVERIGETUR STRØMSTAD TIL SANDEFJORD M/ LUNSJ BEVEGELIGHETSTRENING KL. 10.30 STYRKETRENING KL. 13.30
TORSDAG 26.09.24	MIDDAG KL. 15-17 FÅRIKÅL KLESSALG FRA 10-14 MOTESHOW KL. 12
FREDAG 27.09.24	TRENING KL. 10 - UTGÅR!
SØNDAG 29.09.24	ÅPEN KAFE FRA KL. 11.00 - 14.00



OKTOBER: UKE 40

MANDAG 30.09.24	TRENING UTGÅR DATAKAFE KL. 11 SUPPE FRA KL. 12
TIRSDAG 01.10.24	ELDREDAGEN TAI CHI KL. 15 MIDDAGEN UTGÅR , FLYTTES TIL ONSDAG
ONSDAG 02.10.24	MIDDAG KL 13.30 OBS! TRENING UTGÅR
TORSDAG 03.10.24	MIDDAG KL. 13.30
FREDAG 04.10.24	TRENING UTGÅR
SØNDAG 06.10.24	ÅPEN KAFE FRA KL. 11.00 - 14.00

UKE 41

MANDAG 07.10.24	TRENING KL. 10 DATAKAFE KL. 11 SUPPE FRA KL. 12 MANDAGSTREFF KL. 16
TIRSDAG 08.10.24	GRATIS - MUNCH MUSEET KL. 11 - OBS! TIDEN GJELDER PÅ MUSEET. REISETID FØR... MIDDAG KL. 13.30 TAI CHI KL. 15
ONSDAG 09.10.24	BEVEGELIGHETSTRENING KL. 10.30 STYRKETRENING KL. 13.30 STRIKK/SKRAVL/SPILL/VR-BRILLER KL. 16
TORSDAG 10.10.24	SEN MIDDAG KL. 15-17 MIDDAG KL. 13.30
FREDAG 11.10.24	TRENING KL. 10
SØNDAG 13.10.24	ÅPEN KAFE FRA KL. 11.00 - 14.00



OKTOBER: UKE 42

MANDAG 14.10.24	TRENING KL. 10 DATAKAFE KL. 11 SUPPE FRA KL. 12
TIRSDAG 15.10.24	TAI CHI KL. 15 - UTGÅR MIDDAG KL. 15 – 17 «FLESK OG DUPPE»
ONSDAG 16.10.24	JAZZ KL. 12 BEVEGELIGHETSTRENING KL. 10.30 STYRKETRENING KL. 13.30
TORSDAG 17.10.24	MIDDAG KL. 13.30
FREDAG 18.10.24	TRENING KL. 10
SØNDAG 20.10.24	ÅPEN KAFE FRA KL. 11.00 – 14.00

UKE 43

MANDAG 21.10.24	TRENING KL. 10 DATAKAFE KL. 11 SUPPE FRA KL. 12
TIRSDAG 22.10.24	TAI CHI KL. 15 MIDDAG KL. 13.30
ONSDAG 23.10.24	QUIZ KL. 12 BEVEGELIGHETSTRENING KL. 10.30 STYRKETRENING KL. 13.30 STRIKK/SKRAVL/SPILL/VR KL. 16
TORSDAG 24.10.24	MIDDAG KL. 13.30
FREDAG 25.10.24	TRENING KL. 10
SØNDAG 27.10.24	ÅPEN KAFE FRA KL. 11.00 – 14.00



OKTOBER: UKE 44

MANDAG 28.10.24	TRENING KL. 10 DATAKAFE KL. 11 SUPPE FRA KL. 12
TIRSDAG 29.10.24	TAI CHI KL. 15 MIDDAG KL. 13.30
ONSDAG 30.10.24	TUPPERWARE PARTY FRA KL. 11 BEVEGELIGHETSTRENING KL. 10.30 STYRKETRENING KL. 13.30
TORSDAG 31.10.24	MIDDAG KL. 13.30
FREDAG 01.11.24	TRENING KL. 10
SØNDAG 03.11.24	ÅPEN KAFE FRA KL. 11.00 - 14.00

NOVEMBER: UKE 45

MANDAG 04.11.24	TRENING KL. 10 DATAKAFE KL. 11 SUPPE FRA KL. 12 MANDAGSTREFF KL. 16
TIRSDAG 05.11.24	TAI CHI KL. 15 UTGÅR SEN MIDDAG KL. 15-17
ONSDAG 06.11.24	IVAR SEKNE - FOREDRAG OM LAMBERTSETER KL. 12 BEVEGELIGHETSTRENING KL. 10.30 STYRKETRENING KL. 13.30 STRIKK/SKRAVL/SPILL/VR KL. 16
TORSDAG 07.11.24	SEN MIDDAG KL. 15-17
FREDAG 08.11.24	TRENING KL. 10
SØNDAG 10.11.24	ÅPEN KAFE FRA KL. 11.00 - 14.00



NOVEMBER: UKE 46

UKE 47

MANDAG 11.11.24	TRENING KL. 10 DATAKAFE KL. 11 SUPPE FRA KL. 12
TIRSDAG 12.11.24	TAI CHI KL. 15 MIDDAG KL. 13.30
ONSDAG 13.11.24	KARL ESPEGARD FIOLIN + STEFAN ZLATANOS PIANIST KL. 12 BEVEGELIGHETSTRENING KL. 10.30 STYRKETRENING KL. 13.30
TORSDAG 14.11.24	LUTEFISK KL. 15-17
FREDAG 15.11.24	TRENING KL. 10
SØNDAG 17.11.24	ÅPEN KAFE FRA KL. 11.00 - 14.00

MANDAG 18.11.24	TRENING KL. 10 DATAKAFE KL. 11 SUPPE FRA KL. 12
TIRSDAG 19.11.24	TAI CHI KL. 15 MIDDAG KL. 13.30
ONSDAG 20.11.24	QUIZ KL. 12 KR. 40 BEVEGELIGHETSTRENING KL. 10.30 STYRKETRENING KL. 13.30 STRIKK/SKRAVL/SPILL/VR KL. 16
TORSDAG 21.11.24	MIDDAG KL. 13.30
FREDAG 22.11.24	TRENING KL. 10
SØNDAG 24.11.24	ÅPEN KAFE FRA KL. 11.00 - 14.00



NOVEMBER: UKE 48

MANDAG 25.11.24	TRENING KL. 10 DATAKAFE KL. 11 SUPPE FRA KL. 12
TIRSDAG 26.11.24	KLESSALG FRA 10-14 OG MOTESHOW KL. 12 MIDDAG KL. 13.30 TAI CHI KL. 15
ONSDAG 27.11.24	«TONEN I ISEN» De satt fast i polarisen, men holdt seg i live.. MED TORUNN TORBO & VEGARD LUND KL. 12 OBS! TRENING UTGÅR I DAG
TORSDAG 28.11.24	MIDDAG KL. 13.30
FREDAG 29.11.24	TRENING KL. 10 JULEBORD + PANFLØYTE KL. 16
SØNDAG 01.12.24	ÅPEN KAFE FRA KL. 11.00 - 14.00

DESEMBER: UKE 49

MANDAG 02.12.24	TRENING KL. 10? DATAKAFE KL. 11 SUPPE FRA KL. 12
TIRSDAG 03.12.24	TAI CHI KL. 15 MIDDAG KL. 13.30
ONSDAG 04.12.24	SVENSKETUR STRØMSTAD TIL SANDEFJORD KL. 09.00 MED LUNSJ BEVEGELIGHETSTRENING KL. 10.30 STYRKETRENING KL. 13.30
TORSDAG 05.12.24	MIDDAG KL. 13.30
FREDAG 06.12.24	TRENING KL. 10
SØNDAG 08.12.24	ÅPEN KAFE FRA KL. 11.00 - 14.00



DESEMBER: UKE 50

MANDAG 09.12.24	TRENING KL. 10 ? DATAKAFE KL. 11 SUPPE FRA KL. 12
TIRSDAG 10.12.24	TAI CHI KL. 15 PINNEKJØTT MIDDAG KL. 15
ONSDAG 11.12.24	HOLMENKOLLEN MUSEET BEVEGELIGHETSTRENING KL. 10.30 STYRKETRENING KL. 13.30
TORSDAG 12.12.24	MIDDAG KL. 13.30
FREDAG 13.12.24	TRENING KL. 10
SØNDAG 15.12.24	ÅPEN KAFE FRA KL. 11.00 - 14.00

UKE 51

MANDAG 16.12.24	TRENING KL. 10 DATAKAFE KL. 11 SUPPE FRA KL. 12
TIRSDAG 17.12.24	TAI CHI KL. 15 KOLDTBORD KL. 14
ONSDAG 18.12.24	JULEKONSERT MED TORE HALVORSEN FRA OLE IVARS KL. 12 BEVEGELIGHETSTRENING KL. 10.30 STYRKETRENING KL. 13.30
TORSDAG 19.12.24	MIDDAG KL. 13.30 TREKKING AV JULELOTTERIET
FREDAG 20.12.24	TRENING KL. 10
SØNDAG 22.12.24	ÅPEN KAFE FRA KL. 11.00 - 14.00



DESEMBER: UKE 52

MANDAG 23.12.24	TRENING UTGÅR DATAKAFE KL. 11 SUPPE FRA KL. 12
TIRSDAG 24.12.24	JULEAFTEN STENGT
ONSDAG 25.12.24	1. JULEDAG STENGT
TORSDAG 26.12.24	2. JULEDAG STENGT
FREDAG 27.12.24	REDUSERT ÅPNINGSTID FRA KL. 11-14. FRIVLLIGE SOM DRIFTER KAFETERIA
SØNDAG 29.12.24	ÅPEN KAFE FRA KL. 11.00 - 14.00

JANUAR: UKE 1

MANDAG 30.12.24	REDUSERT ÅPNINGSTID FRA KL. 11-14. FRIVLLIGE DRIFTER
TIRSDAG 31.12.24	NYTTÅRSAFTEN STENGT?
ONSDAG 01.01.25	1. NYTTÅRSDAG - STENGT
TORSDAG 02.01.25	MIDDAG KL. 13.30
FREDAG 03.01.25	TRENING KL. 10
SØNDAG 05.01.25	ÅPEN KAFE FRA KL. 11.00 - 14.00



JANUAR: UKE 2

MANDAG 06.01.25	TRENING KL. 10 DATAKAFE KL. 11 SUPPE FRA KL. 12
TIRSDAG 07.01.25	TAI CHI KL. 15
ONSDAG 08.01.25	INGEN UNDERHOLDNING BEVEGELIGHETSTRENING KL. 10.30 STYRKETRENING KL. 13.30
TORSDAG 09.01.25	MIDDAG KL. 13.30
FREDAG 10.01.25	TRENING KL. 10
SØNDAG 12.01.25	ÅPEN KAFE FRA KL. 11.00 - 14.00

UKE 3

MANDAG 13.01.25	TRENING KL. 10 DATAKAFE KL. 11 SUPPE FRA KL. 12
TIRSDAG 14.01.25	TAI CHI KL. 15
ONSDAG 15.01.25	«MORMORS GAVE» KONSERTFORESTILLING MED THEA BORRING LANDE KL. 12 BEVEGELIGHETSTRENING KL. 10.30 STYRKETRENING KL. 13.30
TORSDAG 16.01.25	MIDDAG KL. 13.30
FREDAG 17.01.25	TRENING KL. 10
SØNDAG 19.01.25	ÅPEN KAFE FRA KL. 11.00 - 14.00



JANUAR: UKE 4

MANDAG 20.01.25	TRENING KL. 10 DATAKAFE KL. 11 SUPPE FRA KL. 12
TIRSDAG 21.01.25	TAI CHI KL. 15 MIDDAG KL. 13.30
ONSDAG 22.01.25	« MED GUBBE OG GITAR » WISE-DUOEN KL. 13 M/ MARIANNE & DAG Å. JOHANSEN BEVEGELIGHETSTRENING KL. 10.30 STYRKETRENING KL. 13.30
TORSDAG 23.01.25	MIDDAG KL. 13.30
FREDAG 24.01.25	TRENING KL. 10
SØNDAG 26.01.25	ÅPEN KAFE FRA KL. 11.00 - 14.00

FEBRUAR: UKE 5

MANDAG 27.01.25	TRENING KL. 10 DATAKAFE KL. 11 SUPPE FRA KL. 12
TIRSDAG 28.01.25	TAI CHI KL. 15 MIDDAG KL. 13.30
ONSDAG 29.01.25	" KREATIV DAGBOK " ET SKRIVEKURS FOR ELDRE SOM GÅR OVER TRE TIMER MED JULIE STOKKENDAL KL. 11 BEVEGELIGHETSTRENING KL. 10.30 STYRKETRENING KL. 13.30
TORSDAG 30.01.25	MIDDAG KL. 13.30
FREDAG 01.02.25	TRENING KL. 10
SØNDAG 02.02.25	ÅPEN KAFE FRA KL. 11.00 - 14.00



FEBRUAR: UKE 6

MANDAG 03.02.25	TRENING KL. 10 DATAKAFE KL. 11 SUPPE FRA KL. 12
TIRSDAG 04.02.25	TAI CHI KL. 15
ONSDAG 05.02.25	«LEV LIVET LEVENDE» KÅSERI AV KNUT MAGNE ELLINGSEN KL. 12 BEVEGELIGHETSTRENING KL. 10.30 STYRKETRENING KL. 13.30
TORSDAG 06.02.25	MIDDAG KL. 13.30
FREDAG 07.02.25	TRENING KL. 10
SØNDAG 09.02.25	ÅPEN KAFE FRA KL. 11.00 - 14.00

FEBRUAR: UKE 7

MANDAG 10.02.25	TRENING KL. 10 DATAKAFE KL. 11 SUPPE FRA KL. 12
TIRSDAG 11.02.25	TAI CHI KL. 15
ONSDAG 12.02.25	«NETTVETT» PRESENTASJON AV OLE FRA «DATAKAFÈEN» BEVEGELIGHETSTRENING KL. 10.30 STYRKETRENING KL. 13.30
TORSDAG 13.02.25	MIDDAG KL. 13.30
FREDAG 14.02.25	TRENING KL. 10
SØNDAG 16.02.25	ÅPEN KAFE FRA KL. 11.00 - 14.00



FRIVILLIGHET

**Kom og vær frivillig hos oss og vær en ambassadør for Treffsenteret!
Vi er en herlig gjeng med stort aldersspenn..
Ditt bidrag teller!**



VI HAR BIL SOM KAN HENTE OG KJØRE DEG HJEM!

**Ring 22 28 75 90
og velg 1. kafeteria for
bestilling av bil.**



❖ **UTLEIE AV LOKALE PRIS
FRA: 2.000,- til 4.000,-**

❖ **DU KAN LEIE BÅDE KVELDTID OG
HELGER!**

❖ **DAGENS AVIS TIL UTLÅN
AFTENPOSTEN & NORDSTRAND BLAD**

❖ **TA DEG EN BOK FRA VÅR BOKHYLLE**

❖ **VI TAR IMOT BRUKTE OG NYE BØKER**

❖ **VI HAR LOPPER OG VI TAR IMOT LOPPER**

❖ **VI HAR JULELOTTERI OG PÅSKELOTTERI**

❖ **«HARRY TUR» TIL SVERIGE kr. 280,-
RING ELLER SE OPPSLAG**

UTLEIE AV LOKALE PRIS FRA: 2.000,- til 4.000,-

DU KAN LEIE BÅDE KVELDTID OG HELGER!

DAGENS AVIS TIL UTLÅN

AFTENPOSTEN & NORDSTRAND BLAD

TA DEG EN BOK FRA VÅR BOKHYLLE

VI TAR IMOT BRUKTE OG NYE BØKER

VI HAR LOPPER OG VI TAR IMOT LOPPER

VI HAR JULELOTTERI OG PÅSKELOTTERI

«HARRY TUR» TIL SVERIGE kr. 280,-, RING ELLER SE OPPSLAG



Nyttige telefonnummer

Ambulanse: TLF: 113	Bydel Nordstrand: 23 49 53 74	Seniorveileder-tjenesten Jolanda Sita Hoogerhuis Tlf: 90 11 77 23 Jolandasita.hoogerhuis bns.oslo.kommune.no	Frivillig-sentralen: Lambertseter 911 30 143 (Kai) Ekeberg 22 19 58 00	Sosial- og eldreombudet: 23 13 90 20
Politi: TLF: 112	Adr. Postboks 98 Nordstrand, 1112 Oslo	Informasjon om tjenester og tilbud til eldre.		Her kan du få råd og veiledning om sikkerhet innen helsetjenester
Brann: TLF: 110				
Hjelpemiddel- formidlingen i Oslo kommune: 23 43 92 00	Nav: 55 55 33 33	Helsenorge: 23 32 70 00	Oslo kommune 21 80 21 80	60 pluss Trening: 934 98 698
Låne hjelpemidler	Nav pensjon: 55 55 33 34	Den offisielle helseportalen for innbyggere i Norge.	Sentralbord	Tilrettelagt trening fra 60 år og oppover.



ROSA BUSSENER ET TILBUD FRA BYDELEN:
ALDERVENNLIG TRANSPORT ER EN DØR-TIL-
DØR BESTILLINGSTRANSPORT FOR DEG FRA
67 ÅR OG OPPOVER. BUSSENE KJØRER
MANDAG TIL LØRDAG FRA KL. 10 TIL 18

BESTILL ROSA BUSS PÅ APPEN
RUTERBESTILLING ELLER RING RUTER
KUNDETELEFON 23 24 28 50
SAMME PRIS SOM HONNØRBILLETT HOS
RUTER (DU KAN BRUKE MÅNEDSKORT).

Åpningstider på Krystallen

- ▶ Kafeteria 09.00-15.00
- ▶ Kafe søndag 11.00-14.00
- ▶ Kontoret 08.00-15.30
- ▶
- ▶ Utleie av lokale ettermiddag/kveld og helger fra kr. 2000,- til kr. 4000,-. Det betales ett depositum på kr. 1000,-.
- ▶
- ▶ VI GLEDER OSS TIL Å SE DEG.
- ▶ VELKOMMEN!



Oslo

