



Simensbråten-Ekeberg seniorsenter

PROGRAM HØSTEN 2018

Brannfjellveien 52, 1181 Oslo
post.simensbraten@seniorsenter.no
www.seniorsenter.no



Daglig leder har ordet:

Kjære pensjonist!

Velkommen til Simensbråten – Ekeberg seniorsenter enten du kommer alene eller sammen med slekt eller venner. Vi vil gjerne at dere kommer innom for å se hvordan vi har det. Her treffer du andre fra nærområdet. Vi har mange tilbud så jeg håper du finner noe som kan være interessant for deg.

I dette heftet gir vi en oversikt over forskjellige tilbud og tjenester du kan benytte deg av på seniorsenteret. Her finner du «PROGRAM HØSTEN 2018» som dekker faste sammenkomster. Det er planlagt begivenheter helt fram til nyttår, men vi må ta forbehold om endringer underveis.

Simensbråten - Ekeberg seniorsenter er det største treffstedet i lokalmiljøet. Opp mot 600 personer benytter senteret på en eller annen måte. Vi ønsker at senteret skal være et sted hvor du opplever å bli sett og hørt og kan møte andre mennesker.

Seniorsenteret er et åpent aktivitets- og servicetilbud for alle pensjonister. Mye god mat, gruppe- og hobbyaktiviteter, sammenkomster, bridge, kor, internett, hårpleie og fotpleie er noen stikkord for hva du kan finne hos oss. Er det noe du savner er vi åpne for nye ideer. Vi satser på god kvalitet og rimelige priser.

I bydelen satses det på aktivitet og trening i eldre år. Som du vil se i programmet, har vi mange ulike trimaktiviteter. Det sies at det er ingen som har så god effekt av fysisk trening som de eldre, både fysisk og mentalt. Nytt i år er Linedance, se side 5.

Vi takker husholdstyrer Tom Martinsen for 23 års virke her på seniorsenteret.

Vår nye husholdstyrer Merethe Røskeland startet opp i juli. Merethe har mange års erfaring med matproduksjon blant annet fra Grand Hotell her i Oslo. Hun var også nylig med på TV programmet Kakekrigen, så du har kanskje sett henne der? Vi kan glede oss til nydelig mat og deilige kaker.

Senteret er åpent mandag til fredag kl. 08.30–15.00.

Vi vil gjøre vårt beste for at du skal bli en fornøyd bruker ved senteret.

Hjertelig velkommen skal du være.

Torunn Leiknes
daglig leder



KAFETERIA

Velkommen til et godt og rimelig måltid! Kafeteriaen er åpen fra kl. 08.30 til 14.30 mandag - fredag. Varmrett mandag. Middag med dessert serveres tirsdag (kjøtt) og torsdag (fisk). Vi har byttet om på fisk og kjøtt dagen da det er større mulighet for fersk fisk til torsdagene. Fredag er det grøt. For øvrig selges kaffe, te, smørbrød, rundstykker, vafler, kaker m.m. Mange av kakene er bakt på senteret.

Noen priser i kafeteriaen:

Middag kr. 70. Varmrett kr. 45. Grøt kr. 40.

Smørbrød (reker, omelett, karbonade m.m.) kr. 45.

Rundstykker kr. 25. Diverse kaker fra kr. 12 til kr. 20.

Vaffelplate, hel kr. 20, halv kr. 10. Kaffe kr. 20 pr. kopp, påfyll kr. 5.

NØKKELPERSONER

FRIVILLIGE HJELPERE

Senteret har ca. 60 frivillige medarbeidere. Disse gjør en uvurderlig innsats, hver på sitt område. Uten dem kunne vi ikke tilby det mangfold av tilbud og tjenester vi har. *Har du mulighet til å hjelpe til i kafeteriaen eller kanskje du vil være sjåfør til bilen vår?*

Vi trenger hjelp til kjøkken/kafeteria, rydding, vasking, håndarbeid, vertinne- og sjåførtjenesten. Vi har også et behov for en datakyndig som kunne veilede både ansatte og brukere. Videre skulle vi gjerne hatt en som kan spille piano til allsang og gjerne litt pianospill som hygge i kafeteriaen. Det blir tatt hensyn til dine ønsker om arbeidstid, hyppighet, og når du trenger fri. Kontakt aktivitør Rigmor Svendsen, husholdsstyrer Merethe Røskeland eller daglig leder Torunn Leiknes: 23 24 49 90.

STYRET

Styreleder	René Wicklund	
Styremedlem	Bjørn Kolbjørnsen	
Styremedlem	Une Heggen	
Styremedlem	Gunn Olsen	brukernes representant
Styremedlem	Rigmor Svendsen	ansattes representant



DE ANSATTE

Torunn Leiknes - daglig leder torunn.leiknes@seniorsenter.no
Rigmor Svendsen - aktivitør rigmor.svendsen@seniorsenter.no
Merethe Røskeland - husholdstyrer merethe.roskeland@seniorsenter.no

BRUKERRÅDET

Brukerrådet skal gi råd til senterets ledelse om spørsmål som er viktig for brukerne, og bistå med ideer og praktisk tilrettelegging av tiltak på senteret. Rådet har disse medlemmene: Gunn Olsen (leder), Evy Fossum, Marit Stenvik, Gerd Olaussen, Anngret von Winterfeldt, Synnøve Torp og Anne Kristiansen.

ANDRE FASTE TILBUD

HENTING/BRINGING

Senteret har egen bil. Frivillige sjåførere bringer deg til og fra senteret dersom du har vanskelig for å komme til senteret på egen hånd. Bilen må bestilles senest kl. 14.00 dagen før. Vi kjører kl. 10.00–14.15.

BIBLIOTEK

I senterets vestibyle finner du senterets egne bøker til utlån. I tillegg har vi Aftenposten, Nordstrands blad og menighetsbladet «Kontakten».

HÅRPLEIE tlf. 23 24 49 91.

Vil du være velstelt på håret? Ta kontakt med frisør **Nina Overland**. Hun er tirsdag t.o.m. fredag. Time som ikke er avbestilt innen arbeidsdagen før, må betales.

FOTPLEIE tlf. 23 24 49 92.

Vonde tær, sprukken hud, nedgrodde negler? Fotterapeut **Berit Heum** vet råd for det meste som plager føttene. Hun er tirsdag t.o.m. fredag. Time som ikke er avbestilt innen arbeidsdagen før, må betales.



SOSIONOMTJENESTE

Dersom du ønsker hjelp med f. eks. personlige spørsmål, diverse søknader eller annet du gjerne skulle funnet ut av, er du velkommen til å ta kontakt med daglig leder og sosionom Torunn Leiknes. Om vi ikke har svaret, kan vi hjelpe deg med å finne ut hvor du kan henvende deg for å nå fram til riktig person.

SENIORVEILEDERTJENESTEN

Seniorveileder Linda Bakken Gresvik i bydel Nordstrand skal bistå med råd og veiledning til pensjonister. Seniorveileder kan kontaktes på telefon 992 85 104. Det kan gjøres avtale om hjemmebesøk. Hun vil være på seniorsenteret siste tirsdag i måneden fra kl. 12:30 - 15:00.

HØRSELHJELP

Hørselshjelper Jann Erik Lahnstein er å treffe følgende onsdager fra kl. 11.00 -12.00, 29/8, 26/9, 31/10 og 28/11. Han gir råd og veiledning, rengjør høreapparater og selger batterier.

TRYGGHETSAVDELINGEN, NORDSETERHJEMMER

Har du behov for avbrekk i hverdagen og føler behov for å komme bort en tid? Her vil du få omsorg, hjelp og støtte i trygge omgivelser. Du må selv ringe dagen før for å høre om det er plass. Tlf. 810 00 030, døgnpris kr 155.

BRUKERREGEISTRERING

Seniorsenteret drives etter kontrakt med Oslo kommune, bydel Nordstrand, og forutsetter bl.a at vi registrerer våre brukere. De vil vite hvor mange som benytter senteret og hvor mange besøk vi har.

Ved første besøk ber vi derfor om at vår vertinne/vert kontaktes for registrering. Da lages et brukerkort slik at du kan registrere dine besøk.



UKENTLIGE AKTIVITETER VED SENIORSENTERETAKTIVITETERED SENIORSENTERET

Håndarbeid/forming

HOBBYGRUPPEN møtes tirsdager fra kl. 10.00. Her finnes egentlig ingen grenser for hva du kan gjøre, f. eks å strikke, brodere, hekle, sy, lage dekorasjoner og tekstilmaling. Kom med dine ønsker. Her finnes flere gode instruktører. Den sosiale biten er viktig. Det er plass til flere, så det er bare å komme. Kontaktperson er aktivitør Rigmor.

Hyggetreff

De fleste onsdager kl. 12.00 er det hyggetreff med ulike typer program så som musikalsk underholdning, foredrag, forskjellige temaer, allsang m. m. En gang i måneden har vi felles «fødselsdagsfeiring»; de som fyller år den aktuelle måneden, blir invitert personlig og gjort litt stas på.

Vi ønsker å legge til rette for at du kan få tilbud om fysisk aktivitet ved seniorsenteret de fleste dagene.

Trimgrupper

Fredag kl. 11.00–11.45 for både kvinner og menn.

Det er trim med musikk som tar utgangspunkt i din form og kapasitet. Vi har stoler uten armlene for deg som trenger å gjøre øvelsene på stol. Oppstart: 31.august. Instruktør: Rigmor Svendsen.

Styrke og balansetrening

Onsdager kl. 14.00 – 15.00. Vi starter 22. august. Treningen ledes av Linda Bottolfs, faglærer i kroppsøvings- og idrettsfag. Vi ønsker gjennom denne treningen bl. a å forebygge fall.

Bli med på linedance!

Høsten 2018 vil vi starte opp kurs i linedance **onsdager kl.15.15-16.00**. Linedance er en dansetil som opprinnelig ble danset til countrymusikk, men kan også danses til andre musikkstiler. Det er en dans som danses på



rekker og rader uten partner. Vi kommer til å starte helt fra nybegynnernivå, og gradvis bygge opp en base i linedance. Det er mulig å delta, uansett tidligere danseerfaring. Dette er et kurs som passer for alle som ønsker å bevege kroppen til musikk, og er både sosialt og morsomt. Instruktør vil være danser og idrettslærer Linda Bottolfs. Påmelding: seniorsenteret. Tlf. 23 24 49 90.

Prosjektgruppe for styrke- og balansetrenning

«Aktiv og skadefri alderdom» er mottoet. Treningen vil foregå to ganger pr. uke, mandag kl. 12.00–13.00 og torsdag kl. 14.00–15.00. Første gang mandag 10. september. Treningen er best egnet for eldre med redusert styrke, balanse og gangfunksjon (du kan altså delta selv om du bruker rullator). Det er fysioterapeutene fra bydelen som leder treningen. Det må være min. 5.deltakere. Påmelding til Torunn Leiknes tlf. 23 24 49 90.

Bowls

Onsdag kl. 10:30 – 11:30 spiller vi bowls. Spillet er lett å lære, man er i aktivitet, og det er sosialt. Bowls minner om boccia. Det spilles på en matte som er ni meter lang (såkalt kortbane). Det spilles med asymmetriske kuler med en diameter på knapt 15 cm. Kulene skal rulles og plasseres så nært som mulig en liten målkule som kalles «Jack». Vi starter opp 19.september
Kontaktperson: Torild og Steinar Eldorhagen.

Tegne- og malegruppe

Fredager kl. 12.00–14.00 kan du komme og prøve ut ulike malingsteknikker som kan passe for deg. Akrylmaling, oljemaling, akvarellmaling, tekstilmaling og silkemaling.

Bridge

Hver torsdag kl. 10.00. Kontaktperson: René Wicklund, tlf. 909 15 065, renewicklund@hotmail.com



Kor

”Dette er gøy” hører vi fra kordeltagerne. Vi har plass til flere. Dirigent: Marianne Graff. Vi ønsker gjennom dette tilbudet å nå nye brukere. Vi starter mandag 27. August. Øvelse fra kl 13.15 – 15.00 med en god pause midt i. Hjertelig velkommen.

Bibelsamtalegruppe

Søndagens tekst gjennomgås i gruppe tirsdager kl. 18.00–19.00 før søndagens gudstjeneste på Sem. Samlingene ledes av Susanne Carlenius, eldreprensten fra Bekkelaget menighet. Oppstart tirsdag 14. august. Alle er velkomne.

Dataveiledning, datarommet@seniorsenter.no

Ønsker du veiledning i bruk av iPad/nettbrett.

Det er mulig å få veiledning i generell bruk av PC.

Det er mulighet for å lære eller å friske opp kunnskaper, opprette og bruke elektronisk post (e-post), benytte nettbank til sikre betalinger, tips til nyttige steder på internett, skrive brev og annen tekstbehandling, bruke PC til å kalkulere m.m. Ring seniorsenterets kontor 23 24 49 90 for bestilling av tid. Det betales en mindre avgift pr. gang kr. 40.

Internett tilgjengelig

Vi har fått en egen PC til disposisjon for brukerne. Her har du mulighet for å gjøre bruk av internett på egen hånd. Ta kontakt med vertinnen for å få tilgang til PC.

Frimerkesamlere

Har du interesse for sammen med andre å diskutere og prate om frimerker, er du velkommen til å ta kontakt. Vi er nå en gruppe på ca.7 personer som samles for å inspirere hverandre og bytte frimerker. Vi samles tirsdag 11. september, mandag 15. oktober og mandag 26. november på seniorsenteret. Si gjerne ifra om du kommer til Alf Henry Rasmussen, tlf. 920 50 994, e-mail; alfhenry@gmail.com



Kryssord

Vi fortsetter med egne kryssordoppgaver for seniorsenterets brukere. Det er to oppgaver som begge leveres i slutten av hver måned. Oppgaver og mer informasjon vil dere få på senteret.

KURS OG ARRANGEMENTER

Utedag ved Rødstua til Frivillighetssentralen

Tirsdag 21. august kl. 11.00 arrangeres utedag. Dette er et samarbeid mellom Bekkelaget Seniorsenter og Frivillighetssentralen. Aktiviteter, musikk og salg av mat. Musikalsk underholdning ved Jonny Kookas. Alle er hjertelig velkomne.

Markering av eldredagen onsdag 3. oktober

Vi markerer eldredagen med brunch på senteret. Langbord med ulike brødslag og mye godt pålegg. Den enkelte kan forsyne seg selv. Bordet er dekket fra ca.kl. 12.30 til kl. 14.00. Vi starter arrangementet med konsert kl. 11.30 ved Daniel Lazar, fiolin og Almir Meskovic, akkorden trekkspill. Verdensperler på fire strenger og tusen knapper. Anngret von Winterfeld og René Wicklund er representanter i eldrerådet og vil orientere om hvilke saker de arbeider med i vår bydel. Påmelding innen 25. september.

Avspenningsgruppe

Gruppen holdes annenhver tirsdag med varighet ca. 40 minutter. Øvelsene skal bidra til å redusere stress, søvnplager og anspenhet, samt å gi mer overskudd. Vi ligger på matte på gulvet, men kan også sitte på stol.

Vi starter opp 18. september kl. 12.30–13.10. Minst 6 personer, maks 15.

Hyggekveld

Ekeberg Lions inviterer til hyggekveld onsdag 17. oktober kl. 18.00. Påmelding til seniorsenteret.



Søndagsmiddag 11. november kl.15.00

Vi tilbyr middagsservering på seniorsenteret. Det er frivillige som stiller opp, og vi håper å kunne dekke bord til mange. Dere er velkommen til å ta med familie og venner. Påmelding.

Julemarked

Senterets tradisjonelle julemarked arrangeres fredag 16. november og lørdag 17. november. Her blir det salg av fine håndarbeider, hjemmebakke kaker, loddsalg og miniloppemarked. Kl.11.00 - 14.00 begge dager.

TURER

I løpet av høsten vil vi også ta noen småturer i byområdet. Reisemål og datoer er ikke endelig bestemt, men følg med på oppslagstavla.

Tur til Fetsund Lenser for frivillige og andre. Tirsdag 11. sept. Avreise kl. 9.30.

Omvisning kl.10.30. Middag kl.13.00. Gansvika Resturant og Kro. Som er et gammelt sagbruk fra 1882. Meny; Stekt flesk og duppe. Tilsørte bondepiker og kaffe.

Turen blir spandert på de frivillige. Vi fyller opp bussen med øvrige brukere. De betaler en egenandel på kr. 350 som dekker mat.

“Bli med til Stjernene!” Torsdag 4.oktober kl. 10.30.

En interessant tur med gratis guiding. Vi tar buss og T bane, og litt til Fots, evt. med stokk, men ikke rullator.

Avsluttes på Aker Brygge."



UKEPLAN

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Kafeteria åpen Div. småretter	Kafeteria åpen Kjøttmiddag	Kafeteria åpen Kaffe, smørbrød og kaker	Kafeteria åpen Fiskemiddag	Kafeteria åpen Grøt
Kor Balansegruppe	Håndarbeid Balansegruppe Bibelsamtaler	Hyggetreff Bowls Balansetrening Linedans	Bridge Balansegruppe	Trim Maling Turer

For nærmere informasjon, henvendelse Seniorsenteret

Takk til alle som har gitt gaver, diverse materiell til hobbygruppa, og lopper osv. Vi tar fortsatt imot når det måtte passe.

Du er hjertelig velkommen til seniorsenteret!



PROGRAM HØSTEN 2018

AUGUST

- Tirsdag 21. kl. 11.00 **UTEDAG.** På rødstua. Se side 8.
Onsdag 29. kl. 12.00 **FØDSELSDAGSFEIRING.** Minneprogram om trubaduren Vidar Sandbeck v. Tone og Halvard Sletten.

SEPTEMBER

- Torsdag 06. kl. 16.00 **HØSTFEST.** Konsert v. kvartetten Latinerkvarteret.
Det severes varm mat.
Tirsdag 11. kl. 9.30 **TUR** for frivillige og andre. Fetsund lenser.
Middag på Gangsdalen restaurant. Se under turer s.9.
Onsdag 19. kl. 12.00 **HYGGETREFF.** Musikalsk time med trubadur, Raymond Løvhagen.
Onsdag 26. kl. 12.00 **FØDSELSDAGSFEIRING.** Klassiske perler av komponister v. pianist Iskra Mantcheva.

OKTOBER

- Onsdag 03. kl. 11.30 **ELDREDAGEN.** Se egen annonse. Se side 8.
Fredag 05. kl. 12.00 **KLESSALG** og manekengoppvisning. Bogerud tekstil.
Onsdag 10. kl. 12.00 **HYGGETREFF.** Billedforedrag. Kongene som bygde Oslo.
v. byhistoriker. Leif Gjerland.
Onsdag 17. kl. 18.00 **HYGGEKVELD.** Lions inviterer. Se side 8.
Onsdag 24. kl. 12.00 **HYGGETREFF.** De kjente slagere fra 60 tallet v. Pangsjonistene.
Onsdag 31. kl. 12.00 **FØDSELSDAGSFEIRING.** Tone Østli, Heidi Tretten Løkken og Konrad Strøm.



NOVEMBER

- Onsdag 07. kl. 12.00 **HYGGETREFF.** Program kommer senere.
- Søndag 11. kl. 15.00 **SØNDAGSMIDDAG.** Se side 9.
- Onsdag 14. kl. 12.00 **HYGGETREFF.** Never forget- Frank Sinatra, Dean Martin, Sammy Davies jr. m. flere ved crooner Richard Bowers.
- Fredag 16. kl. 11-14 **JULEMARKED.** Se side 9.
- Lørdag 17. kl. 11-14 **JULEMARKED.**
- Onsdag 21. kl. 12.00 **HYGGETREFF.** En estetisk vandring innen Impresjonismens fargerike verden. v. fransk-norske kunstner Jean-Louise Tarrau.
- Onsdag 28. kl. 12.00 **FØDSLSDAGSFEIRING.** Morten Fagerli piano, Germani Bouts Hexeberg fløyte. "I Østerled" Som vikingene gjorde det, legger vi ut på en reise østover.

DESEMBER

- Fredag 07. kl. 17.00 **JULEFEST.** Velkommen til god mat og hygge.
- Onsdag 12. kl. 12.00 **FØDSELSDAGSFEIRING.** Storkoret fra Ekeberg skole synger og underholder.
- Fredag 14. kl. 13.00 **LUCIA-** opptreden. Vi får besøk av Lille Ekeberg barnehage.
- Onsdag 19. kl. 12.00 **HYGGETREFF.** Julebudskapet i ord og toner. Vi får besøk fra Bekkelaget kirke.

SENIORSENTERET HOLDER ÅPENT I ROMJULA
TORSDAG 27. desember



TELEFONNUMRE DU KAN FÅ BRUK FOR:

BRANN	110		
POLITI	112	Manglerud politistasjon	22 66 90 50
AMBULANSE	113	eller	22 93 22 93
TAXI			02323

OSLO KOMMUNE (fellesnr. for alle tjenester) 21802180

BYDEL NORDSTRAND:

- Bydelsforvaltningen, Ekebergv. 243, 1166 Oslo	21802180
- Hjemmetjenesten, Cecilie Thoresens vei 11 B, 1153 Oslo	21802180
- Bestillerkontoret, Ekebergv. 243, 1166 Oslo	21802180

(søknader om bl.a hjemmehjelp, hjemmesykepleie, dagsenter og sykehjemsplass, samt klager)

RYEN HELSEHUS: Økernveien 151, 0580 Oslo	23 43 40 00
BEKKELAGSHJEMMET, Ekebergv. 122	23 16 83 00

LEGER:

Ekeberg legekantor (Parmo/Vattekar) Brannfjellv. 52	22 67 09 64
Legesenter på Holtet, (Best helse AS) Kongsv. 104	02359
	23 18 06 00
Nedre Bekkelaget legekantor	22 29 62 07
APOTEK Manglerud senter	22 76 27 80
APOTEK Holtet, Kongsv. 104	23 38 42 80
BEKKELAGET MENIGHETSKONTOR, Sandstuv. 15	23 62 98 70
FRIVILLIGHETSSENTRALEN, Ekebergv. 103 ("Rødstua")	22 19 58 00
KIRKENS SOS, senter for samtale (24 timer)	815 33 300
NAV NORDSTRAND, Cecilie Thoresensv. 1	55 55 33 33
SKATT ØST, Schweigaardsgt.17, 0191 Oslo	800 80 000
TANNLEGEVAKTEN Schweigaards gt. 6 Galleriet 3. etasje	22 67 30 00
TELEFONKONTAKT for eldre og uføre	941 51 639
TRYGGHETSAVDELINGENE i Oslo Kommune	810 00 030
VERN FOR ELDRE, ved vold og overgrep	800 30 196



Nyttig informasjon

Kirken. Gudstjenester i Bekkelaget kirke hver søndag kl. 11.

Ormøya Kirke 2. og 4. søndag i måneden kl. 11.

SEM-huset 1. og 3. søndag i måneden kl. 11.

Se i menighetsbladet Kontakten.

Frivillighetsentralen, RØDSTUA, Ekebergvn. 103.

Trenger du hjelp, eller har du litt tid og overskudd å gi til andre?

Ta kontakt med daglig leder Anne Solberg tlf. 22 19 58 00.

Juridisk rådgivning.

For gratis juridisk bistand inntil ½ time kan man henvende seg til Juristenes hus, Kristian Augusts gt. 9. Personlig oppmøte torsdager mellom kl.16.00 og 18.00. Tlf. 22 03 50 50.

Eldrerådet i bydel Nordstrand.

Leder: Sissel Oda Mentor, Marienlundvn.10 D 1178 Oslo,tlf. 986 29 801.

Nestleder: René Wicklund, Vardeveien 29 B 1182 Oslo,Tlf. 909 15 065

SENIORAKADEMIET Ekeberg/Bekkelaget høsten 2018.

MANDAG 10.september. Dag O.Hessen, Biologiprofessor ved Universitetet i Oslo og skribent : **Mennesket er bedre enn sitt rykte**” – En biologs forsvar for det gode i mennesket i en pessimismens og misantropiens tidsalder

MANDAG 8.oktober. Peter Svaar, journalist og tidligere Asia-korrespondent for NRK: **Kina – en truende verdensmakt?**

MANDAG 12 november: Tema under planlegging.

MANDAG 10. APRIL: Hans Christian Bangsmoen. Tidligere informasjons-direktør og tidligere visepresident i Norske Akevitters Venner: **”Gylne dråper – med skråblikk på norsk akevitt før og nå.”**

Møtene holdes i Bekkelaget menighetssenter, Sandstuvn 15.

Møtene begynner kl. 11.30 med kaffe, kringle og sosialt samvær.

Start foredrag kl. 12.30. Medlemmer gratis, andre betaler kr. 50.-

Korte spørsmål og kommentarer etter foredraget. Vel møtt!

Hilsen styret.



**VI HAR
GOD MAT HVER DAG,
VARIERTE AKTIVITETSTILBUD,
OG IKKE MINST ET TRIVELIG
FELLESKAP!**

Vi har plass til deg!

Sentralbord: 23 24 49 90

Hårpleie: 23 24 49 91

Fotpleie: 23 24 49 92