

Våren 2020



Velkommen til Frivillighetssentralen!!

Glads vei 47, 0489 Oslo. Tlf. 22154120

E-post: post@grefsen.org www.grefsen.org

Åpningstider: Mandag - torsdag kl 1000 – 1600

VÅRE TILBUD

Hjelpesentralen

Er det noe du trenger
hjelp til?

Bare spør oss. Vi tar
imot henvendelser
mandag – torsdag på
tlf. 22154120

Møteplassen

Velkommen til en hyggelig
Prat og til kaffe og «kake».
Velkommen til ulike
aktiviteter. Velkommen til
BRUKTBUTIKKEN vår
mandag – torsdag 10-16.

Våre tilbud gis til alle i Nordre Aker bydel

FASTE AKTIVITETER

TIRSDAGER

1. **Servering av nystekte vafler og kaffe.** Tilbudet er gratis ☺
2. **«Stikk-innom-trimmen»** v/Gerda. Trim til musikk fra 1100-1215. Ingen krav til utstyr, antrekk eller påmelding. Kom som du er. Vårt ønske er at vi holder oss i aktivitet så lenge som mulig. Oppstart 20/8 etter sommerferien

ONSDAGER

Pinner og prat: Onsdager i oddetallsuker (uke 1, 3, 5 osv) inviterer vi til strikketreff kl. 1100. Ta med strikkepinner og hjelp oss å strikke til premature barn og andre trengende, samt lapper til lappetepper som vi gir til sykehjemmene. ☺

TORSDAGER

1. **Rykende varm suppe** serveres fra kl. 1200 så langt det rekker, til alle som kommer innom for en hyggelig prat eller handel. Tilbudet er gratis.
2. **Bakedag på sentralen.** Ilse og Kristin serverer de lekreste nybakte boller og kaker til kaffen etter kl. 1400.



HVEM GJØR ALLE TJENESTENE PÅ SENTRALEN?



Her er en del av den flotte gjengen, som dere vil møte, når dere ber om tjenester eller er med på aktiviteter som sentralen tilbyr.

Frivillighetssentralen Grefsen Kjelsås har 70 frivillige medarbeidere i alder fra 35 til 93 år. Menn og kvinner, blide og glade og fulle av pågangsmot.

TUSEN TAKK TIL ALLE SAMMEN



Ønsker du å være med i frivillighetsgjengen, ta kontakt med oss. Du er så hjertelig velkommen ☺

VI TILBYR FØLGENDE ANDRE TJENESTER

Vi har IT-ekspertise på sentralen!!

Trenger du hjelp med

1. mobiltelefonen
2. bruk av iPad/lesebrett
3. PC-bruk
4. Facebook o.l.



Ring 22154120 og bestill time. Om det er ønskelig kan vi komme hjem til deg.

Følgetjenesten

1. Trenger du følge til lege/tannlege/fysioterapeut/fotpleie osv så ta kontakt med oss.
2. Trenger du følge for å kjøpe klær? Du ringer sentralen og vi blir enige om når du ønsker å bli hentet hjemme.

Husk at du kan kjøpe billige brukte klær hos oss 😊

Turledsager/hjemmebesøk

Vi har noen frivillige på sentralen som gjerne går tur med folk som ønsker selskap på turen, eller som vil ha et hjemme-besøk for en hyggelig prat. Ring oss på 2215 4120 og avtal tid.

Sydamene på sentralen



Trenger du hjelp til å legge noe opp eller skal byttes? Sentralen har sydamer med årevis av erfaring. Er det huset som skal ha en ansikts-løftning? Sydamene hjelper med det også: Gardiner, duker og puter sys på bestilling.

TORSDAGER



1. **Rykende varm suppe** serveres fra kl. 1200 så langt det rekker, til alle som kommer innom for en hyggelig prat eller handel. Tilbudet er gratis.
2. **Bakedag på sentralen.** Ilse og Kristin serverer de lekreste nybakte boller og kaker til kaffen etter kl. 1400.



3. **Bok i lunsjen torsdager i partallsuker kl. 1230**
Litteraturinteresserte inviteres til lunsj og diskusjon om forfattere og deres verk.
Program
23/01 – Tema: Åpen bok. Vi snakker om en favorittbok eller to
06/02 – Islandske forfattere: J.K. Stefansson + A.A. Olafsdottir
20/02 – Forfatter: Haruki Murakami
05/03 – «Barnet» av Kjersti Annesdatter Skomsvold
19/03 – «Kristin Lavransdatter» og «Kransen» av S. Undset
02/04 – «Philida» Andre Bjerkes beskrivelse av Sør-Afrika
16/04 – Tema: Linjer fra fortid til samtid. «Henrik Falk» av Vigdis Hjort og Henrik Ibsens «Hedda Gabler»
07/05 – Sesongen avsluttes utenfor huset. Vi planlegger for høsten



4. **Tur og Kultur.** Annen hver torsdag i oddetallsuker arrangeres utflukter. Påmelding senest mandagen før. Maks 20 personer per tur. «Første-mann-til-mølla». **Alle utflukter er inkl. lunsj.**

Vårt formål med turene er å skape sosiale fellesskap og bli kjent med nye mennesker.

Husk gode sko, det blir alltid litt gåing, og ha gjerne for mye enn for lite klær på.

Alle turer har avgang fra sentralen kl. 1030. Utflukter i Oslo-området:

Du betaler selv trikk/buss/tog. Ved bruk av privatbiler betales kr. 50,-. **Dagsturer** med innleid buss koster kr.100,-

Program

30/01 - «Lyrikk og Lunsj» på Norske Teater
13/02 – Omvisning i Festsalen på Ringnes Bryggghus
27/02 – Omvisning på Teknisk Museum på Kjelsås
12/03 – Omvisning på Gml. Munchmuseum («Alt vi eier»)
26/03 – Omvisning på Akershus Festning
23/04 – Guidet tur rundt «Telthusbakken» og
Gml. Aker Kirke
07/05 – Omvisning på Vikelandsmuseet
04/06 - Tur til Ullevålseter (privatbiler – kr. 50)
18/06 – Omvisning i Grefsenåsen v/Simen Østgård

VI HJELPER DEG MED



- ✓ Husarbeid: Støvsuging, gulvvask, sengesift, vinduspuss
- ✓ Hagearbeid – hekk- og plenklipping/beskjæring av trær
- ✓ Handling av dagligvarer – Vi handler og leverer på døren
- ✓ Henting /returnering av hjelpemidler fra HML
- ✓ Apotek – vi henter resepter og medisiner
- ✓ Henger opp og tar ned gardiner
- ✓ Henger opp bilder og lamper
- ✓ Post og banktjenester



- ✓ Sand, salt, grus – Vi hjelper med tilkjøring og strøing
- ✓ Skifter lysrør, lyspærer og batterier i brannvarslere etc.
- ✓ Sliping av kniver og økser
- ✓ Snømåking
- ✓ Stryking av klær og sengetøy



- ✓ Tette vasker???– vi renser dem for deg 😊

Frivillighetsarbeid er gratis, men vi tar kr. 100 til bilhold.

Ring oss på tlf. 22154120 for bestilling.

Musikk på sentralen

Musikk har vi også et godt utvalg av både på vinyl og CD. Klassisk, jazz og pop og rock. Ellers har vi både filmer og TV-serier på DVD, både nytt og gammelt. Kom og let!



Bøker på sentralen. Hos oss betaler du bare 10 kr for innbundne og 5 kr for paper backs. Vi har også banelitteratur til en rimelig pris.

Vil du heller lytte enn å lese, kan du kjøpe lydbøker for kr. 20 fra vårt bibliotek.



Vi har også en del møbler til salgs. Kom og ta en titt.

ARRANGEMENT

Loppemarked 25 og 26. april

Lørdag 10-16 og søndag 12-17. Loppestuene er fulle av ting og tang og venter bare på besøk. Betaling med kontanter eller Vipps. Gratis kaffe og noe å bite i.



14/05: «Før-17-mai-pølsefest»

for alle i bydelen fra kl. 12 på uteplassen vår. Vi serverer pølser, is, kaffe, te, saft så langt det rekker. Velkommen 😊



18/06: Sommer på uteplassen kl. 1200

Vi inviterer alle i bydelen til enkel servering og levende musikk



«LOPPESTUENE»

KORK (Kringkastingsorkesteret) kl. 1900

Ønsker du å gjøre noe sammen med andre på kvelden? Sentralen sponser billetter til KORK-konserter. Kr 50 per billett kjøpes på sentralen. «Først-til-mølla»-prinsippet.



Vi har 15 billetter til hver av følgende konsert:

13/02 Konsert i Aulaen. Dette er siste sjanse til å oppleve sjefsdirigenten i verdensklasse, Miguel Harth-Bedoya i Oslo. Svensknorske Johan Dalene får vist seg i to forskjellige uttrykk for de reisendes musikk. Ravels Tzigane er den kunstneriske og sofistikerte destillasjonen og Sarasate er den romantiske og smektende varianten – begge to skrevet for en strengvirtuos av høy klasse, men ikke så ofte satt sammen på én konsert.

12/3 NRK Store Studio. Erich W. Korngolds fiolinkonsert. Han var den første store komponisten av filmmusikk i Hollywood. Solist er Yi Yang fra KORK.

28/5 NRK Store Studio. Eksamenskonsert for Norges musikkhøgskole. Den ene kandidaten er Sigurd Greve på obo. Den andre er Marianne Bye Granheim som er solist i norsk musikk.

Saker til hus og hjem:

- ✓ Kopper og kar
- ✓ Bestikk
- ✓ Vaser og boller
- ✓ Gryter og panner
- ✓ Trefjører og plastsaker
- ✓ Glass til alle anledninger

Du finner også:

- ✓ Klær og sko til voksne og barn
- ✓ Belter og skjerf
- ✓ Vesker, sekker og koffertyer
- ✓ Barneseter til bil
- ✓ Barneleker og spill
- ✓ Barnestoler og -bord
- ✓ Vippestoler
- ✓ Dukker
- ✓ Barnebøker

LØP OG KJØP.
GJENBRUK ER
VIRKELIG
Å VÆRNE OM
MILJØET

Handlenett, forklær

OSV.

Flittige damer på sentralen har sydd mange nett og forklær i ulike farger. Priser fra kr.40 til kr.100.

