



Frivillighetssentralen

Grefsen Kjelsås



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.

Høstens tilbud må Korona-tilpasses dagens situasjon slik at noen aktiviteter kan bli endret eller kansellert.

Våre tilbud gis til alle i Nordre Aker bydel

FASTE AKTIVITETER

MANDAGER

1. **Mannfolk-lunsj.** Du er hjertelig velkommen hver mandag kl. 1200. Enkel servering, prat og hygge. Tilbudet er gratis 😊
2. **«Ut på tur, aldri sur.»** Har du lyst til å gå en tur med andre? Så møter du opp på sentralen hver mandag kl. 1100,

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.
3. **Møte med sentrale personer i bydelen.** Annen hver tirsdag kl. 1230-1330 fra 8/9 og fram til 15/12 vil du møte en sentral person fra bydelen for en prat over kaffekoppen. Møt opp og still spørsmål om hvile planer bydelen har for framtiden din.
4. **Leksehjelp for flyktningebarn**

ONSDAGER

1. **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. 😊
2. **Bakedag på sentralen.** Ilse og Kristin serverer de lekreste nybakte boller og kaker til kaffen etter kl. 1400.



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 låne lydbøker fra vårt bibliotek.



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

«LOPPESTUENE»

Saker til hus og hjem:

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

Du finner også:

- ✓ Klær og sko til voksne og barn
- ✓ Belter og skjerf
- ✓ Vesker, sekker og koffert
- ✓ 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.



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 😊



3. **Bok i lunsjen torsdager i partallsuker kl. 1230**
Litteraturinteresserte inviteres til lunsj og diskusjon om forfattere og deres verk.

Program

- 03/09 - Åpen bok. Vi snakker om bøker vi har lest i sommer
- 17/09 – Forfatter: Sigrid Unset «Kransen»
- 01/10 – Forfatter: Elisabeth Strout «Olive Kitteridge»
- 15/10 – «Pesten» av Albert Camus
- 29/10 – Tema: Linjer fra fortid til samtid. «Henrik Falk» av Vigdis Hjort og Henrik Ibsens «Hedda Gabler» + balletten «Hedda G»
- 12/11 – Forfatter: Mary Lawson «Crow Lake»
- 26/11 – «Alle utlendinger har lukka gardiner» av Maria Navarro Skavanger
- 10/12 - Vi avslutter året med tur ut av sentralen for å lage program for 2021





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.

Du betaler selv trikk/buss/tog. Ved bruk av privatbiler betales kr. 100,-. **Dagsturer** med innleid buss koster kr.150,-

Program

- 24/09 – Guidet tur rundt «Telthusbakken» og Gml. Aker Kirke
- 08/10 – Frognerseteren: «Roseslottet 2020»
- 22/10 – Omvisning på Nye Nasjonalbiblioteket (Deichman)
- 05/11 – Omvisning på Vigelandsmuseet
- 19/11 – Omvisning på Bogstad gård
- 03/12 – Julehygge på Ullevålseter

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 ca. 50/50, 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 JENESTER

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

PÅ GRUNN AV KORONA-SITUASJONEN UTGÅR DENNE TJENESTEN INNTIL VIDERE.

Sydamene på sentralen

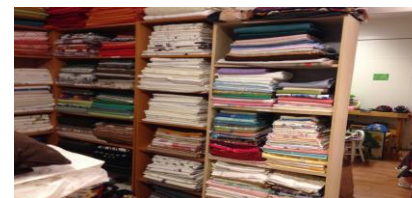
Trenger du hjelp til å legge noe opp eller ned, ut eller inn? Er det en glidelås som skal byttes? Sentralen har sydamer med årevis av erfaring. Er det huset som skal ha en ansikts-løftning, hjelper sydamene med det også: Gardiner, duker og puter sys på bestilling.



ARRANGEMENT

Åpen helg 19 og 20. september

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.



15/10 – Mannekengoppvisning kl. 18-21

Menighetscenteret i Glads vei 47, inngang fra P-plassen. Gratis kaffe og kake. Stikk innom og få med deg de frivillige på «cat-walken». Alle antrekk er fra vår vintage-avdeling. Antrekkene og spesielt utvalgte saker, selges etter visning.



JUL PÅ SENTRALEN

23/11-17/12



Gratis servering av gløgg og pepperkaker. Loppestuene er fylt med julesaker av alle slag.

17/12 – Julebord

Bydelens beboere er hjertelig velkomne til julehygge. Vi serverer julegrøt og spekemat, kaffe og julekaker fra kl. 1130. Vi serverer så langt det rekker.



23/11 - 17/12 - Vil du ha hjelp til å pakke julegavene dine?

Ta med gavene og møt opp fra kl. 11 på sentralen. Vi stiller med snor og papir.



21/12 – Julegavepakking til sykehjemmene

fra kl. 11. Er du glad i å pakke og vil glede beboerne på sykehjemmene våre?

Møt opp og hjelp oss 😊

280 pakker er målet.



VI HJELPER DEG MED



- ✓ Husarbeid: Støvsuging, gulvvask, sengeskift, 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.