

Velkommen til Eldredagen 2026

12.9.2026 - | Oslo kommune

På Eldredagen får du informasjon om bydelsreformen, tilbud og tjenester for eldre. Du kan også møte imam og prester fra bydelen, politiet, frivillige organisasjoner og mer.

Møt fagpersoner og still spørsmål

Eldredagen er en møteplass for kunnskap, fellesskap og inspirasjon. Denne dagen samler vi fagpersoner, frivillige organisasjoner, tros- og livssynssamfunn og lokale aktører for å gi innbyggere informasjon om tilbud og tjenester som kan bidra til en trygg og aktiv hverdag. Du får møte politiet og imamer og prester fra bydelen.

Gjennom dagen får du innsikt i temaer som bydelsreformen, helse og omsorg, velferdsteknologi, trygghet i hverdagen, frivillighet og muligheter for å delta og påvirke i lokalsamfunnet. Du kan møte representanter fra bydelens tjenester og organisasjoner, stille spørsmål og få råd om tilbud som kan være relevante både for deg selv og dine nærmeste.

Programmet byr på kulturinnslag, faglige innlegg og aktiviteter. Blant høydepunktene er opptreden med Demenskorset, trim med fysioterapeut og innlegg om blant annet svindelforebygging, velferdsteknologi og bydelsreformen. Det blir også samtaler om tro, livssyn og omsorg i alderdommen.

Målet med Eldredagen er å synliggjøre bredden av tilbud og ressurser som finnes i bydelen, samtidig som vi skaper gode møteplasser der mennesker kan knytte kontakter, dele erfaringer og finne ny inspirasjon.

Enten du ønsker å lære noe nytt, møte andre eller bli bedre kjent med tilbudene i Søndre Nordstrand, håper vi du tar turen innom. Alle er hjertelig velkomne.

Detaljert program

13:00-14:30 Informasjon om bydelens helsetjenester og tilbud for eldre
14:30-14:45 «Hvem skal ta vare på mora di?» - velferdsteknologi ved Vibeke og Ninni
14:45-15:15 Pause og enkel bevertning
15:15-15:45 Musikkinnslag ved Demenskorset
15:45-15:50 Trim med fysioterapeut - for muskler, ledd og lattermuskler!
15:50-16:00 Velkomsthilsen ved bydelsdirektør, Ayub Tughra
16:00-16:10 Bjørndal Frivilligsentral presenterer sine tilbud og aktiviteter
16:10-16:20 Holmlia Frivilligsentral presenterer sine tilbud og aktiviteter
16:20-16:30 Mangfoldshuset Mortensrud presenterer sine tilbud og aktiviteter
16:30-16:40 Prinsdal Seniorcenter ved seniorveileder, Gudrun
16:40-17:00 Mira-senteret: «Eldre uten sikkerhetsnett»
17:00-17:20 Holmlia kirke, Prinsdal-Hauketo kirke og Klemetsrud-Mortensrud kirke presenterer sine tilbud
17:20-17:30 Eldrerådet i Bydel Søndre Nordstrand
17:30-17:50 Samtale og refleksjon ved imam Abdifataah Mahamud fra Sykehjemsetaten

17:50-18:20 Svindelforebygging og trygghet i hverdagen ved politioverbetjent og mangfoldskontakt
Silje Arnestad
18:20-18:50 Bydelsreformen ved Sturla Bjerkaker i Oslo Pensjonistforening
18:50-19:00 Holmlia Kulturhavn, Caritas og Friskluft Oslo presenterer sine tilbud

<https://aktuelt.oslo.kommune.no/eldredagen-2026>