



Oslo

Senior i Bjerke



ÅRVOLL OMSORGSSENTER (åpent seniortilbud)

En glad gutt kafé: Man – fre kl. 10.00 – 15.30

Lør - søn kl. 12.00 - 15.00. Middag hver dag kr. 89,-

Strikkeklubben (Amanda-prosjektet): Man kl. 10.30

Intensiv trening med Kamisa: Man kl. 17.30.

Info 928 58 033

Sirkeltrening med fysio: Man og tors kl. 13.00.

Info 986 63 092

«**Pust og pes**» Trening for deg med Kols:

Ons kl. 12.30. Info 915 91 523

Bingo: ons kl. 18.00

Egentrening: Man og fre kl. 14.30 - 16.00

Onsdagsklubb Parkinson Nord kl. 10.00 - 13.00

Seniortreff: Tors kl. 11.30 - 13.00

«**Trim for eldre**»: Fre kl. 10.00

Hørselsveiledning man kl. 11.00 - 12.00. Du kan få enkel hjelp med høreapparatet ditt, nye batterier, samt råd om hørselshjelpemidler

Salg av Aloe Vera produkter: Ons kl. 11-14

Seniorshop (klessalg): Fre kl. 11-14

ÅRVOLL GÅRD

Ervald gårdskafé: Man - tors kl. 10.00 – 14.00

Gårdstreffen i Fjøset galleri: Tors kl. 12.00 - 14.00

Fjøstrim: Ons kl. 11.00 - 12.00

Datakafé: Ons kl. 11.00 - 13.00

Tirsdagsdans med gruppa OSS:

Tirs kl. 11.00-13.00

Snekkerverksted: Man - fre kl. 09.00 - 15.00

Inngang under låvebrua. Info 906 68 609

STARTBLOKKA

Drabanten: Man – fre kl. 09.00 – 15.00

StyrkeStart med fysio: Man kl. 12.00 –14.00

Stjerneklubben: Ons kl. 11.00 - 13.00. Sosialt samvær og ulike aktiviteter

Egentrening: Info 930 63 873

Fredagsklubben: Fre kl. 11.00 - 13.00 i «Salong Marrakech». Sosialt samvær over en kaffekopp og noe å bite i.

KULTURHUSET VEITVET

Drabanten: Man – fre kl. 11.00 - 19.00

Rustne Røster: Man kl. 10.30-11.30. I Dans 2

Seniordans: Ons kl. 11.00 - 13.00

Egentrening: Tirs og tors kl. 09.00 - 14.00.

Info 930 63 873

DEMO LINDERUD

Seniortreff: Man kl. 11.00 - 13.00

INFORMASJON OG VEILEDNING

Seniorveileder Anne-Lise Skjæveland

tlf. 482 34 295. **DEMO Linderud**, biblioteket i u-etasjen bistår med å finne fram i Oslo kommune man – fre kl. 10.00 - 16.00

Avdeling Helse og mestring i Bydel Bjerke

inviterer alle innbyggere til en **informasjonsdag** om sine tjenester **19. september på Årvoll gård.**

Kom innom mellom kl. 17.00 og 19.00. Det blir ulike stands og lett servering. Gratis inngang.

Ingen påmelding.

Husk at du kan melde deg inn i vårt medlemsregister! Fyll ut et skjema hos oss og motta informasjon om seniortilbudet på e-post eller SMS. Ta kontakt på senior60pluss@bbj.oslo.kommune.no eller telefon 990 81 346 for mer informasjon.

- Følg oss på Facebook «**Senior i Bjerke**»
- Prøv Helseveiviseren:
www.oslo.kommune.no/helseveiviser

