










Program januar - mai 2024


AKTIVITETER

<p>Salsatrening *</p> <p>Til rytmen av latinmusikk bruker vi latindans som en inspirerende treningsform. Vi er innom merengue, cumbia og salsa – latinske danse- og musikkstiler. Gruppen er åpen for alle, ta med deg gode sko og bevegelig tøy. Vi danser ikke i par, men som en gruppe.</p> <p>* Ta kontakt ved interesse. Send sms til 482 20 994</p> 	MAN 13-14	TIR	ONS	TOR 13-14	FRE
<p>Gitarkurs for nybegynnere *</p> <p>På gitarkurs får du en innføring i spilleteknikk, grunnleggende akkorder og enkle riff. Kurset vil gi deg det du trenger for å komme i gang med gitarspillingen. Vi begynner tidlig å spille enkle låter, alene eller sammen i gruppen. Kurset krever ingen forkunnskaper og er for deg som ikke har spilt før eller spilt svært lite. Kurset har fokus på mestringsfølelse og spilleglede, og undervisningen foregår i grupper på inntil fem deltakere.</p> <p>* Ta kontakt ved interesse, grunnet tilgang på gitarer. Send sms til 482 20 994</p> 	MAN	TIR 13-14	ONS	TOR	FRE
<p>Yoga *</p> <p>Yogatimen begynner med en rolig oppbygging hvor vi går gjennom hele kroppen med fokus på pust. Hvis du synes en øvelse er krevende, bestemmer du selv intensiteten. Avsluttes med avspenning. Du får låne utstyr på Bjørnegård. Ta på deg klær du kan bevege deg i. * Ta kontakt ved interesse. Send sms til 482 20 994</p> 	MAN 11 - 12:15	TIR	ONS 11 - 12:15	TOR	FRE
<p>Yoga, uten krav om norskkunnskap *</p> <p>Ta på deg klær du kan bevege deg i. Du får låne utstyr på Bjørnegård.</p> <p>* Ta kontakt ved interesse. Send sms til 482 20 994</p> 	MAN	TIR	ONS	TOR	FRE 13-14

AKTIVITETER

<p>Stoltrim</p> <p>Stoltrimmen foregår med musikk og opplæringsvideo og fungerer som god balanse- og bevegelsestrening. Aktiviteten passer for alle.</p> 	MAN	TIR 11	ONS	TOR	FRE
<p>Bassenggruppe *</p> <p>Bassenggruppe i BIP svømmehall på Rud med miljøterapeut. Enkel vanntrening vil gjennomføres. Du trenger ikke å kunne svømme for å være med. Oppmøte i resepsjonen kl. 13.30, bading i bassenget kl. 14-15. Inngangsbillett 80 kr per gang betales til svømmehallen i resepsjonen. Aktiviteten pågår mandager i partallsuker.</p> <p>* Ta kontakt ved interesse. Send sms til 482 20 994</p> 	MAN 14-15	TIR	ONS	TOR	FRE
<p>Malegruppe *</p> <p>Her jobber man i ro med sin egen utvikling innen maling, i en hyggelig inkluderende gruppe. Deltakerne skaffer eget utstyr som lerret og maling, men annet tilbehør kan lånes av Bjørnegård. Mulighet for veiledning.</p> <p>* Ta kontakt ved interesse. Send sms til 482 20 994</p> 	MAN	TIR 11:30 - 15	ONS	TOR	FRE
<p>Håndarbeid</p> <p>I hyggelig sosialt samvær jobber man med sitt eget håndarbeid innen søm, hekling, strikking, fargelegging, reparasjon av klær etc. Du kan også låne utstyr på Bjørnegård dersom du vil prøve deg på noe nytt, eller se om håndarbeid er noe for deg. Det er mulighet for veiledning.</p> 	MAN	TIR 9:30 - 11	ONS	TOR	FRE 9:30 - 11
<p>Spanskgruppe *</p> <p>Bli med i spanskgruppe på Bjørnegård aktivitetshus. Gruppen er for alle som ønsker å lære seg spansk, og gir en grunnleggende trening for nybegynnere. Gruppen passer også for deg som vil friske opp gamle spanskferdigheter. * Ta kontakt ved interesse. Send sms til 482 20 994</p> 	MAN	TIR	ONS 13 - 14:30	TOR	FRE

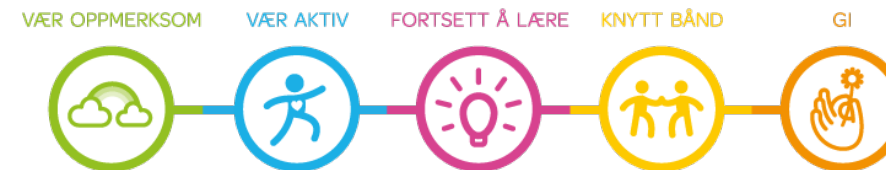
AKTIVITETER

<p>Norsk språkgruppe</p> <p>Denne gruppen er for deg som vil øve deg i norsk språk. Vi bruker spill, språkleker, rollespill og samtaler. Nivået tilpasses den enkelte. Det er miljøterapeut med på norsktreningen.</p> 	MAN	TIR	ONS 12:30 - 13:30	TOR	FRE
<p>Ikke-tidsbestemte aktiviteter</p> <p>Enkelte onsdager før jul; quiz, klesbyttedager, temakvelder etc. Mer informasjon kommer.</p>	MAN	TIR	ONS x	TOR	FRE
<p>Aktiviteter på forespørsel *</p> <p>Enkelte aktiviteter tilbys på forespørsel; som matkurs, hagegruppe, turgruppe og fysisk aktivitet ute.</p> <p>* Ta kontakt ved interesse.</p>	MAN x	TIR x	ONS x	TOR x	FRE x

Hverdagsglede

Opplev «Hverdagsglede» i praksis. Forskning viser at hva vi gjør er av stor betydning for hvordan vi trives i hverdagen. God livskvalitet fører til bedre helse og bedre mestring av livets utfordringer.

På Bjørnegård jobber vi aktivt med de fem grepene for hverdagsglede:



[Hverdagsglede | Rådet for psykisk helse](#)

Aktivitetsprogram januar - mai 2024

Velkommen til Bjørnegård aktivitetshus

Bjørnegård aktivitetshus er et kommunalt lavterskeltilbud for voksne i Bærum kommune. Vi tilbyr et bredt utvalg av aktiviteter, hjelp og veiledning. Tilbudet er åpent for alle som ønsker å delta på ulike aktiviteter i hverdagen og for deg som ønsker å ha et sosialt treffsted på dagtid mandag til fredag.

Hos oss kan du også spise lunsj i Binna kafe mellom kl. 11:00 og 14:00 mandag til fredag, nyte den vakre hagen vår eller bare komme hit for å ta en kopp kaffe og lese avisen.

Varmt velkommen til oss!

