



Aktivitetsprogram januar - juni 2023

— BJØRNEGÅRD AKTIVITETSHUS —



BÆRUM KOMMUNE



Kveldsåpent på Bjørnegård aktivitetshus

stemning – hygge – god mat

Binna Kafé holder åpent til kl.18:00 hver onsdag.
Mellom kl. 16:00 og 17:30 selges et enkelt varmt måltid.

Noen onsdager arrangerer vi aktiviteter som f.eks. quiz, brettspill eller et spennende foredrag. Du finner oppdatert informasjon om hva vi serverer og eventuell aktivitet på infoskjermen på Bjørnegård samt på Facebooksiden vår.

For å kunne planlegge middagen ønsker vi påmelding innen kl. 12:00 dagen før.
Send en SMS til: 911 18 478

Ta deg en tur til vakre Bjørnegård for et lettvent og deilig måltid sammen med oss.

Velkommen!
Bjørnegård Aktivitetshus, Bærum kommune



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](#)

PROGRAM JANUAR - JUNI 2023

AKTIVITETER

<p>Åpent hus</p> <p>Velkommen til Bjørnegård aktivitetshus. Hit kan du komme for å slå av en prat, ta en pust i bakken i vår flotte hage eller en kopp kaffe i kaféen. Du kan få hjelp og veiledning av miljøterapeuter, og veiledning ved digitale utfordringer. Du kan også delta på ulike grupper og aktiviteter, holde på med hobbyprosjekter, hagearbeid, lese aviser, delta på quiz med mer.</p>	MAN 9-15	TIR 9-15	ONS 10-18	TOR 9-15	FRE 9-15
<p>Lunsj</p> <p>Binna kafé åpner for salg av kaffe og te kl. 09:00, og kl. 10:00 på onsdager. Hjemmelaget varmlunsj serveres fra kl. 11:00 - 13:00. Endringer kan forekomme.</p>	MAN 11-13	TIR 11-13	ONS 11-13	TOR 11-13	FRE 11-13
<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>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. Oppstart 09.01.2023.</p> <p>* Ta kontakt ved interesse, grunnet tilgang på gitarer. Send sms til 482 20 994</p> 	MAN 13-14	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 11:30-15:00	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.</p> <p>* Ta kontakt ved interesse. Send sms til 482 20 994</p> 	MAN 13:00-14:15	TIR	ONS 12:00-13:15	TOR	FRE

AKTIVITETER

<p>Bassenggruppe * <i>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, med oppstart 09.01.23</i></p> <p><i>* Ta kontakt ved interesse. Send sms til 482 20 994</i></p> 	<p>MAN 13:30-15:00</p>	<p>TIR</p>	<p>ONS</p>	<p>TOR</p>	<p>FRE</p>
<p>Salsatrening * <i>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.</i></p> <p><i>Oppstart 05.01.23.</i></p> <p><i>* Ta kontakt ved interesse. Send sms til 482 20 994</i></p> 	<p>MAN</p>	<p>TIR</p>	<p>ONS</p>	<p>TOR 13-14</p>	<p>FRE</p>
<p>Stoltrim <i>Stoltrimmen foregår med musikk og opplæringsvideo og fungerer som god balanse- og bevegelsestrening. Aktiviteten passer for alle.</i></p> 	<p>MAN</p>	<p>TIR 11:30</p>	<p>ONS</p>	<p>TOR</p>	<p>FRE</p>
<p>Norsk språkgruppe <i>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.</i></p> 	<p>MAN</p>	<p>TIR 10-11</p>	<p>ONS 12:30-13:30</p>	<p>TOR</p>	<p>FRE</p>
<p>Spanskgruppe * <i>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.</i></p> <p><i>Oppstart 04.01.23.</i></p> <p><i>* Ta kontakt ved interesse. Send sms til 482 20 994</i></p> 	<p>MAN</p>	<p>TIR</p>	<p>ONS 13-14:30</p>	<p>TOR</p>	<p>FRE</p>





BJØRNEGÅRD AKTIVITETSHUS

Telefon: 67 80 70 80. Sms-nummer: 482 20 994

E-post: bjornegaard@baerum.kommune.no

Besøksadresse: Slependsveien 1, 1338 Sandvika

Postadresse: Bærum kommune, Bjørnegård, Postboks 700, 1304 Sandvika



BÆRUM KOMMUNE