

Bjørnegård Aktivitetshus 2025

Program januar – juni 2025

Mandag

Yoga	kl. 11 - 12
Turgruppe	kl. 13
Rytmegymnastikk	kl. 13 - 14

Tirsdag

Håndarbeid	kl. 09:30 - 11
Stoltrim	kl. 11 - 11:30
Malegruppe	kl. 11 - 15
Gitarkurs	kl. 12 - 14

Onsdag

Yoga	kl. 11 - 12
Norsk språkgruppe	kl. 12:30 - 13:30
Spanskgruppe	kl. 12 - 14:30

Torsdag

Keramikkgruppe	kl. 10 - 12
Rytmegymnastikk	kl. 13 - 14

Fredag

Håndarbeid	kl. 09:30 - 11:30
Yoga	kl. 13 - 14

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.

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!

AKTIVITETER

Yoga

Yogatimen begynner med en rolig oppbygging hvor vi går gjennom hele kroppen med fokus på pust. Avsluttes med avspenning. Passer også for nybegynnere. Du kan låne utstyr på Bjørnegård. Ta på deg klær du kan bevege deg i.

Håndarbeid

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.

Latinamerikansk rytmegymnastikk

Til rytmen av latinmusikk bruker vi latindans som en inspirerende treningsform. Vi er innom 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.

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



Stoltrim

Stoltrimmen foregår etter opplæringsvideo og fungerer som god balanse- og bevegelsestrening. Aktiviteten passer for alle.

Turgruppe

Vi møtes på Bjørnegård og går turer i nærmiljøet. Alt du trenger er gode sko, varme klær og godt humør.

Spanskgruppe

Gruppen er for alle som ønsker å lære spansk og gir en grunnleggende trening for nybegynnere. Gruppen passer også for deg som vil friske opp gamle spanskferdigheter.

Malegruppe

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.

Norsk språkgruppe

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 norskturen.

Gitarkurs for nybegynnere

På gitarkurs får du en innføring i spilleteknikk, grunnleggende akkorder og enkle riff. Vi begynner med 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.

Keramikkgruppe*

Vi går gjennom teknikker for modellering av leire, påføring av glasur og overflatebehandling. Deltagere skaffer leire. * Ta kontakt ved interesse.

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

www.facebook.com/Bjornegaard