

OM SENIORTREFFEN

Seniortreffen er et ukentlig tilbud til hjemmeboende eldre som av ulike årsaker har vanskeligheter med å benytte seniorsenterets ordinære tilbud.

TILBUDET INNEBÆRER:

- Transport tur/retur
- Frokost og to retters middag
- Felles aktiviteter
- Trim
- Tilhørighet i fast gruppe



SENIORTREFFEN ER FOR DEG SOM HAR BEHOV FOR:

- Sosialt samvær
- Et utvidet nettverk
- Fast rutine og rytme i hverdagen
- God og næringsrik mat

SOM BRUKER AV SENIORTREFFEN MÅ DU:

- Være selvhjulpen, men kan ha lettere/ulike helseutfordringer
- Kunne forflytte deg uten hjelp fra andre
- Være selvstendig under gruppens transporttilbud
- Være motivert og ønsker å delta i seniortreffens program



Hverdagsglede
Mestring
Inspirasjon
Ukens høydepunkt
Hjemmelaget mat
Samhold
Gode samtaler
Transport til og fra
Påfyll
Trygghet
Fellesskap
Nye vennskap
Sang og musikkglede
Sunne måltider
Sosialt samvær
Trim
Variert innhold

**TA KONTAKT FOR MER
INFORMASJON,
OM TILBUDET OG PRISER:**

Ringhøyden seniorsenter
67 50 63 33

Rykkinn seniorsenter
67 50 91 90

Østerås seniorsenter
67 16 22 40

Scan QR-kode for å komme
til kommunens nettside:



12.09.2025
Bilder: KI-generert i Canva

SENIORTREFFEN
Helsefremmende og forebyggende
fellesskap

**SENIORSENTRENE
I BÆRUM**




BÆRUM KOMMUNE