



Seniorsentrene

Kulturprogram | vår 2026

Grupper og kurs

Velkommen!

Velkommen til et nytt og innholdsrikt halvår ved Seniorsentrene!

Våren 2026 ligger klar som en frisk invitasjon til å oppleve fellesskap, aktivitet og gode øyeblikk. Våre seniorsentre er åpne møteplasser for alle seniorer i Bærum. Her finnes rom for både gode samtaler, kultur, læring og fysisk aktivitet – alt som gir hverdagen litt ekstra glød.

Vi vet at det betyr mye å holde seg i gang, møte andre mennesker og utforske nye ting. Derfor håper vi at vårens program vil gi deg lyst til å delta, enten du vil prøve noe helt nytt eller fortsette med det du liker aller best.

Digitalisering spiller en stadig større rolle i livet vårt. I vår løfter vi derfor fram digitale kurs og veiledning, slik at flere kan oppleve trygghet og mestring i møte med teknologien. Et viktig bidrag er relanseringen av kommunens senter for hverdagsteknologi. Sentralt i Sandvika kan du utforske hva som finnes av tekniske hjelpemidler og løsninger, få opplæring og digital kunnskap, og finne løsninger som kan gjøre en forskjell. Det nye visningssenteret skal bli et sted der du kan oppdage smarte løsninger som gjør det enklere å holde seg aktiv, mestre hverdagen og bo trygt hjemme.

For hverdagsteknologi rommer mye. Hvordan kan du bruke digitale muligheter for å holde kontakt med venner og familie? Hva slags løsninger

kan gjøre boligen tryggere for deg eller en du står nær? Noen ganger er det små hjelpemidler som skaper den største friheten. Vi ønsker å være med på å finne gode løsninger sammen med deg.

Samtidig fortsetter vi å satse på treningstilbud, konserter, foredrag, kurs og sosiale møteplasser der alle kan delta.

Seniortreffene er et tilbud midt i hjertet av seniorsentrene. Dette er et gruppetilbud for hjemmeboende eldre som ønsker en trygg og hyggelig møteplass i hverdagen. Her møtes faste grupper til samtaler, sosialt fellesskap, felles aktiviteter og lett trim i en inkluderende ramme. Ta direkte kontakt med seniorsenteret eller koordinator for Seniortreffene for mer informasjon.

Frivilligheten er en viktig del av tilbudet vårt. Vi ønsker både nye og erfarne frivillige varmt velkommen inn i fellesskapet.



Morten Heggelund
Tjenesteleder Seniorsentrene

Hva skjer i ditt nærmiljø

Seniorsentrene i Bærum er åpne og inkluderende møteplasser for aktivitet, kultur og fellesskap i ditt nærmiljø. Dette programheftet gir deg en oversikt over alle seniorsentrenes aktiviteter og arrangementer for den kommende sesongen.

Nå kan du også enkelt få oversikt over arrangementer på Bærum kommune sin nye digitale plattform **Hva skjer i Bærum**. Denne nettbaserte kalenderen driftes og eies av Bærum kommune, og viser arrangementer, aktiviteter, kurs, opplevelser, attraksjoner og organiserte fritidsaktiviteter for store og små.

Ta en titt på hva som skjer i ditt nærmiljø – kanskje finner du noe nytt du kunne tenke deg å bli med på?

www.hvaskjer.baerum.kommune.no

Kulturarrangement
finner du i
programmet for
Konserter og Foredrag
fra side 17

Sentrenes
egne tilbud
fra side 28

Leie lokale hos oss?

Med 9 seniorsentre plassert rundt i Bærum har du mange muligheter for å finne lokaler til din forening, gruppe eller til et selskap. Seniorsentrenes lokaler leies ut på kveldstid og i helger.

Det leies ut til arrangementer som barnedåp, konfirmasjon, selskap/fest (kun til målgruppen 60+), velmøter og lignende.

Enkelte sentre har også ledige møterom, aktivitets- og treningsrom på dagtid. Sentrene har ulike fasiliteter; noen har utleie av teknisk utstyr, hos andre kan man for eksempel bestille møte- og selskapsmat.

Ta kontakt med aktuelt senter for detaljer, så hjelper vi deg!



Velkommen til Seniortreffet

– helsefremmende og forebyggende fellesskap

Arbeidshverdagen i Seniortreffet er preget av mange små og hyggelige øyeblikk. Ingen dag er like. Brukerne som kommer deler av sin kunnskap, livserfaring, varme og latter. Her handler arbeidet ikke bare om praktiske oppgaver, men om å skape trygghet, glede og sosialt samhold for eldre.

I seniortreffet bygger vi sterke bånd med brukerne. Man blir kjent med deres bakgrunn, interesser og behov og man får mange nye relasjoner. Det er givende å se hvordan små samtaler, felles måltider og aktiviteter kan gi dagen lys og innhold. Det er rom for kreativitet, initiativ og personlig engasjement.

Det å jobbe med eldre gir innsikt i livets mange faser, og vi har mulighet til å utvikle både faglige og mellommenneskelige ferdigheter. Vi ser at det ofte er de små tingene som betyr mest – et smil, en hånd å holde i, eller en god latter rundt bordet. Det er også viktig for oss at brukerne føler seg sett og hørt. Å jobbe i Seniortreffet gir en følelse av å bidra til noe viktig, og man går hjem med vissheten om at man har gjort en forskjell.

Det er travle og aktive dager med mange gode samtaler og fellesskap. Innimellom prøver vi å planlegge dagen så godt det lar seg gjøre, men ofte kan dagen bestå av å ta ting på sparket. Vi er opptatt av at brukerne som kommer skal få være med på å bestemme

innholdet, så vi prøver å ikke ha et altfor strengt program, men heller engasjere brukerne til å komme med tilbakemeldinger på hva de ønsker. Vi ønsker at de skal komme hjem med noe å fortelle videre.

Seniorsentrenes Seniortreffet er et helsefremmende og forebyggende gruppetilbud for hjemmeboende eldre som ønsker å ta del i et trygt og hyggelig fellesskap. Hos oss får du muligheten til å være del av en fast gruppe med gode samtaler, sosialt samvær, felles aktiviteter og lett trim – alt i en trygg og inkluderende ramme.

Seniortreffet er en selvstendig gruppe som ikke inngår i kommunens vedtaksbaserte tjenester, og er noe som Bærum kommune etter loven ikke MÅ ha, altså en ikke-lovpålagt tjeneste. Bærum kommune ser derimot at det er et viktig tilbud for kommunens eldre innbyggere. Henvendelser om Seniortreffet skjer direkte via seniorsenteret og seniortreffets koordinator.

Kan Seniortreffet være noe for deg?

Savner du noen å prate med, litt ekstra inspirasjon, eller bare det å ha noe hyggelig å glede seg til i uka? Da kan Seniortreffet på Ringhøyden, Rykkinn eller Østerås være akkurat det du leter etter. Dagen starter med en hyggelig telefonsamtale på morgenen før du blir hentet av hyggelige og rutinerne sjåfører for transport tur/retur. Deretter får du servert en god frokost, før vi samles til aktivitet, bevegelse og trivsel. Vi avslutter dagen med en velfortjent to-retters middag i godt selskap.

Gjennom Seniortreffet får du:

-  Nye bekjenskaper og sosialt fellesskap
-  Struktur, rutine og rytme i hverdagen
-  Lett trim og aktiviteter tilpasset alle
-  God, næringsrik mat
-  Transport tur/retur

Seniortreffet gir deg muligheten til å være en del av et fast fellesskap, der trivsel, trygghet og glede står i sentrum.

Tilbudet passer for deg som:

- Er selvhjulpne, men kan ha lettere/ulike helseutfordringer
- Kan forflytte deg uten hjelp fra andre
- Være selvstendig under gruppens transporttilbud
- Er motivert og ønsker å delta i dagens program.

Vi ønsker at alle som er med skal få glede av fellesskapet og aktivitetene. For å få til dette er det nødvendig at deltakerne kan være med i samtaler og delta i enkle aktiviteter sammen med gruppen.

Er du nysgjerrig på om Seniortreffet kan være noe for deg? Ta kontakt med ditt nærmeste senter, så finner vi sammen ut om dette er et tilbud for deg!



Vil du også bidra?

– da er kanskje frivillig innsats noe for deg

Ved å være frivillig bidrar du til et variert og mangfoldig tilbud av aktiviteter og tjenester. Vi har alltid behov for flere hjelpere.

Har du tid og overskudd til å bidra i seniorsentrene vil du få meningsfulle oppgaver i et hyggelig fellesskap med andre. Du er samtidig med på å gjøre en viktig innsats i nærmiljøet. Seniorsentrene trenger flere frivillige til små og store oppgaver.

Ta kontakt, så finner vi noe som passer for deg!



Hva med en fotbehandling?

Ved flere av seniorsentrene kan du få behandling av autoriserte fotterapeuter. Terapeutene har bred erfaring og jobber både med å forebygge, behandle og korrigere. Her kan du også få råd og veiledning om hud- og negleproblemer.

Du kan booke tid på følgende sentre:

Ekeberg	95 45 71 73	Rykkinn	40 17 29 57
Henie Onstad	92 80 58 92	Stabekk og Jar	45 27 12 74
Ringhøyden	40 20 09 32 og 45 27 12 74	Østerås	90 95 30 62

Frisk opp frisyren

På tre av seniorsentrene kan du komme innom for en klipp og stell av håret.

Du kan booke tid på følgende sentre:

Henie Onstad
40 07 24 43

Ekeberg
90 79 78 92

Tanum og Jong
90 60 66 84



Sterk og stødig



Ønsker du å bli sterkere og stødigere? Det er aldri for sent å begynne! Kom i gang med treningsgruppen «Sterk og stødig» som ledes av kvalifiserte frivillige instruktører, og kjenn at kroppen styrkes og balansen forbedres. Treningen passer for deg som klarer å gå innendørs uten ganghjelpemidler, men opplever nedsatt balanse og styrke i bena. Kurs, program og opplegg er utarbeidet av fysioterapeut. Oppstart i uke 3.

Velkommen til trening på **Stabekk og Jar, Henie Onstad, Ringhøyden, Rykkinn, Kolsås Senter (Kirsti Skullerud Dansestudio), Sandvika 60+ Kommunegården og Østerås.**

Påmelding: 67 50 88 00

Ta gjerne kontakt om du kan tenke deg å bidra som frivillig instruktør

Styrke og balanse

Kjenner du at kroppen er litt mer ustødig og balansen svekkes? Da kan du teste ut treningstilbud i gruppe ledet av fysioterapeuter. Bruk av ganghjelpemidler er ingen hindring. Vi har fokus på styrke, balanse og utholdenhet, og har både stående, sittende og gående øvelser. Oppstart i uke 3.

Velkommen til trening på **Stabekk og Jar, Henie Onstad, Ringhøyden, Rykkinn, Sandvika 60+ og Østerås.**

Påmelding: 67 50 88 00

Yoga

Ønsker du å investere i egen helse? Yoga er en treningsform som styrker både fysisk og psykisk helse. Føler du deg frisk og sprek, eller har du begynt å merke aldringsprosessen i kroppen? Uavhengig av alder, utgangspunkt og fysisk form, så kan man ha stort utbytte av yogatrening.

Vi tilbyr yogakurs på følgende sentre: **Ringhøyden, Rykkinn og Østerås.**

Ta kontakt med aktuelt senter for informasjon og påmelding.

Sanitetskvinnene



Norske Kvinners Sanitetsforening ble stiftet i 1896 av kvinnesaksforkjemper Marie Fredrikke Qvam og har med det en 130 års lang innsats for å bedre kvinnes helse, og støtte til forskning som bidrar til bedre levekår for kvinner. De jobber også for inkluderende oppvekst for barn og unge samt kjemper mot vold i nære relasjoner. De 44.000 medlemmene selger de kjente og populære fastelavnsrisene i februar. Bærum Omsorgsberedskapsgruppe, som er Sanitetskvinnene i Bærum, jobber med informasjonsformidling innen Egenberedskap, Brannforbygging og Førstehjelp for eldre. Denne gruppen har Beredskapsavtale med Bærum Kommune. Ved større kriser, som brann, ekstremvær, pandemi, vil de kunne bidra med hus, mat og omsorg for evakuerte, pårørende og redningsmannskap.

Østerås seniorsenter samarbeider tett med Eiksmarka sanitetsforening. Foreningen var initiativtaker til opprettelsen av seniorsenteret i 1984 og drev det i flere år. Sanitetskvinnene er fremdeles aktive med interessante arrangement på seniorsenteret, og bidrar blant annet med åpne kvelder for nærmiljøet en ettermiddag i måneden.

Støtt Norges største kvinneorganisasjon, bli medlem i Sanitetskvinnene. Send e-post til eiksmarkasf@gmail.com

Lions



Lions International Norge er en del av en verdensomspennende organisasjon som arbeider for lokalt og internasjonalt hjelpearbeid. Organisasjonen har vært en viktig samfunnsaktør i Norge siden 1949, og har som overordnet mål å skape forståelse for verdens behov for humanitær hjelp, og yte frivillig innsats med lokalt engasjement og internasjonalt samarbeid.

Seniorsentrene i Bærum har lang tradisjon for å samarbeide med Lions, særlig som frivillige sjåfører til og fra flere av sentrene våre. I samarbeid med transportkontoret i Bærum kommune har det blitt kjøpt inn tre elektriske minibusser som blir driftet av Lions, for å kjøre brukere av Seniortreffet mellom hjemmet og seniorsenteret. Dette gjelder Ringhøyden, Rykkinn og Østerås seniorsenter, som er de sentrene som har tilbud om seniortreff.

Kunne du tenke deg å bidra som sjåfører? Ta kontakt med Lions direkte eller på ditt aktuelle senter, så kan vi formidle kontakt!

Dataveiledning med Seniornett

Seniornett arbeider for digital inkludering, og aktiviteten bygger på at seniorer hjelper seniorer. Har du spørsmål om bruk av smarttelefoner, nettbrett, PC, Mac og mer? Frivillige veiledere fra Seniornett tilbyr hjelp fra uke 2 på følgende steder:

- Ringhøyden seniorsenter
- Rykkinn seniorsenter
- Sandvika 60+, Kommunegården
- Tanum og Jong seniorsenter
- Østerås seniorsenter



Tilbud for hørselshemmede

Hørselshemmedes Landsforbund (HLF) er en interesseorganisasjon for mennesker med nedsatt hørsel i Norge. HLF arbeider for å fremme rettighetene og livskvaliteten til personer med hørselshemming, samt å skape bevissthet om hørselsrelaterte utfordringer.



På Henie Onstad, Ringhøyden, Rykkinn, Tanum og Jong og Østerås seniorsenter kan du bestille time til samtale med likepersoner fra HLF. På Visningssenteret i Sandvika er det drop-in én torsdag i måneden. Det er frivillige personer som selv har en hørselsnedsettelse, som tilbyr veiledning rundt hverdagslige utfordringer man kan møte som hørselshemmet. De kan også bistå med enkelt vedlikehold av høreapparat, som å skifte filter eller batteri.

På Henie Onstad og Ringhøyden kan du også få reparert høreapparatet ditt. Autorisert helsesekretær Marit Olsvik har med seg deler til de fleste apparatene og reparerer dem på stedet.

Time til veiledning og reparasjon kan bookes i resepsjonen eller på telefon til det aktuelle senter.

Visningssenter i Sandvika

Velkommen til HverdagsTek

– et sted for inspirasjon, mestring og nye muligheter!

Denne våren åpner vi dørene til kommunens nye visningssenter for HverdagsTek, drevet av Seniorsentrene. Midt i hjertet av Sandvika finner du et sted hvor du kan utforske, prøve og bli inspirert til hvordan små teknologiske løsninger kan gjøre hverdagen enklere, tryggere og mer selvstendig.

Hos oss handler det ikke om teknologi for teknologiens skyld – men om frihet, trygghet og mestring i hverdagen.

De fleste ønsker å bo hjemme så lenge som mulig.

Hos HverdagsTek kan du se og teste hjelpemidler og smarte løsninger som kan støtte deg – gjerne før du faktisk trenger dem.

HverdagsTek er laget for deg – og formes av deg. Sammen med innbyggere, fagfolk og leverandører utvikler vi nye og bærekraftige løsninger for framtidens helse- og omsorgstjenester.

Drømmen er enkel:

at du skal kunne leve slik du ønsker – med frihet, trygghet og glede i hverdagen.

Kom innom, få nye ideer, prøv ut løsninger og oppdag hvor mye små grep kan bety!

Åpningstider man-onsdag 10.00 -15.00

Telefonnummer 45 65 75 22

Besøksadresse:

Claude Monets allé 21

1338 SANDVIKA

Likemannsgrupper,
foredrag og ulike
arrangementer kommer
løpende utover våren, så kom
innom for info om hva som
skjer når!

Forebyggende seniorteam

Seniorsentrenes sosialrådgivere tilbyr forebyggende og helsefremmende hjemmebesøk og sosialrådgivning.

Forebyggende seniorteam består av sosialrådgivere med helse- og sosialfaglig kompetanse som kan bistå kommunens pensjonister i ulike sammenhenger. Sosialrådgiverne tilbyr samtaler, råd og veiledning, og de har taushetsplikt. Det er et tilbud til deg som ønsker å være mer aktiv eller gjøre forandringer i livet ditt, føler deg ensom eller utrygg, eller bare ønsker å drøfte din livssituasjon med noen. Trenger du hjelp til å finne frem i både kommunale og statlige etater, kan du få hjelp her.

Et tilbud til hjemmeboende:

80 år - innbygger vil motta et brev med tilbud om hjemmebesøk og samtale.

De som allerede har helse- og omsorgstjenester, vil få et informasjonsskriv og kan ta kontakt ved behov.

85 år - innbygger vil motta et informasjonsskriv og kan ta kontakt ved behov.

Sosialrådgiverne finner du på Henie Onstad, Ringhøyden, Rykkinn og Østerås seniorsenter.

«Vi arbeider
for at eldre får en
best mulig hverdag
med økt livskvalitet og
mulighet til å bo hjemme
lengst mulig»



Mone Sæland

«Historisk tilbakeblikk på storgodset Øvre Stabekk og Statens lærerinnesskole i husstell»

Mone Sæland tar oss med gjennom historien til Stabekk husstellærerinnesskole – fra oppstarten i 1909 til avslutningen i 2003. Skolen bidro til å løfte husstellfagets innhold og status, og tiltrakk unge kvinner fra hele landet. Her fikk de utdanning i alt fra matstell og spebarnspleie til tekstil- og hagestell, kombinert med teori i anatomi, fysiologi og pedagogikk. Mone Sæland er selv utdannet husstellærer ved Statens husstellærerskole på Stabekk, og gir oss et levende innblikk i en viktig del av norsk utdannings- og kvinnehistorie. Vår alles Ingrid Espelid Hovig var blant skolens elever – og de fleste av oss kjenner nok noen som har gått der, om vi ikke har gått der selv.

8. januar kl. 12.00

Ringhøyden seniorsenter



VINGESLAG

Anne Vada – sang

Jorunn Torsheim – sang

Georg Reiss – klarinett og saksofon

Ivar Anton Waagaard - piano

«Vi fremfører vår felles norske sangskatt i ny drakt med improvisasjon, lekne arrangementer, fortellinger og allsang med publikum.

Musikk løfter oss, gir oss kraft og den er grenseløs. Sammen med publikum ønsker vi å oppleve nettopp dette.»

De fire aktørene er kjent for sin allsidighet, humor og store formidlingsevne fra viser, klassisk, folketonar og jazz. Til sammen har de 175 år med musikalsk erfaring og har litt av hvert å trylle frem fra musikkens verktøykasse.

Velkommen til konsert!

Fredag 16. januar kl. 11.30

Stabekk og Jar seniorsenter



Knut Jørgen Røed Ødegaard

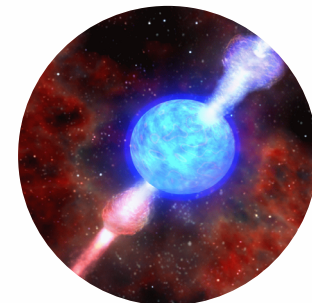
«Kosmiske mysterier og spektakulære fenomener»

Astrofysiker Knut Jørgen Røed Ødegaard tar oss med på en fascinerende reise gjennom solsystemet, og videre ut i universet. Der utforsker han kosmiske mysterier, spektakulære fenomener, og det mest dramatiske kreftene i rommet - som svarte hull og eksploderende stjerner. I tillegg vil han dele siste nytt fra forskning på liv på planeter utenfor solsystemet, og hva slags bevis som fins for at vi kanskje ikke er alene i universet.

Med sin smittende entusiasme og evne til å gjøre avansert vitenskap forståelig og spennende, lover han et foredrag som vil fascinere.

20. januar kl. 12.00

Tanum og Jong seniorsenter



Trine Kanter Zerwekh

«Nasjonale turistveger – Spor fra vår tid»

Trine Kanter Zerwekh arbeider til daglig i Statens vegvesen som seniorrådgiver reiseliv og profilering. Hennes arbeid omfatter også Norges nasjonale turistveier. I dag har vi 18 utvalgte veistrekninger som går gjennom landskap med unike naturkvaliteter, langs kyst og fjorder, fjell eller fosser. Disse blir kalt for våre Nasjonale turistveier. Strekningene skal være et godt alternativ til hovedveiene og kjøreturen i seg selv skal være en god opplevelse. Noen er godt kjente som Trollstigen med sine utallige svinger i bratt natur, Atlanterhavsveien som går mellom øyer på mange broer og Gamle Strynefjellsveien som har både stabbestener og grusdekke. Langs mange av disse strekningene er det også anlagt spektakulære rasteplasser.

Torsdag 22. januar kl. 11.30

Lommedalen og Bærums Verk seniorsenter



Jannik Bonnevie og Roy Hellvin

«Jazz og lyrikk»

Seniorsenteret og Brukerrådet inviterer til en stemningsfull kveld med Jazz og lyrikk – en teaterkonsert med skuespiller Jannik Bonnevie og pianist Roy Hellvin. De to møttes allerede i Studenterrevyen i 1964, og har siden hatt lange og mangfoldige karrierer innen teater og musikk. Bonnevie er utdannet ved Statens Teaterhøgskole og er kjent fra blant annet Den Nationale Scene, Nasjonalteatret, Fjernsynsteatret og flere frie teaterprosjekter, mens Hellvin er en sentral skikkelse i norsk jazz- og teaterliv, med bakgrunn som pianist, kapellmester og arrangør ved blant annet Oslo Nye Teater og Nationaltheatret.

Som tittelen antyder, er Jazz og lyrikk en forestilling der dikt og korte tekster blir forsterket av musikken. Sammen skaper Bonnevie og Hellvin en stemning av nærvær, varme, minner og humor – øyeblikk vi kan kjenne oss igjen i og som berører.

Torsdag 19. mars kl. 18.00

Henie Onstad seniorsenter

Per Vollestad

«Erik Bye – en vandring på Vårherres klinkekule»

Per Vollestad er en sanger med en lang og allsidig karriere, med blant annet opptredener på Den Norske Opera, La Scala i Milano og Théâtre des Champs-Élysées i Paris på CV-en. Og nå kommer han tilbake til Østerås seniorsenter!

Han møtte Erik Bye for første gang i 1985 etter en konsert hvor han var solist med KORK, og NRK-veteranen var raus med rosen. Senere samarbeidet de en rekke ganger, og både kjære klassikere som «Vår beste dag», og selvfølgelig «Vårherres klinkekule» står på programmet, blandet med mindre kjente sanger. Dette blir en fin formiddagsstund for å minnes Erik Bye, som ville fylt 100 år i 2026, og Per loser oss vennlig gjennom en rusletur på Vårherres klinkekule.

Onsdag 15. april kl. 11.30

Østerås seniorsenter



Rohey Taalah & Martin Myhre Olsen

«Et fyrverkeri i duoformat!»

Velkommen til konsert med to prisbelønte musikere i et utradisjonelt duoformat! Duoet består av vokalist Rohey Taalah og saksofonist Martin Myhre Olsen, som begge har gjort seg bemerket i prosjekter som bl.a. Gurls, Hegge, Wako og Trondheim Jazzorkester de siste årene. Samarbeidet oppstod etter et ønske om å utforske den nære koblingen mellom vokal og saksofon, og hvordan man kreativt kan skape et komplett lydbilde med denne instrumenteringen. De vil presentere låter av bl.a. Aretha Franklin, Joni Mitchell og Laura Mvula i tillegg til noen kjente jazz-standarder.

Fredag 17. april kl. 11.30

Sandvika 60+ - Kommunegården



Siri Lindstad

«På spøkelsessiden. Skeive liv 1945-1952»

Siri Lindstad er skribent, litteraturkritiker og forfatter, og har i mange år skrevet om skeiv kultur og historie. Våren 2025 kom hun ut med boken *På spøkelsessiden. Skeive liv 1945-1952*.

Homoseksualitet var forbudt i 1940- og 1950-årene, men likefullt levde folk skeive liv, også den gangen. Siri Lindstad har gått i fotsporene til et knippe modige mennesker som levde livet på egne premisser. Krigen er over, og livet skal tilbake til det normale. Men for noen er det normale noe annet enn det heteroseksuelle. Også i 1940- og 1950-årene lever folk skeive liv – i Oslo, Helsingfors, New York og Paris. På spøkelsessiden er historier om utfordring og fellesskap, om venner, sex og kjæresten, om jazzmusikk og sapfisk lengsel, og om friheten man kan oppleve i verdensbyen Paris.

Onsdag 10. juni kl. 12.00

Rykkinn seniorsenter



Sommeren på seniorsentrene

Henie Onstad, Ringhøyden, Rykkinn og Østerås seniorsenter holder åpent gjennom hele sommeren. Her er det mulighet for å ta en kopp kaffe og noe å spise, og kanskje møter du gamle eller nye venner i samme slengen? Vi ønsker å være et sosialt samlingspunkt året rundt, selv når det føles som om alle er på ferie. Vi serverer også middag alle ukedager fra kl. 13.30. Velkommen til oss!

Aktiviteter gjennom sommeren:

Henie Onstad	Boccia onsdag og søndag kl. 12.00 Sangstund torsdag kl. 12.00, ulike uker Søndagsåpen kafé kl. 12.00-14.00
Østerås	Boccia onsdag kl. 11.30 Bridge torsdag kl. 15.00 Quiz fredag kl. 12.00
Rykkinn	Ny Boccia-bane er åpen alle dager, utstyr kan lånes i åpningstid
Ringhøyden	Formiddagstrim kl. 10.45 alle dager (gratis og åpent for alle) Filmvisning annenhver tirsdag kl. 11.30 – 29. juni, 14. juli, 29. juli og 14. aug. Fredagsquiz – annenhver fredag kl. 12.00 (ulike uker)

Se oppslag på alle sentrene for åpningstider, endringer eller avvik.

Konsserter og foredrag – Vår 2026



Sentrene har en inngangspris på kr. 60 til arrangementer.
Enkelte senter forhåndsselger billetter – kontakt aktuelt senter.
Øvrige tilbud på sentrene finner du fra side 28

Her kan du sette kryss i boksen for det du vil være med på!

Januar

Tors. 8. jan. kl. 12.00	Mone Sæland: «Historisk tilbakeblikk på storgodset Øvre Stabekk og Statens lærerinnesskole i husstell»	Ringhøyden	☐
Tirs. 13. jan. kl. 12.00	🎵 Øyvind, Liv og Per: «Program med Evert Taube»	Tanum og Jong	☐
Ons. 14. jan kl. 11.30	🎵 Ash & Thorns: «Countrymusikkens historie»	Henie Onstad	☐
Ons. 14. jan. kl. 11.30	🎵 Hauge/Young/Brække Trio: «Jazzkonsert Urban Garden Trio»	Østerås	☐
Ons. 14. jan. kl. 12.00	Marit Sørum: «Fra dyrene i Etosha til Victoriafallene»	Rykkinn	☐
Tors. 15. jan. kl. 11.30	Svein Holo: «Kortreist feire»	Lommedalen og Bærums Verk	☐
Tors. 15. jan. kl. 12.00	🎵 Hauge/Young/Brække Trio: «Jazzkonsert Urban Garden Trio»	Ringhøyden	☐
Fre. 16. jan. kl. 11.30	🎵 Margrete Lad & Trond Haugen: «Musikk og Gleder med Trond og Margrete»	Sandvika Kommunegården	☐
Fre. 16. jan. kl. 11.30	🎵 Anne Vada, Georg Reiss, Jorunn Torsheim og Ivar Anton Waagaard: «Konserten Vingeslag»	Stabekk og Jar	☐
Man. 19. jan. kl. 12.00	Arvid Heiberg: «Litt om gener, generiske sykdommer, aldring og avansert gentereapeutisk behandling»	Henie Onstad	☐
Tirs. 20. jan. kl. 12.00	Astrofysiker Knut Jørgen Røed Ødegaard: «Kosmiske mysterium og spektakulære fenomener»	Tanum og Jong	☐

Ons. 21. jan. kl. 11.30	Kristi Stedje, musikkterapeut: «Syng i høstens tid! Om musikk og helse med perspektiver fra musikkterapeutisk forskning og praksis»	Østerås	☐
Ons. 21. jan. kl. 12.00	🎵 Aage Kvalbein og Reidun Askeland: «Godbiter for cello og piano»	Rykkinn	☐
Tors. 22. jan. kl. 11.30	Trine Kanter Zerwekh: «Nasjonale turistveger – Spor fra vår tid»	Lommedalen og Bærums Verk	☐
Tors. 22. jan. kl. 12.00	Astrid Mona Evju Witlam: «Livet er for kort til å skamme seg over gamle traumer»	Ringhøyden	☐
Fre. 23. jan. kl. 11.30	Litteraturformidler Catharina Damslor: «Høstens bøker fra 2025»	Stabekk og Jar	☐
Man. 26. jan. kl. 12.00	Liv Blom-Stokstad, direktør Aldring og Mestring: «Utviklingen av helse- og omsorgstjenester. Hvordan rigger Bærum seg for fremtiden?»	Henie Onstad	☐
Tirs. 27. jan. kl. 12.00	Øyvind Jaer: «Elskovskunsten i India basert på Kama Sutrass bilder og tekster»	Tanum og Jong	☐
Ons. 28. jan. kl. 11.30	Ida Marie Edholm, spesialrådgiver i Nordea: «Hvordan unngå svindel»	Østerås	☐
Ons. 28. jan. kl. 12.00	🎵 Ingunn Vold trio: «Tidløse jazzklassikere»	Rykkinn	☐
Tors. 29. jan. kl. 11.30	Knut Magne Ellingsen: «Av barn og ... får man høre sannheten»	Lommedalen og Bærums Verk	☐
Tors. 29. jan. kl. 12.00	🎵 Sangerinnen Mona Nylin synger svenske viser	Ringhøyden	☐
Tors. 29. jan. kl. 12.00	Kåre R. Aas, tidl. ambassadør i USA, Israel og Afghanistan: «USA etter ett år med Trump»	Forum 60+ Kulturhuset	☐
Fre. 30. jan. kl. 11.30	🎵 Sanger og musiker Åsmund Reistad: «Original Nilsen – en hyllest til Lillebjørn»	Stabekk og Jar	☐

Februar

Man. 2. feb. kl. 12.00	Øystein Ustvedt: «Edvard Munch. Sammenbrudd og kunstnerisk fornyelse. Tiden fram mot solen»	Henie Onstad	☐
Tirs. 3. feb. kl. 12.00	Benedicte Larsen, Maske Bandagist: «Småhjelpemidler som gjør hverdagen lettere»	Sandvika 60+ Visningssenteret	☐

Tirs. 3. feb. kl. 12.00	Dag Åsbjørn Johansen: «Helter verden trenger»	Tanum og Jong	☐
Ons. 4. feb. kl. 11.30	Arnt Steffensen, kokk og forfatter: «Norske mattradisjoner – høytid og hverdag»	Østerås	☐
Ons. 4. feb. kl. 12.00	Hilde Henriksen Waage: «Hva skjer i Syria – og hvorfor?»	Rykkinn	☐
Tors. 5. feb. kl. 11.30	🎵 Sigve Bøe og Per Myrstad Kringen: «Det begynner å likne et liv»	Lommedalen og Bærums Verk	☐
Tors. 5. feb. kl. 12.00	Ergo-fysio i Bærum kommune: «Aktiv alderdom – hvordan opprettholde god helse livet ut»	Ringhøyden	☐
Tors. 5. feb. kl. 12.00	Ivar B. Neumann, Direktør, Fridtjof Nansens Institutt: «Fra regelbasert verdensorden til «stormaktskonsert»»	Forum 60+ Kulturhuset	☐
Fre. 6. feb. kl. 11.30	Historiker Bjørn Frodahl: «Bærums snart glemte industrihistorie»	Stabekk og Jar	☐
Man. 9. feb. kl. 12.00	Sverre Lodgaard: «Sverre Lodgaard tar pulsen på Midtøstens geopolittikk - og på Iran»	Henie Onstad	☐
Tirs. 10. feb. kl. 12.00	🎵 Eirik & Jørgen: «Sang og musikk»	Tanum og Jong	☐
Ons. 11. feb. kl. 12.00	Per Olav Asplund: «Tonedikt»	Rykkinn	☐
Tors. 12. feb. kl. 12.00	🎵 MGM-triojazz med Majken Christensen, Georg Reiss og Morten Gunnar Larsen	Ringhøyden	☐
Tors. 12. feb. kl. 12.00	Kadafi Zaman, journalist: «Den norske drømmen; en innvandrers historie.»	Forum 60+ Kulturhuset	☐
Fre. 13. feb. kl. 11.30	🎵 Nicoline Krohn-Moland og Ingrid Matilde Mæland: «Lyden fra Cinemateket»	Sandvika 60+ Kommunegården	☐
Fre. 13. feb. kl. 11.30	🎵 Sanger og forfatter Per Vollestad: «Erik Bye – en vandring på Vårherres klinkekule»	Stabekk og Jar	☐
Man. 16. feb. kl. 12.00	Lars Saabye Christensen: «Spor 2»	Henie Onstad	☐
Tirs. 17. feb. kl. 12.00	Thor Gotaas: «Ørkenen Sur»	Tanum og Jong	☐

Ons. 18. feb. kl. 11.30	🎵 Wolfgang Plagge: «Humor i Musikk»	Østerås	☐
Ons. 18. feb. kl. 12.00	🎵 Karl Espegard og Leonardo Andersen: «Argentinsk tango med Karl & Leo»	Rykkinn	☐
Tors. 19. feb. kl. 12.00	Gro Nylander: «Doktorunge i Mehamn i gjenreisningstida»	Ringhøyden	☐
Fre. 20. feb. kl. 11.30	Marit Kronborg, kommunalsjef Helse og mestring: «Endringer i helse- og omsorgstjenestene. Hvordan rigger Bærum seg i fremtiden»	Stabekk og Jar	☐
Tirs. 24. feb. kl. 12.00	Leif Delp: «Utviklingen av havvind i Norge»	Tanum og Jong	☐
Ons. 25. feb. kl. 11.30	Camilla Jørgensen Tho, pårørendekoordinator: «Vi skal se og involvere de pårørende»	Østerås	☐
Ons. 25. feb. kl. 12.00	Randi Rosenqvist: «Fra grøft til grøft i norsk psykiatri»	Rykkinn	☐
Tors. 26. feb. kl. 11.30	🎵 Asbjørn Lundsvoll og Svein Greni: «Hans Børli liv»	Lommedalen og Bærums Verk	☐
Tors. 26. feb. kl. 12.00	Svindeleksper i Nordea Ida Marie Edholm: «Svindlernes metoder»	Ringhøyden	☐
Tors. 26. feb. kl. 12.00	Sigmund Loland, Professor ved Norges Idrettshøgskole: «Idrett og etikk. Hvordan utfordres idrettens etikk av presset om å vinne?»	Forum 60+ Kulturhuset	☐
Fre. 27. feb. kl. 11.30	🎵 Gryting og Kleven: «Ray Charles hyllest»	Henie Onstad	☐
Fre. 27. feb. kl. 11.30	🎵 Det norske sjømannskor: «Sanger med maritimt preg blandes med andre kjente og kjære sanger»	Stabekk og Jar	☐
Mars			
Man. 2. mars kl. 12.00	Siri Gedde-Dahl: «Undersøkende journalistikk. Om vannverkskandalen på Romerike, gift i fluorsmøring og andre saker Siri har jobbet med»	Henie Onstad	☐
Tirs. 3. mars kl. 12.00	Håkon Gisholt: «Politi og røver – Blålys og hvitt pulver – To skjebner, ett vennskap»	Tanum og Jong	☐

Ons. 4. mars kl. 11.30	Håkon Gisholt: «Politi og røver – to skjebner, ett vennskap»	Østerås	☐
Ons. 4. mars kl. 12.00	Liv Blom-Stokstad, direktør Aldring og Mestring: «Bruk av frihets- og velferdsteknologi i Bærum»	Sandvika 60+ Visningssenteret	☐
Ons. 4. mars kl. 12.00	Liv Hansteen og Marie Hovstein Beck, Bærum Kommune Eiendom: «Orientering om planlegging av aldersvennlige boliger på tomter eid av Bærum kommune»	Rykkinn	☐
Tors. 5. mars kl. 11.30	Torbjørn Færøvik: «En ny kald krig mellom USA og Kina	Lommedalen og Bærums Verk	☐
Tors. 5. mars kl. 12.00	🎵 Pianist Oleh Petrenko og sopran Michalina Miklosz spiller klassiske perler.	Ringhøyden	☐
Tors. 5. mars kl. 12.00	Henrik Syse, Seniorforsker, Institutt for fredsforskning: «Hvor digitale må vi bli?»	Forum 60+ Kulturhuset	☐
Fre. 6. mars kl. 11.30	Marit Olsvik: «Informasjon om høreapparater – tilvenning, bruk, rengjøring og mye mer»	Stabekk og Jar	☐
Man. 9. mars kl. 12.00	Ola B. Johannessen: «Jens Bjørneboes lyrikk»	Henie Onstad	☐
Tirs. 10. mars kl. 12.00	🎵 Åsmund Reistad: «Viser og sanger»	Tanum og Jong	☐
Ons. 11. mars kl. 11.30	ErgoFysio Bærum kommune: «Aktiv alderdom – hvordan opprettholde god helse livet ut»	Østerås	☐
Ons. 11. mars kl. 12.00	🎵 WWB trio: «Klassisk populærmusikk på norsk (og litt engelsk)»	Rykkinn	☐
Tors. 12. mars kl. 11.30	🎵 Per Klev, Øyvind Kjus og Liv Stenersen: «Erik Bye 100 år»	Lommedalen og Bærums Verk	☐
Tors. 12. mars kl. 12.00	Henrik Syse : «Den utrolige reisen til månen – Hva kan vi lære av den historien i dag?»	Ringhøyden	☐
Tors. 12. mars kl. 12.00	John Smits, statsmeteorolog: «Klima, vær og ekstremvær til besvær»	Forum 60+ Kulturhuset	☐
Fre. 13. mars kl. 11.30	Gunnar GP Pedersen, humorist og tidl. programleder i NRK: «Ønskekonserter»	Stabekk og Jar	☐
Fre. 13. mars kl. 11.30	🎵 Konsert med Atmosfera	Henie Onstad	☐

Fre. 13. mars kl. 11.30	🎵 Løs Snipp: «En uhøytidelig stund med løs snipp»	Sandvika 60+ Kommunegården ☐
Man. 16. mars kl. 12.00	🎵 Thormod Rønning Kvam: «Edvard Griegs større verk - Ballade i G-moll, 150 år»	Henie Onstad ☐
Tirs. 17. mars kl. 12.00	Christian Borch: «Den internasjonale situasjonen i verden og Norges plass i den»	Tanum og Jong ☐
Tirs. 17. mars kl. 12.00	Benedicte Larsen, Maske Bandagist: «Hvorfor oppstår sår, og hvordan kan de forebygges?»	Sandvika 60+ Visningssenteret ☐
Ons. 18. mars kl. 11.30	🎵 Løs Snipp: «Konsert med godt humør og Løs Snipp!»	Østerås ☐
Ons. 18. mars kl. 12.00	🎵 Finn Wang: «Walk down the memory lane»	Rykkinn ☐
Tors. 19. mars kl. 11.30	Knut Langeland: «Symbolplanter»	Lommedalen og Bærums Verk ☐
Tors. 19. mars kl. 12.00	Ulf Andenæs, historiker og forfatter: «Arkitektur i Norge. Vår truede bygningsarv»	Ringhøyden ☐
Tors. 19. mars kl. 12.00	Andreas Østhagen, Seniorforsker, Fridtjof Nansens Institutt: «Stormaktsspill om Arktis»	Forum 60+ Kulturhuset ☐
Fre. 20. mars kl. 11.30	Lars Kolsrud, forfatter og tidl.lege: «Rart å være på samme alder som gamle folk»	Stabekk og Jar ☐
Man. 23. mars kl. 12.00	Jan K. Bjørneboe: «Hjernen på godt og vondt, Parkinsons»	Henie Onstad ☐
Tirs. 24. mars kl. 12.00	Benedicte Larsen, Maske Bandagist: «Små hjelpemidler som gjør hverdagen lettere»	Tanum og Jong ☐
Tors. 26. mars kl. 12.00	🎵 Vårkonsert med Atmosfera. Ukrainsk folkemusikk	Ringhøyden ☐
April		
Tirs. 7. april kl. 12.00	Knut Magne Ellingsen: «Ole Brumm og det gode liv»	Tanum og Jong ☐
Ons. 8. april kl. 11.30	Nina Karud, Oslo-guide: «En vandring i Gustav Vigelands fotspor»	Østerås ☐
Ons. 8. april kl. 12.00	Einar Lunde: «De nye silkeveiene – fra Kina via Afrika til Norge»	Rykkinn ☐

Tors. 9. april kl. 11.30	Anders Heger: «Min mor Wanda Heger "Engelen med matpakkene"»	Lommedalen og Bærums Verk ☐
Tors. 9. april kl. 12.00	Advokat Mia Bratlund: «Fremtidsfullmakt»	Ringhøyden ☐
Tors. 9. april kl. 12.00	Christian Vogelsang , Seniorforsker, Ph.d., Norsk Institutt for vannforskning (NIVA): «Vann til glede og besvær – utfordringer og mulige løsninger?»	Forum 60+ Kulturhuset ☐
Fre. 10. april kl. 11.30	🎵 Pianist Iskra Mantcheva: «Fra barokken og romantikken til ragetimen»	Stabekk og Jar ☐
Fre. 10. april kl. 11.30	🎵 Johan Christer Novsjø og Dan Linden: «The Pianomen»	Henie Onstad ☐
Man. 13. april kl. 12.00	Anne Marit Glette-Hansen: «Om CO2-fangst»	Henie Onstad ☐
Tirs. 14. april kl. 12.00	Siri Mollatt: «Vår digitale arv»	Sandvika 60+ Visningssenteret ☐
Tirs. 14. april kl. 12.00	🎵 Oddbjørn Rosendahl: «Visesang med Oddbjørn og Oddrun»	Tanum og Jong ☐
Ons. 15. april kl. 11.30	🎵 Per Vollestad: «Erik Bye – en vandring på Vårherres klinkerkule»	Østerås ☐
Ons. 15. april kl. 12.00	🎵 Victoria Ulriksen: «Pianokonsert – Fra italiensk vitalitet til fransk impresjonisme»	Rykkinn ☐
Tors. 16. april kl. 11.30	Tidligere forsvarssjef Sverre Diesen: «Verden i 2026 – hvor er vi på vei»	Lommedalen og Bærums Verk ☐
Tors. 16. april kl. 12.00	🎵 Wolfgang Plagge: «Stefan Zweig og Sigmund Freud: Die Welt von Gestern – om et vennskap mellom en dikter og en psykiater»	Ringhøyden ☐
Tors. 16. april kl. 12.00	Ida Melbo Øystese, Politimester i Oslo: «Kriminalitetsutfordringer i en omskiftelig tid»	Forum 60+ Kulturhuset ☐
Fre. 17. april kl. 11.30	🎵 Klassisk opera med Trio Borealis	Henie Onstad ☐
Fre. 17. april kl. 11.30	🎵 Rohey Taalah & Martin Myhre Olsen: «Et fyrverkeri i duoformat!»	Sandvika 60+ Kommunegården ☐

Fre. 17. april kl. 11.30	Benedicte Larsen fra Maske Bandagist: «Små hjelpemidler som gjør hverdagen lettere»	Stabekk og Jar	☐
Man. 20. april kl. 12.00	Hilde Henriksen Vaage: «Et helt mislykket prosjekt. USA og freden mellom Israel og Palestina»	Henie Onstad	☐
Ons. 22. april kl. 11.30	Sonia Jensen: «Sigrun Nansens liv»	Østerås	☐
Ons. 22. april kl. 12.00	🎵 Trio Vi Tre: «Salmer og sanger vi gjerne minnes»	Rykkinn	☐
Tors. 23. april kl. 11.30	Øyvind Wistrøm: «Hvor ble det av vinteren? Om naturlig og menneskeskapt drivhuseffekt»	Lommedalen og Bærums Verk	☐
Tors. 23. april kl. 12.00	Ellen Marie Fodstad: «Hvordan kan endringer i samfunnet forandre hvordan vi ser på kunsten?»	Ringhøyden	☐
Tors. 23. april kl. 12.00	Grete Danielsen, Spesialrådgiver beredskap, Bærum kommune: «Hvordan ivaretar Bærum Kommunes beredskapsplan befolkningens sikkerhet?»	Forum 60+ Kulturhuset	☐
Fre. 24. april kl. 11.30	🎵 Sjøsprøyt - Trond og Tore: «En reise i Taubes musikalske liv»	Stabekk og Jar	☐
Man. 27. april kl. 12.00	Grete Tangen-Erikstad: «Aktiv alderdom – hvordan opprettholde god helse livet ut»	Henie Onstad	☐
Tirs. 28. april kl. 12.00	Bjørn Frodahl: «Glimt fra krigen i Bærum 1940-1945»	Tanum og Jong	☐
Ons. 29. april kl. 11.30	Einar Lunde: «Fra undertrykkelse og konflikt til forsoning og tilgivelse – Et møte med Nelson Mandela og Desmond Tutu»	Østerås	☐
Tors. 30. april kl. 11.30	Harald Olimb Norman: «Jeg begriper det ikke. Et inspirerende, irriterende og engasjerende foredrag om hverdagen til oss godt voksne»	Lommedalen og Bærums Verk	☐
Tors. 30. april kl. 12.00	🎵 Skuespiller Sigve Bøe og pianist Per Myrstad Kringen: «Det begynner å ligne et liv»	Ringhøyden	☐
Mai			
Man. 4. mai kl. 12.00	Hege Duckert: «Å bestemme over livet. Om Katti Anker Møller»	Henie Onstad	☐

Tirs. 5. mai kl. 12.00	May Britt Blymke: «Hjelp, jeg trenger hjelpemidler! Hva finnes – og hvordan får du det?»	Sandvika 60+ Visningssenteret	☐
Tirs. 5. mai kl. 12.00	Geir Engebretsen: «Lysakerelva – 400 år som arbeidsplass, fiskeplass og badeplass»	Tanum og Jong	☐
Ons. 6. mai kl. 11.30	Liv Blom-Stokstad, direktør Aldring og Mestring: «Utvikling av helse- og omsorgstjenester. Hvordan rigger Bærum kommune seg for fremtiden?»	Østerås	☐
Ons. 6. mai kl. 12.00	🎵 60-tallskameratene Oslo dep: «Populærmusikk fra vår oppvekst - Elvis, Beatles med mere»	Rykkinn	☐
Tors. 7. mai kl. 11.30	🎵 Åsmund Reistad: «Original Nilsen – en hyllest til Lillebjørn»	Lommedalen og Bærums Verk	☐
Tors. 7. mai kl. 12.00	Espen Aas: «63 år med Dylan på 63 minutter»	Ringhøyden	☐
Fre. 8. mai kl. 11.30	🎵 Løs snipp: «Swingjazz med Løs Snipp»	Henie Onstad	☐
Fre. 8. mai kl. 11.30	Henrik Syse: «Fra månelandingene til kunstig intelligens: Hva gjør det med oss alt sammen?»	Stabekk og Jar	☐
Man. 11. mai kl. 12.00	Arnhild Skre: «Hulda Garborg - en nasjonal strateg»	Henie Onstad	☐
Tirs. 12. mai kl. 12.00	🎵 Guren Hagen: «Sammarismårrå – Konsert for eldre med Guren Hagen»	Tanum og Jong	☐
Ons. 13. mai kl. 11.30	🎵 Østerås seniorkor: «17. mai-konsert»	Østerås	☐
Ons. 13. mai kl. 12.00	Lasse Espelid: «Humor i Norge»	Rykkinn	☐
Man. 18. mai kl. 12.00	Are Brean: «Musikk og den aldrende hjernen»	Henie Onstad	☐
Tirs. 19. mai kl. 12.00	Marte Roa Syversen: «Den aldrende hjernen»	Tanum og Jong	☐
Tirs. 19. mai kl. 12.00	Benedicte Larsen, Maske Bandagist: «Småhjelpemidler som gjør hverdagen lettere»	Sandvika 60+ Visningssenteret	☐
Ons. 20. mai kl. 11.30	🎵 Claudia Stepien og Sophia Hugo Cabo: «Ord som lever - toner som bærer»	Henie Onstad	☐

Ons. 20. mai kl. 11.30	Torbjørn Færøvik: «Stormakten Kina – Venn eller fiende?»	Østerås	☐
Tors. 21. mai kl. 11.30	Arne Bjørnstad: «Fra Sandvika til Lommedalen»	Lommedalen og Bærums Verk	☐
Tors. 21. mai kl. 12.00	🎵 Konsert med blåseorkesteret "Festningssekstetten"	Ringhøyden	☐
Fre. 22. mai kl. 11.30	🎵 Bærum Seniorkor: «VÅRKONSERT»	Stabekk og Jar	☐
Tirs. 26. mai kl. 12.00	Marit Sørum: «Afrikas puls – bildeforedrag fra Namibia, Botswana og Zambia»	Tanum og Jong	☐
Ons. 27. mai kl. 11.30	🎵 Joar Balstad og Festløvene: «Festløvene spiller god gammel Rock'n roll»	Østerås	☐
Ons. 27. mai kl. 12.00	Leiv Bjerke: «Kherson – inntrykk fra byen ved Dnjepr før krigen»	Rykkinn	☐
Tors. 28. mai kl. 11.30	🎵 Margrete Lad og Trond Haugen: «Musikk og glede»	Lommedalen og Bærums Verk	☐
Tors. 28. mai kl. 12.00	Monica Beer Prydz: «Hverdagsglede hele livet».	Ringhøyden	☐
Tors. 28. mai kl. 12.00	🎵 Kor Trivelig: «Kjente, kjære slagere»	Sandvika 60+ Kommunegården	☐
Fre. 29. mai kl. 11.30	🎵 KEY WEST: «Melodier fra 60 – 70 årene»	Stabekk og Jar	☐
Fre. 29. mai kl. 12.00	🎵 Rykkinn Seniorkor: «Priser våren»	Rykkinn	☐

Juni

Tirs. 2. juni kl. 12.00	🎵 Anne Lise Gjæstøl m/pianist: «Kjente sanger fra 60- og 70-tallet»	Tanum og Jong	☐
Ons. 3. juni kl. 11.30	Jon Fanavoll: «Musikkforedrag: Programmusikkens historie, med eksempler»	Østerås	☐
Tors. 4. juni kl. 11.30	Liv Blom-Stokstad, Direktør aldring og mestring i Bærum: «Utviklingen av helse- og omsorgstjenesten. Hvordan rigger Bærum seg for fremtiden?»	Lommedalen og Bærums Verk	☐

Fre. 5. juni kl. 11.30	🎵 Damberg & Norheim: «Sommer og sol med Beach Boys»	Henie Onstad	☐
Fre. 5. juni kl. 11.30	Forfatter Even Saugstad: «Mystikk og overtro i Osloomarka»	Stabekk og Jar	☐
Man. 8. juni kl. 12.00	Lise Fjeldstad: «Om kjærlighet – fra Ibsen til Fosse»	Henie Onstad	☐
Tirs. 9. juni kl. 12.00	Svein Holo: «Bilder fra Lindesnes til Dovre»	Tanum og Jong	☐
Ons. 10. juni kl. 11.30	Martin Nickelsen, Asker og Bærum historielag: «Pilegrimsleden i Bærum»	Østerås	☐
Ons. 10. juni kl. 12.00	Siri Lindstad: «På spøkelsessiden. Skeive liv 1945-1952»	Rykkinn	☐
Tors. 11. juni kl. 12.00	🎵 Sommerkonsert med Anita Hegerland	Ringhøyden	☐
Fre. 12. juni kl. 11.30	🎵 «Tre Turister»: Musikk og sang med Jan Inge Melsæter, Børge Tronrud og Harald Skogli	Stabekk og Jar	☐
Man. 15. juni kl. 12.00	🎵 Wolfgang Plagge: «Stefan Zweig og Sigmund Freud: Die Welt von Gestern – om et vennskap mellom en dikter og en psykiater»	Henie Onstad	☐
Ons. 17. juni kl. 12.00	🎵 Raymond Løvhagen: «Sanger fra Dansegalla og Folkeparken»	Rykkinn	☐
Fre. 19. juni kl. 11.30	🎵 Sopran Marilyn Almeida og pianist Siril Valberg: «SOMMERKONSERT»	Stabekk og Jar	☐



Ekeberg seniorsenter

Åpningstider

Mandag til fredag	10.00–14.00
Kaféen, mandag til fredag	10.00–14.00

Grupper:

Dag	Kl.	Aktivitet
Mandag	10.30	Bridge
Mandag	12.00	Biljard
Mandag		Petanque – <i>i sesong</i>
Tirsdag	09.00	Herretrim
Tirsdag	11.00	Bridge
Tirsdag	12.00	Bingo – <i>ulike uker</i>
Onsdag	09.30	Dametrim
Onsdag	09.30	Treskjæring
Onsdag	11.00	Bridge
Onsdag	12.00	Biljard
Onsdag		Petanque – <i>i sesong</i>
Torsdag	09.00	Herretrim
Fredag	12.00	Biljard

Henie Onstad seniorsenter

Åpningstider

Mandag til fredag	08.00–15.30
Kaféen, mandag til fredag	09.00–15.00
Middag	13.30–14.30
Søndagskafé	12.00–14.00
Tirsdag	Åpent basseng – billett i resepsjonen 09.30–10.10

Velkommen til:

Åpen arbeidsstue, snekkerbod, treningssal og bibliotek – **kontakt resepsjonen**

Daglig	13.30	Åpent spisefellesskap: oppstart 5. jan.
Mandag	månedlig 13.00	Møteplassen – velkommen til nye brukere: 5. jan., 2. feb., 2. mars, 4. mai, 1. juni
Tirsdag	månedlig 12.00	Veiledning, vedlikehold og reparasjon av høre- apparater: første tirsdag i mnd. – påmelding
Torsdag	12.00	Quiz og loddsalg: like uker – oppstart 8. jan.
Torsdag	12.00	Sangstund: ulike uker – oppstart 15. jan.
Tirsdag	17.00	Ettermiddagskaffe: 27. jan., 24. feb., 24. mars, 28. apr.
Tirsdag	19.00	Danseaften: 3. feb., 3. mars, 7. apr., 5. mai, 2. juni
	11.00	Brunsj for frivillige: 11. mars, 12. juni – påmelding
Onsdag	13.00	«Trygg på teknologi – mobilhjelp for seniorer»: 21. jan., 25. mar., 20. mai – påmelding
Fredag	14.00	«Tid for to – speeddating for seniorer»: 13. feb., 29. mai – påmelding
Mandag	12. jan.	12.00 Sesongåpning: velkommen til nytt semester!
Onsdag	28. jan.	KulTUR: Bærum Kunstforening – påmelding
Torsdag	12. feb.	18.00 Jazzaften – påmelding
Mandag	23. feb.	12.00 Brukerrådets årsmøte
Onsdag	18. mars	Dagstur til Asker Museum og Hulda og Arne Garborgs hus – påmelding fra 4. feb



Henie Onstad seniorsenter

Torsdag	19. mars	18.00	«Jazz og lyrikk» med Jannik Bonnevie og Roy Hellvin
Fredag	27. mars	13.30	Påskemiddag – påmelding
Mandag	6. april	12.00	Åpen kafé v/Brukerrådet 2. påskedag
Lørdag	25.apr.	13.00	Brukerrådets vårkonsert: Fra Prøysen til Puccini med Wolfgang Plagge og Bernt-Ola Volungholen
Onsdag	6. mai		Gåtur i nærmiljøet med grilling på Sandkroken – påmelding
Onsdag	13. mai		Dagstur til Blaafarveværket – påmelding fra 23. mars
Søndag	17. mai		Brukerrådets tradisjonsrike 17.mai-feiring
Mandag	26. mai		Vårtur til Hardanger og Baroniet Rosendal – påmelding fra 25. feb.
Onsdag	17. juni	18.00	Sommerfest med Brukerrådet
Tirsdag	23. juni	12.00	Sankthansfeiring med rømmegrøt, spekemat og underholdning

Kurs: Husk kursavgift og påmelding i god tid

Dag	Kl.	Aktivitet	Påmelding	Oppstartsdato
Mandag	08.50	Trim i vann – 6 grupper	67 50 82 00	5. jan.
Mandag	09.00	Styrke 60+	67 50 82 00	5. jan.
Tirsdag	10.10	Bassengtrening - flere grupper	67 50 88 00	13. jan.
Tirsdag	12.00	Qigong	67 50 82 00	6. jan.
Tirsdag	14.00	Styrke og balanse	67 50 88 00	13. jan.
Onsdag	13.30	Sterk og stødig	67 50 88 00	14. jan.
Onsdag	12.00	Bassengtrening – flere grupper	67 50 88 00	14. jan.
Torsdag	08.50	Trim i vann – 6 grupper	67 50 82 00	8. jan.
Torsdag	09.30	Sterk og stødig	67 50 88 00	15. jan.
Torsdag	10.40	Sterk og stødig	67 50 88 00	15. jan.
Torsdag	14.00	Styrke og balanse	67 50 88 00	15. jan.
Fredag	10.00	Trim i vann – 3 grupper	67 50 82 00	9. jan.
Fredag	10.00	Hardtrim	67 50 82 00	9. jan.
Fredag	11.00	Hardtrim	67 50 82 00	9. jan.

Grupper:

Dag	Kl.	Aktivitet	
Mandag	12.00	Sjakk	5. jan.
Mandag	12.00	Biljard	5. jan.
Mandag	10.30	Gågruppe	5. jan.
Mandag	13.30	Seniordans	5. jan.
Mandag	13.30	Tysk samtale – like uker	5. jan.
Tirsdag	10.00	Gutteklubben Trim	13. jan.
Tirsdag	11.00	Dametrim	6. jan.
Tirsdag	12.00	Den Gylne Spaserstokk	13. jan.
Tirsdag	11.00	Strikkekafé	6. jan.
Tirsdag	13.00	Pårørendegruppe	20. jan.
Onsdag	09.30	Bridge – faste bord	7. jan.
Onsdag	11.00	Hagegruppe – like uker	4. mar.
Onsdag	11.00	Fransk samtale 1 – ulike uker	14. jan.
Onsdag	11.00	Fransk samtale 2 – like uker	7. jan.
Onsdag	11.00	Spansk, lett konversasjon	7. jan.
Onsdag	11.00	Spansk, viderekomende	7. jan.
Onsdag	13.00	Lesesirkel – første onsdag i mnd.	7. jan.
Onsdag	12.00	Samtalegruppe for damer – ulike uker	14. jan.
Onsdag	11.30	Boccia/Shuffelboard	7. jan.
Onsdag	13.00	Fransk, lett konversasjon	7. jan.
Torsdag	10.00	Spinninggruppe	8. jan.
Torsdag	10.00	Biljard	8. jan.
Torsdag	11.00	Spinninggruppe	8. jan.
Torsdag	11.00	Stolpejakten turgruppe	8. jan.
Torsdag	11.00	Stoltrim	8. jan.
Torsdag	11.00	Filosofigruppe for herrer – like uker	8. jan.
Torsdag	11.30	Samtalegruppe for herrer	8. jan.
Fredag	11.00	Åpen bibelgruppe – like uker	9. jan.
Fredag	13.15	Snooker på biljardbord	9. jan.

Lommedalen og Bærums Verk seniorcenter

Skolegata 10

1350 Lommedalen

Telefon: 481 34 612

lommedalen.seniorsenter@baerum.kommune.no

www.baerum.kommune.no/seniorsentrene



Åpningstider

Mandag til torsdag	09.00–15.00
Kafé mandag til torsdag	10.00–14.00
Fredagskafé	11.00–13.00
Middag mandag og tirsdag	13.00
Lunsj onsdag	12.00
Lunsj torsdag, etter foredrag	12.30

Velkommen til:

Dataveiledning med seniornett. Kontakt Seniornett Bærum

Onsdag	18.00	Onsdagstreffen: 25. feb., 18. mars og 15. april
Torsdag	8. jan.	11.30 Presentasjon av vårens program
Torsdag	12. feb.	11.30 Årsmøte
Torsdag	19. feb.	11.00 Sammenkomst for frivillige – <i>invitasjon</i>
Tirsdag	24. mars	13.00 Årstmiddag – påmelding
Torsdag	26. mars	11.30 Påsken i ord og toner med prest og kantor fra Lommedalen menighet
Fredag	3. april	11.00 Brukerkafé Langfredag
Søndag	17. mai	11.00 Brukerkafé
Tirsdag	26. mai	13.00 Årstmiddag – påmelding
Torsdag	11. juni	Sommertur – se oppslag
Torsdag	18. juni	11.30 Sommeravslutning – moro med snurringen
Torsdag	18. juni	12.30 Rømmegrøt – påmelding

Kurs:

Husk kursavgift og påmelding i god tid

Dag	Kl.	Aktivitet	Påmelding	Oppstartsdato
Onsdag	12.30	Trim	48 13 46 12	14. jan.

Grupper:

Dag	Kl.	Aktivitet	Oppstartsdato
Mandag	10.00	Trearbeid	5. jan.
Mandag	10.30	Billedvev	5. jan.
Mandag	10.30	Bridge	12. jan.
Tirsdag	10.00	Trearbeid	6. jan.
Onsdag	10.00	Håndarbeid	7. jan.
Onsdag	10.00	Trearbeid	7. jan.
Onsdag	10.30	Litteratur – ulike uker	7. jan.



Åpningstider

Mandag til fredag	08.00–15.30
Café Ring mandag til fredag	09.00–15.00
Middag	13.30–14.30

Velkommen til:

Daglig	10.45	Formiddagstrim åpent for alle
Daglig	13.30	Åpent spisefellesskap – oppstart 5. jan.
Onsdag	ukentlig 10.00	Dataveiledning med Seniornett – oppstart 7. jan.
Torsdag	ukentlig 12.00	Kulturarrangement – se fellesprogram
Onsdag	like uker 11.30	Strikkekafe – oppstart 7. jan.
Fredag	ulike uker 12.00	Quiz – oppstart 16. jan.
Onsdag	10.00	Frokost for frivillige: 18. feb. og 27. mai – påmelding
Onsdag	11.00	Hørselsveiledning – påmelding 5. jan., 2. feb., 2. mars, 13. apr., 4. mai, 1. juni og 22. juni
Onsdag	11.00	Vedlikehold/reparasjon av høreapparater: første onsdag i mnd. – påmelding
Onsdag	13.30	Spisefellesskap med sogneprest Britt – 1. onsdag i måneden
Onsdag	11.30	Ringhøyden kino: filmvisning i salen: 14. jan., 25. feb., 25. mars, 22. april, 20. mai og 17. juni
	6. feb - 22.feb.	OL-sendinger på storskjerm – se eget oppslag.
Torsdag	12. feb 11.30	Brukerforeningens årsmøte etterfulgt av konsert med MGM-triojazz
Torsdag	5. mars	Påskelotteri
Fredag	13. mars 12.00	Musikk-quiz m/ Haakon Thaulow

Ringhøyden seniorsenter

Onsdag	25. mars	13.30	Påskemiddag – påmelding
Tirsdag	21. april	12.00	Afternoon tea – påmelding
Torsdag	30. april	12.00	Fest for frivillige – påmelding
Fredag	16. mai	12.00	Nasjonaldagsfeiring med fingermat og allsang
Tirsdag	19. mai	11.00	Tur til Botanisk hage – påmelding
Onsdag	3. juni	12.00	Utstilling av produkter laget av gruppene på Ringhøyden
Torsdag	4. juni	10.30	Utflukt til Asker museum sammen med Østerås – påmelding
Torsdag	11. juni	12.00	Søstrene Hoelstads sommerfest. Sommerkonsert med Anita Hegerland etterfulgt av middag – påmelding
Tirsdag	23. juni	12.00	Sankthansfeiring med rømmegrøt, spekemat og allsang

Kurs:

Husk kursavgift og påmelding i god tid

Dag	Kl.	Aktivitet	Påmelding	Oppstartsdato
Mandag	09.45	Sterk og stødig	67 50 88 00	12. jan.
Mandag	10.00	Trening med Susanne	67 50 63 33	5. jan.
Mandag	11.15	Yoga med Susanne	67 50 63 33	5. jan.
Tirsdag	10.00	Fransk – litt øvet	67 50 63 33	27. jan.
Tirsdag	13.00	Styrke og balanse	67 50 88 00	13. jan.
Onsdag	09.45	Sterk og stødig	67 50 88 00	14. jan.
Onsdag	09.50	Hardtrim	67 50 63 33	7. jan.
Torsdag	10.00	Spansk viderekomne	67 50 63 33	8. jan.
Torsdag	10.00	Pilates med Susanne	67 50 63 33	8. jan.
Fredag	11.30	Biodanza – drop-in	67 50 63 33	30. jan.
Fredag	13.00	Styrke og balanse	67 50 88 00	16. jan.

Fortsetter på neste side...



Grupper:

Dag	Kl.	Aktivitet	Oppstartsdato
Man/fre	10.00	Ledig bridgerom; lag din egen gruppe	
Mandag	10.00	Malegruppe – <i>like uker – påmelding</i>	5. jan.
Mandag	10.00	Sveip	5. jan.
Tirsdag	10.00	Maling på porselen – <i>velkommen til nye medlemmer</i>	6. jan.
Tirsdag	12.00	Kniv 1	13. jan.
Tirsdag	12.00	Møteplassen for besteforeldre, LUB – <i>påmelding</i>	
Tirsdag	14.00	Samtalegruppe «Den gode samtalen»	6. jan.
Onsdag	10.00	Lappeteknikk og sygruppe	7. jan.
Onsdag	12.00	Samtalegruppe for pårørende til personer med demens – <i>påmelding</i>	
Onsdag	12.30	Kniv 2	7. jan.
Onsdag	13.00	Tysk samtalegruppe	7. jan.
Torsdag	10:00	Produksjon/design i snekkerverkstedet	8. jan.

Rykkinn seniorsenter

Åpningstider

Mandag til fredag	08.00–15.30
Café Hugin, mandag til fredag	09.00–15.00
Middag	13.30–14.30
Søndagskafé	12.00–14.00

Velkommen til:

Tirsdag	ukentlig	10.00	Dataveiledning med Seniornett – <i>oppstart 6. jan.</i>
Tirsdag	ukentlig	10.15	Morgenstrekken – <i>oppstart 13. jan.</i>
Tirsdag	ukentlig	13.15	Spisefellesskap – <i>oppstart 3. feb.</i>
Torsdag	ukentlig	12.00	Quiz – <i>oppstart 8. jan.</i>
Tirsdag		12.30	Møteplassen – Velkommen til nye brukere – <i>3. feb., 3. mars, 7. apr., 5. mai</i>
Torsdag		10.00	Frokost for frivillige – <i>5. feb., 7. mai</i>
Torsdag		10.00	Frokost med vri og poesi – <i>22. jan., 23. apr., 4. juni – påmelding</i>
Fredag		12.00	Syng med oss – <i>16. jan., 13. feb., 13. mars, 10. apr., 12. juni</i>
		10.00	Hørselsveiledning, HLF – <i>oppstart 6. jan. – påmelding</i>
Onsdag	7. jan.	12.00	Velkommen til nytt semester med informasjon og litt underholdning
Fredag	20. feb.	12.00	Årsmøte Rykkinn seniorsenter brukerråd
Fredag	27. feb.	12.00	Glimt fra mitt liv: Leif Kristensen - Et Russland slik det var i 2012
Tirsdag	3. mars		Fest for frivillige
Fredag	6. mars	12.00	Ønskekonserten med Trond og Tore
Onsdag	25. mars	12.00	«Påskan i ord og toner» med Bryn menighet
Onsdag	25. mars	13.00	Påskelunsj – <i>påmelding</i>

Fortsetter på neste side...



Rykkinn seniorsenter

Torsdag	26. mars	12.00	Påskequiz
Torsdag	16. april	12.00	Sangstund med babysang fra Bryn menighet – påmelding
Onsdag	29. april	12.00	Mannekengoppvisning
Tirsdag	5. mai	12.00	Vårdugnad
Fredag	8. mai	12.00	Swing'it med Trond og Tore
Søndag	17. mai	12.00	Brukerrådet inviterer til 17. mai-feiring med kake, kaffe og musikk
Onsdag	20. mai	12.00	Vårkonsert med elever fra Rykkinn og Eineåsen skole i samarbeid med kulturskolen
Fredag	29. mai	12.00	Rykkinn Seniorkor: «Priser våren»
Onsdag	3. juni	12.00	Oppvisning med seniordans
Tirsdag	16. juni		Ut i det blå: Tur – påmelding
Onsdag	17. juni	12.00	Sankthansfeiring med underholdning, rømmegrøt og spekemat – påmelding

Kurs: Husk kursavgift og påmelding i god tid

Dag	Kl.	Aktivitet	Påmelding	Oppstartsdato
Mandag	10.30	Sterk og stødig	67 50 88 00	12. jan.
Mandag	14.00	Trim med høy puls	67 50 91 90	12. jan.
Tirsdag	12.00	Styrke og balanse	67 50 88 00	13. jan.
Tirsdag	13.00	Styrke og balanse	67 50 88 00	13. jan.
Onsdag	10.45	Trim med medium puls	67 50 91 90	14. jan.
Torsdag	10.00	Sterk og stødig	67 50 88 00	15. jan.
Torsdag	12.00	Styrke og balanse	67 50 88 00	15. jan.
Torsdag	13.00	Styrke og balanse	67 50 88 00	15. jan.
Torsdag	14.00	Yoga med Susanne	67 50 91 90	22. jan.
Fredag	11.30	Sterk og stødig	67 50 88 00	16. jan.

Grupper:

Dag	Kl.	Aktivitet	Påmelding	Oppstartsdato
	10.00	Åpent håndarbeidsrom – mandag, onsdag og fredag		
	09.00	Åpent snekkerverksted – tirsdag og torsdag		
Mandag	11.00	Turgruppe: Nærtur Rykkinn med DNT aktiv i 100		12. jan.
Mandag	12.00	Rykkinn seniorkor		5. jan.
Mandag	14.00	Bridge		5. jan.
Tirsdag	10.15	Morgenstrekken		13. jan.
Tirsdag	13.15	Spisefellesskap		3. feb.
Tirsdag	14.00	Boccia		13. jan.
Tirsdag	15.30	Linedance		6. jan.
Onsdag	10.30	Litteratur II – én gang i mnd.		14. jan.
Onsdag	13.30	Seniordans		7. jan.
Onsdag	14.00	Samtalegruppe for personer med hukommelsesutfordringer – ulike uker		Ta kontakt
Torsdag	11.00	Samspill – ulike uker		Ta kontakt
Fredag	10.30	Litteratur I – siste fre. i mnd.		30. jan.



Sandvika 60+ Kommunegården

Kommunegården i Sandvika
Arnold Haukelands plass 10
Telefon: 456 57 522
sandvikaseniorsenter@baerum.kommune.no
www.baerum.kommune.no/seniorsentrene

Åpningstider

Mandag til fredag	09.00–15.00
Visningssenter for Hverdagsteknologi, Claude Monets allé 21,	
Mandag til onsdag	10.00–15.00

Book møtetid med kulturkoordinator via nettsiden vår:

www.baerum.kommune.no/tjenester/helse-og-omsorg/seniorsenter/sandvika60

Er du flyktning bosatt i Bærum, over 55 år og ønsker hjelp av en sosialrådgiver til små og store spørsmål? Book møtetid med sosialrådgiver via nettsiden vår:

www.baerum.kommune.no/tjenester/helse-og-omsorg/seniorsenter/sandvika60

Velkommen til:

Mandag	ukentlig	11.00	Drop-in for flyktninger hos sosialrådgiver
Mandag	ukentlig	12.00	Mulighet for flyktninger å bestille tid med sosialrådgiver
Tirsdag	ukentlig	10.00	Motiview - digital sykling med skjerm – oppstart 6. jan.
Onsdag	ukentlig	10.00	Seniornett – oppstart 7. jan.
Onsdag	ukentlig	12.15	Språkkafé – oppstart 7. jan.
Torsdag	ukentlig	10.00	Kurs for medlemmer i Seniornett – oppstart 15. jan.
Torsdag	ukentlig	10.30	Mulighet for flyktninger å bestille tid med sosialarbeider
Onsdag		11.00	Lunsj for frivillige: 27. jan. og 12. mai
Tirsdag		13.00	Åpen mikrofon - kom og fortell din historie: 10. feb. og 7. april

Sandvika 60+ Kommunegården



Kurs:

Husk kursavgift og påmelding i god tid

Dag	Kl.	Aktivitet	Påmelding	Oppstartsdato
Mandag	10.00	Spansk øvet 1	45 65 75 22	2. feb.
Mandag	11.00	Sterk og stødig	67 50 88 00	19. jan.
Mandag	11.30	Styrke og balanse	67 50 88 00	19. jan.
Tirsdag	10.00	Spansk øvet 2	45 65 75 22	3. feb.
Tirsdag	10.00	Fransk Samtale Avansert	45 65 75 22	13. jan.
Tirsdag	11.45	Fransk Begynner1	45 65 75 22	13. jan.
Tirsdag	14.00	Fransk Begynner2/Oppfriskning	45 65 75 22	13. jan.
Tirsdag	15.45	Fransk Samtale Mellomnivå	45 65 75 22	13. jan.
Onsdag	10.00	Sterk og stødig	67 50 88 00	21. jan.
Onsdag	10.00	Livshjul – sett deg mål	45 65 75 22	4. feb.
Onsdag	12.30	Styrke og balanse	67 50 88 00	21. jan.
Torsdag	13.00	Italiensk begynner	45 65 75 22	22. jan.

Grupper:

Dag	Kl.	Aktivitet	Oppstartsdato
Mandag	11.00	Canasta	5. jan.
Mandag	13.00	Samtalegruppe om etikk og hverdagsfilosofi – ulike uker	12. jan.
Tirsdag	12.00	Slektsforskning – 3. tirsdag i mnd.	20. jan.
Onsdag	10.30.	Kaffetreff med strikkesøy og snakkesøy	7. jan.
Onsdag	11.00	Canasta	7. jan.
Onsdag	11.00	Tur i nærmiljøet i regi av Bærum turlag	7. jan.
Onsdag	12.15.	Språkkafé for flyktninger over 55 år	7. jan.
Torsdag	13.00	Sjakk	8. jan.
Fredag	11.00	Canasta	9. jan.
Fredag	11.45	Bridge	9. jan.
Fredag	13.00	Gaming – TV-spill og VR	9. jan.

Forum 60+ Kulturhuset

Programkomité v/Eli Vogel-Hovde:
Telefon: 950 44 257
E-post: forum60pluss@gmail.com
Facebook: Forum60+

Forum 60+ møtes på torsdager kl. 12.00 i Bærum Kulturhus. Billetter kan kjøpes via Bærum Kulturhus sine hjemmesider, eller i billettluken i Kulturhuset.

29. januar Kåre R. Aas, tidl. ambassadør i USA, Israel og Afghanistan:
«USA etter ett år med Trump»
5. februar Ivar B. Neumann, Direktør, Fridtjof Nansens Institutt:
«Fra regelbasert verdensorden til «stormaktskonsert»»
12. februar Kadafi Zaman, journalist:
«Den norske drømmen; en innvandrers historie»
26. februar Sigmund Loland, Professor ved Norges Idrettshøgskole:
«Idrett og etikk. Hvordan utfordres idrettens etikk av presset om å vinne?»
5. mars Henrik Syse, Seniorforsker, Institutt for fredsforskning:
«Hvor digitale må vi bli?»
12. mars John Smits, statsmeteorolog:
«Klima, vær og ekstremvær til besvær»
19. mars Andreas Østhagen, Seniorforsker, Fridtjof Nansens Institutt:
«Stormaktsspill om Arktis»
9. april Christian Vogelsang – Seniorforsker, Ph.d., Norsk Institutt for vannforskning (NIVA): «Vann til glede og besvær – utfordringer og mulige løsninger?»
16. april Ida Melbo Øystese, Politimester i Oslo:
«Kriminalitetsutfordringer i en omskiftelig tid»
23. april Grete Danielsen, Spesialrådgiver beredskap, Bærum kommune:
«Hvordan ivaretar Bærum Kommunes beredskapsplan befolkningens sikkerhet?»

Ta med en venn, eller gjengen – velkommen skal dere være!

NB!
Ny lokasjon!
Har vi ledige plasser,
kan du kjøpe billett i
døren helt til klokken
12.00 på torsdager.

Kommunalt drevet med brukerstyrte aktiviteter

Stabekk og Jar seniorsenter

Ringsveien 2,
1368 Stabekk
Telefon: 916 24 075
stabekkjarseniorsenter@baerum.kommune.no

Åpningstider

Mandag til onsdag	09.00–15.00
Kaféen mandag til onsdag	10.00–14.00
Middag mandag til onsdag	13.30
Fredagskafé	10.30–13.00

Velkommen til:

Dataveiledning med Seniornett - info i resepsjonen			
Fredag	9. jan.	11.30	Presentasjon av vårens program
Fredag	27. mars	11.30	Vi møter påsken sammen med besøk fra Jar kirke

Kurs:

Husk kursavgift og påmelding i god tid

Dag	Kl.	Aktivitet	Påmelding	Oppstartsdato
Tirsdag	11.30	Styrke og balanse	67 50 88 00	13. jan.
Onsdag	10.00	Trim v/Burre	91 62 40 75	14. jan.
Torsdag	11.00	Styrke og balanse	67 50 88 00	15. jan.
Fredag	10.00	Sterk og stødig	67 50 88 00	16. jan.

Grupper:

Dag	Kl.	Aktivitet	Oppstartsdato
Mandag	09.45	Trim	5. jan.
Mandag	10.00	Treskjæring og mindre trearbeid – <i>selvdreven</i>	5. jan.
Mandag	10.45	Bridge	5. jan.
Tirsdag	10.00	Samtale/filosofigruppe for menn – <i>like uker</i>	20. jan.
Tirsdag	11.00	Biljard	13. jan.
Tirsdag	11.00	Kirkeforum – <i>1. tirs. i mnd.</i>	3. feb.
Tirsdag	16.00	Bærum Seniorkor – <i>øvelse</i>	6. jan.
Onsdag	11.30	Litteraturgruppen – <i>1. ons. i mnd.</i>	4. feb.

Tanum og Jong seniorsenter

Åpningstider

Mandag til fredag	09.00–15.00
Kaféen mandag til fredag	10.00–14.00
Middag man., tirs., tors. og fredag	13.30
Lunsj, onsdag	12.00–13.30
Søndagskafé	12.00–14.00

Velkommen til:

Torsdag	11.00	Dataveiledning med Seniornett – 15. jan., 26. feb., 19. mar., 16. apr., 7. mai
Torsdag	12.00	Vi synger sammen – 5. feb., 5. mar. og 9. apr.
Torsdag	10.00	Frokost for frivillige – 5. feb. og 30. apr.
Søndag	12.00	Søndagskafé: 1. feb., 1. mar., 3. mai og 7. jun.
Tirsdag	6. jan.	12.00 Brukerrådet presenterer vårens program
Torsdag	12. feb.	12.00 ÅRSMØTE
Torsdag	12. mars	13.00 Vårfest – påmelding innen 5. mars
Torsdag	23. apr.	13.00 Ønsketimen – påmelding innen 16. apr.
Tirsdag	16. juni	13.00 Sommerfest – påmelding innen 9. juni

Kurs: Husk kursavgift og påmelding i god tid

Dag	Kl.	Aktivitet	Påmelding	Oppstartsdato
Mandag	10.30	Seniortrening	67 50 83 70	12. jan.
Onsdag	13.50	Seniortrening	67 50 83 70	14. jan.

Grupper:

Dag	Kl.	Aktivitet	Oppstartsdato
Mandag	11.00	Strikkekafé	5. jan.
Onsdag	11.00	Slekt og Data Tanum driver slektsforskning	14. jan.
Onsdag	11.00	Biljard	7. jan.
Onsdag	18.00	Asker og Bærum Frimerkeklubb – 1. og 3. ons. i mnd.	7. jan.
Fredag	10.30	Seniordans	9. jan.
Fredag	11.00	Biljard	9. jan.

Østerås seniorsenter

Åpningstider

Mandag til fredag	08.00–15.30
Kafé 1361, mandag til fredag	09.00–15.00
Middag	13.30–14.30
Søndagskafé	12.00–14.00

Velkommen til:

Torsdag	Ukentlig	10.00	Dataveiledning med Seniornett: oppstart 8. jan.
Fredag	ukentlig	12.00	Quiz
Mandag		09.30	Frokost for frivillige: 23. feb., 4. mai
Tirsdag		11.30	Allsang: 27. jan., 24. feb., 24. mars, 28. apr.
Tirsdag		12.30	Hørselsveiledning HLF: 13. jan., 10. feb., 10. mars, 14. apr., 12. mai
Tirsdag		17.00	Åpen kveld i regi av Eiksmarka Sanitetsforening: 6. jan. og 3. mars, 2. juni
Tirsdag		17.00	Ettermiddagsfilm og pizza i samarbeid med Eiksmarka Sanitetsforening: 3. feb., 5. mai – påmelding
Onsdag	7. jan.	11.30	Velkommen til nytt semester!
Tirsdag	27. jan.	11.30	Markering av åpning av nytt kjøkken!
Torsdag	5. feb.	12.00	Afternoon tea – påmelding
Onsdag	11. feb.	11.30	Brukerforeningens årsmøte
Onsdag	25. mars	11.30	Besøk fra Østerås kirke: Påsken i ord og toner
Torsdag	26. mars	13.30	Påskemiddag – påmelding
Torsdag	16. apr.	12.00	Vårlunsj – påmelding
Onsdag	13. mai	11.30	17. mai-konsert med Østerås seniorkor
Onsdag	13. mai	13.30	Festmiddag – påmelding
Søndag	17. mai	11.00	17. mai-arrangement ved brukerrådet
Tirsdag	19. mai	11.00	Tur til Botanisk hage – påmelding
Torsdag	4. juni	10.30	Tur til Asker museum med Ringhøyden seniorsenter – påmelding



Tirsdag 23. juni 12.00 Sankthansfeiring – spekemat og rømmegrøt, sang og musikk – **påmelding**

Kurs: *Husk kursavgift og påmelding i god tid*

Dag	Kl.	Aktivitet	Påmelding	Oppstartsdato
Tirsdag	11.00	Styrke og balanse	67 50 88 00	20. jan.
Tirsdag	13.00	Sterk og stødig	67 50 88 00	20. jan.
Onsdag	11.45	Sterk og stødig	67 50 88 00	21. jan.
Onsdag	13.00	Sterk og stødig	67 50 88 00	21. jan.
Torsdag	09.00	Yoga	67 16 22 40	8. jan.
Fredag	13.00	Styrke og balanse	67 50 88 00	23. jan.

Grupper:

Dag	Kl.	Aktivitet	Oppstartsdato
Mandag	10.00	Spansk	12. jan.
Mandag	11.00	Canasta	5. jan.
Mandag	11.30	Fransk samtale	12. jan.
Mandag	13.30	Fransk I	12. jan.
Mandag	13.30	Fransk II	12. jan.
Mandag	15.00	Gyllenlær	12. jan.
Tirsdag	11.00	Arbeidsgruppe for julemarked (sy- og strikkegruppe)	13. jan.
Tirsdag	11.00	Teater – like uker	20. jan.
Onsdag	12.45	Bordtennis – drop-in	7. jan.
Torsdag	10.00	Maling på glass og porselen	8. jan.
Torsdag	10.30	Dikt og prosa – like uker	22. jan.
Torsdag	11.30	Linedance	8. jan.
Torsdag	13.00	Tysk samtale	15. jan.
Fredag	09.45	Østerås seniorkor	9. jan.
Fredag	13.00	Bordtennis – drop-in	9. jan.
		Operagruppe (e-postliste)	

«Vennskap er en svært undervurdert medisin»

Anna Deavere-Smith

Seniorsentrene i Bærum

For mer informasjon om seniorsentrene se:
www.baerum.kommune.no/seniorsentrene

Seniorsenter	Telefon
Ekeberg	91 55 60 39
Henie Onstad	67 50 82 00
Lommedalen og Bærums Verk	48 13 46 12
Ringhøyden	67 50 63 33
Rykkinn	67 50 91 90
Sandvika 60+	45 65 75 22
Stabekk og Jar	91 62 40 75
Tanum og Jong	67 50 83 70
Østerås	67 16 22 40



fb.me/seniorsentrene



Hjemmeside



Hva skjer i Bærum



Scan QR-koden med ditt mobilkamera for å komme til hjemmesidene.

BÆRUM KOMMUNE

