



Seniorsentrene

Kulturprogram | høst 2026

Grupper - Trening - Kurs

Velkommen!

Velkommen til en ny og inspirerende høst ved Seniorsentrene!

Høsten er en tid for nye begynnelse, gode opplevelser og fellesskap – og ved seniorsentrene i Bærum ønsker vi deg varmt velkommen til en sesong fylt med aktivitet, inspirasjon og hyggelige møteplasser. Enten du er på jakt etter nye bekjentskaper, ønsker å holde deg aktiv, eller bare vil nyte en rolig stund med en kopp kaffe i godt selskap, så finner du et tilbud som passer for deg.

Våre seniorsentre er levende møteplasser der trivsel, inkludering og mestring står i sentrum. Gjennom et variert program legger vi til rette for at du kan delta i alt fra kurs og foredrag til kulturarrangementer og sosiale sammenkomster. For mange er dette et sted å høre til – et sted hvor man både kan dele erfaringer og skape nye minner sammen med andre.

Vi vet at det å være aktiv, både fysisk og sosialt, har stor betydning for helse og livskvalitet. Derfor tilbyr vi et bredt spekter av aktiviteter som stimulerer både kropp og sinn. Her kan du delta i tilpasset trening, turgrupper og andre bevegelsesaktiviteter, samtidig som du får mulighet til å utforske nye interesser og utvikle deg gjennom læring og fellesskap.

I en stadig mer digital hverdag er det også viktig å føle seg trygg på bruk av teknologi. Gjennom høsten vil vi derfor tilby kurs, veiledning og praktisk støtte som gjør det enklere å ta del i den digitale utviklingen. I samarbeid med Aarhus kommune og Seniornett arbeider vi målrettet for å forebygge



digitalt utenforskap, slik at flere kan oppleve mestring og selvstendighet i møte med digitale verktøy og tjenester.

Som en del av dette arbeidet åpner vi også et visningsenter for velferdsteknologi i Sandvika. Her vil du kunne se, prøve og lære mer om hvordan ulike teknologiske løsninger og hjelpemidler kan bidra til økt trygghet, mestring og livskvalitet i hverdagen. Vi håper dette blir en inspirerende arena for nysgjerrighet, læring og nye muligheter.

Seniorsentrene i Bærum er åpne for alle, og vi jobber hver dag for å skape et inkluderende miljø der både nye og kjente besøkende føler seg velkommen. Frivilligheten er en bærebjelke i tilbudet vårt, og vi er svært takknemlige for alle som bidrar med tid, engasjement og omsorg. Kanskje har du også lyst til å delta som frivillig og være med på å skape gode opplevelser for andre?

Vi gleder oss til en aktiv, innholdsrik og hyggelig høst sammen med deg – velkommen inn!

Morten Heggelund

Tjenesteleder Forebygging og rehabilitering

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

Konserter og Foredrag fra side 19

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!



Kjøkken på seniorsentrene

– helsefremmende og forebyggende fellesskap

Velkommen inn i kafeene på seniorsentrene – hyggelige møteplasser der du kan ta en pause, slå av en prat og nyte god mat i trivelige omgivelser. I kjølediskene finner du et variert utvalg av påsmurt brødmatt, salater, kaker, vaffer og selvfølgelig kaffe og te. Hver dag serveres det også varm middag, vanligvis mellom kl. 13.30 og 14.30, med små variasjoner fra senter til senter. Ønsker du å ta middagen med hjem, pakker vi den gjerne for deg i praktisk emballasje.

Månedsmenyene er ulike på de forskjellige sentrene, og du finner dem på Bærum kommunes nettsider eller på Seniorsentrenes Facebook-side.

Maten som lages på seniorsentrene er mer enn bare et måltid – den er en viktig bro mellom mennesker. Våre egne kjøkken tilbereder næringsrike og smakfulle retter hver dag, og mange opplever at fellesskapet rundt bordet gir både trivsel og livsglede. Det er stor forskjell på å spise alene og å dele et måltid med andre, og våre dedikerte kokker gleder seg over å se hvordan maten skaper rom for samtaler, historier og nye bekjenskaper.

Gjennom året lager vi også mat til små og store arrangementer – alt fra julemiddager og påskebord til sommerfester og høstmiddager. Flere sentre har daglige

spisefellesskap, der du kan sette deg ned og nyte maten i en varm og inkluderende atmosfære.

Noen sentre bruker også appen «Too Good To Go» for å redusere matsvinn, hvor du kan reservere en forundringspose med overskuddsmat til en rimelig pris. Vær oppmerksom på at bestillinger kan bli kansellert dersom det ikke er mat igjen den dagen.

Seniorsentrene er ulike og har hver sin sjarm – noen ligger ved vannet med uteservering om sommeren, andre har lune hager eller er et perfekt stoppested for en kopp kakao etter en vintertur. Kanskje frister det med lunsj eller middag etter en handletur? Flere sentre tilbyr også møtemat i åpningstiden, og du kan kjøpe med deg mat fra kjøledisken hjem.

Ta gjerne kontakt med det senteret du ønsker å besøke – vi gleder oss til å ta imot deg og håper du vil trives hos oss.

Vi har mange ansatte på kjøkkenene rundt omkring på seniorsentrene, og vi har stilt tre av dem tre spørsmål. Hvordan er arbeidsdagen din? Hva liker du med jobben? Hva er din favorittrett?



Brynhild,
kjøkkensjef,
Østerås seniorsenter

- Arbeidsdagen er hektisk og fin. Som kjøkkensjef er det mange oppgaver både ute blant gjestene og inne på kjøkkenet, i tillegg til administrasjonsoppgaver som bestilling av varer.
- Hyggelig miljø med gode kollegaer og gi gode matopplevelser for de eldre.
- Å spise selv: bacalao. Å lage på jobb må bli festmiddager fordi det er gøy og hyggelig å ordne til fest for brukerne.

Sazada, kjøkkenassistent
Ringhøyden seniorsenter



- Vi jobber mye "bak kulissene", men har også kontakt med de eldre – og det gjør jobben ekstra meningsfull.
- Kombinasjonen av mat og mennesker. Når jeg serverer et godt måltid, kan det virkelig gjøre dagen bedre for noen. Selv om jeg jobber på kjøkkenet, får jeg ofte små øyeblikk med brukerne – et smil, et takk, eller en liten prat. Det gir en følelse av at jeg gjør noe viktig.
- Jeg er veldig glad i fisk, så favorittretten min er laks med ovnsbakte grønnsaker i hvit saus. Jeg er opprinnelig fra Bangladesh, så favorittretten min i Bangladesh er Biryani.

Sandie,
kantinebestyrer
Stabekk og Jar
seniorsenter

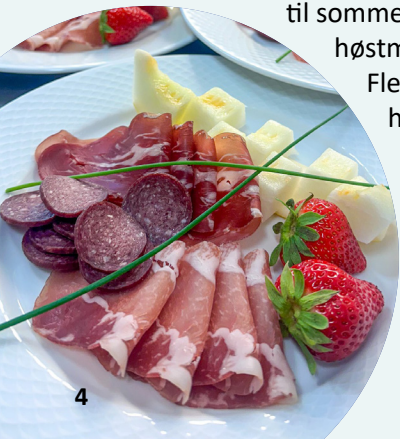


- Jeg har en veldig flott arbeidsdag med gode kollegaer og varierende arbeidsoppgaver og mye ansvar for at varer bestilling og meny til enhver tid er ajour.
- Jeg er veldig glad i jobben min, det å kunne jobbe selvstendig og lage retter som er varierende og næringsrikt for brukerne og at de setter pris på maten. Det fineste er takknemlige brukere som løfter kanskje en dårlig dag med et smil, en klem og takk for deilig mat.
- Favorittretten min må nok være fiskegryte eller flesk og duppe med tilsilørte bondepiker til dessert.

Shefkije, kokk
Rykkinn seniorsenter



- Veldig bra! Det er mye nytt, men jeg liker utfordringer.
- Jeg liker at jeg kan lage god mat som betyr noe for kundene, og at de blir glade for det jeg lager.
- Min favorittrett er kyllingfilet i curry, kålrulletter, börek og kyllingfilet i soppsaus med kantareller.



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 foterapeuter. 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 opplever nedsatt balanse og styrke i bena, men klarer å gå uten hjelpemidler innendørs. Treningsopplegg kvalitetssikres av fysioterapeut/Sterk og Stødig veileder. Oppstart i uke 36.

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 35.

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

Påmelding: 67 50 88 00

Trening og dans

Seniorsentrene tilbyr et variert og inspirerende tilbud innen både trening og dans. Her kan du velge mellom ulike treningsformer tilpasset ulike nivåer og behov – fra energisk hardtrim til roligere aktiviteter som yoga, pilates og Qigong.

I tillegg finnes et bredt dansetilbud som gir både glede og bevegelse. Enten du ønsker å prøve linedance, biodanza eller seniordans, vil du oppleve at dans er en morsom måte å holde kroppen i gang på. Samtidig gir det en verdifull mulighet til å møte andre, skape nye relasjoner og være en del av et inkluderende fellesskap. Ta kontakt med ditt lokale seniorsenter for mer informasjon om tilbudene og påmelding.

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 sjåførere 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 Seniorettreffet 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 sjåfør? Ta kontakt med Lions direkte eller på ditt aktuelle senter, så kan vi formidle kontakt!

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 kvinners 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.

Dataveiledning med Senionnett

Senionnett arbeider for digital inkludering og aktiviteten bygger på at seniorer hjelper seniorer. Har du spørsmål om bruk av smarttelefon, nettbrett, PC, Mac og mer? Frivillige veiledere fra Senionnett tilbyr hjelp fra uke 37 på følgende steder:

- Henie Onstad seniorsenter (én gang i måneden: 8/9, 6/10, 3/11 og 1/12)
- Ringhøyden seniorsenter
- Rykkinn seniorsenter
- Sandvika 60+, Kommunegården
- Tanum og Jong seniorsenter
- Østerås seniorsenter



Tilbud for hørselshemmede

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

På Henie Onstad, Ringhøyden, Rykkinn, og Østerås seniorsenter kan du bestille time til samtale med likepersoner.

På Visningscenteret 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.



Seniortreff

Helsefremmende og forebyggende fellesskap

Velkommen til sosialt samvær og tilhørighet i egen gruppe.

Ringhøyden, Rykkinn og Østerås seniorsenter har heldagstilbud til deg som av ulike årsaker har vanskeligheter med å benytte seniorsenterets ordinære tilbud.

Vi kan tilby:

- Transport tur/retur seniorsenteret
- Frokost og to-retters middag med kaffe
- Felles aktiviteter og trim

Som bruker av Seniortreff må du:

- Være selvhjulpne, 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 dagens program

Ta kontakt med ditt nærmeste senter, så finner vi sammen ut om dette er et tilbud for deg!

«Seniortreff
gir oss glede,
samhold
og påfyll»



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»



Ane Eikemo og Tor Ingar Jakobsen

«Fra Lalla til Grethe – modige kvinner på scenen: Et konsertforedrag om 1900-tallets store revykvinner»

Revyen har alltid vært i hjertet i norsk underholdningshistorie, men kvinnene som sto på scenen og fikk oss til å le, gråte og tenke, har ofte havnet i skyggen.

I dette konsertforedraget møter dere pionerene, komikerne og sangerinnene som satte spor i norsk kulturliv. Gjennom musikk, monologer og små historier presenteres: Lalla Carlsen, Kari Diesen, Wenche Foss, Nora Brockstedt og Grete Kausland. De representeres hver sin epoke; fra mellomkrigstidens modige satire til 1980-tallets musikalske komikk, og viser hvordan humor, mot og selvironi kunne forandre et helt kulturlandskap.

Med sang, fortelling og glimt i øyet inviteres publikum til en musikalsk tidsreise fylt av nostalgi, latter og ekte sceneglede. Et varmt og underholdende møte med kvinnene som ga revyen både hjerte og rygggrad.

Onsdag 2. september kl. 12.00
Rykkinn seniorsenter

Store stemmer

«Fra opera og Broadway til tidløse klassikere fra legender»

Store stemmer er en konsertforestilling med vakker musikk og kjente melodier fra både opera og populærmusikk. Publikum får oppleve perler av Puccini, Gershwin, Frank Sinatra, Edith Piaf og Vera Lynn.

Medvirkende er Hanne Korsbrekke Askeland (sopran), Dagfinn Andersen (baryton) og Ole Christian Haagenrud (klaver).

Hanne og Dagfinn har bred erfaring med å formidle opera i nære og engasjerende konsertformer. Begge arbeider jevnlig ved Den Norske Opera & Ballett og har et allsidig repertoar. Ole Christian Haagenrud er en anerkjent pianist og kammermusiker, og har vært solist med blant annet Bergen Filharmoniske Orkester og Kringkastingsorkesteret.

Torsdag 10. september kl. 12.00
Ringhøyden seniorsenter



Jørgen Randers

"Verden mot 2072 - Hva vil skje, hva burde vært gjort"

Jørgen Randers er professor emeritus og tidligere rektor ved Handelshøyskolen BI. Randers er sterkt engasjert i miljøspørsmål og forsket på miljøproblematikk i mer enn 50 år.

Han ga ut boken «Limits to growth» i 1972 som ble utgitt på 36 språk og trykket i 9 millioner eksemplarer. Han har vært rektor ved Handelshøyskolen BI og hatt en rekke internasjonale stillinger, en enorm kapasitet, m.a. rådgiver for den Kinesiske stat i forbindelse med utjevning av inntektsfordelingen og kutt av Co2.

Tirsdag 29. september kl. 12.00
Tanum og Jong seniorsenter



Team Lost

«GATSBY-FORMIDDAG»

Duoen Ingrid & Petter Egge består av to sangere, dansere og skuespillere med utdanning fra Bårdar som fant hverandre på en spansk øy, hvor det raskt oppstod søt musikk. Siden da har de levd av felles interesser for god gammel jazz, litt pop, pardans og høye løft. Med deres lett moderniserte duettversjoner av kjente jazzklassikere, iblandet dans og akrobatikk, byr de på et show du kanskje aldri har sett før.

I denne Gatsby-inspirerte forestillingen tar de oss tilbake til 20-30-tallets svingende rytmer og glamorøse stil, men byr også på innslag av litt nyere dato. Det er lov å både synge og danse med!»

Fredag 23. oktober kl. 11.30
Stabekk og Jar seniorsenter



Tore Aasheim

«Eldre og seksuell helse: Myter, misforståelser og muligheter»

Hva skjer med seksualiteten når vi blir eldre – og hvorfor snakker vi så sjeldent om det? Seksuell helse er en viktig del av livskvalitet hele livet, men fortsatt omgitt av tabu og seiglivede myter. I dette foredraget inviterer seniorrådgiver i Sex & Politikk, Tore Aasheim, til en åpen, kunnskapsbasert og engasjerende samtale om seksuell helse hos eldre.



Foto: Jo Michael Studio

Det blir rom for spørsmål, refleksjon og siste nytt fra arbeidet med tematikken. Aasheim er prosjektleder for «Eldre og seksuell helse» og den landsdekkende brukerundersøkelsen blant over 2000 personer over 60 år. Med utgangspunkt i fem års erfaring deler han innsikt, utfordrer fordommer og peker på nye muligheter – og hvorfor dette er et viktig, men ofte oversett, folkehelse tema.

Mandag 26. oktober kl. 12.00
Henie Onstad seniorsenter

Gro Holm

«Verden sett fra Moskva»

Gro Holm er et kjent ansikt for mange, etter en årrekke i NRKs utenriksredaksjon. Hun har vært utenrikskorrespondent i Washington, og kom høsten 2024 tilbake til Norge etter sin andre periode som korrespondent i Moskva. Det er disse erfaringene hun tar med seg til Østerås seniorsenter.



Foredraget bygger på hennes kommende bok med samme tittel, hvor hun tar oss med bak propagandaen og maktspeilet i Russland. Hvordan kan Putin styre med tilsynelatende bred støtte? Hvorfor oppleves konflikten i Ukraina som eksistensiell? Foredraget belyser også Russlands forhold til Kina, Nord-Korea og Vesten, og gir et tydelig bilde av hvordan landet ser på seg selv og sin rolle i verden.

Onsdag 25. november kl. 11.30
Østerås seniorsenter

Per Vollestad

«Erik Bye – og jeg»

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 Sandvika 60+!



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.

Fredag 27. november kl. 11.30
Sandvika 60+ - Visningscenteret

Ellen Lerberg

«Theodor Kittelsens motiver knyttet til vinter og jul»

Kunsthistoriker Ellen Lerberg er ansatt som seniorkurator ved avdeling formidling ved Nasjonalmuseet for kunst, arkitektur og design. Hun vil fortelle om Theodor Kittelsen og noe av hans kunst. Kittelsen er mest kjent for sine tegninger i eventyrbøkene til Asbjørnsen og Moe. Ingen har fortalt oss om tusser og troll, nisser og huldra som Theodor Kittelsen i sine mange bilder.

Med utgangspunkt i norsk folketro og folkediktning har hun med blyant, penn og vannfarger formidlet ulike skikkelser til mange generasjoner betraktere. I dette foredraget vil kunsthistoriker Ellen Lerberg presentere flere av Kittelsens motiver spesielt knyttet til vinter, sne og jul.



Foto: Annar Bjørgli

Torsdag 10. desember kl. 11.30
Lommedalen og Bærums Verk seniorsenter

Ekstra konserter på Henie Onstad

Onsdag 26. august kl. 11.30	Rock med Herrelaget	 DEN KULTURELLE SPASERSTOKKEN
Fredag 9. oktober kl. 11.30	World music med Trio de Janeiro	
Torsdag 22. oktober kl. 11.30	Visesang med Olav Stedje	
Fredag 6. november kl. 11.30	Panfløyte med Roar Engelberg	
Fredag 20. november kl. 11.30	«Gatsby show» med Team Lost	
Fredag 4. desember kl. 11.30	«The sound of Music... and opera» med Fjeld-Solberg, Haslum og Komani	
Fredag 18. desember kl. 11.30	«Strålende jul» med Musikkalleriet	

Vaksine

Seniorsentrene samarbeider med Folkehelsekontoret i Bærum om å tilby influensa- og koronavaksine til kommunens innbyggere. Vaksinasjon tilbys på følgende steder og datoer mellom kl. 9 og 14:

Henie Onstad:	21. okt., 23. okt., 4. nov. og 5. nov.
Lommedalen og Bærums Verk:	12. okt. og 26. okt
Ringhøyden:	7. okt., 16. okt. og 13. nov.
Rykkinn kjøpesenter:	Hver tirsdag fra 6. okt. til 15. des.
Sandvika, Kommunegården:	19. okt., 28. okt., 30. okt., 6. nov. og hver onsdag fra 11. nov. til 16. des.
Stabekk og Jar:	14. okt.
Tanum og Jong:	29. okt.
Østerås:	5. okt., 22. okt., 2. nov. og 9. nov.

Påmelding skjer på kommunens nettsider, eller på fysisk skjema hos det aktuelle seniorsenteret.

Seniorsentrene på byfesten

Fredag 28. august kl. 12.00 – 16.00
Byparken, Sandvika

Et av høstens felles høydepunkt er Seniorfestivalen på Sandvika byfest – et samarbeid mellom alle seniorsentre i kommunen og Sandvika byfest. For aller første gang skal seniorsentrene ha sitt helt egne skreddersydde program.

Her blir det konsert med Magnolia Jazzorkester, diverse aktiviteter som Silent Disco, sjakkturnering, felles trim med Sterk & stødig, god mat og hyggelig samvær. Resten av helgen vil seniorsentrene også være til stede på stand med informasjon. Vi gleder oss til å samle seniorer fra hele kommunen til fest, fellesskap og gode opplevelser! Kanskje setter vi ny verdensrekord i antall personer som trener sammen?

Velkommen til Seniorfestivalen på Byfesten i Sandvika

SANDVIKA
BYFEST

Markering av FNs Internasjonale dag for eldre

Torsdag 24. september kl. 11.30
Kommunegården i Sandvika

FNs internasjonale dag for eldre setter søkelyset på eldre menneskers rett til god helse, deltakelse og livskvalitet. Dagen har blitt markert internasjonalt siden 1990, og er en viktig anledning til å synliggjøre både ressurser, behov og muligheter i seniorlivet.

Det har etter hvert blitt en hyggelig og meningsfull tradisjon at seniorsentrene går sammen om å markere denne dagen, og høsten 2026 er intet unntak. Også i år inviterer vi til felles markering i Kommunegården, der vi legger til rette for en sosial og innholdsrik dag for alle besøkende. Det vil som vanlig være ulike stands med informasjon om seniorsentrenes tilbud, kommunale tjenester og ulike frivillige organisasjoner. Her får du anledning til å bli bedre kjent med hva som finnes av aktiviteter, møteplasser og engasjement i Bærum kommune, og kanskje finne noe som passer nettopp for deg.

Vi byr også på kaffe og kake, og stemningen løftes ytterligere med konsert.



Julen på seniorsentrene

Julen er en betydningsfull høytid og seniorsentrene har mange juletradisjoner. Vi arrangerer blant annet julemarkeder og julelotterier. Vi har julekonserter i mange sjangre og foredrag om julens tradisjoner – og ikke minst byr vi på klassiske julemiddager og rikholdige koldtbord. Ønsker du å bidra med hjemmestrikk til lotteriene eller julekaker til julemarkedene, er det kjærkommen hjelp.

Julen er ment å være en tid for glede, ettertanke og takknemlighet, men for mange kan det være en ensom tid. Vi ønsker å være et samlingssted for alle, og et sted du kan være for å bryte opp stillheten hjemme.

Åpningstider i romjulen

Henie Onstad: 28. – 30. des. kl. 09.00 – 15.00

Ringhøyden: 24. des. kl. 08.00 – 12.00

28. – 30. des. kl. 09.00 – 15.00

Rykkinn: 24. des. kl. 08.00 – 12.00

28. – 30. des. kl. 09.00 – 15.00

31. des. kl. 09.00 – 12.00

Østerås: 28. – 30. des. kl. 09.00 – 15.00

Ekeberg, Lommedalen og Bærums verk, Sandvika 60+, Stabekk og Jar og Tanum og Jong: stengt

Se oppslag på ditt senter for egne arrangementer og åpningstider i regi av brukerrådene.

Konserter og foredrag



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!

August

Tirs. 18. aug. kl. 12.00	Anders Gran: «Om nettsvindel og annen svindel. Ikke la deg lure!»	Tanum og Jong	<input type="checkbox"/>
Fre. 21. aug. kl. 11.30	🎵 Asker Swing Department: «Swingjazz fra 40-, 50- og 60-tallet»	Stabekk og Jar	<input type="checkbox"/>
Man. 24. aug. kl. 12.00	Einar Lunde: «Silkeveien»	Henie Onstad	<input type="checkbox"/>
Tirs. 25. aug. kl. 12.00	Ragnhild Sprovin: «Tanum Vel om severdigheter på Tanum og Jong. Foto og fortellinger.»	Tanum og Jong	<input type="checkbox"/>
Ons. 26. aug. kl. 12.00	🎵 Duo98: «Bli med til Syden»	Rykkinn	<input type="checkbox"/>
Fre. 28. aug. kl. 11.30	Marit Olsvik: «Informasjon om høreapparater – tilvenning, bruk, rengjøring og mye mer»	Stabekk og Jar	<input type="checkbox"/>
Man. 31. aug. kl. 12.00	Statsforvalteren i Oslo og Akershus: «Om fremtidsfullmakt»	Henie Onstad	<input type="checkbox"/>

September

Tirs. 1. sept. kl. 12.00	🎵 Asbjørn Lundsvoll og Svein Greni: «Et musikalsk kåseri om Hans Børli liv og diktning»	Sandvika, Visningssenteret	<input type="checkbox"/>
Tirs. 1. sept. kl. 12.00	Liv Evju: «Norge før og etter Hans Nielsen Hauge.»	Tanum og Jong	<input type="checkbox"/>
Ons. 2. sept. kl. 11.30	Arnt Stefansen: «Kulturnasjonen Spania»	Østerås	<input type="checkbox"/>
Ons. 2. sept. kl. 12.00	🎵 Ane Eikemo og Tor Ingar Jakobsen: «1900-tallets store revykvinner»	Rykkinn	<input type="checkbox"/>
Tors. 3. sept. kl. 11.30	🎵 Siril Valberg og Marilyn Almeida: «Stjernerdyss fra filmens verden»	Lommedalen og Bærums Verk	<input type="checkbox"/>







Tors. 3. sept. kl. 12.00	Arnt Stefansen: «Den spanske borgerkrigen og Franco-diktaturet»	Ringhøyden	<input type="checkbox"/>
Fre. 4. sept. kl. 11.30	 Morten Fredrik Lund, Vibeke Mykkeltveit og Lars-Gøran Engerdal: «PIAF-vennene – sang på fransk og norsk»	Stabekk og Jar	<input type="checkbox"/>
Man. 7. sept. kl. 12.00	Kirsten Natvig: «Om etterlattes situasjon: Hva gjør vi? Om gravferd, arv, skifte og oppgjør av dødsbo»	Henie Onstad	<input type="checkbox"/>
Tirs. 8. sept. kl. 12.00	Jan Erik Stokke, Seniornett: «Ut på tur med mobiltelefon»	Sandvika, Visningssenteret	<input type="checkbox"/>
Tirs. 8. sept. kl. 12.00	Marit Sørum: «Island»	Tanum og Jong	<input type="checkbox"/>
Ons. 9. sept. kl. 11.30	Knut Jørgen Røed Ødegaard, astrofysiker: «Kosmiske mysterier og spektakulære fenomener»	Østerås	<input type="checkbox"/>
Ons. 9. sept. kl. 12.00	Maria Bones Skjønberg: «Hvordan unngå svindel og bedrageri»	Rykkinn	<input type="checkbox"/>
Tors. 10. sept. kl. 11.30	Frantz Leonard Nilsen: «Redusert hukommelse»	Lommedalen og Bærums Verk	<input type="checkbox"/>
Tors. 10. sept. kl. 12.00	Henrik Syse, Forskningsprofessor, Inst. for fredsforskning (PRIO): «Hvor digitale må vi bli?»	Forum 60+ Kulturhuset	<input type="checkbox"/>
Tors. 10. sept. kl. 12.00	 Store stemmer: «Fra opera og Broadway til tidløse klassikere fra legender»	Ringhøyden	<input type="checkbox"/>
Fre. 11. sept. kl. 11.30	 «Arnegull» Junker Østensen: «Heidundrende pianorock og ballader fra 50-60-70-tallet»	Sandvika, Kommunegården	<input type="checkbox"/>
Fre. 11. sept. kl. 11.30	Knut Langeland: «Symbolplanter som kulturbærere»	Stabekk og Jar	<input type="checkbox"/>
Man. 14. sept. kl. 12.00	Poltisk oppdatering - mer info kommer	Henie Onstad	<input type="checkbox"/>
Tirs. 15. sept. kl. 12.00	Bente Hauge, Teknologiambassadørene: «Velferdsteknologi – kommet for å bli»	Sandvika, Visningssenteret	<input type="checkbox"/>
Tirs. 15. sept. kl. 12.00	Arnt Steffensen: «Norske mattradisjoner - høytid og hverdag»	Tanum og Jong	<input type="checkbox"/>
Ons. 16. sept. kl. 11.30	Benedicte Larsen, Maske-Bandagist: «Smarte småhjelpemidler for å gjøre hverdagen enklere»	Østerås	<input type="checkbox"/>




Ons. 16. sept. kl. 12.00	 Rune Melby: «Bedre hell' æll medesin!»	Rykkinn	<input type="checkbox"/>
Tors. 17. sept. kl. 11.30	Øyvind Jaer: «Kama Sutra - Indisk kjærlighetskunst»	Lommedalen og Bærums Verk	<input type="checkbox"/>
Tors. 17. sept. kl. 12.00	Einar Lunde, tidl. utenrikskorrespondent NRK, forfatter: «Med BRI og BRICS på menyen - Sør-Afrika etter Mandela»	Forum 60+ Kulturhuset	<input type="checkbox"/>
Tors. 17. sept. kl. 12.00	Martin Nickelsen, Asker og Bærum historielag: «Om pilegrimsledene i Norge – og i Bærum»	Ringhøyden	<input type="checkbox"/>
Fre. 18. sept. kl. 11.30	 Sanger og forfatter Per Vollestad: «Mot alle odds! Et løsgjengerliv Hans Alexander Hansen - Sanger Hans»	Stabekk og Jar	<input type="checkbox"/>
Man. 21. sept. kl. 12.00	Einar Vannebo: «Olav Duun 150 år – hvorfor lese Duun i dag?»	Henie Onstad	<input type="checkbox"/>
Tirs. 22. sept. kl. 12.00	 Vidar Torgersbråten: «Sang & musikk»	Tanum og Jong	<input type="checkbox"/>
Ons. 23. sept. kl. 11.30	 Iskra Mantcheva, pianist: «Musikk fra Europa og Amerika»	Østerås	<input type="checkbox"/>
Ons. 23. sept. kl. 12.00	Asker og Bærum Brann og Redning: «Brannsikkerhet i hjemmet»	Rykkinn	<input type="checkbox"/>
Tors. 24. sept. kl. 11.30	Kari Saanum: «Barna i fabrikkbyen. Arbeiderliv i Christiania i 1890»	Lommedalen og Bærums Verk	<input type="checkbox"/>
Tors. 24. sept. kl. 12.00	Hilde Eliassen Restad, Førsteamenuensis, Oslo Nye Høyskole (ISIR): «USA: en nekrolog? Om mellomvalg og veivalg»	Forum 60+ Kulturhuset	<input type="checkbox"/>
Tors. 24. sept. kl. 12.00	Björg Petra Brekke: «Bærums bosetning»	Ringhøyden	<input type="checkbox"/>
Tors. 24. sept. kl. 18.00	TEMAKVELD med foredrag av Christian Borch og bespisning.	Tanum og Jong	<input type="checkbox"/>
Fre. 25. sept. kl. 11.30	Demensrådgiver Cecilie Lind-Eriksen, Bærum kommune: «Demens – forståelse og kommunikasjon»	Stabekk og Jar	<input type="checkbox"/>
Man. 28. sept. kl. 12.00	 Petter Sør vold og tubaen: «Musikkens kraft i møte med Alzheimer»	Henie Onstad	<input type="checkbox"/>

Tirs. 29. sept. kl. 12.00	Jørgen Randers: «Verden mot 2072. Hva vil skje? Hva burde vært gjort?»	Tanum og Jong	<input type="checkbox"/>
Ons. 30. sept. kl. 11.30	Eva Axelsen: «Hun er for gammel til å ha noe å komme med. Hvem er jeg når jeg er gammel og blir møtt med fordommer?»	Østerås	<input type="checkbox"/>
Ons. 30. sept. kl. 12.00	Sanitetskvinnene: «Egenberedskap»	Rykkinn	<input type="checkbox"/>
Oktober			
Tors. 1. okt. kl. 11.30	Christian Fæste: «Informasjon om trafikk og kjøring»	Lommedalen og Bærums Verk	<input type="checkbox"/>
Tors. 1. okt. kl. 12.00	Harald Pettersen: «Den flyvende hollender på Sørlandet»	Ringhøyden	<input type="checkbox"/>
Fre. 2. okt. kl. 11.30	Astrofysiker Knut Jørgen Røed Ødegaard: «Kosmiske mysterium og spektakulære fenomen»	Stabekk og Jar	<input type="checkbox"/>
Man. 5. okt. kl. 12.00	Per Olav Asplund: «100 år siden Erik Byes fødsel. Hans liv om musikk»	Henie Onstad	<input type="checkbox"/>
Tirs. 6. okt. kl. 12.00	Siri Mollatt, Seniornett: «Digital beredskapsplan»	Sandvika, Visningssenteret	<input type="checkbox"/>
Tirs. 6. okt. kl. 12.00	 Bærum viseklubb: «Sang og musikk»	Tanum og Jong	<input type="checkbox"/>
Ons. 7. okt. kl. 11.30	Øyvind Wistrøm: «Hvor ble det av vinteren? Om naturlig og menneskeskapt drivhuseffekt»	Østerås	<input type="checkbox"/>
Ons. 7. okt. kl. 12.00	Håkon Gisholt: «Politi og Røver - to skjebner, ett vennskap»	Rykkinn	<input type="checkbox"/>
Tors. 8. okt. kl. 11.30	Sven Erik Svedman: «Norge i en ny utenrikspolitisk verden»	Lommedalen og Bærums Verk	<input type="checkbox"/>
Tors. 8. okt. kl. 12.00	Hilde Henriksen Waage, Professor, UiO og PRIO: «Fredens mester? Norge og fredsprosessen i Midtøsten»	Forum 60+ Kulturhuset	<input type="checkbox"/>
Tors. 8. okt. kl. 12.00	Unni Kurseth: «Sterke kvinner i krig»	Ringhøyden	<input type="checkbox"/>
Fre. 9. okt. kl. 11.30	 Haakon Thaulow: «Filmmusikk og quiz»	Stabekk og Jar	<input type="checkbox"/>


Man. 12. okt. kl. 12.00	Per Anders Nordengen: «Å eldes med begeistring»	Henie Onstad	<input type="checkbox"/>
Tirs. 13. okt. kl. 12.00	Christian Vogelsang: «Vann til glede og besvær - utfordringer og mulige løsninger»	Tanum og Jong	<input type="checkbox"/>
Ons. 14. okt. kl. 11.30	 60-tallskameratene Oslo Dep: «Tilbake til 60-tallet!»	Østerås	<input type="checkbox"/>
Ons. 14. okt. kl. 12.00	 Duo Tiljen: «En reise i nordiske viser og jazz - fra Alf Prøysen til Monica Zetterlund»	Rykkinn	<input type="checkbox"/>
Tors. 15. okt. kl. 11.30	Jan Erik Aalbu: «Snuoperasjonen i hoppporten»	Lommedalen og Bærums Verk	<input type="checkbox"/>
Tors. 15. okt. kl. 12.00	Pål Brekke, fagsjef, Direktoratet for romvirksomhet: «Nordlyset - en trussel mot det moderne samfunnet?»	Forum 60+ Kulturhuset	<input type="checkbox"/>
Tors. 15. okt. kl. 12.00	 Coverbandet Oslo Dep: «Tilbake til 60-tallet»	Ringhøyden	<input type="checkbox"/>
Fre. 16. okt. kl. 11.30	 Asker Washboard Five: «Feelgood Jazz»	Sandvika, Kommunegården	<input type="checkbox"/>
Fre. 16. okt. kl. 11.30	 Wolfgang Plagge: «Verden sett gjennom Beethovens øyne»	Stabekk og Jar	<input type="checkbox"/>
Man. 19. okt. kl. 12.00	Hilde Henriksen Waage: «Midtøsten»	Henie Onstad	<input type="checkbox"/>
Tirs. 20. okt. kl. 12.00	Thor Gotaas: «På loffen»	Tanum og Jong	<input type="checkbox"/>
Ons. 21. okt. kl. 11.30	Odd Georg Murud: «Den store fortellingen om Edvard Munch»	Østerås	<input type="checkbox"/>
Ons. 21. okt. kl. 12.00	Ergo/fysi, Bærum kommune: «Aktiv alderdom, hvordan opprettholde god helse livet ut»	Rykkinn	<input type="checkbox"/>
Tors. 22. okt. kl. 11.30	Johan Orlin: «Arv, testamenter og fremtidsfullmakt»	Lommedalen og Bærums Verk	<input type="checkbox"/>
Tors. 22. okt. kl. 12.00	Iver B. Neumann: «Hva slags verden er vi på vei inn i?»	Ringhøyden	<input type="checkbox"/>
Fre. 23. okt. kl. 11.30	 Showduoen TEAM LOST – Ingrid S og Petter Egge: «Gatsby-formiddag»	Stabekk og Jar	<input type="checkbox"/>
Man. 26. okt. kl. 12.00	Tore Aasheim: «Eldre og seksuell helse: Myter, misforståelser og muligheter»	Henie Onstad	<input type="checkbox"/>

Tirs. 27. okt. kl. 12.00	Ida Marie Edholm, Nordea: «Hvordan unngå svindel»	Sandvika, Visningssenteret	<input type="checkbox"/>
Tirs. 27. okt. kl. 12.00	 Margrete Lad, sang, & Trond Haugen, gitar: «Sang & musikk»	Tanum og Jong	<input type="checkbox"/>
Ons. 28. okt. kl. 11.30	Erle Nielsen: «Kriminallitteraturens historie»	Østerås	<input type="checkbox"/>
Ons. 28. okt. kl. 12.00	 Ingunn Vold Trio: «Tidløse jazzklassikere»	Rykkinn	<input type="checkbox"/>
Tors. 29. okt. kl. 11.30	 Musikklinjen ved Rud vgs: «Spiller og underholder»	Lommedalen og Bærums Verk	<input type="checkbox"/>
Tors. 29. okt. kl. 12.00	Sveinung Rotevatn, daglig leder, Bellona Norge: «Må vi ødelegge naturen for å redde klimaet?»	Forum 60+ Kulturhuset	<input type="checkbox"/>
Tors. 29. okt. kl. 12.00	 Camp Scenekunst: «Gunnar på Mo drar til Zanzibar»	Ringhøyden	<input type="checkbox"/>
Fre. 30. okt. kl. 11.30	 Natalie Aldema Trio: «Goody, Goody»	Sandvika, Kommunegården	<input type="checkbox"/>
Fre. 30. okt. kl. 11.30	Seniorкуратор Ellen Johanne Lerberg: «Historien om Oda og Christian Krogh»	Stabekk og Jar	<input type="checkbox"/>
November			
Man. 2. nov. kl. 12.00	Lars Saabye Christensen: «Spor 2»	Henie Onstad	<input type="checkbox"/>
Tirs. 3. nov. kl. 12.00	Randi Elisabeth Moberg Aasen og Farnaz Strømsholm, Innsatsteamet: «Hva er Innsatsteamet?»	Sandvika, Visningssenteret	<input type="checkbox"/>
Tirs. 3. nov. kl. 12.00	 Wolfgang Plagge: «Et kåseri om Beethoven»	Tanum og Jong	<input type="checkbox"/>
Ons. 4. nov. kl. 11.30	Asker og Bærum Brann og Redning: «Brannsikkerhet i hjemmet»	Østerås	<input type="checkbox"/>
Ons. 4. Nov. kl. 12.00	Per Olav Asplund: «Erik Bye: Hans liv og musikk»	Rykkinn	<input type="checkbox"/>
Tors. 5. nov. kl. 11.30	Geir Engebretsen: «Lysakerelva og hva som har vært av virksomhet opp gjennom årene»	Lommedalen og Bærums Verk	<input type="checkbox"/>
Tors. 5. nov. kl. 12.00	Sverre Diesen, tidl. forsvarssjef, general: «Norsk sikkerhet etter NATO»	Forum 60+ Kulturhuset	<input type="checkbox"/>

Tors. 5. nov. kl. 12.00	Petter Sør vold og tubaen: «Musikkens kraft i møte med Alzheimers sykdom»	Ringhøyden	<input type="checkbox"/>
Fre. 6. nov. kl. 11.30	 Teaterkonsert med Tor Ingar Jakobsen og Mattis Johannesen: «All or Nothing at All – musikalsk foredrag om Frank Sinatra»	Stabekk og Jar	<input type="checkbox"/>
Man. 9. nov. kl. 12.00	Halle Jørn Hanssen: «IRAN (Persia), en av verdens eldste sivilisasjoner. Hva skjer etter den store krigen med Israel og USA?»	Henie Onstad	<input type="checkbox"/>
Tirs. 10. nov. kl. 12.00	 Musikkgalleriet: «Sang og musikk med bilder.»	Tanum og Jong	<input type="checkbox"/>
Ons. 11. nov. kl. 11.30	 Åsmund Reistad: «Original Nilsen – En hyllest til Lillebjørn»	Østerås	<input type="checkbox"/>
Ons. 11. nov. kl. 12.00	 Arne Benoni: «Låter fra countrymusikkens høyborg»	Rykkinn	<input type="checkbox"/>
Tors. 12. nov. kl. 11.30	Thor Gotaas: «Sondre Norheim»	Lommedalen og Bærums Verk	<input type="checkbox"/>
Tors. 12. nov. kl. 12.00	Harald M. Andreassen, Sjøføkonom, Sparebank 1 Markets: «Klarer vi å bli enige om skatten? Og hvordan står det egentlig til med norsk økonomi?»	Forum 60+ Kulturhuset	<input type="checkbox"/>
Tors. 12. nov. kl. 12.00	Knut Jørgen Røed Ødegaard, astrofysiker: «Kosmiske mysterier og spektakulære fenomener»	Ringhøyden	<input type="checkbox"/>
Fre. 13. nov. kl. 11.30	 Ung Tradisjon: «The Great American Songbook»	Sandvika, Kommunegården	<input type="checkbox"/>
Fre. 13. nov. kl. 11.30	Informasjon om: «Visningssenter for Velferdsteknologi i Sandvika, en del av fremtidens løsning»	Stabekk og Jar	<input type="checkbox"/>
Man. 16. nov. kl. 12.00	Linken Apall-Olsen: «Bjørvika før og nå»	Henie Onstad	<input type="checkbox"/>
Tirs. 17. nov. kl. 12.00	Trine Kanter Zerwekh: «Nasjonale turistveger - spor fra vår tid»	Tanum og Jong	<input type="checkbox"/>
Ons. 18. nov. kl. 11.30	Knut Engedal, pensjonert professor i geriatri: «Demens – alderdommens svøpe»	Østerås	<input type="checkbox"/>
Ons. 18. nov. kl. 12.00	 July August: «All is made of colors»	Rykkinn	<input type="checkbox"/>

Tors. 19. nov. kl. 11.30	Ellen Dybvik: «Demonstrasjon av det nye Visningscenteret i Bærum kommune»	Lommedalen og Bærums Verk <input type="checkbox"/>
Tors. 19. nov. kl. 12.00	Ole Jakob Sending, Forsker og leder for Senter for geopolitikk, NUPI: «India og Europa - En styrket forbindelse mellom verdens Sør og Nord?»	Forum 60+ Kulturhuset <input type="checkbox"/>
Tors. 19. nov. kl. 12.00	 Opera tilfolket: «Spanske helter – gitaristen Fernando Sor og dikter og komponist Garcia Lorca»	Ringhøyden <input type="checkbox"/>
Fre. 20. nov. kl. 11.30	Litteraturformidler Catharina Damslor: «Høstens bøker»	Stabekk og Jar <input type="checkbox"/>
Man. 23. nov. kl. 12.00	Ellen Lerberg: «Theodor Kittelsen og julen»	Henie Onstad <input type="checkbox"/>
Tirs. 24. nov. kl. 12.00	Kadafi Zaman: «Den norske drømmen: En innvandrers historie.»	Tanum og Jong <input type="checkbox"/>
Ons. 25. nov. kl. 11.30	Gro Holm, utenrikskommentator NRK: «Verden sett fra Moskva»	Østerås <input type="checkbox"/>
Ons. 25. nov. kl. 12.00	Halle Jørn Hansen: «Hva skjer på Afrikas Horn? Geopolitikk i en urolig region»	Rykkinn <input type="checkbox"/>
Tors. 26. nov. kl. 11.30	Wenche Andresen: «Kokka i <i>God morgen Norge</i> i 30 år»	Lommedalen og Bærums Verk <input type="checkbox"/>
Tors. 26. nov. kl. 12.00	Ida Marie Edholm: «Hvordan unngå svindel»	Ringhøyden <input type="checkbox"/>
Fre. 27. nov. kl. 11.30	 Per Vollestad: «Erik Bye – og jeg»	Sandvika, Visningscenteret <input type="checkbox"/>
Fre. 27. nov. kl. 11.30	 Bærum Seniorkor: «JULEKONSERT»	Stabekk og Jar <input type="checkbox"/>
Man. 30. nov. kl. 12.00	Bærum omsorg og beredskapsgruppe: «Om egenberedskap»	Henie Onstad <input type="checkbox"/>

Desember

Tirs. 1. des. kl. 11.30	 Elever og lærere fra Bærum kulturskole: «Adventstoner»	Østerås <input type="checkbox"/>
Tirs. 1. des. kl. 12.00	Elin Eriksen, Sikkerhets- og beredskapsleder Bærum kommune: «Samfunnssikkerhet og beredskap i Bærum kommune»	Sandvika, Visningscenteret <input type="checkbox"/>

Tirs. 1. des. kl. 12.00	Morten Jentoft: «Krigen i Ukraina. Hva er situasjonen etter enda et år?»	Tanum og Jong <input type="checkbox"/>
Tors. 3. des. kl. 12.00	Geir Thomas Risåsen: «God jul – julens tradisjoner»	Ringhøyden <input type="checkbox"/>
Tors. 3. des. kl. 12.00	Jan Tore Sanner, Statsforvalter i Østfold, Buskerud, Oslo og Akershus: «Statens vaktbikkje eller kommunens gode hjelper? Statsforvalterens doble rolle»	Forum 60+ Kulturhuset <input type="checkbox"/>
Tors. 3. des. kl. 12.00	 Tanum menighet: «Jul i ord og toner»	Tanum og Jong <input type="checkbox"/>
Fre. 4. des. kl. 11.30	Konservator, kunsthistoriker og forfatter Geir Thomas Risåsen: «Juletradisjoner»	Stabekk og Jar <input type="checkbox"/>
Man. 7. des. kl. 12.00	Ola B. Johannessen: «Henrik Wergelands dikt <i>Juleaftenen</i> »	Henie Onstad <input type="checkbox"/>
Tirs. 8. des. kl. 12.00	Ergo/Fysio: «Aktiv alderdom – hvordan opprettholde god helse livet ut?»	Sandvika, Visningscenteret <input type="checkbox"/>
Tirs. 8. des. kl. 12.00	Geir Thomas Risåsen: «God jul! Juletradisjoner»	Tanum og Jong <input type="checkbox"/>
Ons. 9. des. kl. 11.30	 Trond Haugen og Margrete Lad: «Musikk og glede med Trond og Margrete»	Østerås <input type="checkbox"/>
Ons. 9. des. kl. 12.00	 Trond Akerø-Kleven og Håvard Gryting: «Julestemning med Håvard og Trond»	Rykkinn <input type="checkbox"/>
Tors. 10. des. kl. 11.30	Ellen J. Lerberg: «Kittelsens julemotiver»	Lommedalen og Bærums Verk <input type="checkbox"/>
Tors. 10. des. kl. 12.00	Damer med høy C: «Julekonsert»	Ringhøyden <input type="checkbox"/>
Fre. 11. des. kl. 11.30	 Musikk Galleriet: «Strålende jul: Et julegalleri»	Sandvika, Kommunegården <input type="checkbox"/>
Fre. 11. des. kl. 11.30	 Ojas Jon Martin Grøn: «JULEMUSIKKSTUND – kjente julesanger og gjerne med allsang»	Stabekk og Jar <input type="checkbox"/>
Man. 14. des. kl. 12.00	Henrik Syse: «Hva skal være vår tids fredsbudskap? Juletanker om muligheten for fred og forsoning i vår tid?»	Henie Onstad <input type="checkbox"/>
Ons. 16. des. kl. 12.00	Trio vi tre: «Vi ringer julen inn»	Rykkinn <input type="checkbox"/>

Ekeberg seniorsenter

Hans Øverlands vei 29
1363 Høvik
Telefon: 915 56 039
ekebergsenior@gmail.com
www.baerum.kommune.no/seniorsentrene

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

Sonja Henies vei 12
1363 Høvik
Telefon: 67 50 82 00
hoes@baerum.kommune.no
www.baerum.kommune.no/seniorsentrene

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

Velkommen til:

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

Daglig	13.30	Åpent spisefellesskap hver dag gjennom hele året
Mandag	månedlig 13.00	Møteplassen – velkommen til nye brukere: 7. sept., 5. okt., 2. nov, og 7. des.
Tirsdag	månedlig 10.00	Veiledning med Seniornett – 8. sept., 6. okt., 10. nov. og 1. des.
Tirsdag	månedlig 12.00	Veiledning, vedlikehold og reoperasjon av høreapparater: første tirsdag i mnd.
Torsdag	12.00	Quiz og loddsalg: like uker – oppstart 20. aug.
Torsdag	12.00	Sangstund: ulike uker – hele året
Tirsdag	17.00	Ettermiddagskaffe med utlodning og underholdning: 22. sept., 20. okt., 17. nov. og 15. des.
Tirsdag	19.00	Danseaften med vri: 1. sept., 6. okt., og 3. nov.
Fredag	14. aug. 11.00	Brunsj for frivillige – påmelding
Mandag	17. aug. 12.00	Sesongåpning: Velkommen til nytt semester!
Fredag	28. aug.	Seniorfestivalen – se side 17
Søndag	30. aug. 09.00	Dagstur «Tog, båt og eventyr» – påmelding
Fredag	11. sept. 12.30	Asker og Bærum brann og redning: «Om brannsikkerhet i hjemmet»
Torsdag	24. sept.	Eldredagen – se side 17
Torsdag	1. okt. 12.00	Musikkquiz med Haakon Thaulow
Tirsdag	6. okt. 10.00	Hørselstesting med Hørselsforbundet – påmelding

fortsetter på neste side...



Fredag	16. okt.	13.00	Fest for frivillige – påmelding
Lørdag	17. okt.	13.00	Brukerrådets høstkonserter – påmelding
Torsdag	22. okt.		Teatertur til Det Norske Teatret: Musikalen «Cabaret» – påmelding
Onsdag	11. nov.		Dagstur i Oslo Øst – påmelding
Torsdag	12. nov.	18.00	Jazzaften – påmelding
Torsdag	3. des.	10.00	Julemarked
Onsdag	9. des.	11.00	Julebrunsj for frivillige – påmelding
Fredag	11. des.	18.00	Brukerrådets julefest – påmelding
Torsdag	17. des.	12.00	Julesangstund i Vestibyen med gang rundt juletreet
Fredag	18. des.	11.30	Juleavslutning med konsert og julegrøt
Lørdag	26. des.	12.00	Åpen kafé v/Brukerrådet

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	17. aug.
Mandag	09.00	Styrke 60+	67 50 82 00	17. aug.
Tirsdag	10.10	Bassengtrening – flere grupper	67 50 88 00	25. aug.
Tirsdag	12.00	Qigong	67 50 82 00	18. aug.
Tirsdag	14.00	Styrke og balanse	67 50 88 00	25. aug.
Onsdag	13.30	Sterk og stødig	67 50 88 00	2. sept.
Onsdag	12.00	Bassengtrening – flere grupper	67 50 88 00	26. aug.
Torsdag	08.50	Trim i vann – 6 grupper	67 50 82 00	20. aug.
Torsdag	09.30	Sterk og stødig	67 50 88 00	3. sept.
Torsdag	10.40	Sterk og stødig	67 50 88 00	3. sept.
Torsdag	14.00	Styrke og balanse	67 50 88 00	27. aug.
Fredag	10.00	Trim i vann – 3 grupper	67 50 82 00	21. aug.
Fredag	10.00	Hardtrim	67 50 82 00	21. aug.
Fredag	11.00	Hardtrim	67 50 82 00	21. aug.

Grupper:

Dag	Kl.	Aktivitet	
Mandag	10.00	Sjakk	17. aug.
Mandag	10.30	Gågruppe	17. aug.
Mandag	13.30	Seniordans	17. aug.
Mandag	13.30	Tysk samtale – like uker	17. aug.
Tirsdag	10.00	Gutteklubben Trim	18. aug.
Tirsdag	11.00	Dametrim	11. aug.
Tirsdag	12.00	Den Gylne Spaserstokk	18. aug.
Tirsdag	11.00	Strikke kafé	18. aug.
Tirsdag	13.00	Pårørendegruppe – kontakt resepsjonen	
Onsdag	09.30	Bridge – faste bord	19. aug.
Onsdag	11.00	Spansk, lett konversasjon	19. aug.
Onsdag	11.00	Hagegruppe – like uker	
Onsdag	11.00	Fransk samtale 1 – ulike uker	26. aug.
Onsdag	11.00	Arbeidsstua produserer til julemarkedet – se oppslag	9. sept.
Onsdag	11.00	Fransk samtalegruppe for damer – like uker	19. aug.
Onsdag	13.00	Lesesirkel – første onsdag i mnd.	2. sept.
Onsdag	12.00	Samtalegruppe for damer – ulike uker	12. aug.
Onsdag	12.00	Boccia/Shuffelboard	19. aug.
Onsdag	13.00	Fransk, lett konversasjon	19. aug.
Torsdag	10.00	Spinninggruppe	20. aug.
Torsdag	10.00	Biljard	20. aug.
Torsdag	11.00	Spinninggruppe	20. aug.
Torsdag	11.00	Stolpejakten turgruppe	
Torsdag	11.00	Stoltrim	20. aug.
Torsdag	11.00	Filosofigruppe for herrer – like uker	20. aug.
Torsdag	11.30	Samtalegruppe for herrer	20. aug.
Fredag	11.00	Åpen bibelgruppe – like uker	21. aug.
Fredag	13.15	Snooker på biljardbord	21. aug.

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	13.30
Lunsj onsdag	12.00
Lunsj torsdag, etter foredrag	12.30

Velkommen til:

Dataveiledning med seniornett. Kontakt Seniornett Bærum

Onsdag	18.00	Onsdagstreffet: 9. sept., 7. okt. og 4. nov.
Torsdag	27. aug. 11.30	Presentasjon av høstens program
Torsdag	27. aug. 12.00	Liv leser fra Odd Børresens tekster
Fredag	28. aug.	Seniorfestivalen – se side 17
Tirsdag	22. sept. 13.00	Årstidsmiddag – påmelding
Torsdag	24. sept.	Eldredagen – se side 17
Tirsdag	27. okt. 13.00	Årstidsmiddag – påmelding
Lørdag	14.nov. 10.00	Julemarked
Søndag	15.nov. 12.00	Julemarked
Tirsdag	1.des. 13.00	Årstidsmiddag – påmelding
Torsdag	3.des. 11.30	Adventstanker og julesanger
Torsdag	17.des. 11.30	Barnehagen underholder
Torsdag	17.des. 12.00	Julegrøt
Tirsdag	29.des. 11.00	Julekake og kaffe

Kurs: *Husk kursavgift og påmelding i god tid*

Dag	Kl.	Aktivitet	Påmelding	Oppstartsdato
Onsdag	12.30	Trim	48 13 46 12	26. aug.

Grupper:

Dag	Kl.	Aktivitet	Oppstartsdato
Mandag	10.00	Trearbeid	31. aug.
Mandag	10.30	Billedvev	31. aug.
Mandag	11.00	Bridge	7. sept.
Tirsdag	10.00	Trearbeid	1. sept.
Onsdag	10.00	Håndarbeid	26. aug.
Onsdag	10.00	Trearbeid	2. sept.
Onsdag	10.30	Litteratur – ulike uker	9. sept.



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	11.00	Formiddagstrim – åpent for alle
Daglig	13.30	Åpent spisefellesskap alle hverdager
Onsdag	ukentlig 10.00	Dataveiledning med Seniornett – oppstart 2. sept.
Torsdag	ukentlig 12.00	Kulturarrangement – se fellesprogram
Onsdag	like uker 11.30	Strikkekafe – oppstart 2. sept.
Fredag	ulike uker 12.00	Quiz – oppstart 11. sept.
Mandag	11.00	Hørselsveiledning – 7. sept., 5. okt., 2. nov. og 7. des. – påmelding
Onsdag	10.00	Frokost for frivillige: 2. sept. og 9. des. – påmelding
Onsdag	11.00	Vedlikehold/repasasjon av høreapparater: første onsdag i mnd. – påmelding
Onsdag	11.30	Ringhøyden kino: filmvisning i salen: – se eget oppslag på senteret
Onsdag	13.30	Spisefellesskap med sogneprest Britt: 1. onsdag i måneden – oppstart. 2. sept.
Fredag	28. aug.	Seniorfestivalen – se side 17
Tirsdag	8. sept. 10.00	Utflukt til Blaafarveværket sammen med Østerås – påmelding
Torsdag	24. sept.	Markering av FNs internasjonale dag for eldre i Kommunegården – se side 17
Fredag	2. okt. 12.00	Pianist Jan Larsen drodler på flygelet – gratis
Fredag	9. okt.	Markering av verdensdagen for psykisk helse
Onsdag	14. okt. 12.00	Afternoon-tea – påmelding

Ringhøyden seniorsenter

Fredag	23. okt.	12.00	Musikk-quiz m/ Haakon Thaulow
Fredag	23. okt.	18.00	Ost & vin med musikalsk underholdning ved GENEK, i regi av Brukerrådet
	3.-6. nov.		Helseuke med fokus på ernæring, diabetes, syn og hørsel: foredrag, stands og info – se eget oppslag på senteret
Fredag	6. nov.	10.45	Skriv deg frisk med Per Olav Berg
Tirsdag	10. nov.	10.00	Bakeverksted til julemarkedet – påmelding
Mandag	16. nov.	10.00	Bakeverksted til julemarkedet – påmelding
Torsdag	3. des.	10.30	Julemarked
Mandag	7. des.	12.00	Julekonsert med Rykkinn seniorkor
Torsdag	10. des.	13.30	Julemiddag. Velg mellom pinnekjøtt og ribbe – påmelding
Torsdag	17. des.	12.00	Juletreffest – juletrengang og julekos
Torsdag	24. des.	10.30	Julegrøt med mandel – påmelding

Kurs:

Husk kursavgift og påmelding i god tid

Dag	Kl.	Aktivitet	Påmelding	Oppstartsdato
Mandag	09.45	Sterk og stødig	67 50 88 00	31. aug.
Mandag	10.00	Trening med Susanne	67 50 63 33	17. aug.
Mandag	11.15	Yoga med Susanne	67 50 63 33	17. aug.
Tirsdag	10.00	Fransk – litt øvet	67 50 63 33	8. sept.
Tirsdag	13.00	Styrke og balanse	67 50 88 00	25. aug.
Onsdag	09.45	Sterk og stødig	67 50 88 00	2. sept.
Onsdag	09.55	Hardtrim	67 50 63 33	19. aug.
Torsdag	10.00	Spansk viderekomne	67 50 63 33	10. sept.
Torsdag	10.00	Pilates med Susanne	67 50 63 33	20. aug.
Fredag	11.30	Biodanza – drop-in	67 50 63 33	4. sept.
Fredag	13.00	Styrke og balanse	67 50 88 00	28. aug.



Grupper:

Dag	Kl.	Aktivitet	Oppstartsdato
Man/fre	10.00	Ledig bridgerom; lag din egen gruppe	
Mandag	10.00	Malegruppe – like uker – påmelding	14. sept.
Mandag	10.00	Sveip	7. sept.
Tirsdag	10.00	Maling på porselen	8. sept.
Tirsdag	12.00	Kniv 1	8. sept.
Onsdag	10.00	Lappeteknikk og sygruppe	16. sept.
Onsdag	12.30	Kniv 2	9. sept.
Onsdag	13.00	Tysk samtalegruppe	
Torsdag	10:00	Produksjon/design i snekkerverkstedet	10. sept.
Torsdag	12.00	Møteplassen for besteforeldre, LUB – påmelding	
		Operagruppe (epostliste)	

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 – oppstart 8. sept.
Tirsdag	ukentlig	10.45	Morgenstrekken – oppstart 25. aug.
Tirsdag	ukentlig	13.45	Spisefellesskap – oppstart 25. aug.
Torsdag	ukentlig	12.00	Quiz – oppstart 27. aug.
Tirsdag		12.30	Møteplassen – Velkommen til nye brukere: 1. sept., 6. okt., 3. nov. og 1. des.
Tirsdag		10.00	Frokost for frivillige: 15. sept. og 17. nov.
Torsdag		10.00	Frokost med vri og poesi: 10. sep., 1. okt. og 5. nov. – påmelding
Fredag		12.00	Syng med oss: 21. aug., 18. sep., 16. okt., 13. nov. og 18. des.
Torsdag		12.00	Sangstund med babysang fra Bryn menighet: 22. sept. og 10. nov.
Onsdag	19. aug.	12.00	Velkommen til nytt semester!
Fredag	28. aug.		Seniorfestivalen – se side 17
Fredag	11. sept.	12.00	Glimt fra mitt liv: Einar Nistad – I Knut Hamsuns fotspor
Torsdag	24. sept.		Eldredagen – se side 17
Tirsdag	29. sept.	12.00	Foredrag med ansatte: Regnbuesertifisering, hva er det og hvorfor er det viktig?
Fredag	2. okt.	12.00	Harry Brandelius og Gamla Norsjøen, Salte sanger med Trond og Tore

fortsetter på neste side...



Rykkinn seniorsenter

Fredag	30. okt.	12.00	Glimt fra mitt liv: Leif Kristensen – Cruise i Kroatias skjærgård
Tirsdag	24. nov.	12.00	Konsert med elever fra Kulturskolen
Fredag	27. nov.	12.00	Våre vakre folkemelodier, sang og sulling med Trond og Kristin
Onsdag	2. des.	12.00	Oppvisning med Seniordansen
Torsdag	3. des.	13.30	Lutefisk – påmelding
Fredag	4. des.	11.00	Julemarked
Tirsdag	8. des.	13.30	Pinnekjøtt – påmelding
Fredag	11. des.	12.00	Julekonsert med Rykkinn Seniorkor
Mandag	14. des.	11.30	Luciafeiring med Gommerud Barnehage
Mandag	14. des.	12.00	Julen i ord og toner med bryn menighet
Tirsdag	29. des.	12.00	Sveins romjulsquiz

Kurs:

Husk kursavgift og påmelding i god tid

Dag	Kl.	Aktivitet	Påmelding	Oppstartsdato
Mandag	10.30	Sterk og stødig	67 50 88 00	31. aug.
Mandag	14.00	Pilates med Susanne	67 50 91 90	17. aug.
Tirsdag	11.45	Trim med høy puls	67 50 91 90	18. aug.
Tirsdag	13.00	Styrke og balanse	67 50 88 00	25. aug.
Onsdag	10.45	Trim med medium puls	67 50 91 90	19. aug.
Torsdag	10.00	Sterk og stødig	67 50 88 00	3. sept.
Torsdag	12.30	Styrke og balanse	67 50 88 00	27. aug.
Torsdag	14.00	Yoga med Susanne	67 50 91 90	20. aug.
Fredag	11.30	Sterk og stødig	67 50 88 00	3. sept.

Grupper:

Dag	Kl.	Aktivitet	Påmelding	Oppstartsdato
	10.00	Åpent håndarbeidsrom – mandag, onsdag og fredag		
	09.00	Åpent snekkerverksted – tirsdag og torsdag		
	10.00	Hørseveiledning, HLF – påmelding		2. sept.
Mandag	11.00	Turgruppe: Nærtur Rykkinn med DNT aktiv i 100		17. aug.
Mandag	12.00	Rykkinn seniorkor		24. aug.
Mandag	14.00	Bridge		24. aug.
Tirsdag	10.30	Samspill med Rykkinn Seniorband		25. aug.
Tirsdag	14.00	Boccia		18. aug.
Tirsdag	15.30	Linedance		25. aug.
Onsdag	10.30	Litteraturgruppe – én gang i mnd.		26. aug.
Onsdag	13.30	Seniordans		2. sept.





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

eller på telefon: 40 40 67 93

Velkommen til:

Tirsdag	ukentlig	10.30	Motiview – digital sykling med skjerm – oppstart 1. sept.
Onsdag	ukentlig	10.00	Seniornett – oppstart 2. sept.
Onsdag	ukentlig	12.15	Språkkafé – oppstart 26. aug.
Torsdag	ukentlig	10.00	Kurs for medlemmer i Seniornett – oppstart 10. sept.
Torsdag	ukentlig	11.00	Drop-in for flyktninger hos sosialrådgiver
Tirsdag		11.30	Lunsj for frivillige: 22. sep. og 24. nov.
Fredag	28. aug.		Seniorfestivalen – se side 17
Onsdag	23. sept.	11.00	Informasjonsdag for de 65+ – hvordan leve gode liv hjemme så lenge som mulig
Torsdag	24. sept.		FNs internasjonale dag for eldre – se side 17
Onsdag	7. okt.	10.00	Rosa sløyfe-aksjonen
Torsdag	8. okt.	10.00	Rosa sløyfe-aksjonen

Kurs:

Husk kursavgift og påmelding i god tid

Dag	Kl.	Aktivitet	Påmelding	Oppstartsdato
Mandag	10.00	Spansk begynner	45 65 75 22	14. sept.
Mandag	10.00	Sterk og stødig	67 50 88 00	14. sept.
Mandag	11.30	Styrke og balanse	67 50 88 00	14. sept.
Tirsdag	10.00	Spansk øvet	45 65 75 22	15. sept.
Tirsdag	10.00	Fransk Samtale Avansert	45 65 75 22	15. sept.
Tirsdag	11.45	Fransk Begynner	45 65 75 22	15. sept.
Tirsdag	13.30	Fransk Oppfriskning	45 65 75 22	15. sept.
Tirsdag	15.15	Fransk Samtale Mellomnivå	45 65 75 22	15. sept.
Onsdag	10.00	Sterk og stødig	67 50 88 00	16. sept.
Onsdag	12.30	Styrke og balanse	67 50 88 00	16. sept.
Torsdag	10.00	Sterk og stødig	67 50 88 00	17. sept.
Torsdag	11.00	Biodanza	45 65 75 22	17. sept.
Torsdag	13.00	Italiensk begynner	45 65 75 22	17. sept.
Torsdag	14.30	Italiensk litt øvet	45 65 75 22	17. sept.

Grupper:

Dag	Kl.	Aktivitet	Oppstartsdato
Mandag	11.00	Canasta	31. aug.
Mandag	13.00	Samtalegruppe om etikk og hverdagsfilosofi – ulike uker	7. sept.
Tirsdag	12.00	Slektsforskning – 3. tirsdag i mnd.	20. okt.
Onsdag	10.30	Kaffetreff med strikkesøy og snakkesøy	2. sept.
Onsdag	11.00	Canasta	2. sept.
Onsdag	11.00	Tur i nærmiljøet i regi av Bærum turlag	2. sept.
Onsdag	12.15	Språkkafé for flyktninger over 55 år	2. sept.
Torsdag	13.00	Sjakk	3. sept.
Fredag	11.00	Canasta	4. sept.
Fredag	11.45	Bridge	4. sept.
Fredag	13.00	Gaming – TV-spill og VR	4. sept.

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

10. september Henrik Syse, forskningsprofessor, Inst. for fredsforskning (PRIO):
«Hvor digitale må vi bli?»
17. september Einar Lunde, tidl. utenrikskorrespondent NRK, forfatter:
«Med BRI og BRICS på menyen - Sør-Afrika etter Mandela»
24. september Hilde Eliassen Restad, førsteamenuensis, Oslo Nye Høyskole (ISIR):
«USA: en nekrolog? Om mellomvalg og veivalg»
8. oktober Hilde Henriksen Waage, professor, UiO og PRIO:
«Fredens mester? Norge og fredsprosessen i Midtøsten»
15. oktober Pål Brekke, fagsjef, Direktoratet for romvirksomhet:
«Nordlyset - en trussel mot det moderne samfunnet?»
29. oktober Sveinung Rotevatn, daglig leder, Bellona Norge:
«Må vi ødelegge naturen for å redde klimaet?»
5. november Sverre Diesen, tidl. forsvarssjef, general:
«Norsk sikkerhet etter NATO»
12. november Harald M. Andreassen, sjeføkonom, Sparebank 1 Markets:
«Klarer vi å bli enige om skatten? Og hvordan står det egentlig til med norsk økonomi?»
19. november Ole Jakob Sending, forsker og leder for Senter for geopolitikk, NUPI:
«India og Europa - En styrket forbindelse mellom verdens Sør og Nord?»
3. desember Jan Tore Sanner, Statsforvalter i Østfold, Buskerud, Oslo og Akershus:
«Statens vaktbikkje eller kommunens gode hjelper? Statsforvalterens doble rolle»

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 – <i>info i resepsjonen</i>			
Fredag	14. aug.	11.30	Presentasjon av høstens program
Fredag	27. nov.	10.30	Julemarked - med julekonsert
Lørdag	28. nov.	11.00	Julemarked
Fredag	18. des.	11.30	"Julen i ord og toner" – <i>med sokneprest og kantor fra Jar kirke</i>

Kurs: *Husk kursavgift og påmelding i god tid*

Dag	Kl.	Aktivitet	Påmelding	Opstartsdato
Tirsdag	11.30	Styrke og balanse	67 50 88 00	25. aug.
Onsdag	10.00	Trim	Resepsjonen	13. aug.
Torsdag	11.00	Styrke og balanse	67 50 88 00	27. aug.
Fredag	10.00	Sterk og stødig	67 50 88 00	4. sept.

Grupper:

Dag	Kl.	Aktivitet	Opstartsdato
Mandag	09.45	Trim	10. aug.
Mandag	10.00	Treskjæring og mindre trearbeid – <i>selvdreven</i>	10. aug.
Mandag	10.45	Bridge	10. aug.
Tirsdag	10.00	Samtale/filosofigruppe for menn – <i>like uker</i>	18. aug.
Tirsdag	10.00	Treskjæring og mindre trearbeid – <i>selvdreven</i>	11. aug.
Tirsdag	11.00	Biljard	18. aug.
Tirsdag	11.00	Kirkeforum – <i>1. tirs. i mnd.</i>	1. sept.
Tirsdag	16.00	Bærum Seniorskor – <i>øvelse</i>	18. aug.
Onsdag	10.00	Treskjæring og mindre trearbeid – <i>selvdreven</i>	12. aug.
Onsdag	11.30	Litteraturgruppen – <i>1. ons. i mnd.</i>	2. sept.

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 – 20. aug., 10. sept., 1. okt., 12. nov. og 26. nov.
Torsdag	12.00	Vi synger sammen – 3. sept. og 5. nov.
Torsdag	10.00	Frokost for frivillige – 10. sept. og 12. nov.
Søndag	12.00	Søndagskafé – se oppslag på senteret og på brukerrådets nettside
Tirsdag	11. aug.	12.00 Brukerrådet presenterer høstens program
Torsdag	17. sept.	13.00 Ønsketimen – påmelding innen 10. sept.
Torsdag	15. okt.	13.00 Høstfest – påmelding innen 8. okt.
Torsdag	19. nov.	13.00 Lutefiskmiddag – påmelding innen 12. nov.
Tirsdag	15. des.	13.00 Julemiddag med underholdning – påmelding før 8. des.
Tirsdag	29. des.	12.00 Brukerrådet inviterer til Juletreffest

Kurs:

Husk kursavgift og påmelding i god tid

Dag	Kl.	Aktivitet	Påmelding	Oppstartsdato
Mandag	10.30	Seniortrening	67 50 83 70	17. aug.
Onsdag	13.50	Seniortrening	67 50 83 70	19. aug.

Grupper:

Dag	Kl.	Aktivitet	Oppstartsdato
Mandag	11.00	Strikkekafé	10. aug.
Onsdag	11.00	Slekt og Data Tanum driver slektsforskning	9. sept.
Onsdag	11.00	Biljard	12. aug.
Onsdag	18.00	Asker og Bærum Frimerkeklubb – 1. og 3. ons. i mnd.	19. aug.
Fredag	10.30	Seniordans	11. sept.
Fredag	11.00	Biljard	14. aug.

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 10. sept.
Fredag	ukentlig	12.00	Quiz
Mandag		09.30	Frokost for frivillige: 28. sept. og 30. nov.
Tirsdag		11.30	Allsang – se oppslag på senteret
Tirsdag		12.30	Hørselsveiledning: 15. sept., 20. okt., 10. nov. og 8. des.
Onsdag	26. aug.	11.30	Velkommen til nytt semester!
Fredag	28. aug.		Seniorfestivalen – se side 17
Tirsdag	8. sept.	10.00	Tur til Blaafarveværket med Ringhøyden seniorsenter – påmelding
Torsdag	24. sept.	12.00	Markering av FN's internasjonale dag for eldre i Kommunegården – se side 17
Tirsdag	6. okt.	17.00	Ettermiddagsfilm
Tirsdag	27. okt.	12.00	Fest for frivillige
Tirsdag	3. nov	11.00	Tur til Nasjonalmuseet – påmelding
Torsdag	26. nov.	13.30	Lutefiskmiddag – påmelding
Onsdag	2. des.		Julemarked
Onsdag	2. des.	12.00	Konsert med Østerås seniorkor
Torsdag	3. des.		Julemarked
Torsdag	3. des.	12.00	Oppvisning med Linedance
Mandag	7. des.	13.30	Lutefiskmiddag – påmelding
Fredag	11. des.	12.00	Luciafeiring: besøk fra Fururabben barnehage
Tirsdag	15. des.	11.30	Juleregang med allsang
Onsdag	16. des.	11.30	Besøk fra Østerås kirke: Julen i ord og toner



Onsdag	16. des.	13.30	Julemiddag – påmelding
Tirsdag	29. des.	12.30	Romjulsgrøt

Kurs: *Husk kursavgift og påmelding i god tid*

Dag	Kl.	Aktivitet	Påmelding	Oppstartsdato
Tirsdag	11.00	Styrke og balanse	67 50 88 00	25. aug.
Tirsdag	12.30	Lag din egen fotobok	67 16 22 40	6. okt.
Tirsdag	13.00	Sterk og stødig	67 50 88 00	1. sept.
Onsdag	11.45	Sterk og stødig	67 50 88 00	2. sept.
Onsdag	13.00	Sterk og stødig	67 50 88 00	2. sept.
Torsdag	09.00	Yoga	67 16 22 40	27. aug.
Fredag	13.00	Styrke og balanse	67 50 88 00	28. aug.

Grupper:

Dag	Kl.	Aktivitet	Oppstartsdato
Mandag	10.00	Spansk – litt øvet	7. sept.
Mandag	11.00	Canasta	10. aug.
Mandag	11.30	Fransk samtale	14. sept.
Mandag	13.30	Fransk I	14. sept.
Mandag	13.30	Fransk II	7. sept.
Mandag	15.00	Gyllenlær	14. sept.
Tirsdag	11.00	Arbeidsgruppe for julemarked (sy- og strikkegruppe)	25. aug.
Onsdag	12.45	Bordtennis – drop-in	19. aug.
Torsdag	10.00	Maling på glass og porselen	13. aug.
Torsdag	10.30	Dikt og prosa – like uker	3. sept.
Torsdag	10.30	Engelsk samtale – ulike uker	8. okt.
Torsdag	11.30	Linedance	27. aug.
Torsdag	13.00	Tysk samtale (venteliste)	27. aug.
Torsdag	15.00	Bridge	20. aug.
Fredag	09.45	Østerås seniorkor	28. aug.
Fredag	13.00	Bordtennis – drop-in	21. aug.
		Operagruppe (e-postliste)	

«Gleden er som et lys. Tenner du det for andre, faller skinnet tilbake på deg selv»

Carit Etlar

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.

