



Seniorsentrene

Kulturprogram | høst 2025

Grupper og kurs

Velkommen!



Høsten byr på en rik meny av aktiviteter, kulturopplevelser, kurs og møteplasser – alt skreddersydd for å skape fellesskap, trivsel og inspirasjon. Her skal det være rom for både gode samtaler over en kopp kaffe i kaféen og nye opplevelser gjennom varierte arrangementer og aktiviteter. Med besøksrekord på Seniorsentrene i 2024 kan vi si det var et godt år, med hele 235 000 besøkende innom våre sentre! Målet vårt er å nå ut til stadig flere seniorer slik at vi kan formidle viktigheten av sosiale fellesskap, aktivitet og gode opplevelser.

Seniorsentrene er åpne for alle seniorinnbyggere i kommunen, og vi jobber hver dag for at nye besøkende skal føle seg hjertelig velkommen. Inkludering og tilhørighet er viktige verdier for oss, så vi gjør det vi kan for at du blir godt kjent og tatt imot på en fin måte.

Frivillighet står sterkt i Seniorsentrene og vi opplever at stadig flere unge pensjonister har noen timer fritid i løpet av uken eller måneden hvor de ønsker å bidra til fellesskapet, eller være med å skape gode opplevelser for andre. Har du mulighet, lyst og interesse av å bety noe for andre i ditt nærmiljø oppfordrer vi deg til å ta kontakt med våre sentre for å bli kjent med hva du kan involvere deg i. Kanskje har du en hobby du ønsker å dele med andre, erfaringer fra et langt yrkesliv eller er du glad i litt praktiske oppgaver – mulighetene er mange.

Frivillige fra Lions i Bærum bidrar hver uke med å kjøre eldre til og fra aktiviteter ved våre sentre. Transport kan være en utfordring for mange, og direktørområdet Aldring og Mestring i Bærum kommune har lagt til rette for økt samarbeid med Lions og investering i flere kjøretøy, strategisk plassert ved seniorsentrene.

Satsingen på et mer aldersvennlig Bærum har også ført til et tett samarbeid med fagmiljøene innen vei og trafikk. Sammen ønsker vi å utvikle nye løsninger som gjør det enda enklere og tryggere for eldre å komme seg ut og delta i fellesskapet.

Vi gleder oss til å se deg i høst – velkommen inn!

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
fellesprogrammet
fra side 18

Sentrenes
egne tilbud
fra side 27

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!**



Seniorsentrene jobber for eldre flyktninger

Krigen i Ukraina har ført til at millioner av mennesker har måttet forlate hjemmene sine og søke trygghet i andre land, heriblant Norge og Bærum. Blant disse er mange eldre som har mistet tryggheten, fellesskapet og stabiliteten i hverdagen.

Disse står ofte overfor ekstra utfordringer som språkbarrierer, isolasjon og vanskeligheter med integrering i nye samfunn. For eldre flyktninger kan språklæring være spesielt vanskelig, da evnen til å lære et nytt språk gjerne reduseres med alderen, og de mangler ofte de naturlige arenaene for språktrening som skole og arbeidsliv gir yngre mennesker.

Flyktninger over 55 år i Bærum får et begrenset tilbud om språkopplæring, og de over 67 får ingen tilbud. Bærum kommune har derfor sett med bekymring på den økende andelen eldre flyktninger som opplever isolasjon, utenforskap og ensomhet. Dette vet vi kan føre til alvorlige helseproblemer.

Seniorsentrene, ved sosialrådgiver Siri Glenne, har plukket opp denne ballen og tok i 2024 initiativet til å utvikle og fasilitere aktiviteter og tilbud spesielt rettet mot eldre flyktninger. Arbeidet startet med et konkret behov blant ukrainske flyktninger, men er nå utvidet til å gjelde alle flyktning-grupper. Tiltakene skjer i tett samarbeid med Flyktningkontoret, NAV, Voksenopplæringen og frivillige

organisasjoner som Norsk Folkehjelp. Dette tverrfaglige samarbeidet er avgjørende for å kunne møte flyktningenes sammensatte behov på en helhetlig måte.

Det første initiativet var et norskkurs ved Henie Onstad seniorsenter, ledet av to dyktige pensjonerte pedagoger. De to språkgruppene holder fremdeles koken med de samme deltakerne snart ett år etter oppstart. Her var det fra starten viktig å kombinere språkopplæring med sosiale møter, der deltakerne kunne bygge nye nettverk og møte andre i samme situasjon.

I samarbeid med Norsk Folkehjelp Asker og Bærum har Siri også etablert en ukentlig språkkafé i Sandvika.



Her deltar det frivillige både fra kommunen og Norsk Folkehjelp. Språkkaféen gir deltakerne muligheten til å trene på norsk, lære om norsk samfunnsliv og samtidig bygge sosiale relasjoner. Hver uke tas det opp relevante temaer, som helsevesenet, offentlig transport og hvordan man navigerer i hverdagen.

Språkkaféen er som sagt langt mer enn bare språktrening – den handler også om fellesskap, inkludering og tilhørighet. Deltakerne forteller at det å kunne praktisere norsk dagligtale i trygge omgivelser gir styrke og motivasjon til å mestre hverdagen i Norge og et håp om å etter hvert bli selvhjulpen. Samtidig er samtalerne rundt bordene også preget av en verdifull kulturutveksling som gir en større forståelse og innsikt i hverandres bakgrunn, tradisjoner og verdier. Så her er det mye å lære for både frivillige og deltakere.

Sosialrådgiver Siri tilbyr i tillegg drop-in-timer i Kommunegården i Sandvika, der eldre flyktninger kan få svar på spørsmål og hjelp med praktiske oppgaver som søknader og offentlige tjenester. Ved behov bruker vi tolk under disse møtene. Dette tilbudet sikrer at de som enda ikke behersker språket får nødvendig bistand, samtidig som det reduserer presset på øvrige kommunale tjenester.

Vår neste utfordring er å få denne gruppen eldre interessert i seniorsentrene. Det er vanskelig

å forklare hva et seniorsenter er, da det ikke finnes noe som kan sammenlignes i landene de kommer fra. Men vi i seniorsentrene sier aldri nei til en utfordring!

Vi vet at seniorsentrenes brukere vil ta de godt imot hvis de skulle stikke innom. Selv om man ikke snakker samme språk, så kommer man langt med kroppsspråk, et godt smil og google translate. Både ansatte og brukerne av seniorsentrene vet hvor viktig det er å «høre til» et sted, og vi vil fortsette arbeidet vårt for et mer inkluderende lokalsamfunn, der alle kan oppleve mestring og tilhørighet uansett alder.

Siri Glennes arbeid med eldre flyktninger har vært svært viktig. Gjennom innovativt samarbeid på tvers av sektorer har hun satt brukernes behov i sentrum og utviklet løsninger som gjør en konkret forskjell i hverdagen. For dette arbeidet mottok prosjektet Bærum kommunes samarbeidspris – en anerkjennelse vi er svært stolte av. Seniorsentrene ønsker å være et eksempel på hvordan offentlig sektor kan jobbe mer tverrfaglig og inkluderende. Vi lærer stadig mer om behovene til eldre flyktninger og ønsker å videreutvikle våre tjenester i alle seniorsentre i kommunen.



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 klarer å gå innendørs uten ganghjelpemidler, men opplever nedsatt balanse og styrke i bena. Oppstart i uke 36.

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

Påmelding: 67 50 88 00

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

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 36.

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: **Henie Onstad, Ringhøyden, Rykkinn, Sandvika 60+ og Østerås.**

Ta kontakt med aktuelt senter for informasjon og påmelding.

Seniortreffen

Helsefremmende og forebyggende fellesskap

Velkommen til sosialt samvær og tilhørighet i egen gruppe.

Ringhøyden, Rykkinn og Østerås seniorsenter har både hel- og halvdagstilbud 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 Seniortreffen må du:

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



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 36 på følgende steder:

- Lommedalen og Bærums Verk seniorsenter
- Ringhøyden seniorsenter
- Rykkinn seniorsenter
- Sandvika 60+, Kommunegården
- Stabekk og Jar seniorsenter
- Tanum og Jong seniorsenter

Seniornett Bærum



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 og Østerås seniorsenter kan du bestille time til samtale med likepersoner fra HLF. 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.

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.

Ved fylte 80 og 85 år får alle innbyggere i Bærum kommune tilbud om hjemmebesøk og samtale med en av våre sosialrådgivere.

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

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

Velkommen til markering av FNs internasjonale Eldredag

Onsdag 24. september kl. 11.30–14.00

Kommunegården i Sandvika, Torget

FNs internasjonale dag for eldre setter søkelyset på eldre menneskers rett til god helse og livskvalitet. Dagen ble markert for første gang i 1990, og har siden vært en viktig anledning til å løfte frem eldre sine behov og muligheter.

Har du lyst til å lære mer om alderdom og livet som pensjonist? Denne dagen gir deg en flott anledning til å få innsikt i ulike tilbud og aktiviteter som finnes for eldre. Besøk våre stands, slå av en prat og få nyttig informasjon.

Vi byr på en hyggelig ramme med servering av kaffe og kake fra kl. 11.30, og fra kl. 12 blir det korte informasjonsinnlegg fra scenen. Den offisielle markeringen med taler starter kl. 12.30, og vi runder av med musikalsk underholdning.

Velkommen til en dag fylt med kunnskap, fellesskap og glede!

Påmelding: Arrangementet er gratis, men for å sikre deg plass anbefaler vi å hente ut billett fra et av seniorsentrene i forkant av arrangementet.

Med humor og glimt i øyet, loser skuespiller Sigve Bøe og pianist Per Myrstad Kringen publikum gjennom en teaterkabaret. Bli med på en stemningsfull reise gjennom livets opp- og nedturer – fra ungdommens drømmer og håpefulle forventninger, til alderdommen ettertenksomme tilbakeblikk.

Forestillingen byr på et variert repertoar av tankevekkende og morsomme tekster – blant annet perler fra André Bjerkes diktsamling.



Veslemøy Solberg og Sven Ohrvik

«Kjenne på lykka»

Veslemøy Solberg og Sven Ohrvik har mottatt flere tekst- og musikkpriser, gitt ut en lang rekke album, har mye TV-erfaring, og har skrevet mange store sceneforestillinger. Om forestillingen «Kjenne på lykka» sier anmelderne følgende: «Veslemøy Solberg og Sven Ohrvik framfører tekster og musikk som berører mennesker. Det er en humoristisk, raus og inspirerende forestilling, som samtidig sier noe viktig om oss selv og tiden vi lever i. Solberg og Ohrvik skaper musikalsk magi!». Velkommen!

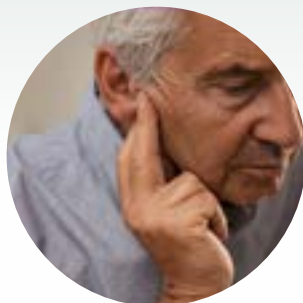


Torsdag 18. september kl. 12.30
Ekeberg seniorsenter

Per Brinchmann

«Hørselsutfordringer – om konsekvenser og muligheter»

Svært mange voksne opplever å få svekket hørselen. Ofte er det personene i nære relasjoner som oppdager det først, mens man selv forneker eller overser utfordringene dette medfører. Konsekvensene av nedsatt hørsel kan over tid bli mange og alvorlige. Kunnskap om hørseltapets natur og de hjelpemidler som er tilgjengelige er viktig for å redusere de negative virkningene, både for de som er rammet og for deres nærmeste. Som mangeårig høreapparatbruker og såkalt likeperson i Hørselhemmedes Landsforbund, vil Per Brinchmann dele sine erfaringer og gi råd om tiltak og hjelpemidler som kan gjøre hverdagen bedre for mange.



24. november kl. 12.00
Henie Onstad seniorsenter

Aage Storm Borchgrevink

«Krigsherren i Kreml. Putin og hans tid»

Aage Storm Borchgrevink er en norsk forfatter og litteraturkritiker. Han er avdelingsleder i Den norske Helsingforskomité, og er tidligere styreleder i Norsk faglitterær forfatter- og oversetterforening. I 2022 utga Borchgrevink boken «Krigsherren i Kreml – Putin og hans tid» som skildrer Putins vei til makten i Russland i årene forut for Ukraina-invasjonen. Boken fikk terningkast 6 i Dagbladet og positiv omtale i Aftenposten. Boken beskriver Putin som dels varulv og dels keiser og som leder for en moderne fascisme. Han forteller fra boken «Krigsherren i Kreml – Putin og hans tid» for oss.



Torsdag 6. november kl. 11.30
Lommedalen og Bærums Verk seniorsenter

Camp scenekunst

presenterer: «Gunnar på Mo»

Forestillingen Gunnar på Mo baserer seg på kjente og kjære revysanger fra 30- til 70-tallet. Publikum møter ungkaren og vandringsmannen Gunnar, inspirert av Prøysens Tango for To. Han er ikke fremmed for en flørt, men takker for seg når han hører refrenget om ringer og giftemål. Så hva skjer når gårdsjenta Hilma og byjenta Mari avslører dobbeltspillet hans?

Med humor, dans og sang tar Camp scenekunst med publikum på en nostalgisk reise tilbake til deres egen ungdomstid. Og kanskje får damene i publikum et blunk fra Gunnar?



9. oktober kl. 12.00
Ringhøyden seniorsenter

Even Saugstad

«Folk og røvere i Oslomarka»

Even Saugstad er forfatter av flere bøker med lokalhistorisk innhold og temaer innen natur og friluftsliv. Han gjester Rykkinn Seniorsenter med et foredrag som bygger på boken han ga ut høsten 2023, «Folk og røvere i Oslomarka». «Banner-Ola», «Korpås-Olsen» og «Næss-brødrene» er blant eneboerne som holdt til i Oslomarka og blir presentert i foredraget. Disse karene orket ikke sivilisasjonens mas og trakk til skogs. Slik var det også med den tidligere bankmannen Sigurd Sørensen som slo seg ned på Krokskogen under navnet «Grevn av Oppkuven». Man blir også presentert for markaentusiaster som TV-kjendisen Sverre M. Fjellstad, langskiløperen Tom «Milsluker'n» Stensaker og Signe Bure som startet serverings- og overnattingssted på Krokskogen på 1950-tallet. Foredraget er rikt illustrert med bilder og filmkutt.

Onsdag 19. november kl. 12.00
Rykkinn seniorsenter



WWB Trio

Werner, Winther og Beranek

De står støtt, dog ikke altfor bredbent, på den musikalske arven etter noen av forrige århundres største komponister. Trioen består av Kay Werner Hartvigsen (mikrobass), Johannes Winther Farstad (tromme og vokal), Espen Beranek Holm (gitar og vokal). Repertoaret spenner over musikk opprinnelig fremført av så ulike personligheter som Einar Rose og Frank Sinatra, Kurt Foss/Reidar Bø og The Mills Brothers.

Velkommen til konsert!

Fredag 28. november kl. 11.30
Stabekk og Jar seniorsenter



Einar Lunde

«Festaften på Tanum og Jong seniorsenter med Einar Lunde»

Da kommer Einar Lunde som vil holde et foredrag om; «Fra undertrykkelse, konflikt og rasediskriminering til sannhet og tilgivelse – et møte med Nelson Mandela og Desmond Tutu». Einar Lunde vil med sine 40 år i NRK som nyhetsanker i Dagsrevyen, og som korrespondent i Afrika, dele litt av sin kunnskap om Sør-Afrika og historiene rundt Desmond Tutu og Nelson Mandela. Disse to verdens-ikonene staket opp en løype for konfliktløsning som er hyper-aktuell i vår konfliktfylte verden. Påmelding til kun foredrag, eller foredrag med påfølgende servering og bevertning.

Torsdag 18. september kl. 18.00
Tanum og Jong seniorsenter



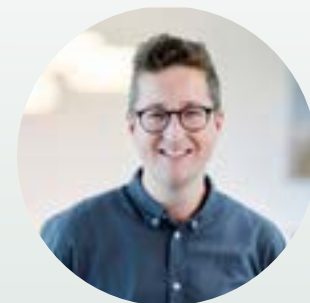
Aksel Inge Sinding

«Sa jeg noe feil? Hvordan være en god samtalepartner»

Vi står alle i vanskelige situasjoner i løpet av livet. Det å møte andre mennesker i samtale om dette kan være utfordrende – enten det dreier seg om hverdagsfrustrasjoner, konflikter, psykiske helseproblemer eller å skulle støtte noen gjennom en tung periode. Psykolog, terapeut og forfatter Aksel Inge Sinding formidler grunnleggende empatiske prinsipper, med historier fra eget og andres liv samt eksempler fra hverdagssituasjoner og fra terapirommet.

Ønsker du å bli en bedre samtalepartner er dette et nyttig foredrag for deg!

Onsdag 8. oktober kl. 11.30
Østerås seniorsenter



Friluftslivets år 2025

2025 er Friluftslivets år, der målet er å gjøre friluftsliv mer tilgjengelig og inkluderende for alle. Det er et spesielt fokus rettet mot *friluftsliv i nærmiljøet*, som innebærer å utforske naturen der du bor. Dette har seniorsentrene tatt med seg i planlegging av høstens program, hvor vi ønsker å gi flere muligheten til å oppleve de vakre områdene i nærheten, enten alene eller sammen med andre.

Bli med på Friluftslivets år 2025 – en mulighet til å oppdage eller gjenoppdage gleden ved å være ute i naturen!

Friluftsturer i regi av seniorsentrene:

Østerås	9. sept. – Aktivitetsdag 25. sept. – Gåtur med pølsegrilling
Ringhøyden	4. sept. – Vandring til Sæteren gård
Henie Onstad & Sandvika 60+	10. sept.– «Turmat fra hele verden»-dagen med tur til Dælivann
Rykkinn	30. sept. – Friluftstur til Burudvann

Seniorsentrene
har også faste
gågrupper.
Kontakt ditt senter
for påmelding og mer
info

Jul 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	2. juledag kl. 12.00–14.00 – <i>åpen kafé i regi av Brukerrådet</i> 29. og 30. des. kl. 09.00–15.00
Ringhøyden	29. og 30. des. kl. 09.00–15.00
Rykkinn	29. og 30. des. kl. 09.00–15.00
Østerås	24. des. kl. 08.00–12.00 29. og 30. des. kl. 09.00–15.00 31. des. kl. 09.00–12.00

Ekeberg, Lommedalen og Bærums Verk, Sandvika 60+, Stabekk og Jar og Tanum og Jong: Stengt.

Se oppslag for eventuelle endringer eller avvik.

Fellesprogram

– Høst 2025



Sentrene har en inngangspris på kr. 60 til arrangementer.
Enkelte senter forhåndsselger billetter – kontakt aktuelt senter.
Øvrige tilbud på sentrene finner du fra side 27

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

August

Tors. 7. aug. kl. 12.00	🎵 Barry McCormack trio: «Evergreens og jazz-standarder»	Ringhøyden	☐
Fre. 22. aug. kl. 11.30	Svein Holo: «Bli kjent med Tanumplatået og Vestmarka» – fremvisning med bilder og musikk.	Stabekk og Jar	☐
Man. 25. aug. kl. 12.00	Benedicte Larsen fra Maske Bandagist: «Når livet dreier – tips til å klare seg best mulig selv»	Henie Onstad	☐
Tirs. 26. aug. kl. 12.00	Benedicte Larsen, Bandagisten Bekkestua: «Hvorfor oppstår sår og hvordan kan de forebygges?»	Tanum og Jong	☐
Tors. 28. aug. kl. 11.30	Øyvind Jahr: «Penger eller Livet»	Lommedalen og Bærums Verk	☐
Tors. 28. aug. kl. 12.00	Arnt Stefansen: «Italia – det gode liv i et vanstyrt land»	Ringhøyden	☐
Fre. 29. aug. kl. 11.30	🎵 Joar Balstad & Festløvene: «God gammel Rock'n roll»	Henie Onstad	☐
Fre. 29. aug. kl. 11.30	🎵 Pianist Siril Valberg: «I skyggen av Grieg»	Stabekk og Jar	☐

September

Man. 1. sept. kl. 12.00	Lars Kolsrud: «Rart å være på samme alder som gamle folk»	Henie Onstad	☐
Tirs. 2. sept. kl. 12.00	Randi Rosenqvist: «Fra grøft til grøft i norsk psykiatri»	Tanum og Jong	☐
Ons. 3. sept. kl. 11.30	Arnt Stefansen: «Italia – det gode liv i et vanstyrt land»	Østerås	☐

Ons. 3. sept. kl. 12.00	Fysio- og ergoterapeuter: «Aktiv alderdom – hvordan opprettholde god helse livet ut»	Rykkinn	☐
Tors. 4. sept. kl. 11.30	Gunn Seland: «Den skjulte rusen»	Lommedalen og Bærums Verk	☐
Fre. 5. sept. kl. 11.30	🎵 Fjeld-Solberg, Kjeldal & Komani: «Wien wien, nur du allein!»	Henie Onstad	☐
Fre. 5. sept. kl. 11.30	Sverre Conradi: «Hva er Etterretning»	Stabekk og Jar	☐
Man. 8. sept. kl. 12.00	Ola B. Johannessen: «Bjørnstjerne Bjørnson – Mannen som diktet Norge»	Henie Onstad	☐
Tirs. 9. sept. kl. 12.00	🎵 Tre Turister: «Jazz på norsk»	Tanum og Jong	☐
Ons. 10. sept. kl. 11.30	Sunniva Farstad Kalvenes, ernæringsfysiolog: «Spis deg sterk!»	Østerås	☐
Ons. 10. sept. kl. 12.00	🎵 Løs Snipp: «Jazzkonsert»	Rykkinn	☐
Tors. 11. sept. kl. 11.30	Thor Gotaas: «Ørkenen Sur»	Lommedalen og Bærums Verk	☐
Fre. 12. sept. kl. 11.30	🎵 Miriam & Frode: «Greatest hits of Jazz»	Henie Onstad	☐
Fre. 12. sept. kl. 11.30	Valgerd Svarstad Haugland: «Glimt fra min politiske karriere»	Stabekk og Jar	☐
Man. 15. sept. kl. 12.00	Jon-Roar Bjørkvold: «Musikk i krig og fred»	Henie Onstad	☐
Tirs. 16. sept. kl. 11.30	🎵 Vie & Haugen: «Låter fra 60-70-tallet»	Henie Onstad	☐
Tirs. 16. sept. kl. 12.00	Bjørn Frodahl: «Sandvika – hvor kom du fra – hvor går du hen?»	Tanum og Jong	☐
Ons. 17. sept. kl. 11.30	🎵 Duo Copains: «En tur til Paris»	Østerås	☐
Ons. 17. sept. kl. 12.00	🎵 Oslo Opera trio: «Opera i deres hjem»	Rykkinn	☐

Tors. 18. sept. kl. 11.30	Christian Borch: «Bak kulissene»	Lommedalen og Bærums Verk	☐
Tors. 18. sept. kl. 12.00	Overlege og EQ-terapeut Merete Vevelstad: «Fornøyd hjerne og kropp. Gratis, selvstyrt, overalt»	Ringhøyden	☐
Tors. 18. sept. kl. 12.30	🎵 Veslemøy Solberg & Sven Ohrvik skaper musikalsk magi i inspirasjonsforestillingen: «Kjenne på lykken»	Ekeberg	☐
Fre. 19. sept. kl. 11.30	🎵 Per Vollestad: «Revygull fra Chat Noirs første 50 år»	Stabekk og Jar	☐
Man. 22. sept. kl. 12.00	Inge Eidsvåg: «Prøysen og Johnsen – en sammenligning»	Henie Onstad	☐
Tirs. 23. sept. kl. 12.00	Rolv Guddal: «Fremtiden i våre hender»	Tanum og Jong	☐
Ons. 24. sept. kl. 12.00	Markering av FNs Internasjonale dag for eldre	Kommunegården	☐
Tors. 25. sept. kl. 11.30	🎵 Per Klev, Øyvind Kjus og Liv Stenersen: «Musikkens gleder»	Lommedalen og Bærums Verk	☐
Tors. 25. sept. kl. 12.00	Gro Nylander: «På tide å tillate legeassistert livsavslutning?»	Ringhøyden	☐
Fre. 26. sept. kl. 11.30	Håkon Gisholt: «Politi og Røver» – Blålys og hvitt pulver – to skjebner, ett vennskap	Stabekk og Jar	☐
Fre. 26. sept. kl. 12.00	🎵 Iskra Mantcheva: «Fra barokken og romantikken til ragetimen»	Rykkinn	☐
Man. 29. sept. kl. 12.00	Per Olav Asplund: «Kunstig intelligens for seniorer»	Henie Onstad	☐
Tirs. 30. sept. kl. 12.00	🎵 Bærum viseklubb: «Visesang»	Tanum og Jong	☐
Oktober			
Ons. 1. okt. kl. 11.30	Randi Rosenqvist: «Hva kan vi stille opp med mot voldsatferd hos voksne?»	Østerås	☐

Ons. 1. okt. kl. 12.00	Liv Blom-Stokstad, Direktør Aldring og mestring: «Endringer i helse- og omsorgstjenestene. Hvordan rigger Bærum seg for fremtiden?»	Rykkinn	☐
Tors. 2. okt. kl. 11.30	Asker og Bærum brannvesen: «Brannsikkerhet i hjemmet»	Lommedalen og Bærums Verk	☐
Tors. 2. okt. kl. 12.00	🎵 Musikk og glede med Trond og Margrete	Ringhøyden	☐
Fre. 3. okt. kl. 11.30	Benedicte Larsen fra Maske Bandagist: «Hvorfor oppstår sår hos eldre og hvordan kan de forebygges»	Stabekk og Jar	☐
Man. 6. okt. kl. 12.00	Are Kirkaas Normann: «Dødshjelp – Når livshjelp utfordres: Et medisinsk og etisk perspektiv»	Henie Onstad	☐
Tirs. 7. okt. kl. 12.00	Henrik Syse: «Da mennesket reiste til Månen – en historie om mot, eventyr, konflikt og fred»	Tanum og Jong	☐
Ons. 8. okt. kl. 11.30	🎵 Trio Oro: «Opplev verden med Trio Oro»	Henie Onstad	☐
Ons. 8. okt. kl. 11.30	Aksel Inge Sinding, psykolog og terapeut: «Sa jeg noe feil? Hvordan være en god samtalepartner»	Østerås	☐
Ons. 8. okt. kl. 12.00	Hilde Henriksen Waage: «Hva skjer i Syria – og hvorfor?»	Rykkinn	☐
Tors. 9. okt. kl. 11.30	Siri Mollat: «Vår digitale arv»	Lommedalen og Bærums Verk	☐
Tors. 9. okt. kl. 12.00	🎵 Camp scenekunst: «Gunnar på Mo – kjente og kjære revysanger fra 30- til 70-tallet»	Ringhøyden	☐
Fre. 10. okt. kl. 11.30	🎵 Anne Vada, Jorunn Torsheim og Ivar Anton Waagaard: «Fyll hjertet med sang»	Stabekk og Jar	☐
Man 13. okt. kl. 12.00	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?»	Henie Onstad	☐
Tirs. 14. okt. kl. 12.00	🎵 Vokalist Margrete Lad og gitarist Trond Haugen: «Musikk og glede»	Tanum og Jong	☐
Ons. 15. okt. kl. 11.30	🎵 Per Vollestad: «Erik Bye – en vandring på Vårherres klinkekule»	Østerås	☐

Ons. 15. okt. kl. 12.00	 Odd Arne Sørensen og Hans Olav Trøen: «Ønskebrunnen – hyllest til Sven-Ingvars»	Rykkinn	☐
Tors. 16. okt. kl. 11.30	Geir Gjeltén: «Underholdende og lærerikt om svindel og bedrag»	Lommedalen og Bærums Verk	☐
Tors. 16. okt. kl. 12.00	Einar Lunde: «De nye silkeveiene – fra Kina via Afrika til Norge»	Ringhøyden	☐
Tors. 16. okt. kl. 12.30	 Per-Arne Brunvoll, Roar Ødegaard & Terje Smedvold: «Dylan møter Paus»	Ekeberg	☐
Fre. 17. okt. kl. 11.30	 Eikemo & Co: «La meg være ung»	Henie Onstad	☐
Fre. 17. okt. kl. 11.30	 Trio Fantastico: «Kjente låter på en ny måte»	Sandvika 60+ Kommunegården	☐
Fre. 17. okt. kl. 11.30	Thor Gotaas: «Sparkstøttingens historie»	Stabekk og Jar	☐
Man. 20. okt. kl. 12.00	Thormod Rønning Kvam: «Edvard Griegs store verk, Ballade i g-moll fyller 150 år»	Henie Onstad	☐
Man. 20. okt. kl. 12.00	Ergo Fysio Bærum Kommune: «Aktiv alderdom – hvordan opprettholde god helse livet ut»	Sandvika 60+ Kommunegården	☐
Tirs. 21. okt. kl. 12.00	Hilde Henriksen Vaage: «Midtøsten»	Tanum og Jong	☐
Ons. 22. okt. kl. 11.30	Kristi Stedje, musikkterapeut: «Syng i høstens tid! Om musikk og helse med perspektiver fra musikkterapeutisk forskning og praksis»	Østerås	☐
Ons. 22. okt. kl. 12.00	Odd Georg Murud: «Et ekteskap uten like – Hamsun og kone»	Rykkinn	☐
Tors. 23. okt. kl. 11.30	Erik Massimo Herstadhagen: «USA – hvor er vi nå og hva kan skje videre?»	Lommedalen og Bærums Verk	☐
Tors. 23. okt. kl. 12.00	Ellen Marie Fodstad: «Hvordan kan endringer i samfunnet forandre hvordan vi ser på kunsten?»	Ringhøyden	☐
Fre. 24. okt. kl. 11.30	 Musikk Galleriet: «Stjernedryss fra filmens verden»	Stabekk og Jar	☐
Man. 27. okt. kl. 12.00	Sverre Diesen: «Sikkerhetspolitikken i endring – utfordringer for Norge»	Henie Onstad	☐

Tirs. 28. okt. kl. 12.00	Ellen Marie Fodstad: «Hvordan kan endringer i samfunnet forandre hvordan vi ser på kunsten?»	Tanum og Jong	☐
Ons. 29. okt. kl. 11.30	Ida Marie Edholm, spesialrådgiver i Nordea: «Hvordan unngå svindel?»	Østerås	☐
Ons. 29. okt. kl. 12.00	Kristi Stedje, musikkterapeut: «Syng i høstens tid! Om musikk og helse med perspektiver fra musikkterapeutisk forskning og praksis»	Rykkinn	☐
Tors. 30. okt. kl. 11.30	Sosialrådgiver: «Hva kan en sosialrådgiver bidra med?»	Lommedalen og Bærums Verk	☐
Tors. 30. okt. kl. 12.00	 Pianist Dag Åsbjørn Johansen: «Klassiske perler og små historier»	Ringhøyden	☐
Fre. 31. okt. kl. 11.30	 Grorud & Mohn: «Damer vi digger»	Henie Onstad	☐
Fre. 31. okt. kl. 11.30	 Ane Eikemo & musikere: «La meg være ung» – teaterkonsert med 50- og 60-talls poplåter	Stabekk og Jar	☐

November

Man. 3. nov. kl. 12.00	Thor Gotaas: «200 år siden første utvandring til Amerika»	Henie Onstad	☐
Tirs. 4. nov. kl. 12.00	 Musikk Galleriet: «Sterke kvinner i norsk kulturhistorie»	Tanum og Jong	☐
Ons. 5. nov. kl. 11.30	 Løs Snipp: «Konsert med godt humør og Løs Snipp!»	Østerås	☐
Ons. 5. nov. kl. 12.00	Foredrag med jurist: «Fremtidsfullmakt»	Rykkinn	☐
Tors. 6. nov. kl. 11.30	Aage Storm Borchgrevink: «Krigsherren i Kreml – Putin og hans tid»	Lommedalen og Bærums Verk	☐
Tors. 6. nov. kl. 12.00	Camilla Jørgensen Tho, pårørende koordinator: «Vi skal se og involvere de pårørende»	Ringhøyden	☐
Fre. 7. nov. kl. 11.30	 Amalie Tolo & Simon Revholt: «Dans, dotter mi»	Henie Onstad	☐
Fre. 7. nov. kl. 11.30	Geir Engebretsen: «Lysakerelva – 400 år som arbeidsplass, fiskeplass og badeplass»	Stabekk og Jar	☐

Man. 10. nov. kl. 12.00	Hilde Henriksen Waage: «Hvorfor har palestinerne tapt kampen om landet?»	Henie Onstad	☐
Tirs. 11. nov. kl. 12.00	Tidl. Forsvarssjef Sverre Diesen: «Verden i 2025 – et annerledes og farligere sted»	Tanum og Jong	☐
Ons. 12. nov. kl. 11.30	Camilla Jørgensen Tho, pårørendeadministrator: «Vi skal se og involvere de pårørende»	Østerås	☐
Ons. 12. nov. kl. 12.00	 Steinar Ofsdal og Edvard Askeland: «Fløytelåt»	Rykkinn	☐
Tors. 13. nov. kl. 11.30	 Arne Junker Østensen «Arnegull»: «Underholdning på piano med melodier fra 1950-60-tallet»	Lommedalen og Bærums Verk	☐
Tors. 13. nov. kl. 12.00	Sverre Conradi: «Hva er etterrettning?»	Ringhøyden	☐
Tors. 13. nov. kl. 12.30	 Liv, Øyvind og Per fra «Musikkens gleder» kommer med morsomme tekster og munter musikk	Ekeberg	☐
Fre. 14. nov. kl. 11.30	 The Attitunes: «Three little sisters»	Henie Onstad	☐
Fre. 14. nov. kl. 11.30	 Trio Oro: «Konsert med Trio Oro»	Sandvika 60+ Kommunegården	☐
Fre. 14. nov. kl. 11.30	Willy Aagre og Christine Aspelund: «Anna Rogstad – skildret i tekst og formet i stein»	Stabekk og Jar	☐
Man. 17. nov. kl. 12.00	Christian Borch: «Den internasjonale situasjonen og Norges plass i den»	Henie Onstad	☐
Tirs. 18. nov. kl. 12.00	Øyvind Wistrøm: «Hvor ble det av vinteren? Om naturlig og menneskeskapt drivhuseffekt»	Tanum og Jong	☐
Ons. 19. nov. kl. 11.30	Sonia Jensen: «Primstaven, evighetskalenderens hemmeligheter»	Østerås	☐
Ons. 19. nov. kl. 12.00	Even Saugstad: «Folk og røvere i Oslomarka»	Rykkinn	☐
Tors. 20. nov. kl. 11.30	Liv Brit Nordli leser: «En julegjest av Selma Lagerlöf»	Lommedalen og Bærums Verk	☐

Tors. 20. nov. kl. 12.00	 Duo98: «Mitt hjerte alltid vanker – Adventsstemninger med fløyte og piano»	Ringhøyden	☐
Fre. 21. nov. kl. 11.30	 Arnegull Østensen: «Rock'n Roll»	Henie Onstad	☐
Fre. 21. nov. kl. 11.30	Ellen Johanne Lerberg: «Maleren Theodor Kittelsen»	Stabekk og Jar	☐
Man. 24. nov. kl. 12.00	Likeperson i HLF, Per Brinchman: «Hørselsutfordringer – om konsekvenser og muligheter»	Henie Onstad	☐
Tirs. 25. nov. kl. 11.30	 Tatia Chikovani: «Klassisk piano»	Henie Onstad	☐
Tirs. 25. nov. kl. 12.00	Anders Birkeland: «Edvard Grieg fra Skottland til Gjendine Slålien»	Tanum og Jong	☐
Ons. 26. nov. kl. 11.30	Håkon Gisholt: «Politi og Røver – to skjebner, ett vennskap»	Østerås	☐
Ons. 26. nov. kl. 12.00	 Musikk Galleriet: «Strålende jul: Et julegalleri!»	Rykkinn	☐
Tors. 27. nov. kl. 11.30	Øystein Olsen: «Er Norge fortsatt et Lykkeland»	Lommedalen og Bærums Verk	☐
Tors. 27. nov. kl. 12.00	 Konsert med Kari Svendsen: «Kari Svendsen spesial!»	Ringhøyden	☐
Fre. 28. nov. kl. 11.30	 Konsert med WWB Trio	Stabekk og Jar	☐

Desember

Man. 1. des. kl. 12.00	Knut Engedal: «Aldring»	Henie Onstad	☐
Tirs. 2. des. kl. 11.30	 Elever og lærere fra Bærum kulturskole: «Adventstoner»	Østerås	☐
Tirs. 2. des. kl. 12.00	Harald Normann: «Jeg begriper det ikke – et inspirerende, irriterende og engasjerende foredrag om hverdagen til oss godt voksne»	Tanum og Jong	☐
Tors. 4. des. kl. 12.00	Sonia Anita Jensen: «Primstaven – evighetskalenderens hemmeligheter»	Ringhøyden	☐

Fre. 5. des. kl. 11.30	🎵 Bærum Seniorkor: «Julekonsert»	Stabekk og Jar	☐
Fre. 5. des. kl. 12.00	🎵 Rykkinn Seniorkor: «Det lyser i stille grender»	Rykkinn	☐
Man. 8. des. kl. 12.00	Lise Fjeldstad: «Om kjærlighet»	Henie Onstad	☐
Tirs. 9. des. kl. 11.30	🎵 Stensrud & Monaghan: «Blarney og ballader»	Henie Onstad	☐
Tirs. 9. des. kl. 12.00	Stabekk Teater v/ Sigve Bøe og Per Kringen: «Det begynner å ligne et liv»	Tanum og Jong	☐
Ons. 10. des. kl. 11.30	Arnt Steffensen, kokk og forfatter: «Julemat og juletradisjoner – og noko attåt»	Østerås	☐
Ons. 10. des. kl. 12.00	🎵 Steve Andersson: «Grenseløse viser på vandring»	Rykkinn	☐
Tors. 11. des. kl. 11.30	Even Saugstad: «Mystikk og overtro i Oslomarka»	Lommedalen og Bærums Verk	☐
Tors. 11. des. kl. 12.00	🎵 Damer med høy C: «Det kimer nå til julefest»	Ringhøyden	☐
Tors. 11. des. kl. 12.00	🎵 Tanum menighet: «Jul i ord og toner»	Tanum og Jong	☐
Tors. 11. des. kl. 12.30	Haakon Thaulow: «Filmmusikk-quiz»	Ekeberg	☐
Fre. 12. des. kl. 11.30	🎵 Frikk Heide-Steen: «Jazzy X-mas!»	Sandvika60+ Kommunegården	☐
Fre. 12. des. kl. 11.30	Sonia Anita Jensen: «Primstaven, evighetskalenderens hemmeligheter - Adventstid»	Stabekk og Jar	☐
Man. 15. des. kl. 12.00	Henrik Syse: «Da mennesket reiste til månen. Historien om de enestående Apollo-ferdene og hva vi kan lære om dem i dag»	Henie Onstad	☐
Fre. 19. des. kl. 11.30	🎵 Markussen, Rønning & Døsen: «Julekonsert»	Henie Onstad	☐

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	Dametric
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
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 18. aug.
Mandag	månedlig 13.00	Møteplassen – velkommen til nye brukere – 1. sept., 6. okt., 3. nov., 1. des.
Tirsdag	månedlig 12.00	Veiledning, vedlikehold og reparasjon av høre- apparater – første tirsdag i mnd.
Torsdag	12.00	Sangstund – ulike uker – oppstart 11. sept.
Torsdag	12.00	Quiz – like uker – oppstart 21. aug.
Tirsdag	17.00	Ettermiddagskaffe – 23. sept., 21. okt., 18. nov., 16. des.
Tirsdag	19.00	Danseften – 2. sept., 7. okt., 4. nov.
Mandag	18. aug. 12.00	Sesongåpning: Velkommen til nytt semester – informasjon og underholdning!
Onsdag	20. aug 11.00	Frivilligbrunsj – påmelding
Mandag	25.–29. aug	Helsefokusuke – se oppslag
Tirsdag	26. aug.	Sensommertur til Valdres. Tredagers tur. – påmelding fra 10. juni
Onsdag	10. sept.	Markering av friluftslivets år: «Turmat fra hele verden»-dagen med tur til Dælivann – påmelding
Fredag	19. sept. 14.00	«Tid for to» Speeddating for seniorer – påmelding
Lørdag	20. sept. 13.00	Klassisk konsert – påmelding
Torsdag	25. sept. 13.30	Fårikålmiddag – påmelding

Onsdag	15. okt.		Dagstur til Kongsvinger og Magnar glassverk – påmelding fra 15. aug.
Fredag	17. okt.	13.00	Fest for frivillige – påmelding
Torsdag	13. nov.	18.00	Jazzaften – påmelding
Onsdag	26. nov.		Dagstur til Julehuset i Drøbak – påmelding fra 15. sep.
Torsdag	4. des.	11.00	Julemarked
Fredag	5. des.	11.00	Julebrunsj for frivillige – påmelding
Tirsdag	9. des.	18.00	Juleball – påmelding
Fredag	12. des.		Luciafeiring med Høvik verk skole – se oppslag
Torsdag	18. des.	12.00	Julesangstund i Vestibyen
Torsdag	18. des.	13.30	Ribbemiddag med tilbehør og dessert – påmelding
Fredag	19. des.	11.30	Juleavslutning med konsert og gang rundt juletreet
Fredag	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	18. aug.
Mandag	09.00	Styrke 60+	67 50 82 00	18. aug.
Tirsdag	10.10	Bassengtrening – flere grupper	67 50 88 00	26. aug.
Tirsdag	12.00	Qigong	67 50 82 00	19. aug.
Tirsdag	14.00	Styrke og balanse	67 50 88 00	2. sept.
Onsdag	13.30	Sterk og stødig	67 50 88 00	3. sept.
Onsdag	12.00	Bassengtrening – flere grupper	67 50 88 00	27. aug.
Torsdag	08.50	Trim i vann – 6 grupper	67 50 82 00	21. aug.
Torsdag	09.30	Sterk og stødig	67 50 88 00	4. sept.
Torsdag	10.40	Sterk og stødig	67 50 88 00	4. sept.
Torsdag	12.00	Yoga med Susanne	67 50 82 00	21. aug.
Torsdag	14.00	Styrke og balanse	67 50 88 00	4. sept.
Fredag	10.00	Trim i vann – 3 grupper	67 50 82 00	22. aug.
Fredag	10.00	Hardtrim	67 50 82 00	22. aug.
Fredag	11.00	Hardtrim	67 50 82 00	22. aug.

Henie Onstad seniorsenter

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

Grupper:

Dag	Kl.	Aktivitet	
Mandag	10.00	Sjakk	18. aug.
Mandag	10.30	Gågruppe for deg mellom 60 og 70 år	18. aug.
Mandag	13.30	Tysk samtale – <i>like uker</i>	18. aug.
Mandag	13.30	Seniordans	18. aug.
Tirsdag	10.00	Gutteklubben Trim	19. aug.
Tirsdag	10.00	Skyting	19. aug.
Tirsdag	11.00	Dametrim	19. aug.
Tirsdag	11.00	Strikkekafe	19. aug.
Tirsdag	11.00	Åpent forum for erfaringsdeling	19. aug.
Tirsdag	12.00	Den Gyldne Spaserstokk Turgruppe	19. aug.
Tirsdag	13.30	Fransk lett samtale – <i>ulike uker</i>	26. aug.
Onsdag	09.30	Bridge – <i>faste bord</i>	20. aug.
Onsdag	10.00	Arbeidssstua produserer til julemarkedet – <i>se oppslag</i>	3. sept.
Onsdag	11.00	Fransk samtale 1 – <i>ulike uker</i>	27. aug.
Onsdag	11.00	Fransk samtale 2 – <i>like uker</i>	20. aug.
Onsdag	11.00	Spansk, lett konversasjon	20. aug.
Onsdag	11.00	Spansk, viderekommen	20. aug.
Onsdag	11.30	Boccia /Shuffelboard	20. aug.
Onsdag	12.00	Samtalegruppe for damer – <i>ulike uker</i>	10. sept.
Onsdag	13.00	Lesesirkel – <i>første onsdag i mnd.</i>	3. sept.
Torsdag	10.00	Biljard	21. aug.
Torsdag	10.00	Spinning	21. aug.
Torsdag	11.00	Spinning	21. aug.
Torsdag	11.00	Stoltrim	21. aug.
Torsdag	11.00	Filosofigruppe for herrer – <i>like uker</i>	21. aug.
Torsdag	11.00	Samtalegruppe for herrer	21. aug.
Torsdag	11.00	Stolpejakten turgruppe	28. aug.
Fredag	11.00	Åpen bibelgruppe – <i>like uker</i>	22. aug.

Kommunalt drevet med brukerstyrte aktiviteter

Lommedalen og Bærums Verk seniorsenter

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 torsdag, etter foredrag	12.30

Velkommen til:

Onsdag	18.00	Onsdagstreffen: <i>10. sep., 8. okt., 12. nov.</i>
Torsdag	21. aug. 11.30	Presentasjon av høstens program
Torsdag	29. sep. 13.00	Årstmiddag - påmelding
Torsdag	9. okt. 13.00	Årstmiddag - påmelding
Lørdag	15. nov. 10.00	Julemarked
Søndag	16. nov. 12.00	Julemarkd
Torsdag	4. des. 11.30	Adventstanker og julesanger med Prest og Kantor fra Lommedalen menighet
Torsdag	4. des. 13.00	Årstmiddag - påmelding
Torsdag	18. des. 11.30	Barnehagen Reddiken underholder med julesanger
Torsdag	18. des. 13.00	Julegrøt - påmelding
Mandag	29. des. 11.00	Brukerkafé, Julekake og kaffe

Kurs:

Husk kursavgift og påmelding i god tid

Dag	Kl.	Aktivitet	Påmelding	Oppstartsdato
Onsdag	12.30	Trim	48 13 46 12	10. sep.

Fortsetter på neste side...



Ringhøyden seniorsenter

Grupper:

Dag	Kl.	Aktivitet	Oppstartsdato
Mandag	10.30	Billedvev	18. aug.
Mandag	10.30	Bridge	18. aug.
Mandag	10.00	Trearbeid	4. sep.
Tirsdag	10.00	Trearbeid	5. sep.
Onsdag	10.00	Håndarbeid	20. aug.
Onsdag	10.00	Trearbeid	6. sep.
Onsdag	10.30	Litteratur – <i>ulike uker</i>	10. sep.

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 4. aug.
Onsdag	ukentlig 10.00	Dataveiledning med Seniornett – oppstart 3. sept.
Torsdag	ukentlig 12.00	Kulturarrangement – se fellesprogram
Onsdag	like uker 11.30	Strikkefé – oppstart 3. sept.
Fredag	ulike uker 12.00	Quiz – oppstart 1. aug.
Mandag	11.00	Hørselsveiledning: 1. sept., 29. sept., 27. okt., 24. nov., 22. des. – påmelding
Onsdag	11.00	Høste grønnsaker på Øverland andelsgård til Café Ring. Kontakt kulturkoordinator for mer info
Onsdag	11.00	Vedlikehold/reparasjon av høreapparater: første onsdag i mnd. – påmelding
Onsdag	11.30	Ringhøyden kino: filmvisning i salen: 17. aug., 17. sept., 15. okt., 12. nov., 17. des.
Onsdag	13.30	Spisefellesskap m/sogneprest Britt: 3. sept., 1. okt., 5. nov., 3. des.
Torsdag	4. sept. 11.00	Markering av friluftslivets år: vandring til Sæteren gård. Felles avgang fra Øverland p-plass kl. 11.00
Torsdag	11. sept. 10.30	Tur til Eidsvoll 1814 med Østerås – påmelding
Onsdag	17. sept. 10.00	Frokost for frivillige – påmelding
Onsdag	15. okt. 12.00	Formiddagstapas – påmelding
Fredag	24. okt. 12.00	Musikk-quiz m/Haakon Thaulow

Fortsetter på neste side...

Ringhøyden seniorsenter

Ringstabekkveien 105
1356 Bekkestua
Telefon: 67 50 63 33
ringhoyden.seniorsenter@baerum.kommune.no

www.baerum.kommune.no/seniorsentrene



Onsdag	5. nov.	12.00	Lunsj for frivillige – påmelding
Torsdag	11. des.	13.30	Julemiddag: velg mellom pinnekjøtt og ribbe – påmelding
Fredag	12. des.	10.00	Luciafeiring med besøk fra Ringstabekk barnehage og lussekatter
Torsdag	18. des.	12.00	Juleandakt og juletrengang

Kurs: Husk kursavgift og påmelding i god tid

Dag	Kl.	Aktivitet	Påmelding	Oppstartsdato
Mandag	09.45	Sterk og stødig	67 50 88 00	1. sept.
Mandag	10.00	Trening med Susanne	67 50 63 33	18. aug.
Mandag	11.15	Yoga med Susanne	67 50 63 33	18. aug.
Tirsdag	10.00	Fransk – litt øvet	67 50 63 33	9. sept.
Tirsdag	13.00	Styrke og balanse	67 50 88 00	2. sept.
Onsdag	09.45	Sterk og stødig	67 50 88 00	3. sept.
Onsdag	09.50	Hardtrim	67 50 63 33	20. aug.
Torsdag	10.00	Spansk viderekomne	67 50 63 33	4. sept.
Torsdag	10.00	Pilates med Susanne	67 50 63 33	21. aug.
Fredag	11.30	Biodanza – drop-in	67 50 63 33	5. sept.
Fredag	13.00	Styrke og balanse	67 50 88 00	5. sept.

Grupper:

Dag	Kl.	Aktivitet	Oppstartsdato
Man/fre	10.00	Ledig bridgerom; lag din egen gruppe	
Mandag	10.00	Malegruppe – like uker – påmelding	18. aug.
Mandag	10.00	Sveip	1. sept.
Tirsdag	10.00	Maling på porselen – velkommen til nye medlemmer	2. sept.
Tirsdag	12.00	Kniv 1	2. sept.
Tirsdag	12.00	Møteplassen for besteforeldre, LUB – påmelding	
Tirsdag	14.00	Samtalegruppe «Den gode samtalen»	2. sept.
Onsdag	10.00	Lappeteknikk og sygruppe	3. sept.
Onsdag	12.30	Kniv 2	3. sept.
Onsdag	13.00	Tysk samtalegruppe	17. sept.
Torsdag	10:00	Produksjon/design i snekkerverkstedet	4. sept.
		Operagruppe (e-postliste)	



Rykkinn seniorsenter



Hugins vei 9
1349 Rykkinn
Telefon: 67 50 91 90
rykkinn.seniorsenter@baerum.kommune.no
www.baerum.kommune.no/seniorsentrene



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 2. sep.
Tirsdag	ukentlig	10.15	Morgenstrekken – oppstart 26. aug.
Torsdag	ukentlig	12.00	Quiz – oppstart 21. aug.
Torsdag	ukentlig	13.15	Spisefellesskap – oppstart 14. aug.
Tirsdag		12.30	Møteplassen – Velkommen til nye brukere – 2. sept., 7. okt., 4. nov., 2. des.
Torsdag		10.00	Frokost for frivillige – 11. sept., 6. nov.
Torsdag		10.00	Frokost med vri og poesi – 25. sept., 20. nov. – påmelding
Fredag		12.00	Syng med oss – 12. sept., 10. okt., 14. nov., 19. des.
Fredag		12.00	Glimt fra mitt liv – 19. sept.
Fredag		10.00	Hørselsveiledning, HLF – oppstart 1. sept. – påmelding
Onsdag	27. aug.	12.00	Velkommen til nytt semester med informasjon og litt underholdning
Fredag	30. sept.		Ut i det blå: Friluftstur til Burudvann – påmelding
Torsdag	30. okt.	12.00	Sangstund med babysang fra Bryn menighet – påmelding
Tirsdag	18. nov.	12.00	Konsert med elever og lærere fra Kulturskolen
Onsdag	26. nov.	13.30	Lutefisk – påmelding
Mandag	1. des.	10.00	Baking av julekaker til julemarked – påmelding
Tirsdag	2. des.	10.00	Baking av julekaker til julemarked – påmelding
Onsdag	3. des.	12.00	Oppvisning med seniordans

Torsdag	4. des.	13.30	Pinnekjøtt – påmelding
Fredag	5. des.	11.00	Julemarked
Fredag	5. des.	12.00	Rykkinn Seniorkor: "Det lyser i stille grender" – påmelding
Fredag	12. des.	12.00	Luciafeiring – besøk fra Gommerud barnehage
Fredag	12. des.	13.30	Juletallerken – påmelding
Onsdag	17. des.	12.00	Julen i ord og toner med Bryn menighet

Kurs:

Husk kursavgift og påmelding i god tid

Dag	Kl.	Aktivitet	Påmelding	Oppstartsdato
Mandag	10.30	Sterk og stødig	67 50 88 00	1. sept.
Mandag	14.00	Trim med høy puls	67 50 91 90	1. sept.
Tirsdag	12.30	Styrke og balanse	67 50 88 00	2. sept.
Tirsdag	14.00	Samtalegruppe for personer ulike uker med hukommelsesutfordringer	67 50 91 90	26. aug.
Onsdag	10.45	Trim med medium puls	67 50 91 90	3. sept.
Torsdag	11.00	Sterk og stødig	67 50 88 00	4. sept.
Torsdag	12.30	Styrke og balanse	67 50 88 00	4. sept.
Torsdag	14.00	Yoga med Susanne	67 50 91 90	11. sept.
Fredag	11.30	Sterk og stødig	67 50 88 00	5. sept.

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		18. aug.
Mandag	12.00	Rykkinn seniorkor		25. aug.
Mandag	14.00	Bridge		18. aug.
Tirsdag	10.15	Morgenstrekken		26. aug.

Fortsetter på neste side...

Rykkinn seniorsenter

Tirsdag	14.00	Boccia	26. aug.
Tirsdag	15.30	Linedance	2. sept.
Onsdag	10.30	Litteratur II – <i>én gang i mnd.</i>	3. sept.
Onsdag	13.30	Seniordans	3. sept.
Torsdag	11.00	Samspill – <i>ulike uker</i>	Ta kontakt
Torsdag	13.00	Slektsforskning – <i>siste tors. i mnd.</i>	25. sept.
Torsdag	13.15	Spisefellesskap	14. aug.
Fredag	10.30	Litteratur I – <i>siste fre. i mnd.</i>	26. sept.

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 **10.00–15.00**

Book møtetid med kulturkoordinator via nettsiden vår:

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

For billett til Forum 60+, ring: 456 57 522 mandag – fredag mellom kl.10.00–15.00.

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
Onsdag	ukentlig	10.00	Seniornett veiledning – oppstart 3. sept.
Onsdag	ukentlig	12.15	Norsk/Ukrainsk språkkafé – oppstart 3. sept.
Torsdag	ukentlig	10.30	Mulighet for flyktninger å bestille tid med sosialrådgiver
Onsdag		11.30	Lunsj for frivillige: 10. sept. og 26. nov.
Onsdag	10. sept.		Markering av friluftslivets år: «Turmat fra hele verden»-dagen med tur til Dælivann – påmelding
Onsdag	24. sept.		FNs internasjonale dag for eldre
Onsdag	15. okt.	10.00	Rosa sløyfe-aksjonen

Sandvika 60+ Kommunegården



Kurs: *Husk kursavgift og påmelding i god tid*

Dag	Kl.	Aktivitet	Påmelding	Oppstartsdato
Mandag	10. 00	Spansk begynner 2	45 65 75 22	8. sept.
Mandag	11.00	Sterk og stødig	67 50 88 00	1. sept.
Mandag	12.30	Styrke og balanse	67 50 88 00	1. sept.
Mandag	13.00	Trening med Susanne	45 65 75 22	18. aug.
Tirsdag	10.00	Spansk øvet	45 65 75 22	9. sept.
Tirsdag	10.00	Fransk samtale avansert	45 65 75 22	9. sept.
Tirsdag	11.15	Fransk begynner 1	45 65 75 22	9. sept.
Tirsdag	13.00	Fransk begynner 2	45 65 75 22	9. sept.
Tirsdag	14.15	Fransk samtale mellomnivå	45 65 75 22	9. sept.
Onsdag	10.00	Sterk og stødig	67 50 88 00	3. sept.
Onsdag	12.30	Styrke og balanse	67 50 88 00	3. sept.
Onsdag	10.00	Trafikalt Oppfriskningskurs	45 65 75 22	8. okt.

Grupper:

Dag	Kl.	Aktivitet	Oppstartsdato
Mandag	11.00	Canasta	1. sept.
Mandag	13.00	Samtalegruppe om etikk og hverdagsfilosofi – <i>ulike uker</i>	11. aug.
Onsdag	10.00	Dataveiledning med Seniornett	3. sept.
Onsdag	10.30	Kaffetreff med strikkesøy og snakkesøy	3. sept.
Onsdag	11.00	Canasta	3. sept.
Onsdag	12.15	Språkkafé for flyktninger over 55 år	3. sept.
Torsdag	10.00	Seniornett kurs for medlemmer	11. sept.
Torsdag	13.00	Sjakk	4. sept.
Fredag	11.00	Canasta	5. sept.
Fredag	12.00	Bridge	5. sept.
Fredag	12.00	Gaming – spill og VR	5. sept.

Forum 60+ Kommunegården

Programkomité v/Eli Vogel-Hovde:
eli-vog@online.no
Facebook: Forum 60+

Forum 60+ inviterer til et hyggelig, kontaktskapende og lærerikt miljø for aktive seniorer i møte med ressurspersoner fra samfunns- og kulturliv, med lett servering!

Høsten 2025 avholdes møtene i Kommunegården **torsdager kl. 15.30–17.00** med planlagt oppstart **4. september**.

Møtene skjer ukentlig utover høsten, du kan hente Forum 60+ sitt program i Kommunegården og øvrige seniorsentre fra juni. Du kan også få programmet tilsendt på mail hvis du mailer oss på: sandvikaseniorsenter@baerum.kommune.no

I tillegg kan du følge Forum 60+ på Facebook: Forum 60+ med løpende informasjon om programmet og annet av interesse.

Hvordan skaffer du deg billett?

Billettbestilling starter 4. august og du kan bestille billetter for hele høsten på en gang.

For billettbestilling ring: 456 57 522 mandag – fredag mellom kl.10–15.

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

NB!
Nytt tidspunkt
kl. 15.30.
Har vi ledige plasser, kan du kjøpe billett i døra på torsdager helt til klokken 15.00

Stabekk og Jar seniorsenter

Ringsveien 2,
1368 Stabekk
Telefon: 916 24 075
stabekkjar.seniorsenter@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:

Fredag	15. aug.	11.30	Presentasjon av høstens program
Fredag	5. des.	10.30	Julemarked
Lørdag	6. des.	11.00	Julemarked
Fredag	19. des.	11.30	Besøk fra Jar kirke: «Julen i ord og toner»

Kurs: *Husk kursavgift og påmelding i god tid*

Dag	Kl.	Aktivitet	Påmelding	Oppstartsdato
Tirsdag	11.30	Styrke og balanse	67 50 88 00	26. aug.
Onsdag	10.00	Trim v/Burre	91 62 40 75	3. sep.
Torsdag	11.00	Styrke og balanse	67 50 88 00	28. aug.
Fredag	10.00	Sterk og stødig	67 50 88 00	5. sep.

Grupper:

Dag	Kl.	Aktivitet	Oppstartsdato
Mandag	09.45	Trim	11. aug.
Mandag	10.00	Treskjæring og mindre trearbeid – <i>selvdreven</i>	4. aug.
Mandag	10.45	Bridge	11. aug.
Tirsdag	10.00	Samtale/filosofigruppe for menn – <i>like uker</i>	5. aug.
Tirsdag	11.00	Biljard	5. aug.
Tirsdag	11.00	Kirkeforum – <i>1. tirs. i mnd.</i>	2. sep.
Tirsdag	16.00	Bærum Seniorkor – <i>øvelse</i>	19. aug.
Onsdag	11.30	Litteraturgruppen – <i>1. ons. i mnd.</i>	3. sep.

Tanum og Jong seniorsenter

Gml. Tanum vei 66
1341 Slependsen
Telefon: 67 50 83 70
tanum.seniorsenter@baerum.kommune.no

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

Velkommen til:

Torsdag	11.00	Dataveiledning med Seniornett: <i>21. aug., 11. sep., 25. sep., 16. okt., 13. nov.</i>
Tirsdag	19. aug.	12.00 Brukerrådet presenterer høstens program
Torsdag	10.00	Frokost for frivillige: <i>18. sep., 20. nov.</i>
Torsdag	2. okt.	12.00 Vi synger sammen
Torsdag	9. okt.	13.00 Høstfest – <i>påmelding innen 2. okt.</i>
Torsdag	30. okt.	13.00 Ønsketimen – <i>påmelding innen 23. okt.</i>
Torsdag	27. nov.	13.00 Lutefiskmiddag – <i>påmelding innen 22. nov.</i>
Tirsdag	16. des.	13.00 Julemiddag/-fest – <i>påmelding innen 9. des.</i>

Kurs: *Husk kursavgift og påmelding i god tid*

Dag	Kl.	Aktivitet	Påmelding	Oppstartsdato
Mandag	10.30	Seniortrim	67 50 83 70	18. aug.
Onsdag	13.50	Seniortrening	67 50 83 70	20. aug.
Torsdag	10.00	Akvarellmaling - oppfølg. kurs	67 50 83 70	18. sep.

Grupper:

Dag	Kl.	Aktivitet	Oppstartsdato
Mandag	11.00	Strikkekafe	4. aug.
Mandag	12.00	Quiz	11. aug.
Onsdag	10.30	Slekt og Data Tanum driver slektsforskning	10. sep.
Onsdag	11.00	Biljard	13. aug.
Onsdag	18.00	Asker og Bærum Frimerkeklubb – <i>1. og 3. ons. i mnd.</i>	13. aug.
Fredag	11.00	Biljard	15. aug.
Fredag	10.30	Seniordans	5. sep.



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:

Onsdag	ukentlig	10.30	Sofatreff med strikketøy og snakketøy
Torsdag	ukentlig	10.00	Dataveiledning med Seniornett – oppstart 4. sept.
Fredag	ukentlig	12.15	Quiz
Mandag		09.30	Frokost for frivillige: 15. sept., 8. des.
Tirsdag		11.30	Allsang: 30. sept., 28. okt., 16. des.
Tirsdag		12.30	Hørselsveiledning HLF: 16. sept., 14. okt., 11. nov., 9. des. – påmelding
Tirsdag		17.00	Åpen kveld i regi av Eiksmarka Sanitetsforening: 2. sept., 7. okt., 4. nov.
Onsdag	27. aug.	11.30	Velkommen til nytt semester!
Tirsdag	9. sept.	11.30	Aktivitetsdag
Torsdag	11. sept.	10.00	Tur til Eidsvoll med Ringhøyden seniorsenter – påmelding
Onsdag	24. sept.	12.00	Markering av FNs internasjonale dag for eldre i Kommunegården
Onsdag	17. sept.	17.00	Pårørendemøte for familie og kjente av brukere i Seniortreffet – påmelding
Torsdag	25. sept.	11.00	Friluftslivets år: Gåtur med pølsegrilling
Tirsdag	7. okt.	12.00	Fest for frivillige – påmelding
Fredag	28. nov.	13.30	Lutefiskmiddag – påmelding
Onsdag	3. des.		Julemarked
Onsdag	3. des.	12.00	Konsert med Østerås seniorkor
Torsdag	4. des.		Julemarked

Torsdag	4. des.	12.00	Oppvisning med Linedance
Tirsdag	9. des.	13.30	Lutefiskmiddag – påmelding
Fredag	12. des.	12.00	Luciafeiring – besøk fra Fururabben barnehage
Tirsdag	16. des.	11.30	Juletrengang med allsang
Onsdag	17. des.	11.30	Besøk fra Østerås kirke: Julen i ord og toner
Onsdag	17. des.	13.30	Julemiddag – påmelding
Mandag	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	2. sept.
Tirsdag	13.00	Sterk og stødig	67 50 88 00	2. sept.
Tirsdag	12.45	Fotobokkurs	67 16 22 40	14. okt.
Onsdag	11.45	Sterk og stødig	67 50 88 00	3. sept.
Onsdag	13.00	Sterk og stødig	67 50 88 00	3. sept.
Onsdag	13.00	Hverdagsglede	67 16 22 40	15. okt.
Torsdag	09.00	Yoga	67 16 22 40	4. sept.
Fredag	12.00	Styrke og balanse	67 50 88 00	5. sept.

Grupper:

Dag	Kl.	Aktivitet	Oppstartsdato
Mandag	10.00	Spansk	15. sept.
Mandag	11.00	Canasta	18. aug.
Mandag	11.30	Fransk samtale	15. sept.
Mandag	13.30	Fransk I	15. sept.
Mandag	13.30	Fransk II	15. sept.
Mandag	15.00	Gyllenlær	15. sept.
Tirsdag	11.00	Arbeidsgruppe for julemarked (sy- og strikkegruppe)	26. aug.

Fortsetter på neste side...



Tirsdag	11.00	Teater – <i>like uker</i>	
Tirsdag	12.45	Engelsk samtale – <i>ulike uker</i>	9. sept.
Onsdag	12.45	Bordtennis – drop-in	20. aug.
Torsdag	10.00	Maling på glass og porselen	14. aug.
Torsdag	10.30	Dikt og prosa – <i>like uker</i>	18. sept.
Torsdag	11.30	Linedance	4. sept.
Torsdag	12.30	Tysk samtale	28. aug.
Torsdag	14.15	Samspill – <i>like uker</i>	4. sept.
Torsdag	14.15	Musikkgleder – <i>ulike uker</i>	11. sept.
Torsdag	15.00	Bridge	14. aug.
Fredag	10.00	Østerås seniorkor	29. aug.
Fredag	13.00	Bordtennis – drop-in	22. aug.
		Operagruppe (epost-liste)	

«... det finst inga øvre aldersgrense for å vere ung»

Frode Grytten

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

