



Seniorsentrene

Kulturprogram | vår 2023

Grupper og kurs

Hei...



alle seniorer i Bærum – nytt år, nye muligheter

Denne våren er spesielt spennende når vi skal gjenåpne Sandvika Seniorsenter i den nye kommunegården. Endelig skal innbyggerne i sentrum av vår kommune, få en møteplass som de har savnet så lenge. I samarbeid med frivillige, kommunale tjenester, innbyggere og næringslivet er ambisjonen vår å skape en sosial møteplass med spennende innhold i kommunegården. Plasseringen og samlokaliseringen med kommunens tjenestetilbud, gir oss masse muligheter for fremtidsrettet senioraktivitet i helt nye omgivelser.

‘Seniorsentrene representerer et mangfold av senioraktiviteter, ofte med et helsefremmende og forebyggende blikk’

Våre ansatte har et stort fokus på viktigheten av sosiale møteplasser, fysisk aktivitet, god ernæring, opplevelser gjennom kulturaktiviteter og ikke minst bidrag til ditt liv den dagen hverdagen blir vanskelig. Derfor ønsker vi at du tar kontakt med oss, kommer innom og deltar i aktiviteter. Bli litt kjent med seniorsentrene, slik at den dagen du selv opplever å ha behov for våre tilbud, vet du hvem og hvor vi er. Kanskje har du en venn eller venninne som sitter mye alene, ikke er så aktiv eller trenger en god latter. Seniorsentrene er åpne og inkluderende møteplasser som har god plass til deg.

Vi sees i løpet av våren!

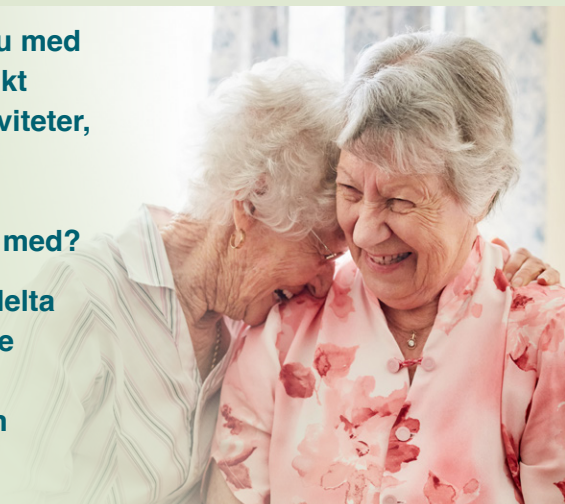
Morten Heggelund
Tjenesteleder

Velkommen til felles oppstart for alle seniorsentrene!

Tjenesteleder og kulturgruppa ønsker velkommen til nytt år og en hyggelig formiddag!

For deg som er pensjonist vil du med dette programmet få god oversikt over et stor utvalg av kulturaktiviteter, kurs og grupper i ditt nærmiljø. Kanskje har du et spennende nyttårsforsett vi kan hjelpe deg med?

Lære fransk, starte med yoga, delta i en kunstgruppe eller bare møte venner litt oftere for eksempel? Hva med en vennemiddag på en av våre 10 kafeer?



Syns du PC er vanskelig?

Individuell hjelp og veiledning

- Går du deg vill i apper, nettbrett og netthandel?
- Er det utfordrende å logge deg inn på Helsenorge, eller ukeshandle på nett?
- Trenger du å få skrevet ut et dokument, men vet ikke hvordan?

Digitale duppeditter og internett gir oss store muligheter, men da må vi kunne *bruke* det!

Seniornett Bærum kan hjelpe deg på flere av sentrene våre. Seniornett gir deg individuell hjelp og veiledning, her kan du lære i eget tempo og under trygge forhold.



Book tid i resepsjonen på de ulike sentrene!

Gruppevirksomhet i seniorsentrene

Hvis du liker å være sosial og ønsker et fellesskap
å dele din hobby eller interesse med, kom til seniorsentrene

– vi kan grupper!

Du kan være med på så mange, eller få grupper du ønsker. Noen grupper møtes ukentlig, andre sjeldnere. Detaljer og informasjon om gruppene får du i resepsjonen når du melder deg på.

Ta en titt på de ulike sentrenes individuelle sider, tilbudet er stort! Det er mulig å starte en ny gruppe, kanskje med akkurat deg som gruppeleder?

Gruppene ledes av frivillige eller ansatte, og **det koster ingenting å delta.**



Tur



Stoltrim



Fuglegruppa



Bridge



Snekkerbua



Nyhetsforum



Kirkeforum



Canasta



Gyllenlær



Kor



Teater



Litteratur



Kunst
og kultur



Engelsk



Seniordans



Boccia

Sjekk ut vårens kurstilbud hos oss!

Nytt år, ny kunnskap! Vi har nok en gang fylt på med gode og lærerike kurs, vårens kursholdere er håndplukket for seniorsentrene. Vi håper du finner noe som frister.

Kursene har deltageravgift og ulik varighet.

Du melder deg på i resepsjonen eller telefonnummeret som er oppført. Der får du også all info om pris, varighet og innhold i kurset.

Og du; det er viktig med påmelding i god tid, slik at vi har nok deltakere til å starte opp kursene.

Se på de ulike sentrenes sider, **ring oss hvis du lurer på noe!**



Yoga



Fransk



Hardtrim



Styrke 65+



Slektsforskning



Trim i vann



Sy tekstilkuler



Førstehjelp



Fotobok



Hverdagsglede



Lefsebaking



Italiensk



Spansk



Sterk og stødig

Meld deg på, da vel!

Et unikt tilbud i seniorsentrene til deg eller noen du kjenner

Karina Fagerli Pettersen jobber på Ringhøyden som sosialrådgiver, og er fagkoordinator for sosialrådgiverne ved Seniorsentrene i Bærum. Hun har videreutdanning innen alderspsykiatri og demens. Har du som 80 eller 85 åring fått et tilbud om samtale eller hjemmebesøk fra seniorsentret?

Da er det blant andre Karina som står bak denne henvendelsen:

«La oss høre hva som skjuler seg bak tittelen sosialrådgiver og hva denne tjenesten kan bistå deg med».

Hvor mange sosialrådgivere har vi i seniorsentrene, og hva er deres bakgrunn?

Det er totalt 7 sosialrådgivere tilknyttet seniorsentrene. Sosialrådgiverne har alle helse- og sosialfaglig høyskoleutdanning, og har ulike profesjoner som sosionom, ergoterapeut, sykepleier og barnevernspedagog. Teamet har bred kompetanse som styrker kvaliteten på våre tjenester. Sosialrådgiverne kan kontaktes på seniorsenteret på Henie Onstad, Østerås, Rykkinn og Ringhøyden.

Hva slags innhold har arbeidshverdagen deres?

Våre arbeidsområder er oppsøkende virksomhet, sosialrådgivning og Vern for eldre.

Vi tilbyr hjemmebesøk og samtale til alle 80 og 85 åringene i Bærum, og vi tilbyr sosialrådgivning til pensjonister over 60 år og deres pårørende. Vi gir informasjon, råd og veiledning i sosiale, økonomiske og helsemessige spørsmål.

Samtale om vanskelige livssituasjoner, bistand med søknader og formidling av kontakt med det øvrige hjelpeapparatet. Vi hjelper deg med å finne ut hvor du kan henvende deg i kommunale og statlige etater.



**Vi er
7 sosialrådgivere
klare til å hjelpe
deg!**

Du nevner vern for eldre, hva er det?

Vern for eldre er hjelp til personer over 60 år utsatt for vold og overgrep. Eldre selv, pårørende, naboer eller andre kan kontakte Vern for eldre ved å ta kontakt med en av våre sosialrådgivere.

Sosialrådgiverne har taushetsplikt og vår hjelp er gratis.

Hvilke aspekter innen arbeidet brenner du spesielt for?

Det er givende å ha fokus på forebyggende arbeid. Vi kartlegger eventuelle behov for hjelp eller hjelpemidler tidlig for å kunne forebygge alvorlige hendelser og funksjonssvikt. Vi samarbeider med andre kommunale tjenester, og tilbyr tjenester fra seniorsentrene som kan bidra til økt livskvalitet og trivsel.

Det kan være tilbud om deltagelse i daggruppe, andre gruppetilbud basert på interesser og hobbyer, samtalegrupper, ulike trimgrupper, konserter og foredrag.

Vi sosialrådgivere ønsker å være til hjelp og støtte for personer som opplever å være i en vanskelig livssituasjon ved å tilby samtaler, gi råd og veiledning. Vi kan tilby samtaler pr. telefon, hjemmebesøk eller her på seniorsenteret.

Vi arbeider for at eldre får en best mulig hverdag med økt livskvalitet og at de kan bo hjemme lengst mulig.

Hvilke helseaspekter ser du på som spesielt utfordrende for seniorer?

Ensomhet – særlig utsatt er de som bor alene, de som har lite sosialt nettverk, mistet nære personer, opplever sviktende helse og nedsatt funksjon. Forskning viser at ensomhet kan gi negative helseeffekter, det kan påvirke immunforsvaret og gi økt risiko for sykdom, det kan påvirke blodtrykk, gi økt risiko for demens, angst og depresjon.

En annen ting er digitalt utenforskap – vanskeligheter med bruk av digitale verktøy og tjenester grunnet alder, funksjonsnedsettelse og digitale ferdigheter.

Sosialrådgiverne vet hva slags tilbud du kan benytte deg av, slik som Seniornett som tilbyr dataveiledning i seniorsentrene. Vi kan være kart og kompass for seniorer som lurert på hva som finnes av hjelp og støtte, hvor de forskjellige tilbudene er både i seniorsentrene og ellers i kommunen.

Hvor stor er helsegevinsten ved et aktivt liv slik som seniorsentrene legger til rette for?

En rekke undersøkelser viser at hva vi gjør er av stor betydning for hvordan vi trives i hverdagen. Det å opprettholde kontakt med andre mennesker, skape relasjoner og delta i sosiale fellesskap, ha gode opplevelser, lære noe nytt og å være fysisk aktiv, bidrar til økt livskvalitet og trivsel. Det finnes en rekke tilbud på seniorsentrene i Bærum, det tilbys bl.a. daggrupper, samtalegrupper, foredrag og konserter. Vi har ulike hobbygrupper, kurs, trimgrupper, dans og kaffetreff. Det arrangeres ulike tilstelninger og festligheter i tråd med årstidene, påskelunsj og sommerfest. Hos oss kan man skape nye vennskap i en gruppe, eller man kan bidra selv som frivillig og på den måten skaffe seg nettverk i nærmiljøet.

Alle er velkommen til seniorsentrene.



Daggruppetilbud i Bærum!

*Velkommen til sosialt samvær
og tilhørighet i egen gruppe!*

Ringhøyden, Rykkinn og Østerås seniorsenter

– har tilbudet for deg som av ulike årsaker har vanskeligheter med å benytte senterets øvrige tilbud:

- **Transport tur/retur seniorsentrene**
- **Frokost og to-retters middag med kaffe**
- **Felles aktiviteter og trim.**

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

Asker Swing Department

– spiller i gang året med
«Swing-jazz fra de glade 50-årene»



Kom for å møte venner og kjente, slå av en prat med en kopp kaffe og noe å bite i. Husk å kjøpe billett på forhånd til arrangementet på et av seniorsentrene.

Torsdag 5. jan kl. 12.00
Kunnskapssenteret
i Sandvika

Pai & Salat

Velkommen til en musikalsk ettermiddag på Ringhøyden!

To ganger denne våren kan du hygge deg på Ringhøyden med god mat og jazzkonsert ved siden av!

Torsdag 26. jan. får vi besøk av «Harald og Mella»

Torsdag 16. mars kommer Philip Kruse med Reidar Myhre.

Vi har plass til mange, så ta med en venn eller to.

Maten serveres kl. 15.00 og vi slår i gang konserten kl. 16.00



WWB TRIO

Werner Winther Beranek

Kay Werner Hartvigsen (mikrobass), Johannes Winther Farstad (tromme og vokal) og Espen Beranek Holm (gitar og vokal). Her har du **en trio som det svinger av!**

Som de sier selv:

«WWB Trio ble etablert 200 år etter at grunnloven ble skrevet og i god tid etter at det meste av god musikk har blitt komponert.

De står støtt, dog ikke altfor bredbent, på den musikalske arven etter noen av forrige århundres største populærkomponister».



Repertoaret spenner over musikk opprinnelig fremført av Einar Rose og Frank Sinatra, som Kurt Foss/ Reidar Bø og The Mills Brother.

**Haslum,
torsdag 2. feb kl. 13.00**

**Stabekk og Jar,
fredag 3. feb kl. 11.30**

**Lommedalen og Bærums Verk,
torsdag 25. mai kl.11.30**

Beatles i jazz-drakt

The Beatles er et av musikkhistoriens mest innflytelsesrike band, også for jazzmusikere.

Med respektfull referanse til originalmelodiene, leker Rubber Soul Quartet seg med sine re-arrangerte jazzversjoner. Målet til kvartetten er nemlig ikke å kopiere, men å improvisere; å skru fra hverandre de musikalske byggeklossene og sette dem sammen igjen.

**Onsdag 3. mai kl. 11.45
Østerås seniorsenter**





5 kjappe med

Egil «Drillo» Olsen

Når ble du pensjonist
– om du i det hele tatt har blitt det?

*Ja, man blir jo egentlig pensjonist
når man er 67 og jeg vet ikke
om du vet det, men nå er jo jeg
faktisk blitt 80, humrer Drillo.*

*Jeg har jo jobba lenge etter jeg
ble 67, som trener.*

*Dette er selvfølgelig gammelt nytt
for fotballinteresserte, ja, for oss
andre også.*

I tillegg til å kommentere litt som han så beskjedent sier, reiser han rundt med Arne Skeie og holder quiz om fotball og geografi. Alt dette etter en av Norges mest imponerende fotballkarrierer, både som trener og spiller. Men selv om Drillo er fotballekspert både på og utenfor banen har han ingenting å stille opp med mot kunnskapen til Arne Skeie: - *han vet hvem som scora de avgjørende måla i finalen i Bundesligaen i to- og- søtti*

*og sånn – jeg kan ikke sånt.
Men geografi, det er min ting
– der har jeg alltid vært en nerd.*

Hvor mye er du i aktivitet
i løpet av uken?

*Jeg prøver å trene hver dag –
kanskje jeg bør legge til nesten
– om tidskjemaet tillater det.
Sånn som nå på mandag skal jeg
til Trondheim å holde quiz og da
blir det ikke noe selvfølgelig. Er jeg
hjemme legger jeg opp til trening.
Jeg er så heldig at jeg kjenner
mange fysioterapeuter som setter
opp gode program for meg. Da går
det litt på bevegelighet, litt styrke-
og tøyøvelser og utholdenhet.
Det er viktig å trene hjertet, og jeg
som ikke kan løpe, jeg sykler på
en ergometersyssel.*

Hvilke helseaspekter tenker du
at det er spesielt viktig å fokusere
på etter man har bikka 60-65?



Faktisk begynte Egil «Drillo» Olsen sin andre periode som landslagstrener for Norge i 2000 – altså det året han skulle blitt pensjonist.

Styrke og bevegelighet selvfølgelig, men utholdenheten må heller ikke glemmes.

Da er det viktig å komme opp i litt større belastning, få opp pulsen så du trener hjertet.

Han understreker at man må lage et opplegg som passer for egen kropp. På spørsmål om seniorer bør rådføre seg med en spesialist for å få et tilpasset program sier han at det absolutt ikke er nødvendig. Kun om man har spesifikke plager.

Oppfordringen er klar:

Er du frisk – gå tur!

Hva holder deg i vigør?

Det er viktig å bruke hue litt også - jeg har jo alltid vært en geografinerd, leser også en del. Hver lørdag og onsdag har Rolf Hansen kryssord i Dagbladet, sier han entusiastisk.

De er relativt vanskelige, men ikke så veldig – sånn middels pluss. Han lager egne ord øg, som: museviserforfatterfornavn. Han har brukt meg også. I påsken for noe år siden hadde han: Fotballandslagstrenerfavorittbeskjeftigelse.

Og helt til slutt: har du noen enkle hverdagstips til aktivitet?

Være klar over at man kan gjøre en del hjemme, gjør det meste i stua - man må ikke på treningssenter. Og; gå tur! – det er viktig for kropp og sinn. Selv er jeg operert tre ganger i ryggen, så jeg kan ikke gå langt og må gå med staver, men da får jeg trent armene samtidig.

Ha rutiner på det – for eksempel tre dager i uka.

Lag deg en plan!

Styrke- og balansetrening

Dette er treningstilbudet for deg som har dårlig balanse, nedsatt styrke og utholdenhet.

Treningen ledes av fysioterapeuter og foregår 2 ganger per uke. Vi har fokus på balanseøvelser sittende, stående og gående, samt utholdenhets- trening og styrkeøvelser. For å delta i gruppen må man kunne gå alene, med eller uten ganghjelpemiddel.

Regelmessig aktivitet er sunt og trygt i våre grupper!

Tilbudet gjelder på:

- Ringhøyden seniorsenter
- Stabekk og Jar seniorsenter
- Henie Onstad seniorsenter
- Rykkinn seniorsenter
- Kolsås seniorsenter
- Østerås seniorsenter

For info om tider, pris og påmelding ring oss på telefon: 67 50 88 00

**Oppstart
i uke 3!**



Seniorsenter med varmtvannsbasseng? – Ja takk!

Hva er vel bedre enn å starte dagen med en svømmetur i 33 deilige varmegrader?

Svømming er en skånsom måte å holde seg i form på. Selv om vi går mot vår og sommer, er vi langt unna en dypp i sjøen i januar og februar (de fleste av oss). På Henie Onstad inviteres du inn til rolige og varme omgivelser. Her kan du kjøre lengder i vårt 12 m lange basseng, eller være med i egne trimgrupper.

Vi kan også friste med badstue, så hvorfor ikke starte dagen med velvære?!

Alle seniorer i Bærum kan benytte seg av bassenget på Henie Onstad!

For billetter, informasjon og påmelding: kontakt resepsjonen.

Gamle kjenninger gjester seniorsentrene:

«Tanker om fortiden»

Sigbjørn Johnson – tar turen til seniorsentrene!

Tirsdag 25. april kl. 12.00 på Tanum og Jong

Du har også mulighet til å få med deg tidligere programleder Vibeke Sæthers fantastiske historie om:

«Lalla Carlsen – min bestemor på stjernehimlen»

Vibeke har med seg sin mann, Gunnar Sæther på piano, og vi kan love en levende musikalsk beretning om en av Norges store stjerner.

Torsdag 11.mai kl. 11.30 på Kolsås seniorsenter

*Foredrag med meteorolog,
Kristen Gislefoss:*

Været og temperaturendringer i et klimaperspektiv

Sitter vi på, og sager over livsgreina vår?

På hvilken måte ser våre meteorologer konsekvensene av menneskehetens klimautslipp? Verdenssamfunnet jobber på spreng med å begrense klimaendringene.

Innen kort tid kan den globale temperaturen overstige 1,5 grader, men hva skjer når temperaturen øker? Et av punktene i Paris-avtalen er at temperaturen ikke skal øke mer enn 2 grader i verden. Er vi klare til å omstilles oss hurtig nok?



Onsdag 25. jan kl. 12.00 på Rykkinn seniorsenter



BRIDGE STABEKK OG JAR SENIORSENTER

Savner du å spille bridge?

HVA

Velkommen til ukentlige parturneringer på Seniorsenteret på Stabekk, både til makkerpar og single spillere - som vi finner en makker til. Svært trivelig og inkluderende miljø.

NÅR

Mandager kl. 10:45 - 14:30.

Oppstart etter juleferien mandag 2. januar.

LUNSJ

Midt i turneringen - lunsjpause i kaféen. Godt utvalg og rimelige priser.

HVOR

Ringsveien 2, Stabekk. Like ovenfor bussholdeplassen, Stabekk Kino (rutene 130 og 150). 300 m fra Stabekk jernbanestasjon.

PARKERING

Gateparkering i Ringsveien, men det er også tillatt i noen andre veier. Mot betaling, stor parkeringsplass ovenfor Stabekk Kino.

NÆRMERE INFORMASJON:

Bjørn S. Bay
e-post: bjornsbay@gmail.com
Mobil: 992 46 394



Fellesprogram

– Våren 2023

De fleste arrangement har en inngangspris, enkelte senter forhånds selger billetter til arrangementer – kontakt aktuelt senter.

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

Januar

Man 2. jan	Velkommen tilbake til sentrene	
Tors 5. jan kl. 12.00	Felles oppstart på Kunnskapssenteret i Sandvika: Velkommen og konsert med Asker Swing Department: «Swing jazz fra de glade 50-årene»	Alle <input type="checkbox"/>
Man 9. jan kl. 12.00	Sturla Stålsett: «Sårbarhet som verdi»	Henie Onstad <input type="checkbox"/>
Ons 11. jan kl. 12.00	Velkommen til nytt semester. Musikkens gleder: «Om livet fra A til Å»	Rykkinn <input type="checkbox"/>
Tors 12. jan kl. 11.30	Morten Stang Koppangs band: «Jazzkonsert»	Lommedalen <input type="checkbox"/>
Tors 12. jan kl. 12.00	Teknologiambassadørene: «Velferdsteknologi – så mye mer enn man tror»	Ringhøyden <input type="checkbox"/>
Man 16. jan kl. 12.00	Knut A. Mugaas: «Russland/Kina med sideblikk til Ukraina»	Henie Onstad <input type="checkbox"/>
Tir 17. jan kl. 12.00	Torill Flaatten Halvorsen: «Bofast i Antarktis»	Tanum og Jong <input type="checkbox"/>
Ons 18. jan kl. 11.45	Tidl kommuneoverlege Frantz Leonard Nilsen: «Trafikksikkerhet – fra en leges perspektiv»	Østerås <input type="checkbox"/>
Ons 18. jan kl. 12.00	Mari Amundsen og Werner Johannessen: «Ikke gråt om det er vinter og det snør»	Rykkinn <input type="checkbox"/>
Ons 18. jan kl. 12.15	Foredrag av Journalist Halvor Tjønn: «Ukraina, 600 års kamp for frihet»	Haslum <input type="checkbox"/>

Tors 19. jan kl. 11.30	Helge Simonnes: «Putin og Trump – Når konspirasjonsteorier og religiøs retorikk truer demokratiet»	Lommedalen	<input type="checkbox"/>
Tors 19. jan kl. 11.30	Asker Jazz: Prøysen – poesi og visekunst	Kolsås	<input type="checkbox"/>
Tors 19. jan kl. 12.00	Torbjørn Færøvik: «Om Norges forhold til Kina»	Ringhøyden	<input type="checkbox"/>
Fre 20. jan kl. 11.30	Konsert med Musikk Galleriet ved Marilyn Almeida og Siril Valberg: «Stemmer fra nord»	Stabekk og Jar	<input type="checkbox"/>
Fre 20. jan kl. 11.30	Per Vollestad: «Oppbyggelige sanger og gode råd»	Ekeberg	<input type="checkbox"/>
Man 23. jan kl. 12.00	Ordfører Lisbeth Hammer Krogh: «2023-budsjettes satsninger og mål»	Henie Onstad	<input type="checkbox"/>
Tir 24. jan kl.12.00	Konsert: «Damer i rødt»	Tanum og Jong	<input type="checkbox"/>
Ons 25. jan kl. 11.45	Leder av Bærum eldreråd Ninja Sanner: «Eldrerådets arbeid og roller»	Østerås	<input type="checkbox"/>
Ons 25. jan kl. 12.00	Kristen Gislefoss: «Været og temperaturendringer i et klima- perspektiv» Sitter vi på og sager over livsgreina vår?	Rykkinn	<input type="checkbox"/>
Ons 25. jan kl. 12.15	Visetreff med Vivi-Lill og Reidar	Haslum	<input type="checkbox"/>
Tors 26. jan kl. 11.30	Sverre Diesen: «Sikkerhetssituasjonen i verden»	Lommedalen	<input type="checkbox"/>
Tors 26. jan kl. 15.00	Jazzkonsert: «Harald og Mella» servering av Pai og salat	Ringhøyden	<input type="checkbox"/>
Fre 27. jan kl. 11.30	Panfløytist Roar Engelberg: «Panfløytekonsert – Vårsøg»	Stabekk og Jar	<input type="checkbox"/>
Man 30. jan kl. 12.00	Hilde Henriksen Waage: «Spillet om Syria»	Henie Onstad	<input type="checkbox"/>
Tir 31. jan kl.12.00	Kjell Brataas: «Etter katastrofen»	Tanum og Jong	<input type="checkbox"/>

Februar

Ons 1. feb kl. 11.45	Per Vollestad: «Osloviser – fra Enerhaugen til Herber'n»	Østerås	<input type="checkbox"/>
Ons 1. feb kl. 12.00	Ane Eikemo, Per Myrstad Kringen og Mattis Johannessen: «Norgesreisen»	Rykkinn	<input type="checkbox"/>
Tors 2. feb kl. 11.30	Cecilie Enger: «Det hvite kartet. De første kvinnelige rederne»	Lommedalen	<input type="checkbox"/>
Tors 2. feb kl. 12.00	Kunsthistoriker Jan Kokkin: «Karikaturer – ytringsfrihet under press?»	Ringhøyden	<input type="checkbox"/>
Tors 2. feb kl.13.00	Jazzlunsj: WWW Trio ved Espen Beranek Holm, salg av mat fra 12.00	Haslum	<input type="checkbox"/>
Fre 3. feb kl. 11.30	WWB Trio – «Konsert» med Kay Werner Hartvigsen, Johannes Winther Farstad og Espen Beranek Holm	Stabekk og Jar	<input type="checkbox"/>
Man 6. feb kl. 12.00	Siri Broch- Johansen: «Elsa Laula Renberg – Historien om samenes store Minerva»	Henie Onstad	<input type="checkbox"/>
Tirs 7. feb kl. 12.00	Siri Mollatt: «Sikkerhet på nett»	Tanum og Jong	<input type="checkbox"/>
Fre 3. feb kl.12.00	Stjernemøte: Carsten O. Five	Henie Onstad	<input type="checkbox"/>
Man 6. feb kl. 12.00	Foredrag: Samefolkets dag	Henie Onstad	<input type="checkbox"/>
Ons 8. feb kl. 11.45	Konservator på Norsk Folkemuseum Kåren Elle Gaup: «Et blikk på samisk kultur og kunst»	Østerås	<input type="checkbox"/>
Ons 8. feb kl. 12.00	Ida Edholm, konsulent fra Nordea: «Hvordan unngå svindel?»	Rykkinn	<input type="checkbox"/>
Tors 9. feb kl. 11.30	Atri-X Bærum kommune: «Digitale hjelpemidler»	Kolsås	<input type="checkbox"/>
Fre 10. feb kl. 11.30	Forfatter, tekstforfatter, idrettsleder Ingebrigt Steen Jensen: «Jeg har fått Alzheimer»	Stabekk og Jar	<input type="checkbox"/>

Man 13. feb kl. 12.00	Petter B. Molaug: «MiddelalderOslo før, og nye planer»	Henie Onstad	<input type="checkbox"/>
Ons 15. feb kl. 12.15	Journalist Magnus Takvam: «Hun skrev for å kunne leve» Personlig portrett av Marie Takvam	Haslum	<input type="checkbox"/>
Tors 16. feb kl. 12.00	Philip Kruse og Reidar Myhre: «2 herrer med utlagt sjarm»	Ringhøyden	<input type="checkbox"/>
Fre 17. feb kl. 11.30	«Kjelvis» Hovde: «Et viseprogram med mye humor og litt alvor»	Ekeberg	<input type="checkbox"/>
Fre 17. feb kl. 11.30	Stabekk Teater: Humorforestillingen «Gunnar på Mo», m/kjente og kjære revysanger fra 30-70-tallet	Stabekk og Jar/ Stabekk Teater	<input type="checkbox"/>
Man 20. feb kl. 12.00	Calle Moene: «Grunninntekt og ulikhet»	Henie Onstad	<input type="checkbox"/>
Tirs 21. feb kl. 12.00	Hilde Vesaas: «Carl Fredriksens transport»	Tanum og Jong	<input type="checkbox"/>
Ons 22. feb kl. 11.45	Ida Edholm, konsulent fra Nordea: «Hvordan unngå svindel?»	Østerås	<input type="checkbox"/>
Ons 22. feb kl. 12.00	Øyvind Straume: «André Bjerke»	Rykkinn	<input type="checkbox"/>
Ons 22. feb kl. 12.15	Visetreff med Connie og Reidar	Haslum	<input type="checkbox"/>
Tors 23. feb kl. 11.30	Per Østvold: «Akerselva, fra Hønselouisas hus til Oslofjorden»	Lommedalen	<input type="checkbox"/>
Tors 23. feb kl. 12.00	Statsforvalteren i Oslo og Viken: «Fremtidfullmakt og ny arvelov»	Ringhøyden	<input type="checkbox"/>
Fre 24. feb kl. 11.30	Zoolog Petter Bøckman: «Kryptobiologi», læren om dyr som ikke finnes – virkelige eller bare skrøner?»	Stabekk og Jar	<input type="checkbox"/>
Man 27. feb kl. 12.00	Arne Johan Nilsen: «Samer i isen»	Henie Onstad	<input type="checkbox"/>
Tirs 28. feb kl. 12.00	John Smits: «Fra primstav til yr – løst og fast om vær og klima»	Tanum og Jong	<input type="checkbox"/>

Mars

Ons 1. mars kl. 11.45	Musikkens gleder med Øyvind og Per: «Om livet fra A til Å»	Østerås	<input type="checkbox"/>
Ons 1. mars kl. 12.00	Jan Larsen og Herman Berthelsen: «Tryll og triks med to pianoer»	Rykkinn	<input type="checkbox"/>
Tors 2. mars kl. 11.30	Musiker Tor Erik Langset: «Klassisk musikk – bratsj og piano»	Kolsås	<input type="checkbox"/>
Tors 2. mars kl. 11.30	Arne Fagerli: «Ridderrennets historie og funksjon»	Lommedalen	<input type="checkbox"/>
Tors 2. mars kl. 12.00	Kommunepsykolog Monica Beer Prydz: «Hverdagsglede hele livet»	Ringhøyden	<input type="checkbox"/>
Tors 2. mars kl. 13.00	Jazzlunsj: Harald Skogli med venner, salg av mat fra 12.00	Haslum	<input type="checkbox"/>
Fre 3. mars kl. 11.30	Trekkspiler Terje Bekkedal: «Historiske og musikalske smakebiter på gamle og nye trekkspill»	Stabekk og Jar	<input type="checkbox"/>
Man 6. mars kl. 12.00	Mona Næss: «Arbeidsliv og EØS»	Henie Onstad	<input type="checkbox"/>
Tirs 7. mar kl. 12.00	Gunnar Dieserud: «Sang og musikk»	Tanum og Jong	<input type="checkbox"/>
Ons 8. mars kl. 11.45	Monica Holst, Norske Kvinners Sanitetsforening: «Kvinnehelsens historie»	Østerås	<input type="checkbox"/>
Ons 8. mars kl. 12.00	Rykkinn bibliotek: «Bokprat»	Rykkinn	<input type="checkbox"/>
Tors 9. mars kl. 11.30	Førstehjelpskurs med Røde Kors	Kolsås	<input type="checkbox"/>
Tors 9. mars kl. 11.30	Thor Gotaas: «Norske hoppbakker»	Lommedalen	<input type="checkbox"/>
Tors 9. mars kl. 12.00	Nevrolog Nils O. Annonsen: «Store menns lidelser – hadde Karl 12s og keiser Wilhelm 11s sykdommer betydning for historien?»	Ringhøyden	<input type="checkbox"/>

Tors 9. mars kl. 19.00	Dans, sang&spell med «Nevergreens» og Ø. Kjus. Sving deg og syng til gla'-musikk. Åpen kafe fra 18:30	Ekeberg	<input type="checkbox"/>
Fre 10. mars kl. 11.30	Petter Hagemo: «Krøll i kalenderen – når er egentlig 1. påskedag?»	Stabekk og Jar	<input type="checkbox"/>
Man 13. mars kl. 12.00	Sigbjørn Johnson: «Om Hans Børli»	Henie Onstad	<input type="checkbox"/>
Tirs 14. mars kl 12.00	«Musikk med Kai Robert og ungdom med Williams syndrom»	Tanum og Jong	<input type="checkbox"/>
Tirs 14. mars	Ansatte på seminar, senterne er stengt/ åpent ved frivillige. Se oppslag		<input type="checkbox"/>
Ons 15. mars kl. 12.00	Swing and sweet: «Carneval i Rio»	Rykkinn	<input type="checkbox"/>
Tors 16. mars kl. 11.30	Lars Birkeland og Torfinn Holte: «Visesang»	Lommedalen	<input type="checkbox"/>
Tors 16. mars kl. 12.00	Jazzkonsert: «3 turister» med sanger Tricha Boutte fra New Orleans. Servering av pai og salat	Ringhøyden	<input type="checkbox"/>
Fre 17. mars kl. 11.30	Lokalhistoriker Steinar Bunæs: «Norges Kongeveier»	Stabekk og Jar	<input type="checkbox"/>
Man 20. mars kl.12.00	Per Anders Nordengen: «Eldes med begeistring»	Henie Onstad	<input type="checkbox"/>
Tirs 21. mars kl 12.00	Øyvind Jahr: «Hus for mus og folk»	Tanum og Jong	<input type="checkbox"/>
Ons 22. mars kl. 11.45	Seniorforsker ved CICERO Kjetil Aas: «Klima – hvor er vi og hvor går vi herifra?»	Østerås	<input type="checkbox"/>
Ons 22. mars kl. 12.00	Odd Georg Murud: «Fridtjof Nansen»	Rykkinn	<input type="checkbox"/>
Tors 23. mars kl.11.30	Polfarer Liv Arnesen: «Med vind og motvind i Arktisk og Antarktisk»	Kolsås	<input type="checkbox"/>
Tors 23. mars kl.11.30	Knut Auke, Hesleberg gartneri: «Roser. Planting og stell»	Lommedalen	<input type="checkbox"/>

Tors 23. mars kl.11.45	Foredrag: Besteforeldrenes klimaaksjon og Framtiden i våre hender	Østerås	<input type="checkbox"/>
Tors 24. mars kl. 12.00	Atri-x: «Velferdsteknologi – en del av fremtidens eldreomsorg?»	Ringhøyden	<input type="checkbox"/>
Fre 24. mars kl. 11.30	Vibeke Sæther: «Lalla Carlsen – min bestemor på stjernehimlen»	Ekeberg	<input type="checkbox"/>
Fre 24. mars kl. 11.30	Musikk-kameratene: «Uten musikk, ville Livet vært en misforståelse» – spiller kjente eviggrønne melodier	Stabekk og Jar	<input type="checkbox"/>
Man 27.mars kl 12.00	Tidl. kommuneoverlege Fritz Leonard Nilsen: «Trafikksikkerhet – fra en leges perspektiv»	Henie Onstad	<input type="checkbox"/>
Tirs 28. mars kl. 12.00	Irma Hauan: «Krigen sett med barneøyne»	Tanum og Jong	<input type="checkbox"/>
Ons 29. mars kl. 12.15	Visetreff med Vivi-Lill og Reidar	Haslum	<input type="checkbox"/>
Fre 31. mars kl. 11.30	Sokneprest Britt Aanes Ekhougen «Påskan i ord og toner»	Stabekk og Jar	<input type="checkbox"/>
April			
Tirs 11. april kl.12.00	Knut Magne Ellingsen: «En god latter forlenger livet»	Tanum og Jong	<input type="checkbox"/>
Ons 12. april kl. 12.00	Musikkgalleriet: «En natt i Paris»	Rykkinn	<input type="checkbox"/>
Tors 13. april kl. 11.30	Leif Delp: «Vindkraftutbygging i Nordsjøen»	Lommedalen	<input type="checkbox"/>
Tors 13. april kl. 12.00	Jazzkonsert: «Five Shades of sax»	Ringhøyden	<input type="checkbox"/>
Fre 14. april kl. 11.30	Per Husby: «Vår felles fortid – musikk fra 50- og 60-tallet»	Ekeberg	<input type="checkbox"/>
Fre 14. april kl. 11.30	Jazzduoen Dag Åsbjørn Johansen og Kristhild Rønning: «Glad-Jazz, gamle evergreens og artige historier»	Stabekk og Jar	<input type="checkbox"/>

Man 17. april kl. 12.00	Ingeborg Moræus Hansen: «Alderdommen – tragedie»	Henie Onstad	<input type="checkbox"/>
Tirs 18. april kl. 12.00	Kjus & klev: «Sang og musikk»	Tanum og Jong	<input type="checkbox"/>
Ons 19. april kl. 11.45	Musikkforedrag av Jon Fanavoll: «Schubert – en klassisk modernist»	Østerås	<input type="checkbox"/>
Ons 19. april kl. 12.00	Per Odd Bakke, spesialrådgiver ved Nasjonalmuseet «Nasjonalmuseets historie og byggeprosess. Hva kan publikum forvente seg?»	Rykkinn	<input type="checkbox"/>
Ons 19. april kl. 12.15	Visetreff med Connie og Reidar	Haslum	<input type="checkbox"/>
Tors 20. april kl. 11.30	Georg Reiss og Ulf Nilsen: «Two of a kind»	Kolsås	<input type="checkbox"/>
Tors 20. april kl. 11.30	Christopher Sjuve: «Norske mattradisjoner. Er de på vei ut?»	Lommedalen	<input type="checkbox"/>
Tors 20. april kl. 12.00	Espen Aas: «Dagsaktuelle nyheter»	Ringhøyden	<input type="checkbox"/>
Fre 21. april kl. 11.30	Konsert med Georg Reiss og Ulf Nilsen	Stabekk og Jar	<input type="checkbox"/>
Tirs 25. april kl. 12.00	Sigbjørn Johnsen: «Tanker om fortiden»	Tanum og Jong	<input type="checkbox"/>
Ons 26. april kl. 11.45	Knut Magne Ellingsen: «Lev livet levende»	Østerås	<input type="checkbox"/>
Ons 26. april kl. 12.00	Tidl kommuneoverlege Frantz Leonard Nilsen: «Eldres alkoholinntak – til glede, men også til bekymring»	Rykkinn	<input type="checkbox"/>
Tors 27. april kl. 11.30	Anne Benedicte Arnesen: «Grevinnen på Bogstad»	Lommedalen	<input type="checkbox"/>
Tors 27. april kl. 12.00	Historiker Hilde H. Waage: «Spillet om Syria»	Ringhøyden	<input type="checkbox"/>
Fre 28. april kl. 11.30	Per Anders Nordengen: Kåseri «Peer Gynt»	Stabekk og Jar	<input type="checkbox"/>

Mai

Tirs 2. mai kl. 12.00	Marit Sørum: «På tur med Marit til Tenerifes perler»	Tanum og Jong <input type="checkbox"/>
Ons 3. mai kl. 11.45	Rubber Soul Quartet: «Beatles i jazzdrakt»	Østerås <input type="checkbox"/>
Tors 4. mai kl. 11.30	Hans Christofer Børresen: «Katti Anker Møller, Likeverdsfeminist og nasjonal sosialpolitisk strateg»	Lommedalen <input type="checkbox"/>
Tors 4. mai kl. 13.00	Jazzlunsj: Vokalist Majken Christiansen og pianist David Skinner, salg av mat fra kl.12.00	Haslum <input type="checkbox"/>
Fre 5. mai kl. 11.30	Musikken gleder v/ Øyvind & Per: «Østerfor sol og vestenfor måne – fra Vidar Sandbechs liv og sangskatt»	Ekeberg <input type="checkbox"/>
Fre 5. mai kl. 11.30	Wolfgang Plagge: «MODERNISMEN – var den så «ille» som sitt rykte? Kåseri med levende musikk»	Stabekk og Jar <input type="checkbox"/>
Man 8. mai kl. 12.00	Magnus Takvam: «Marie Takvam – diktning med bilder og opplesning»	Henie Onstad <input type="checkbox"/>
Tirs 9. mai kl. 12.00	Gunvor Solheim: «Bruk av medisinsplanter fra antikken og opp til våre dager»	Tanum og Jong <input type="checkbox"/>
Ons 10. mai kl. 11.45	Sosialrådgiver Elin Vogt Bjerke: «Besteforeldre og barnebarn – hvordan skape en god relasjon»	Østerås <input type="checkbox"/>
Ons 10. mai kl. 12.00	Rykkinn seniorkor: «Vårtoner»	Rykkinn <input type="checkbox"/>
Tors 11. mai kl. 11.30	Tidl programleder Vibeke Sæther: «Lalla Carlsen – Min bestemor på stjernehimlen»	Kolsås <input type="checkbox"/>
Tors 11. mai kl. 11.30	Øyvind Jahr: «Emballasje – en Pakkereise»	Lommedalen <input type="checkbox"/>
Tors 11. mai kl. 12.00	Tidl kommuneoverlege Frantz L. Nilsen: «Eldres alkoholinntak – til glede, men også til bekymring»	Ringhøyden <input type="checkbox"/>

Fre 12. mai kl. 11.30	Øyvind Kjus og Per Klev: «Hommør og kanari», muntre, underfundige, bisarre og merkvverdige viser	Stabekk og Jar	<input type="checkbox"/>
Man 15. mai kl. 12.00	Øyvind Bratberg: «UK etter ny Konge, statsminister og Exit»	Henie Onstad	<input type="checkbox"/>
Man 22. mai kl. 12.00	Helge Simonnæs: «Vladimir den hellige, når tyrann og kirken spiller på lag»	Henie Onstad	<input type="checkbox"/>
Tirs 23. mai kl. 12.00	Erik Kjelstadli: «Kommunen – et smart spleiselag»	Tanum og Jong	<input type="checkbox"/>
Ons 24. mai kl. 11.45	Teknologiambassadørene: «Velferdsteknologi – så mye mer enn man tror»	Østerås	<input type="checkbox"/>
Tors 25. mai kl. 11.30	Konsert med WWB-trio	Lommedalen	<input type="checkbox"/>
Tors 25. mai kl. 12.00	Lasse Espelid: «Humor i Norge – fra nord til sør og fra øst til vest...»	Ringhøyden	<input type="checkbox"/>
Fre 26. mai kl. 11.30	Skuespiller og sanger Tone Ringen: «Herman Wildenvey – ville vekster på versefot»	Stabekk og Jar	<input type="checkbox"/>
Tirs 30. mai kl. 12.00	Diabetesforbundet informerer om Diabetes	Tanum og Jong	<input type="checkbox"/>
Ons 31. mai kl. 11.45	Musikk-kameratene: «Kjente og kjære melodier»	Østerås	<input type="checkbox"/>
Ons 31. mai kl. 12.00	Helge Simonnes: «Putin og Trump: Når konspirasjonsteorier og religiøs retorikk truer demokrati og verdensfred»	Rykkinn	<input type="checkbox"/>

Juni

Tors 1. juni kl. 11.30	Musikk av elever på Musikklinjen Rud vgs	Kolsås	<input type="checkbox"/>
Tors 1. juni kl. 11.30	Halle Jørn Hanssen: «10 gode historier fra et langt liv som journalist og bistandsarbeider»	Lommedalen	<input type="checkbox"/>
Tors 1. juni kl.13.00	Jazzlunsj: Golden Power, salg av mat fra kl. 12.00	Haslum	<input type="checkbox"/>

Fre 2. juni kl. 11.30	Børge Tronrud, Per Øystein Funderud, Harald Skogli: «Toner fra revyscenen»	Stabekk og Jar <input type="checkbox"/>
Man 5. juni kl. 12.00	Henrik Syse: «Verdier i en dramatisk tid: Hvordan tar vi vare på det viktigste?»	Henie Onstad <input type="checkbox"/>
Tirs 6. juni kl. 12.00	Åse Wetås: «Språkrådet»	Tanum og Jong <input type="checkbox"/>
Ons 7. juni kl. 12.00	Kristin Fossheim: «Klavermusikk i romantikkens tegn»	Rykkinn <input type="checkbox"/>
Tors 8. juni kl. 11.30	Reiseglade Marit Sørum: «Min reise til Namibia»	Kolsås <input type="checkbox"/>
Tors 8. juni kl. 12.00	Germaine Hexeberg og Morten Fagerlig: «En sommerkonsert»	Ringhøyden <input type="checkbox"/>
Fre 9. juni kl. 11.30	Freddy Nilsen: «Gamle Sandvika – byen som forsvant»	Ekeberg <input type="checkbox"/>
Fre 9. juni kl. 11.30	Tidl. sokneprest i Jar kirke Thomas Berbmom: Foredrag «Tanker om håp i en håpløs tid», med visesang	Stabekk og Jar <input type="checkbox"/>
Ons 14. juni kl. 11.45	Kristin Fossheim: «Klavermusikk i Romantikkens tegn»	Østerås <input type="checkbox"/>
Ons 14. juni kl. 12.00	Tore Aasheim: «Eldre og seksuelle helse – myter og muligheter»	Rykkinn <input type="checkbox"/>
Tors 15. juni kl. 11.30	Vegard Storbråten Øye: «Trekkspillmusikk»	Lommedalen <input type="checkbox"/>
Tors 15. juni kl. 12.00	Konsert ved Damer i rødt: «Over the rainbow»	Ringhøyden <input type="checkbox"/>
Fre 16. juni kl. 11.30	Musikkgalleriet v/ Marilyn Almeida og Siril Valberg: «Sommerkonsert»	Stabekk og Jar <input type="checkbox"/>
Man 19. juni kl. 12.00	Teknologiambassadørene: «Velferdsteknologi – så mye mer enn man tror»	Henie Onstad <input type="checkbox"/>
Fre 23. juni kl. 12.00	Sommerkonsert, St. Hans	Ringhøyden <input type="checkbox"/>
Fre 23. juni kl. 12.00	Five Shades of Sax: «Sommerjazz»	Rykkinn <input type="checkbox"/>

Ekeberg seniorsenter

Åpningstider

Mandag til fredag	10.00 – 14.00
Kaféen, mandag til fredag	11.00 – 14.00

Velkommen til:

Mandager	Biljard
Mandager	Petanque – <i>i sesong</i>
Mandager	Bridge – <i>annenhver mandag</i>
Tirsdager	Herretrim
Tirsdager	Bridge
Onsdager	Dametrim
Onsdager	Treskjæring
Onsdager	Biljard
Onsdager	Petanque – <i>i sesong</i>
Onsdager	Bridge
Torsdager	Bingo – <i>oddetallsuker</i>
Torsdager	Herretrim
Fredager	Biljard
Fredager	Petanque – <i>i sesong</i>



Haslum seniorsenter

Åpningstider

Mandag til torsdag	10.00 – 14.00
Kaféen	11.00 – 13.00

Velkommen til:

Onsdag	08. feb		Lunsj for frivillige – <i>påmelding</i>
Tirsdag	07. mars	12.15	Årsmøte i Brukerrådet. <i>Åpent for alle</i>
Tirsdag	21. mars	11.30 – 12.30	Besøk av sosialrådgiver
Onsdag	14. juni	13.00	Sommerlunsj – <i>påmelding</i>

Kurs:

Dag	Kl.	Aktivitet	Oppstartsdato
Tirsdag	10.15	Gym	10. jan
Tirsdag	13.00	Fransk for litt øvet, 10 ganger	10. jan

Grupper:

Dag	Kl.	Aktivitet	Oppstartsdato
Mandag	10.00	Snekring/sveipeing	02. jan
Mandag	10.00	Dataveiledning/Nettkafe	09. jan
Mandag	10.00	Tegning/Maling/Forming	09. jan
Mandag	18.00	Bridge	09. jan
Tirsdag	10.00	Treskjering	10. jan
Tirsdag	10.00	Porselensmaling	03. jan
Onsdag	10.00	Håndarbeid	04. jan
Onsdag	10.00	Snekring/sveipeing	04. jan
Torsdag	10.00	Div. trearbeid	05. jan
Torsdag	10.00	Akvarellmaling	12. jan
Torsdag	10.15	Gym	12. jan

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	kl. 08.00 – 15.30
Kaféen mandag til fredag	kl. 09.00 – 15.00
Søndagskafé	kl. 12.00 – 14.00
Mandag til fredag	kl. 10-14 – <i>åpen aktivitetsavdeling og snekkerbu</i>
Tirsdag	Åpent basseng – billett i resepsjonen
	Bibliotek og egentrening – <i>hør med resepsjonen</i>

Velkommen til:

Tirsdager	13.30	Spisefellesskap
Tirsdager	17.00	Eftermiddagskaffe – <i>siste tirsdag i mnd</i>
Torsdager	12.00	Quiz eller Sang- og musikkstund

Oppslag på senter	Viseaften, Jazzaften, mannekengoppvisning og turer
Henvend deg til resepsjonen	Boccia i sesong

Torsdag	19. jan	16.00	Månedens middag
Torsdag	16. feb	16.00	Månedens middag
Torsdag	23. feb	18.00	Jazzaften med ostefat
Torsdag	30. mars	18.00	Viseaften med Geir Lystrup
Onsdag	12. april		Dagstur til stortinget
Lørdag	29. april	13.00	Klassisk matinèkonsert
Onsdag	17. mai	10.30	17. mai-feiring
Onsdag	24. mai		Kunsttur til Holmsbu
Torsdag	15. juni	18.00	Sommerfest for brukere
Fredag	23. juni	13.00	St. Hans-feiring

Henie Onstad seniorsenter

Kurs:

Dag	Kl.	Aktivitet	Oppstartsdato
Mandag	08.50	Trim i vann – <i>6 grupper på 40 min</i>	
Mandag	09.00	Styrke 65+	
Tirsdag	12.00	QiGong	
Tirsdag	14.00	Styrke og balanse – <i>påmelding: 67 50 88 00</i>	17. jan
Onsdag	12-18	Bassengtrening – <i>påmelding: 67 50 88 00</i>	
Onsdag	13.30	Sterk og stødig – <i>påmelding: 67 50 88 00</i>	18. jan
Torsdag	08.50	Trim i vann – <i>6 grupper på 40 min</i>	
Torsdag	09.45	Sterk og stødig – <i>påmelding: 67 50 88 00</i>	19. jan
Torsdag	14.00	Styrke og balanse – <i>påmelding: 67 50 88 00</i>	19. jan
Torsdag	13.30	Hverdagsglede	13. april
Fredag	10.00	Hardtrim	
Fredag	11.00	Hardtrim	
Fredag	12.30	Sterk og stødig – <i>påmelding: 67 50 88 00</i>	20. jan

Grupper:

Dag	Kl.	Aktivitet
Mandag	10.00	Sjakk
Mandag	10.00	Snekkerbua
Mandag	10.30	Gågruppe 60-70 år
Mandag	10.00	Spinning
Mandag	11.00	Spinning
Mandag	14.00	Seniordans
Mandag	14.00	Tysk samtale – <i>annehver uke</i>
Tirsdag	10.00	Gutteklubben trim
Tirsdag	10.00	Biljard
Tirsdag	10.00	Skyting
Tirsdag	10.00	Tredreing



Tirsdag	11.00	Den Gyldne Spaserstokk
Tirsdag	11.00	Strikkekafé
Onsdag	09.30	Bridge faste bord
Onsdag	11.00	Biljard for kvinner
Onsdag	11.00	Fransk samtale 1 – <i>annenhver uke</i>
Onsdag	11.00	Fransk samtale 2 – <i>annenhver uke</i>
Onsdag	11.00	Spansk samtale
Onsdag	11.00	Boccia
Torsdag	10.00	Biljard
Torsdag	10.00	Spinning
Torsdag	11.00	Stoltrim
Torsdag	11.00	Filosofigruppe for herrer – <i>annenhver uke</i>
Fredag	11.00	Åpen bibelgruppe – <i>annenhver uke</i>
Fredag	11.00	Biljard
Fredag	11.00	Shuffleboard



Kolsås seniorsenter

Åpningstider

Tirsdag til torsdag	09.00 – 15.00
Kaféen, tirsdag til torsdag	10.00 – 14.00
Middag, tirsdag til torsdag	13.30

Velkommen til:

Tirsdager	12.00	Quiz	
Onsdager	12.00	Boccia (inne eller ute)	
Torsdager	17.00	Hyggekveld, god mat og drikke, underholdning – 3. torsdag i mnd, påmeld.	
Torsdager	13.00	Månedsmiddag - siste torsdag i mnd - påmeld.	
Torsdag	22. mars	10.00	Årsmøte – gratis kaffe og vaffel
Torsdag	30. mars	11.00	Påsken i ord og toner – prest fra Helgerud
Torsdag	30. mars	12.00	Påskelunsj – påmelding
Torsdag	22. juni	12.00	Sommerlunsj – påmelding
Fredager			Tur - vi har 3 turer i vårsemesteret - kom innom og se oppslag – påmelding

Kurs:

Dag	Kl.	Aktivitet	Opstartsdato
Mandag	11.30	Sterk og stødig – påmelding: 67 50 88 00	16. jan
Tirsdag	15.30	Line Dance	10. jan



Grupper:

Dag	Kl.	Aktivitet	Oppstartsdato
Tirsdag	11.00	Litteratur – <i>2. tirsdag i mnd.</i>	10. jan
Tirsdag	10–11	Dataveiledning	10. jan
Tirsdag	10.00	Arbeidstue	10. jan
Onsdag	12.00	Boccia	11. jan
Onsdag	10.00	Engelsk samtale	11. jan
Onsdag	11.00	Strikkekafe	11. jan
Onsdag	10.00	Bridge	11. jan
Onsdag	10.00	Snekkerbua	11. jan



Lommedalen og Bærums Verk seniorsenter

Åpningstider

Mandag til torsdag	kl. 09.00 – 15.00
Fredag	kl. 11.00 – 13.00
Kaféen mandag til torsdag	kl. 10.00 – 14.00
Middag mandag og tirsdag	kl. 13.00
Dagens lunsjrett: onsdag og torsdag	kl. 13.00

Velkommen til:

Torsdag	12. jan	12.30	Presentasjon av vårens program ved programkomitéen
Torsdag	09. feb	11.30	Årsmøte ved Brukerrådet
Torsdag	16. feb	11.30	Sammenkomst for frivillige – <i>se invitasjon</i>
Onsdag	22. feb	18.00	Onsdagstreffet ved Brukerrådet. Samvær med mat og egen underholdning
Onsdag	15. mars	18.00	Onsdagstreffet ved Brukerrådet. Samvær med mat og egen underholdning
Torsdag	30. mars	11.30	Påskens budskap ved prest og kantor fra Lommedalen menighet
Torsdag	30. mars	13.00	Årstidsmiddag Fårestek – <i>påmelding innen 23. mars</i>
Fredag	07. april	11-14	Brukerkafé langfredag ved Brukerne
Onsdag	19. april	18.00	Onsdagstreffet ved Brukerrådet. Samvær med mat og egen underholdning
Onsdag	17. mai	11-14	Åpen brukerkafé
Torsdag	25. mai	13.00	Årstidsmiddag Spekemat – <i>påmeldt innen 16. mai</i>
Torsdag	08. juni		Sommertur ved Brukerrådet – se oppslag – <i>påmelding</i>
Torsdag	22. juni	11.30	Moro med Snurringen ved Brukerrådet og egne krefter
Torsdag	22. juni	13.00	Rømmegrøt – <i>påmelding innen 13. juni</i>



Kurs:

Dag	Kl.	Aktivitet	Oppstartsdato
Tirsdag	10.00	Digital billedbehandling på PC - viderekomne <i>- påmelding innen 9. jan</i>	17. jan
Onsdag	10.00	Enkel bruk av mobiltelefon <i>- påmelding innen 8. jan</i>	15. jan

Grupper:

Dag	Kl.	Aktivitet	Oppstartsdato
Mandag	10.00	Bildevev	02. jan
Mandag	11.00	Bridge	09. jan
Mandag	10.00	Quiz <i>- annenhver uke</i>	16. jan
Tirsdag	11.00	Kunst og kultur	10. jan
Onsdag	10.00	Trearbeid	04. jan
Onsdag	10.00	Håndarbeid	04. jan
Onsdag	10.30	Litteraturredgruppe <i>- annenhver uke</i>	11. jan
Onsdag	13.00	Trim	11. jan

Ringhøyden seniorsenter

Åpningstider

Mandag til fredag	kl. 08.00 – 15.30
Kaféen mandag til fredag	kl. 09.00 – 15.00
Søndagskafé	kl. 12.00 – 14.00

Velkommen til:

Man til fre	02. jan	11.00	Formiddagstrim – <i>åpent for alle</i>
Onsdag	04. jan	09.00	Frokost for frivillige, 1. onsdag i mnd
Onsdager	02. jan	13.30	Spisefelleskap – middag i selskap med andre og en sosialrådgiver
Onsdager	11. jan	10.00	Data- og smarttelefonhjelp: Seniornett
Fredager	20. jan	12.00	Quiz – <i>annenhver uke</i>
Torsdag	09. feb	12.00	Konsert og årsmøte i brukerforeningen
Tirsdag	14. feb	12.00	Afternoon tea Valentines – <i>påmelding</i>
Tirsdag	18. apr	12.00	Afternoon tea – <i>påmelding</i>
Onsdag	26. apr	11.00	Klesbytte marked
Torsdag	30. apr	12.00	Påskelunsj – <i>påmelding</i>
Torsdag	04. mai		Busstur til Utøya – se oppslag – <i>påmelding</i>
Torsdag	01. juni	12.00	Sommerlunsj – <i>påmelding</i>
Fredag	23. juni	12.00	St Hans. Feiring med underholdning, rømmegrøt og spekemat





Kurs:

Dag	Kl.	Aktivitet	Oppstartsdato
Mandag	09.45	Sterk og stødig – påmelding: 67 50 88 00	16. jan
Mandag	10.00	Trening med Susanne	09. jan
Tirsdag	10.00	Yoga	10. jan
Tirsdag	10.00	Fransk litt øvet	24. jan
Onsdag	09.45	Sterk og stødig – påmelding: 67 50 88 00	18. jan
Onsdag	10.00	Hardtrim	11. jan
Torsdag	10.00	Spansk viderekomne	12. jan
Torsdag	12.30	Spank nybegynner – litt øvet	12. jan
Fredag	11.30	Biodanza	13. jan

Grupper:

Dag	Kl.	Aktivitet	Oppstartsdato
Mandag	10.00	Sveip	09. jan
Mandag	12.00	Møteplass for besteforeldre – mistet barnebarn før livets start/tidlig levealder – påmelding	16. jan
Mandag	10.00	Malegruppe	06.feb
Mandag	11.00	Hage: Så- og syltegruppe	06. mars
Tirsdag	10.00	Maling på porselen	03. jan
Tirsdag	11.00	Kunstgruppe	10. jan
Onsdag	10.00	Lappesøm/billedvev	04. jan
Onsdag	12.00	Samtalegruppe for pårørende – påmelding	11. jan
Onsdag	12.30	Kniv2	11. jan
Onsdag	13.00	Tysk samtale	18. jan
Onsdag	10.00	Freskovandring – annenhver uke, påmelding	08. feb
Torsdag	10.00	Produksjon/design på verkstedet	05. jan
Fredag	11.00	Nyhetsforum	13.jan
Fredag	12.30	Gågruppe – ved dårlig vær inne – påmelding	13.jan
Fredag	11.00	Foto-mobilgruppe – annenhver uke, påmelding	24.feb

Rykkinn seniorsenter

Åpningstider

Mandag til fredag	kl. 08.00 – 15.30
Kaféen mandag til fredag	kl. 09.00 – 15.00
Søndagskafé	kl. 12.00 – 14.00

Velkommen til:

Tirsdager	03. jan	10-12	Seniornett
Torsdager	12. jan	12.00	Quiz
Torsdager		10.00	Frokost for frivillige: <i>19. jan, 16. mars, 04. mai</i>
Torsdager		10.00	Frokost med vri og poesi: <i>02. feb, 02. mars, 13. april, 11. mai</i>
Fredager		12.00	Allsang – <i>siste fredag i mnd</i>
Tirsdag	24. jan	12.00	Fest for daggruppen – <i>påmelding</i>
Tirsdag	07. feb	12.00	Fest for frivillige – <i>påmelding</i>
Onsdag	15. feb	12.00	Årsmøte for brukerrådet
Mandag	20. mars	11.00	Fikselaug – reparasjon av tekstiler
Tirsdag	21. mars	12.00	Foredrag: Klima i fokus
Onsdag	29. mars	12.00	Bryn kirke: «Påsken i ord og toner»
Onsdag	29. mars	13.00	Påskelunsj – <i>påmelding</i>
Fredag	14. april	12.00	Vernissasje – Undis Stormoen
Torsdag	20. april	10.30	Fellestur til Nasjonalmuseet – <i>påmelding</i>
Onsdag	03. mai		«UT I DET BLÅ» – <i>påmelding</i>
Onsdag	24. mai	12.00	Mannekengoppvisning
Fredag	02. juni	12.00	Oppvisning med seniordansen
Fredag	23. juni	12.00	St. Hans-feiring med underholdning, rømmegrøt og spekemat – <i>påmelding</i>



Kurs:

Dag	Kl.	Aktivitet	Oppstartsdato
Mandag	11.00	Sy tekstilkuler	08. mai
Mandag	10.30	Sterk og stødig – <i>påmelding: 67 50 88 00</i>	16. jan
Mandag	14.00	Trim med høy puls	09. jan
Tirsdag	11.00	Canasta – <i>innføring</i>	17. jan
Tirsdag	12.30	Spansk – <i>litt øvet</i>	31. jan
Tirsdag	12.30	Styrke og balanse – <i>påmelding: 67 50 88 00</i>	17. jan
Tirsdag	14.00	Selvforsvar	14. feb
Onsdag	10.45	Trim med medium puls	11. jan
Torsdag	11.00	Lær å bake tynnlelse – <i>dagskurs</i>	25. mai
Torsdag	11.30	Førstehjelpskurs	19. jan
Torsdag	12.00	Lær å lage fotobok – <i>todagers kurs</i>	09. og 23. mars
Torsdag	12.00	Innføring i slektsforskning og søkehjelp – <i>todagers kurs</i>	09. og 16. feb
Torsdag	12.30	Styrke og balanse – <i>påmelding: 67 50 88 00</i>	19. jan
Fredag	10.20	Senioryoga	27. jan
Fredag	11.30	Sterk og stødig – <i>påmelding: 67 50 88 00</i> Hørselsveiledning – <i>kontakt senter for dato</i>	20. jan

Grupper:

Dag	Kl.	Aktivitet	Oppstartsdato
man/ons/- fre	10–14	Åpent håndarbeidsrom	
Tirs-/tors	09–12	Åpent snekkerverksted	
Mandager	12.00	Rykkinn seniorkor	09. jan
Mandager	10.00	Turgruppe i nærområdet – <i>enkelte onsdager kl. 10.00</i>	09. jan

Fortsettelse av grupper, Rykkinn seniorsenter...

Mandager	11.00	Håndarbeidstreff	23. jan
Tirsdager	10.15	Morgenstrekken	03. jan
Tirsdager	10.30	Boccia-trening for Rykkinn og Kolsås seniorsenter	03. jan
Tirsdager	11.00	Canasta	31. jan
Tirsdager	14.00	Samtalegruppe for personer med erkjent kognitiv svikt	24. jan
Onsdager	10.30	Litteratur II	11. jan
Onsdager	13.15	Seniordans	11. jan
Fredager	10.30	Litteratur I	27. jan



Åpningstider

Resepsjonen er midlertidig stengt

Tlf.: 67 50 46 00

**Dataveiledning ved Seniornett er i Kunnskapscenteret ut februar
(inngang A. Otto Sverdrups plass 4, 1337 Sandvika)
Deretter i Ny kommunegård**

Velkommen til:

Onsdager 04. jan kl. 10 – 12 Dataveiledning ved Seniornett

Torsdager 13. jan kl. 10 – 12 Dataveiledning ved Seniornett

Foredrag med FORUM 60+ i Bærum kulturhus:

Torsdager kl. 12:00

Foredrag med enkel servering i Bærum kulturhus, Claude Monets allè 27.

26. jan NRK-journalist og forfatter Kristin Solberg:

«Hvorfor går kvinner inn i IS, selv fra Bærum?»

02. feb Kriminaltekniker, Oslo politidistrikt Eva B. Ragde:

«En kriminalteknikers hverdag»

09. feb Generalsekretær, Europabevegelsen Fredrik Mellem:

«50 år utenfor EU er nok»

16. feb Forsker, Senter for menneskerettigheter/UiO og PHS Asbjørn Rachlew:

«Justisfeil ved politiets etterforskning»

23. feb Journalist, tidl.leder Presseforbundet Per Edgar Kokkvold:

«Retten til å si det andre ikke liker å høre»

Sandvika seniorsenter

02. mars Førstelektor, Inst. for statsvitenskap, UiO Øivind Bratberg:
«Hvor er Storbritannia på vei etter Brexit?»
-
09. mars Sosiolog og forsker Anne Grethe Solberg: «Om å ta regien i eget liv»
-
23. mars Forskningsleder, TØI Susanne T. Dale Nordbakke:
«Eldres transportbehov: om transport og livskvalitet»
-
30. mars Professor/ob.lt. Forsvarets høyskole Tormod Heier:
«Kan Forsvaret forsvare Norge?»
-
13. april Prorektor forskning, Oslo Nye Høyskole Kjetil Tronvoll:
«Kampen om Afrika»
-
27. april Spesialrådgiver, Nibio Arne Bardalen:
«Norsk matproduksjon: kan vi klare oss i en krise?»
-
04. mai Professor UiO, leder C-REX Tore Bjørgo:
«Trakassering og trusler mot politikere»
-

Billetter kan kjøpes på forhånd i luken på Bærum Kulturhus, eller på www.baerumkulturhus.no



Stabekk og Jar seniorsenter

Åpningstider

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

Velkommen til:

Fredag	13. jan	11.30	Informasjon om vårens program og aktiviteter, servering av kake, kaffe/te
Onsdag	25. jan	13 – 15	Besøk av sosialrådgiver Karina Fagerli Pettersen
Onsdag	22. feb	13 – 15	Besøk av sosialrådgiver Karina Fagerli Pettersen
Onsdag	19. april	13 – 15	Besøk av sosialrådgiver Karina Fagerli Pettersen
Tirsdag	9. mai	11.30	Bærum Seniorkor: «VÅRKONSERT»

Kurs:

Dag	Kl.	Aktivitet	Oppstartsdato
Tirsdag	10.00	Sterk og stødig – <i>påmelding: 67 50 88 00</i>	17. jan
Onsdag	10.00	Trim – <i>påmelding i resepsjonen</i>	11. jan

Grupper:

Dag	Kl.	Aktivitet	Oppstartsdato
Mandag	10.00	Snekkerbua, <i>man-, tirs- og onsdag</i>	02. jan
Mandag	10.45	Bridge	02. jan
Mandag	09.45	Trim	09. jan
Tirsdag	11.00	Kirkeforum, 1. tirs i mnd. <i>OBS: Nytt tidspunkt</i>	03. jan
Tirsdag	16.00	Bærum Seniorkor – <i>øvelse</i>	10. jan
Onsdag	11.30	Litteraturgruppen – <i>1. onsdag i mnd.</i>	04. jan
Onsdag	10.30	Fuglegruppen – <i>annenhver uke</i>	22. feb

Tanum og Jong seniorsenter

Åpningstider

Mandag til fredag	kl. 09.00 – 15.00
Kaféen	kl. 10.00 – 14.00
Middag man, tirs, tors, fre.	kl. 13.30
Lunsj onsdag	kl. 12.00 – 13.30
Søndagskafé	5. februar, 5. mars, 2. april, 7. mai og 4. juni, kl. 12.00

Velkommen til:

Onsdager	12.00	Felles temalunsj
Torsdager	13.30	Vi spiser middag sammen med en ansatt
Mandag 09. jan	12.00	QUIZ– <i>ukentlig</i>
Tirsdag 10. jan	12.00	Brukerrådet: Informasjon om vårens program
Torsdag 02. feb	11.00	Datakafé
Tirsdag 14. feb	12.00	Årsmøte
Torsdag 16. feb	11.00	Datakafé
Torsdag 23. feb	13.00	Fest og middag – <i>påmelding innen 16. feb</i>
Torsdag 02. mars	11.00	Datakafé
Torsdag 09. mars	12.00	Aktualitetskafé med Dag Bjørnland
Torsdag 16. mars	11.00	Datakafé
Torsdag 30. mars	13.00	Vårfest med underholdning – <i>påmelding innen 23. mars</i>
Torsdag 20. april	11.00	Datakafé
Torsdag 27. april	12.00	Aktualitetskafé med Dag Bjørnland
Torsdag 04. mai	13.00	Ønsketimen med middag – <i>påmelding</i>
Torsdag 15. juni	13.00	Sommerfest med underholdning – <i>påmelding</i>
Torsdag 16. mai	12.00	Vi syng i lag – med Anita på Tanum og Jong



Kurs:

Dag	Kl.	Aktivitet	Oppstartsdato
Mandag	10.30	Stoltrim	16. jan
Onsdag	09.15	Hardtrim	11. jan

Grupper:

Dag	Kl.	Aktivitet	Oppstartsdato
Mandag	11.00	Strikkekafé	09. jan
Onsdag	10.30	Slektsgransking	11. jan



Østerås seniorsenter

Åpningstider

Mandag til fredag	kl. 08.00 – 15.30
Kafé 1362: man til fre	kl. 09.00 – 15.00
Søndagskafé	kl. 12.00 – 14.00

Velkommen til:

Onsdager	10.00	Strikkekafé
Torsdager	10.00	Seniornett – <i>annenhver uke</i>
Torsdager	11.00	Seniortreffen
Fredager	12.15	Quiz

Mandag	30. jan	09.30	Frokost for frivillige – <i>også 27. feb, 27. mars og 24. april</i>
Tirsdag	14. feb	11.45	Allsangkonsert – <i>også 11. april og 6. juni</i>
Onsdag	15. feb	11.45	Brukerrådets årsmøte
Tirsdag	21. feb	11.45	Vinterkonsert med Østerås seniorkor
Tirsdag	07. mars	12.00	Afternoon tea – <i>påmelding</i>
Onsdag	15. mars	12.00	Vårlunsj – <i>påmelding</i>
Tirs-tors	21.-23. mars		Klimauke - informasjonsstands og foredrag
Onsdag	29. mars	11.45	Østerås kirke: «Påskan i ord og toner»
Fredag	31. mars	13.30	Påskemiddag
Onsdag	12. april	11.00	Tur til Oslo Bymuseum – <i>påmelding</i>
Torsdag	04. mai	10.00	Tur til Utøya – <i>påmelding</i>
Tirsdag	16. mai	11.30	17. mai-konsert med Østerås seniorkor
Onsdag	17. mai	11-13	17. mai-arrangement ved brukerrådet
Onsdag	07. juni	10.30	Gåtur med Kari på Kalvøya
Onsdag	21. juni	11.30	Oppstart med boccia i hagen – <i>går gjennom hele sommeren</i>
Fredag	23. jun	12.00	St. Hans-feiring – middag, sang og musikk



Kurs:

Dag	Kl.	Aktivitet	Oppstartsdato
Mandag	11.00	Hverdagsglede <i>(13. feb. – 20. mars)</i>	13. feb
Tirsdag	13.00 og 14.15	Sterk og stødig – <i>påmelding: 67 50 88 00</i>	17. jan
Tirsdag	13.00	Lær å lage fotobok	24. jan
Tirsdag	10.30	Italiensk dagskurs	28. mars
Tirsdag	10.00	Slektsforskningskurs	25. apr
Onsdag	11.30	Sterk og stødig – <i>påmlid. 67 50 88 00</i>	18. jan
Onsdag	13.30	Balanse	01. feb
Fredag	13.00	Styrke og balanse – <i>påmlid. 67 50 88 00</i>	10. feb

Grupper:

Dag	Kl.	Aktivitet	Oppstartsdato
Mandag	10.00	Spansk	09. jan
Mandag	11.00	Canasta	16. jan
Mandag	11.30	Fransk samtale	16. jan
Mandag	13.30	Fransk I	16. jan
Mandag	13.30	Fransk II	16. jan
Mandag	15.00	Gyllenlær	09. jan
Tirsdag	10.30	Arbeidsgruppe for julemarkedet (sy- og strikkegruppe)	10. jan
Tirsdag	10.30	Operagruppe – <i>annenhver uke</i>	17. jan
Tirsdag	10.30	Svømmegruppe – <i>Lionsbuss til Berger</i>	17. jan
Tirsdag	11.00	Teater B – <i>annenhver uke</i>	24. jan
Tirsdag	12.30	Engelsk samtale – <i>annenhver uke</i>	17. jan
Onsdag	10.00	Diskusjon – <i>annenhver uke</i>	18. jan

Fortsetter på neste side...



Onsdag	11.00	Litteratur A – <i>annenhver uke</i>	25. jan
Onsdag	14.00	Filosofisk gruppe	12. april
Torsdag	10.00	Maling på glass og porselen	05. jan
Torsdag	10.00	Litteratur B – <i>annenhver uke</i>	19. jan
Torsdag	10.15	Dikt og prosa – <i>annenhver uke</i>	12. jan
Torsdag	11.00	Turgruppe	12. jan
Torsdag	11.30	Seniordans	12. jan
Torsdag	13.00	Tysk samtale	12. jan
Torsdag	14.15	Musikkgleder – <i>annenhver uke</i>	19. jan
Torsdag	15.30	Bridge	19. jan
Fredag	10.00	Østerås seniorkor	13. jan

Utleie av seniorsenter

Trenger du å låne lokaler i ditt nærmiljø?

Med 11 seniorsentre plassert rundt om i Bærum har du mange muligheter for å finne lokaler til din forening, gruppe eller et selskap. Enkelte sentre har ledige møterom, aktivitet- og treningsrom på dagtid. Du er kun en liten telefonsamtale eller et kort besøk unna å få låne flotte lokaler.

Utenfor sentrenes åpningstid leier vi dessuten ut til dåp, konfirmasjon, velmøter, organisasjoner og pensjonister over 60 år. Sentrene har forskjellige fasiliteter; noen steder har utlån av teknisk utstyr, hos andre har man mulighet til å bestille møte- og selskapsmat. Kan ikke ditt nærmeste senter dekke ditt behov, hjelper vi deg med å finne et senter som har det du trenger.

Ta kontakt for detaljer, vi hjelper deg med både teknisk utstyr og kaffe.

**Ingen glede kan måle seg med
den å treffe en gammel venn,
det måtte da være å få en ny.**

Rudyard Kipling

Seniorsentrene i Bærum

For fullstendig program og mer informasjon se:
www.baerum.kommune.no/seniorsentrene

Seniorsentere:	Telefon:
Ekeberg	67 53 28 66 <i>eller</i> 915 56 039
Haslum	902 43 363
Henie Onstad	67 50 82 00
Kolsås	950 35 303
Lommedalen og Bærums Verk	481 34 612
Ringhøyden	67 50 63 33
Rykkinn	67 50 91 90
Sandvika	67 50 46 00
Stabekk og Jar	916 24 075
Tanum og Jong	67 50 83 70
Østerås	67 16 22 40

 fb.me/Seniorsentrene



Scan QR-kode
for å komme til
vår facebookside.

BÆRUM KOMMUNE

