

Program for februar 2017

Kontaktinformasjon: Hukommelses- og demenskonsulent Anne Lise Oulie:
23 47 61 97/ 99 20 48 07 [/anne.lise.oulie@bva.oslo.kommune.no](mailto:anne.lise.oulie@bva.oslo.kommune.no)
Frivilligkoordinator Elisabeth Johnsen:
23 47 60 74/ 48 04 10 03 [/elisabeth.johnsen@bva.oslo.kommune.no](mailto:elisabeth.johnsen@bva.oslo.kommune.no)
Adresse: Pilotveien 6
Nettside: www.pilotenarena.no

Viktig informasjon: Turgruppe kun den 9. og 23. februar denne måneden.
Stengt på mandager.



Dag og tid	Aktivitet		Beskrivelse
<p>Onsdag 1.februar 10.00-14.00</p>	<p>Lunsj</p> <p>Vafler</p> <p>Tema: Reiseopplevelser</p>		<p>Vi lager lunsj og vafler og spiser dette i felleskap.</p> <p>Vi snakker om reiseopplevelser vi har hatt. Ta gjerne med en ting du forbinder med en fin reiseopplevelse.</p>  <p>Anledning for en gåtur i nærområdet. Dagspris: 50,-(Kontantbetaling, du kan og kjøpe klippekort).</p>

Dag og tid	Aktivitet		Beskrivelse
Tirsdag 7.februar 10.00-14.00	Bevegelse og styrketrening med Anne-Kristine Teaterforestilling på Grefsen	 	<p>Anne- Kristine Tischendorf leder oss i en bevegelse og styrkesekvens tidlig på dagen. Du trenger ikke treningstøy. Hun besøker oss hver tirsdag i februar. Vi spiser en lett lunsj før vi tar turen til Seniorhuset på Tåsen i Oslo på teaterforestillingen «Vaffelhjertemysterier». Forestillingen er i regi av en seniorteatergruppe og startet kl 13, vi tar benytter maxitaxi til og fra Piloten Arena. Vi vil returnerer til Piloten Arena litt senere enn vanlig, men innen kl 15.00.</p> <p>Dagspris denne dagen er 100,-. Dette innebærer lunsj og liten egenandel for maxitaxi.</p>
Onsdag 8.februar 10.00-14.00	Lunsj og vafler Piano ved Ragnhild Jørstad		<p>Dagens lunsj og vafler. Ragnhild Jørstad besøker oss hver måned og spiller piano og deler en musikalsk reise med oss. Dagspris: 50,-(Kontantbetaling, du kan og kjøpe klippekort).</p>
Torsdag 9. februar 11.00-13/14.00	Turgruppe		<p>Går kl 11.00 fra Piloten Arena. Turen tilpasses etter hvem som deltar. Kaffestopp underveis. Bekledning etter vær og føre. Ta selv med penger/kort til kaffe/tilbehør og kollektivtransport.</p>

Dag og tid	Aktivitet		Beskrivelse
Tirsdag 14. februar 10.00-14.00	Lunsj Bevegelse og styrketrim med Anne-Kristine		Vi lager og spiser dagens lunsj. Anne- Kristine Tischendorf leder oss i en bevegelse og styrkesekvens. Du trenger ikke treningstøy. Dagspris: 50,-(Kontantbetaling, du kan og kjøpe klippekort).
Onsdag 15. februar 10.00-14.00	Lunsj og Lyrikk på Det Norske teateret		Vi drar med t- bane til sentrum for å delta på Lunsj og Lyrikk. Skuespiller Ragnar Dyresen leser tekster. Mulighet for å kjøpe lunsj som en del av programmet ved Det Norske teateret. Ta selv med penger/kort til lunsj/kaffe og kollektivtransport.

Dag og tid	Aktivitet		Beskrivelse
Tirsdag 21.februar 10.00-14.00	Lunsj Bevegelse og styrketrim med Anne-Kristine		Vi lager og spiser dagens lunsj. Anne- Kristine Tischendorf leder oss i en bevegelse og styrkesekvens. Du trenger ikke treningstøy. Dagspris: 50,-(Kontantbetaling, du kan og kjøpe klippekort).
Onsdag 22.februar 10.00-14.00	Besøk på Akershus festning og Forsvarsmuseet		Vi drar med t- bane til Akershus festning og besøker Forsvarsmuseet. Inngang er gratis. Vi kjøper lunsj på kafeen eller annen nærliggende kafè. Mulighet for en tur rundt på Akershus festnings uteområde. Ta selv med penger/kort til kafébesøk og kollektivtransport.
Torsdag 23.februar 11.00-13/14.00	Turgruppe		Går kl 11.00 fra Piloten Arena. Turen tilpasses etter hvem som deltar. Kaffestopp underveis. Bekledning etter vær og føre. Ta selv med penger/kort til kafébesøk og kollektivtransport.

Dag	Aktivitet		Beskrivelse
Tirsdag 28.februar	Lunsj Bevegelse og styrketrim med Anne-Kristine		Vi lager og spiser dagens lunsj. Anne- Kristine Tischendorf leder oss i en bevegelse og styrkesekvens. Du trenger ikke treningstøy. Dagspris: 50,-(Kontantbetaling, du kan og kjøpe klippekort).