

Program for mars 2017

Kontaktinformasjon: Hukommelses- og demenskonsulent Anne Lise Oulie:

23 47 61 97/ 99 20 48 07 /anne.lise.oulie@bva.oslo.kommune.no

Vikar Ranveig Eide Kristiansen

23 47 60 74/ 48 04 10 03 /ranveig.eide.kristiansen@bva.oslo.kommune.no

/elisabeth.johnsen@bva.oslo.kommune.no

Adresse: Pilotveien 6

Nettside: www.pilotenarena.no





Dag og tid	Aktivitet		Beskrivelse
Onsdag 1.mars 10.00-14.00	Lunsj Fastelavens- boller Fotobok		<p>Vi lager lunsj og baker fastelavensboller.</p> <p>Har du lyst til å lage en fotobok? - Eller bare se på en fotobok som Anne Lise tar med seg?</p> <p>Man kan lage fotobok med bilder fra steder man har bodd, eller med bilder fra hobbyer og fritid, eller om oppvekst – voksenliv – familie. Mulighetene er mange. Informasjon og veiledning.</p> <p>Dagspris: 50,-(Kontantbetaling, du kan og kjøpe klippekort).</p>
Torsdag 2.mars	Turgruppe		<p>Går kl 11.00 fra Piloten Arena. Turen tilpasses etter hvem som deltar. Kaffestopp underveis.</p> <p>Bekledning etter vær og føre. Ta selv med penger/kort til kaffe/tilbehør og kollektivtransport.</p>

Dag og tid	Aktivitet		Beskrivelse
Mandag 6.mars	Lunsj Spilleaktivitet inne		Vi lager lunsj sammen og spiser i fellesskap. Etter lunsj blir det spilleaktivitet inne som bowling, Nintendo Wii eller andre spill. Dagspris: 50,-(Kontantbetaling, du kan og kjøpe klippekort).
Tirsdag 7.mars 10.00-14.00	Lunsj Flyt og styrketrening		Anne- Kristine leder oss i en økt med «Flyt og styrketrening». Det er enkle øvelser som utføres stående i ring. Du trenger ikke treningstøy. Dagspris: 50,-(Kontantbetaling, du kan og kjøpe klippekort).
Onsdag 8.mars 10.00-14.00	Lunsj og vafler Piano ved Ragnhild Jørstad		Vi lager dagens lunsj og vafler. Ragnhild Jørstad besøker oss hver måned. Hun spiller piano og deler en musikalsk reise med oss. Dagspris: 50,- (Kontantbetaling, du kan og kjøpe klippekort).
Torsdag 9. mars 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 kaffe/tilbehør og kollektivtransport.

Dag og tid	Aktivitet		Beskrivelse
Mandag 13.mars	Lunsj Bilde- fremvisning og samtale		Vi lager og spiser felles lunsj. Wenche Wangen viser gamle bilder fra bydelen og Oslo by. Anledning til å ta en gå en liten tur om vær og føre tillater dette. Dagspris: 50,-(Kontantbetaling, du kan og kjøpe klippekort).
Tirsdag 14. mars 10.00-14.00	Lunsj Flyt og styrketrening		Anne- Kristine leder oss i en økt med «Flyt og styrketrening». Det er enkle øvelser som utføres stående i ring. Du trenger ikke treningstøy. Dagspris: 50,- (Kontantbetaling, du kan og kjøpe klippekort).
Onsdag 15. mars 10.00-14.00	Omvisning på Bymuseet Lunsj på Bymuseet		Vi tar t- bane til Majorstuen. Vi går til Bymuseet og spiser lunsj på kafeen, og deltar på en omvisning med tema «Drabantbyer» kl 11.30. Vi får se drabantbyhjem fra ulike tidsperioder. På grunn av få plasser på omvisningen, ønsker vi påmelding til Anne Lise Oulie innen den 10. mars . Ta selv med penger/kort til kafè.
Torsdag 16.mars	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 kaffe/tilbehør og kollektivtransport.

Dag og tid	Aktivitet		Beskrivelse
Mandag 20.mars	Lunsj Kortfilm Tur i nærmiljøet		Vi lager lunsj sammen og spiser i fellesskap. Vi ser på en kortfilm. Anledning til en tur i nærområdet om vær og føre tillater det. Dagspris: 50,-(Kontantbetaling, du kan og kjøpe klippekort)
Tirsdag 21.mars 10.00-14.00	Lunsj Flyt og styrketrening		Anne- Kristine leder oss i en økt med «Flyt og styrketrening». Det er enkle øvelser som utføres stående i ring. Du trenger ikke treningstøy. Dagspris: 50,-(Kontantbetaling, du kan og kjøpe klippekort).
Onsdag 22.mars 10.00-14.00	Lunsj Vafler Ønskekonsert		Vi lager lunsj og vafler, og spiser dette i felleskap. Ta gjerne med dine favorittplater på cd, kassett. LP eller EP. Vi spiller musikk, snakker om musikk, hva vi liker av musikk og gode minner vi knytter til ulike låter. Dagspris: 50,-(Kontantbetaling, du kan og kjøpe klippekort).
Torsdag 23.mars 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 transport.

Dag	Aktivitet		Beskrivelse
Mandag 27.mars	Lunsj Retrobingo med premier		Vi lager og spiser dagens lunsj i felleskap. Vi spiller Retrobingo og har premier. Dagspris: 50,-(Kontantbetaling, du kan og kjøpe klippekort).
Tirsdag 28.mars	Lunsj Flyt og styrketrening		Anne- Kristine leder oss i en økt med «Flyt og styrketrening». Det er enkle øvelser som utføres stående i ring. Du trenger ikke treningstøy. Dagspris: 50,-(Kontantbetaling, du kan og kjøpe klippekort).
Onsdag 29.mars	Tur til Skimuseet i Holmenkollen		Vi drar med maxitaxi til Skimuseet i Holmenkollen og spiser lunsj i kafeen ved museet. Vi går rundt fritt i museet, de som vil kan ta heisen opp i tårnet. Utflukten koster 150,- (Inkludert inngang på 130,- og maxitaxi). Ta selv med penger til kafèbesøk. Gi beskjed innen tirsdag 21.mars om du blir med på turen.
Torsdag 30.mars	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 kafèbesøk og kollektivtransport.