

Program for mai 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](http://www.pilotenarena.no)



Dag og tid	Aktivitet		Beskrivelse
Mandag 1. mai	Stengt		Stengt pga offentlig høytidsdag
Tirsdag 2. mai 10.00-14.00	Bingo Lunsj		Vi spiller Bingo og har premier. Dagspris: 50,-(Kontantbetaling, du kan også kjøpe klippekort).
Onsdag 3. mai 10.00-14.00	Flyt og styrketrening Lunsj og vafler Solstund og tur i hagen/ på veranda?		Vi starter dagen med Flyt og styrketrening ledet av instruktører. Du trenger ikke treningstøy, men kan ta med joggesko om du foretrekker å bruke dette. Vi lager dagens lunsj og vafler. Dagspris: 50,- (Kontantbetaling, du kan også kjøpe klippekort).
Torsdag 4. mai	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 8. mai 10.00-14.00	Besøk på Teknisk museum		Vi tar maxitaxi til Teknisk museum på Kjelsås. Vi får en egen omvisning, etterfulgt av lunsj i kafeen på museet som alle kjøper selv. Egenandel kroner 50;- for taxi tur/retur. Påmelding innen fredag den 5. mai.
Tirsdag 9. mai 10.00-14.00	Spilleaktivitet ute eller inne Lunsj		Dagspris: 50,-(Kontantbetaling, du kan også kjøpe klippekort).
Onsdag 10. mai 10.00-14.00	-Flyt og styrketrening -Lunsj og vafler -Piano ved Ragnhild Jørstad	 	Vi starter dagen med Flyt og styrketrening ledet av instruktører. Du trenger ikke treningstøy, men kan ta med joggesko om du foretrekker å bruke dette. Vi lager dagens lunsj og vafler. Ragnhild Jørstad besøker oss hver måned. Ragnhild spiller piano og deler en musikalsk reise med oss. Dagspris: 50,- (Kontantbetaling, du kan også kjøpe klippekort)
Torsdag 11.mai 11.00-14.00	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 15. mai 10.00-14.00	Tur til Sørkedalen kafè og landhandel		Vi tar buss til Sørkedalen. Mulighet for å kjøpe lunsj eller kaffe på kafeen. Anledning til å gå tur i det vakre nærområdet og blant annet se på «Overfloden» eller Sørkedalselva som ble benyttet i innspillingen av serien om Brødrene Dal og «Professor Drøvels hemmelighet» på 70 tallet☺ Ta med penger/kort til mat og kollektiv transport.
Tirsdag 16.mai 10.00-14.00	17. mai-Bingo Lunsj Tur i nærmiljø		Vi spiller 17. mai bingo og har premier. Vi tar en tur i Hovseterdalen og evt besøker den nye nærmiljøhagen ved Voksen kirke. Dagspris: 50,- (Kontantbetaling, du kan også kjøpe klippekort.
Onsdag 17.mai 10.00-14.00	Stengt på grunn av grunnlovsdag		Gratulerer med dagen!
Torsdag 18.mai 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 22.mai 10.00- 14.00	Besøke vårblomstring i Botanisk hage		Vi tar t-bane til Tøyen og går den korte veien til botanisk hage. Der går vi tur i parken, ser og lukter på ulike blomsterarter. Vi besøker kafeen i parken og spiser lunsj som alle betaler selv. Ta med penger/kort til kollektiv transport, lunsj, og kle deg etter været.
Tirsdag 23.mai 10.00-14.00	Hageaktivitet og utespill Lunsj		Vi tilbringer tid i Piloten Arenas uteområde og har ulike utespill og anledning til å drive med litt hagearbeid. Dagspris: 50,-(Kontantbetaling, du kan også kjøpe klippekort).
Onsdag 24.mai 10.00-14.00	Flyt og styrketrening Lunsj og vafler		Vi starter dagen med Flyt og styrketrening ledet av instruktører. Du trenger ikke treningstøy, men kan ta med joggesko om du foretrekker å bruke dette. Dagspris: 50,-(Kontantbetaling, du kan også kjøpe klippekort).
Torsdag 25.mai 11.00-13/14.00	Stengt		Grunnet helligdag

Dag og tid	Aktivitet		Beskrivelse
Mandag 29.mai 10.00- 14.00	Tur på «Geologistien» langs Gaustadbekken til Vinderen.		Vi har fellestransport til Risbekkveien og går tur langs Gaustadbekken til Vinderen. Det blir en rast underveis med lunsj og vi tar kollektiv transport tilbake til Piloten Arena. Dagspris: 50,-(Kontantbetaling, du kan også kjøpe klippekort). <i>Bildet er tatt ved Gaustadbekken slik den så ut i 1907.</i>
Tirsdag 30.mai 10.00-14.00	Bingo Lunsj		Vi spiller bingo og har premier. Dagspris: 50,-(Kontantbetaling, du kan også kjøpe klippekort).
Onsdag 31.mai 10.00-14.00	Flyt og styrketrening Lunsj og vafler Quiz	 	Vi starter dagen med Flyt og styrketrening ledet av instruktører. Du trenger ikke treningstøy, men kan ta med joggesko om du foretrekker å bruke dette. Dagspris: 50,-(Kontantbetaling, du kan også kjøpe klippekort)

