

Program for august 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)

Første åpne dag etter sommeren er mandag 7. august. Forbehold om endring i programmet.



Dag og tid	Aktivitet		Beskrivelse
Mandag 7. august 10 - 14	Lunsj Quiz/Spilleaktivitet/ hagesysler		Vi lager og spiser felles lunsj. Anledning til ulike aktiviteter inne eller ute. Dagspris: 50,-(Kontantbetaling, du kan også kjøpe klippekort).
Tirsdag 8. august 10.00-14.00	Lunsj og vafler Flyt og styrketrening Spilleaktiviteter		Vi starter dagen med Flyt og styrketrening kl 10.30. Du trenger ikke treningstøy, men ta med gode sko om du ønsker. Vi lager felles lunsj og vafler. Spilleaktivitet etter ønske. Dagspris: 50,- (Kontantbetaling, du kan også kjøpe klippekort).
Onsdag 9. august 10.00-14.00	Lunsj Kort tur til Voksen nærmiljøhage		Vi lager og spiser felles lunsj på Piloten Arena. Vi går tur og kikker på den nye nærmiljøhagen som er anlagt ved Voksen kirke, kun 1 km gange en vei. Dagspris: 50,- (Kontantbetaling, du kan også kjøpe klippekort).
Torsdag 10. august 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. Egenandel på 50,- hvis taxi benyttes.

Dag og tid	Aktivitet		Beskrivelse
Mandag 14. august 10.00-14.00	Lunsj Ute- Bingo og spilleaktivitet		Vi lager og spiser felles lunsj på Piloten Arena. Vi spiller Bingo ute- med premier. Mulighet for andre aktiviteter ute eller inne. Dagspris: 50,-(Kontantbetaling, du kan også kjøpe klippekort).
Tirsdag 15. august 10.00-14.00	Lunsj Flyt og styrketrening Spilleaktiviteter		Vi starter dagen med Flyt og styrketrening kl 10.30. Du trenger ikke treningstøy, men ta med gode sko om du ønsker. Vi lager og spiser felles lunsj. Spilleaktivitet etter ønske. Dagspris: 50,- (Kontantbetaling, du kan også kjøpe klippekort).
Onsdag 16. august 10.00-14.00	Lunsj og vafler Piano ved Ragnhild Jørstad		Vi spiser og lager felles lunsj. 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 17. august 11.00-13/14.00	Turgruppe		Går kl 11.00 fra Piloten Arena. Turen tilpasses etter hvem som deltar. Kaffestopp underveis. Bekledning etter vær. Ta selv med penger/kort til kaffe/tilbehør og kollektivtransport. Egenandel 50,- hvis taxi.

Dag og tid	Aktivitet		Beskrivelse
Mandag 21. august 10.00- 14.00	Lunsj Quiz/Spilleaktivitet/ hagesysler		Vi lager og spiser felles lunsj. Anledning til ulike aktiviteter inne eller ute. Dagspris: 50,-(Kontantbetaling, du kan også kjøpe klippekort).
Tirsdag 22. august 10.00-14.00	Tur til botanisk hage		Dagspris: 50,- for egenandel med taxi. Alle betaler lunsj/kaffe etter ønske i botanisk hage selv.
Onsdag 23. august 10.00-14.00	-Lunsj -Flyt og styrketrening -Besøk og presentasjon av bildeutstilling ved Oslo museum.	 	Flyt og styrketrening kl 10.30. Vi lager og spiser felles lunsj. Piloten Arena skal være vertskap for en vandreutstilling som heter «Gatelangs i Oslo». Ansatte ved Oslo museum kommer i dag og presenterer utstillingen med musikk om en presentasjon. Dagspris: 50,-(Kontantbetaling, du kan også kjøpe klippekort).
Torsdag 24. august 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. Egenandel på 50,- hvis taxi benyttes.

Dag og tid	Aktivitet		Beskrivelse
Mandag 28. August 10.00- 14.00	Lunsj Ute- Bingo og spilleaktivitet		Vi lager og spiser felles lunsj på Piloten Arena. Vi spiller Bingo ute- med premier. Mulighet for andre aktiviteter ute eller inne. Dagspris: 50,-(Kontantbetaling, du kan også kjøpe klippekort).
Tirsdag 29. august 10.00-14.00	Lunsj og vafler Liten tur og stolpejakt i nærområdet		Vi lager og spiser felles lunsj. Når maten er fordøyd godt, tar vi en liten tur i nærområdet. Det er plassert ut stolper i Hovseterdalen, vi går og letter etter disse. Tur på toppen 4 km yt/retur. Dagspris: 50,-(Kontantbetaling, du kan også kjøpe klippekort).
Onsdag 30. august 10.00-14.00	Dagstur: Øyhopping i Oslofjorden Gressholmen		Vi benytter kollektiv transport til Aker brygge og tar en ferge til Gressholmen. Vi stopper spiser medbrakt lunsj - eller kjøper lunsj på en kafé. Kle deg etter været. Blir det for dårlig vær- blir vi på Piloten Arena. Ta med penger/kort til kollektiv transport og lunsj.
Torsdag 31. august 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 Egenandel på 50,- hvis taxi benyttes.

