

Program for september 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



Dag og tid	Aktivitet		Beskrivelse
Mandag 4.september 10 - 14	STENGT		Ansatte og frivillige på seminar.
Tirsdag 5.september 10.00-14.00	Besøke bakedag på kafé Grevinnen ved Bogstad gård		Første tirsdag i måneden lages brød på «gamlemåten» i bakerovn ved kafé Grevinnen. Vi besøker kafeen og ser på bakingen. Anledning til å kjøpe lunsj, og evt gå en tur i området. Vi benytter kollektiv tur-retur. Ta med penger/kort til kollektiv transport og lunsj.
Onsdag 6.september 10.00-14.00	-Lunsj -Flyt og styrketrening -Kortfilm		Vi starter dagen med Flyt og styrketrening kl 10.30. Deretter spiser vi felles lunsj på Piloten Arena og ser en kortfilm i felleskap. Dagspris: 50,-(Kontantbetaling, du kan også kjøpe klippekort).
Torsdag 7.september 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 11.september 10.00-14.00	Lunsj og Lyrikk		Vi drar med t- bane til sentrum for å delta på Lunsj og Lyrikk. Skuespiller Marie Blokhus 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.
Tirsdag 12.september 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 13.september 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 14.september 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 18.september 10.00- 14.00	Lunsj Ordspillsquiz		Vi lager og spiser felles lunsj. Vi får besøk av Wenche som har en ordspillsquiz sammen med oss. Dagspris: 50,-(Kontantbetaling, du kan også kjøpe klippekort).
Tirsdag 19.september 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. Du kan delta i hagearbeid om du ønsker. Dagspris: 50,- (Kontantbetaling, du kan også kjøpe klippekort)
Onsdag 20.september 10.00-14.00	Flyt og styrketrening Lunsj og vafler		Flyt og styrketrening kl 10.30. Vi lager og spiser felles lunsj. Du trenger ikke treningstøy, men ta med gode sko om du ønsker. Dagspris: 50,-(Kontantbetaling, du kan også kjøpe klippekort).
Torsdag 21.september 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 25.september 10.00- 14.00	Lunsj Bingo og spilleaktivitet		Vi lager og spiser felles lunsj på Piloten Arena. Vi spiller Bingo og har premier. Mulighet for andre aktiviteter ute eller inne. Dagspris: 50,-(Kontantbetaling, du kan også kjøpe klippekort).
Tirsdag 26.september 10.00-14.00	Lunsj Løkplanting i hagen/tur i nærmiljøet		Vi lager og spiser felles lunsj på Piloten Arena. Du kan delta på løkplanting i hagen eller en tur i nærmiljøet. Dagspris: 50,-(Kontantbetaling, du kan også kjøpe klippekort).
Onsdag 27.september 10.00-14.00	Dagstur til Ekebergparken		Vi benytter kollektivtransport til Ekeberg. Vi kjøper lunsj på Søylehuset kafe. Vi går 1-2 km gjennom skulpturparken og nedover mot Ekebergrestauranten og Sjømannsskolen, hvor vi blir hentet med taxi. Ta selv med penger/kort til mat. 50,- for taxi per person.
Torsdag 28.september 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.

