

Det er aldri for sent å begynne med trening.

“Regelmessig fysisk aktivitet forebygger plager og er en viktig kilde for god helse, livskvalitet og overskudd i hverdagen. Aktivitet gir positive gevinster gjennom hele livet, og det er aldri for sent å begynne. Selv små grep i hverdagen kan ha stor betydning. All aktivitet teller.”
(Helsenorge)



2026 / 2027



Oslo



Kontaktinformasjon

Senior i Bjerke

99 08 13 46

senior60pluss@bbj.oslo.kommune.no



**Treningstilbud
Senior i Bjerke**



NB: Med forbehold om endringer

I denne brosjyren får du oversikt over noen av treningstilbudene for seniorer i Bjerke.

Brosjyren gir deg informasjon om hvor og når aktiviteten skjer, og hvem du kan kontakte for informasjon og påmelding.

Husk at du kan benytte Ruter aldersvennlig transport.
Tlf: 23 24 28 50

Treningsnivå

1: Lett trening
2: Middels trening
3: Middels til høy trening
4: Høyintensiv trening

Mer enn ett tall betyr at du selv kan velge nivå.

Kulturhuset Veitvet

Egentrening ti. to. etter avtale	1 2 3 4	Tlf: 99 08 13 46
Seniordans on. kl. 11:00-13:00	2	Tlf: 91 55 06 71
IKRA yoga ma. påmelding	1	Tlf: 40 49 92 07
IKRA yoga+ ti. påmelding	2 3	Tlf: 40 49 92 07



Årvoll Omsorg+

Egentrening etter avtale	1 2 3 4	Tlf: 23 43 93 00
Pust og pes on. påmelding	1	Tlf: 91 59 15 23
Trim for eldre fr. kl. 10:00	1	Tlf: 23 43 93 00
På stødig fot 8 ukers kurs, påmelding	1	Tlf: 91 59 15 23

Årvoll Gård

Fjøstrim on. kl. 11:00	2 3	Tlf: 91 59 15 23
---------------------------	-----	---------------------

Startblokka

StyrkeStart ma. kl. 12:00-14:00	2 3 4	Tlf: 91 59 15 23
Biljard on. kl. 12:00-14:00	2	Tlf: 93 06 38 73
Egentrening etter avtale	1 2 3 4	Tlf: 99 08 13 46

Oslo idrettskrets

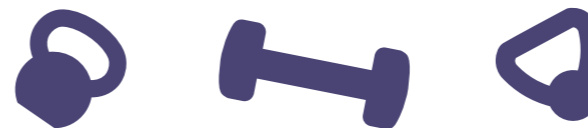
Oslo idrettskrets har et utvalg av aktiviteter for seniorer. Søk på "Idrettsforbundet 60+", eller "Aktiv på Dagtid Senior" for mer informasjon.

Hasle-Løren 60 pluss

Ishockey on. kl. 14:30	4	Tlf: 95 22 31 94
Dugnadsarbeid ma. kl. 10:00	3	Tlf: 90 09 47 43
Gåtur/Utflukter on. kl. 11:00	3	Tlf: 90 09 47 43

Årvoll 60 pluss

Årvoll Gåtur on. kl. 11:00	3	Tlf: 90 53 07 70
-------------------------------	---	---------------------



Andre tilbud

Fysikalske institutt

Det finnes 5 fysikalske institutter i Bjerke. Kontaktinformasjon finnes på våre nettsider, oslo.kommune.no.

DNT nærtur

Turgruppe som møtes på bussholdeplassen ved Tonsenhagen skole, kl 11:00 på torsdager. Ta kontakt på telefon: 41 45 26 22.

Turgåing

Selvdreven gruppe går turer i bydelen og i marka. Oppmøte på bruene over Trondheimsveien, ved Linderud senter. De møtes ma.-fr. og går presis 10:30.

Fighter Kickboxing Klubb

Trening og en sosial møteplass 60+ i Løren aktivitetspark og flerbrukshall. Ta kontakt på epost: marlene2000@live.no