

## Aktivitetsprogram - Seniorhuset – September

| Mandag 31.august                  | Tirsdag 1.sept                                                             | Onsdag 2.sept                                                    | Torsdag 3.sept                                               | Fredag 4.sept                                             |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>Kl 10.00</b><br>«Dans med meg» | <b>Kl 11.00</b><br>Historien om<br>Kong Olav V<br>1.etg                    | <b>Kl 10.00</b><br>«Dans med meg»                                | <b>Kl 10.00</b><br>Egg og bacon frokost<br>Pris kr <b>75</b> |                                                           |
|                                   | <b>Kl 12.00</b><br>Lunsj i 1.etasje<br>Pris kr <b>75</b>                   | <b>Kl 13.00</b><br>«Rett og vrang» damene<br>arrangerer Høstfest | <b>Kl 12.00</b><br>Lesegruppe                                | <b>Kl 12.00</b><br>Lunsj i 1.etasje<br>Pris kr <b>100</b> |
|                                   | <b>Kl 13.00 - 14.00</b><br>Balansetrening<br><b>Gratis</b>                 |                                                                  |                                                              |                                                           |
|                                   |                                                                            |                                                                  | <b>Kl 14.00 - 14.45</b><br>Styrketrening<br><b>Gratis</b>    |                                                           |
|                                   | <b>Kl 17.00-19.00</b><br>Ungdom fra<br>«Generasjon M»<br>Pris kr <b>75</b> |                                                                  |                                                              |                                                           |

| Mandag 7.sept                     | Tirsdag 8.sept                                                      | Onsdag 9.sept                     | Torsdag 10.sept                                       | Fredag 11.sept                                     |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <b>Kl 10.00</b><br>«Dans med meg» |                                                                     | <b>Kl 10.00</b><br>«Dans med meg» | <b>Kl 10.00</b><br>Egg og bacon frokost<br>Pris kr 75 |                                                    |
|                                   | <b>Kl 12.00</b><br>Lunsj i 1.etasje<br>Pris kr 75                   |                                   | <b>Kl 12.00</b><br>Lesegruppe                         | <b>Kl 12.00</b><br>Lunsj i 1.etasje<br>Pris kr 100 |
|                                   | <b>Kl 13.00 - 14.00</b><br>Balansetrening<br>Gratis                 |                                   |                                                       |                                                    |
|                                   |                                                                     |                                   | <b>Kl 14.00 - 14.45</b><br>Styrketrening<br>Gratis    |                                                    |
|                                   | <b>Kl 17.00-19.00</b><br>Ungdom fra<br>«Generasjon M»<br>Pris kr 75 |                                   |                                                       |                                                    |

| Mandag 14.sept                    | Tirsdag 15.sept                                                            | Onsdag 16.sept                                                         | Torsdag 17.sept                                           | Fredag 18.sept                                            |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>Kl 10.00</b><br>«Dans med meg» |                                                                            | <b>Kl 10.00</b><br>«Dans med meg»                                      |                                                           |                                                           |
|                                   | <b>Kl 12.00</b><br>Lunsj i 1.etasje<br>Pris kr <b>75</b>                   | <b>Kl 12.00</b><br>«Rett og vrang»<br>Sosial sammenkomst i<br>2.etasje | <b>Kl 12.00</b><br>Lesegruppe                             | <b>Kl 12.00</b><br>Lunsj i 1.etasje<br>Pris kr <b>100</b> |
|                                   | <b>Kl 13.00 – 14.00</b><br>Balansetrening<br><b>Gratis</b>                 |                                                                        |                                                           |                                                           |
|                                   | <b>Kl 14.30</b><br>«Minner om ballett»                                     |                                                                        | <b>Kl 14.00 – 14.45</b><br>Styrketrening<br><b>Gratis</b> |                                                           |
|                                   | <b>Kl 17.00-19.00</b><br>Ungdom fra<br>«Generasjon M»<br>Pris kr <b>75</b> |                                                                        |                                                           |                                                           |

| Mandag 21.sept                    | Tirsdag 22.sept                                                            | Onsdag 23.sept                                                          | Torsdag 24.sept<br>«Fårikålsens dag»                         | Fredag 25.sept                                            |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>Kl 10.00</b><br>«Dans med meg» | <b>Kl 11.00</b><br>Konsert «Et nytt<br>bekjentskap – Martin<br>Hagfors»    | <b>Kl 10.00</b><br>«Dans med meg»                                       | <b>Kl 10.00</b><br>Egg og bacon frokost<br>Pris kr <b>75</b> |                                                           |
|                                   | <b>Kl 12.00</b><br>Lunsj i 1.etasje<br>Pris kr <b>75</b>                   |                                                                         | <b>Kl 12.00</b><br>Lesegruppe                                | <b>Kl 12.00</b><br>Lunsj i 1.etasje<br>Pris kr <b>100</b> |
|                                   | <b>Kl 13.00 – 14.00</b><br>Balansetrening<br><b>Gratis</b>                 |                                                                         |                                                              |                                                           |
|                                   |                                                                            | <b>Kl 14.30</b><br>Konsert «Klassisk kos<br>med<br>Engedårdskvartetten» | <b>Kl 14.00 – 14.45</b><br>Styrketrening<br><b>Gratis</b>    |                                                           |
|                                   | <b>Kl 17.00-19.00</b><br>Ungdom fra<br>«Generasjon M»<br>Pris kr <b>75</b> |                                                                         |                                                              |                                                           |

| Mandag 28.sept                    | Tirsdag 29.sept                                                            | Onsdag 30.sept                                                         | Torsdag 1.okt                                                                                               | Fredag 2.okt                                              |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>Kl 10.00</b><br>«Dans med meg» |                                                                            | <b>Kl 10.00</b><br>«Dans med meg»                                      | <b>Kl 10.00</b><br>Egg og bacon frokost<br>Pris kr <b>75</b>                                                |                                                           |
|                                   | <b>Kl 12.00</b><br>Lunsj i 1.etasje<br>Pris kr <b>75</b>                   | <b>Kl 12.00</b><br>«Rett og vrang»<br>Sosial sammenkomst i<br>2.etasje | <b>Kl 12.00</b><br>Lesegruppe                                                                               | <b>Kl 12.00</b><br>Lunsj i 1.etasje<br>Pris kr <b>100</b> |
|                                   |                                                                            |                                                                        | <b>Kl 13.00-14.30</b><br>Festforestilling i Oslo<br>rådhus<br>FNs internasjonale<br>eldredag.<br>Påmelding. |                                                           |
|                                   | <b>Kl 14.00</b><br>Konsert «Argentinsk<br>tango med Karl og Leo»           |                                                                        |                                                                                                             |                                                           |
|                                   | <b>Kl 17.00-19.00</b><br>Ungdom fra<br>«Generasjon M»<br>Pris kr <b>75</b> |                                                                        |                                                                                                             |                                                           |

