

Heggedal seniorsenter

PROGRAM



Adresse: Vollenveien 184. 1389 Heggedal.

Telefon: 66 79 12 22.

ÅPNINGSTIDER

Mandag 09.00- 13.00

Tirsdag - fredag kl. 09.00 – 14.30

Kaffe, vaffel, smørbrød hver dag. Middag kl.13.00- 14.00 tirs. - fred.

Daglig ansvarlig: Elisabeth Lystad

Fagarbeider: Gro Fridholm

Heggedal seniorsenter drives i samarbeid med
Heggedal Pensjonistforening og
Nasjonalforeningen Heggedal helselag

Heggedal seniorsenter

JANUAR

- Tirs. 10. **Presentasjon** av vårens program. Kl. 11. Kaffe og vaffel.
Ons. 18. **Foredrag** ” En refleksjon om livet” v/Kari Lisbeth Eriksen
Kl. 10.45 – 11.45.
Tirs. 24. **85+** gruppe. For deg over 85år inviterer vi til samtale-
gruppe. Kaffe og noe å bite i. Invitasjon i posten.

Februar

- Ons.8 **Foredrag.**” Mirakelkur for kropp og sinn” 10.45 – 11.45
V/ Mari Grønlund. Kiropraktor.
Fre. 17. **Kabaret, ”Er det noen der?”** Holmen seniorteater.
Musikk v/ Johan Hansen. Kl. 12- 13.
Ons.29. **Et allsangkåseri ”Evert Taube i ord og toner”**
v/ **Anders Bergem og Helge Skårer. Kl 1045 – 11.45**

MARS

- Ons. 7 **Skidag på Eidsjordet** felles alle sentrene . Se oppslag
på seniorsenteret.
Tirs.13. **Middag** til frivillige på senteret. Invitasjon sendes ut.
Ons.21 **Foredrag** ” Ubehagelige lyder”v/ Oddvar Arntsen
likemann for høreapparatbrukere og
audiograf Line Steen
Ons.28. **Allmøte** v/ Brukerrådet v/ Heggedal Seniorsenter
kl. 10.45 alle er hjertelig velkommen.
Fre.30. **Påskelunsj.** Kl. 12. m/ litt piano spill og allsang.

April

- Tors.19. **Stop shop sko.** Salg av sko, kl. 11. Velkommen
Ons.25. **Vårtur til Brønnøya.** Margit serverer lunsj. Reiser
fra senteret i bil. Må kunne gå et lite stykke. Se
nærmere oppslag og påmelding.
Tors.26 **Seniorklær Akershus kommer kl. 11.** Moteoppvisning
og salg av vårens og sommerens klær.

Mai.

- Tirs.8. **Nasjonalforeningen v/Heggedal Helselag** arrangerer
Hjertemarsjen. Vi starter kl.10 Velkommen.
Ons.10. Orienteringsdag for seniorer, felles alle sentrene. Se
oppslag senteret.

Juni.

- Ons.23 Underholdning, m/Liv og lyst. Vårsøg. Kl. 1045 - 1145
12/ 13. Aktivitetsdag v/Dikemark vannet. Se oppslag

ons.20

Rømmegrøt og spekemat.kl.12.00 Arne spiller til allsang
Påmelding innen 14.juni

Ved eventuelle endringer se oppslag på senteret.

Heggedal seniorsenter

Kurs og gruppeaktiviteter.

Håndarbeidstradisjoner	Man. kl. 10.00 - 12.30. lik uke.
Stavgangs gruppe	Man. Kl. 13.30 – 15.00. Start i mars.
Instruktør Laila Samuelsen fra Trim og Trening.	Se oppslag og påmelding.
85 + gruppe annen hver uke.	Tir. kl. 11.30 – 13.00. ulik uke.
Treskjæring	Tir. kl. 10.00 - 13.00
Datakurs for nybegynnere	Ons. kl. 10.00 - 12.00
Internett kurs	Ons. kl. 12.30 - 14.30
Allsang	Ons. kl. 12.00 - 13.00.
Kurs ”En refleksjon om livet”	Ons. Kl. 10.00 – 11.30 dato.15feb. + 14.mars
Kurs Lappsøm.	Ons Kl. 13.00 –15.00 start feb. se oppslag.
Dametric	Tors. Kl. 10.00 - 1100.
Fysioterapeut som instruktør.	
Bridge	Tors. kl. 11.00 - 14.30.
Datakurs Bilde og foto.	Tors. kl. 12.30 - 14.30.
Her kan du blant annet lære redigering og overføring av bilder til datamaskin.	
Treskjæring kveld.	Tors. kl. 17.00 - 20.00
Bingo	Fre. kl. 12.00 - 13.00
”Hurra meg rundt”	annen hver fredag ulike uker. Kl. 11.00 - 12.00
Gjette- og spørrekonkurranser, boccia, pilkast med mer. Hyggelig sosialt samvær.	

Nye aktiviteter kan settes i gang ved forespørsel.
Kom med ideer Tlf.66791222

Fotterapi

Kristin Mikkelsen, offentlig godkjent fotterapeut.
Timebestilling, tlf. 41 67 90 95.

Likemann for høreapparat brukere

Oddvar Arntsen

2. torsdag i mnd. kl 12 - 13

Tlf. 901 78 116

Brukerrådets leder

Irene Johansen 66797438