

Kurs- og aktivitetsoversikt ved Ullevål Hageby seniorsenter høsten 2021



Balanse- og styrketrening

Mandager og onsdager kl. 10.30-11.15. Oppstart 16. august

Instruktør: Fysioterapeut Anne Kjerstina Tyldum

Pris: Gratis

Er et treningstilbud til de over 62 år bosatt i bydelen. Gruppen passer for deg som trenger et fysisk løft og de som ønsker å bedre balansen for å føle seg tryggere. Tanken er også at gruppen i tillegg til det fysiske utbyttet kan nyttiggjøre seg av det sosiale samværet under trening, samt ved lunsj/middag etter treningen. Vurdering før oppstart av bydelsfysioterapeut. Ta kontakt med seniorveileder Kirsten Belck-Olsen på telefon 41772425 om du har spørsmål.

Engelsk konversasjonskurs

Mandager kl. 11.30-13.00. Oppstart 20. september

Kursleder: Sissel Nilsen-Nygaard og Asbjørn Haugseth

Pris: Kr. 300,-

Kurs for deg som kan litt engelsk fra før av, og vil friske opp språket og holde det ved like med konversasjon.

Den gode samtalen - Fulltegnet

Mandager kl. 12.30-14.00. Oppstart 16. august

Aktivitetsleder: Liv Jensen

Pris: Kr. 300,- per semester

En samtalegruppe hvor man diskuterer dagsaktuelle temaer, samt livets- opp og nedturer.

Malergrupper. Oppstart 30. august
Mandager kl. 13.30-17.00 - Fulltenget
Aktivitetsleder: Lisbeth Brønnes
Pris: kr. 300,- per semester

Tirsdager kl. 10.00-13.00. Ny gruppe! Oppstart 31. august
Aktivitetsleder: Lisbeth Brønnes
Pris: kr. 300,- per semester

Er en inspirasjonsgruppe hvor man lærer og bruker ulike maleteknikker. Man må ha med eget utstyr, og gruppen er åpen for alle – uansett nivå og maleferdigheter.

Mannfolkfrokost

Tirsdager kl. 10.00-11.30. Oppstart 3. august
Aktivitetsleder: Terje Wolleng
Pris: Gratis å delta, man betaler for maten og drikken man kjøper

Hver tirsdag møtes en gjeng mannfolk for å spise frokost sammen, diskutere nye og gamle temaer, ja, rett og slett bare ha en hyggelig mannfolkstund sammen. De er heller ikke fremmede for å ta en trall når anledningen byr seg.

Bridge

Tirsdager kl. 10.30-14.30. Oppstart 17. august
Pris: Kr. 300,- per semester

Kortspill som holder de små grå i aktivitet. Det er fire spillere på hvert bord, og vi vil gjerne ha flere bord som spiller, eventuelt kan man melde seg som vikar.

Kreativ tirsdag. Ny gruppe!

Tirsdager kl. 13.00-15.00. Oppstart 31. august

Aktivitetsleder: Lisbeth Brønnes

Pris: Kr. 300,- per semester

Kreativ tirsdag er et kreativt hobbyverksted hvor deltakerne møtes for å male, strikke, sy, tegne eller gjøre en annen form for håndarbeid eller kreativt arbeid. Det som lages kan blant annet selges ved senterets årlige julemarked.

Samtalegruppe. Ny gruppe!

Onsdager kl. 11.00-12.30. Oppstart 1. september

Aktivitetsleder: Lisbeth Brønnes

Pris: Kr. 300,- per semester

En samtalegruppe hvor man diskuterer dagsaktuelle temaer, artikler fra blader og aviser, samt annet som gruppen interesserer seg for.

QiGong

Onsdager kl. 12.00-13.00. Oppstart 18. august

Aktivitetsleder: Greta Sampsson

Pris: Gratis

QiGong er en fellesbetegnelse for rolige kinesiske helseøvelser. De har til hensikt å gi mer energi, redusere stress og gi mer livskraft. Qigong passer godt for eldre, og er blant annet med på å bedre hukommelsen, motvirke stress og muskelspenninger, samt styrke immunforsvaret.

Litteraturkurs 1

Onsdager kl. 12.15-13.45. Oppstart 15. september

Kursleder: Jan Olesen

Pris: Kr. 1400,- for 10 ganger

Litteraturkurs 2

Onsdager kl. 14.00-15.30. Oppstart 13. oktober

Kursleder: Jan Olesen

Pris: 1250,- for åtte ganger

Litteraturkusene henvender seg til enhver leser av skjønnlitteratur, og er en foredragsrekke som verken krever forkunnskaper eller nødvendig lesning. Der er dog alltid hyggelig med aktiv deltakelse og man får absolutt størst utbytte av kurset om tekstene er lest.

Fransk konversasjonskurs

Torsdager kl. 11.00-12.30. Oppstart 11. november

Kursleder: Hugette Kristiansen og Ivar Kristiansen

Pris: Kr. 300,-

Kurs for deg som kan litt fransk fra før av, og vil friske opp språket og holde det ved like med konversasjon.

Russisk for viderekommende

Torsdager kl. 11.15-12.45. Oppstart 12. august

Kursleder: Lilia Vitenberg

Pris: Kr. 800,- for 10 ganger. Blir muligens forlenget

Kurs for deg som kan en del russisk fra før av, og har gode kunnskaper om alfabetet, grammatikk o.l.

Samtalegruppe - Fulltegnet

Fredager kl. 11.00-12.30. Oppstart 27. august

Aktivitetsleder: Lisbeth Brønnes

Pris: Kr. 300,- per semester

En samtalegruppe hvor man diskuterer dagsaktuelle temaer, artikler fra blader og aviser, samt annet som gruppen interesserer seg for.

Kom innom kontoret for påmelding og mer informasjon. Du kan også ringe oss på tlf. 22591930 eller sende en e-post til ulleval.hageby.seniorsenter@bna.oslo.kommune.no