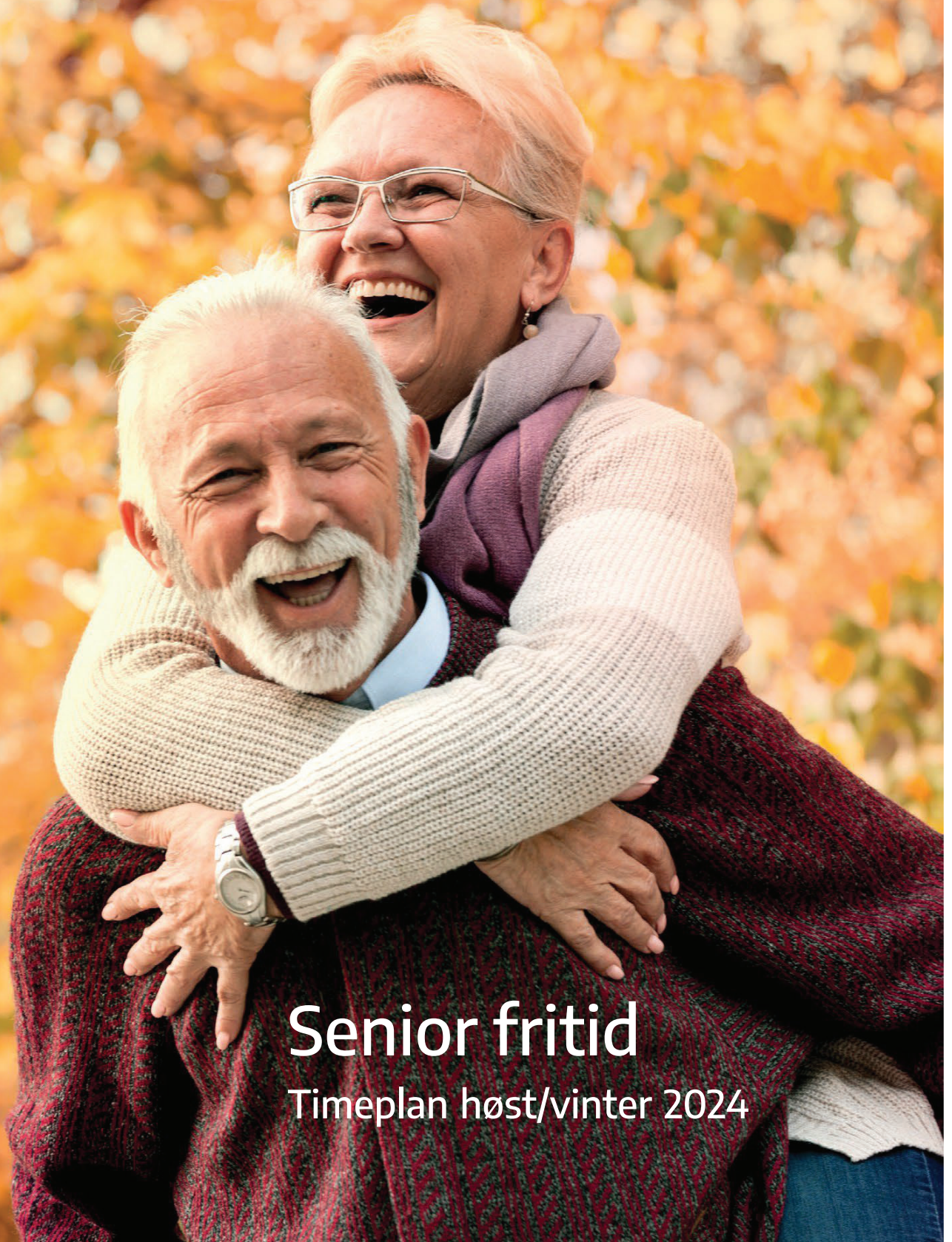




**Nordre Follo**  
kommune



# Senior fritid

Timeplan høst/vinter 2024

# Velkommen til Senior fritid i Nordre Follo

Dette er våre faste aktivitetstilbud.

Vi har også aktiviteter, turer og arrangement som oppstår underveis i året. Disse kan du få informasjon om på sentrene eller du kan ta kontakt med våre aktivitører.

Vi har en aktivitetsavgift som dekker senior fritid sine tilbud i hele Nordre Follo. Aktivitetsavgiften er todelt. En sum for aktiviteter inklusiv trening/zumba som er en gang i uken, og en for alle aktiviteter inkludert trening som tilbys flere ganger i uken. Aktivitetsavgiften reguleres hvert år av kommunestyret.

I 2024 er aktivitetsavgiften per semester kr. 440,- og aktivitetsavgift med trening kr. 880,-. Dersom man starter etter 1. november vil aktivitetsavgiften halveres.

Alle våre kaféer er åpne for alle.

Vi har også arrangement, foredrag og konserter som ikke krever aktivitetsavgift.

Vi har en hjemmeside med informasjon og menyer for kafeene:  
<https://www.nordrefollo.kommune.no/tjenester/kultur-idrett-og-fritid/senior-fritid/>

Du kan også følge oss på våre facebooksider:

- Seniorsentrene i Oppegård
- Svingen kafé og aktivitetssenter
- Seniorkontaktene i Nordre Follo

Nordre Follo kommune har en innbygger-app. Den heter Nordre Follo Innbygger, og du finner den der du laster ned andre apper.

**Velkommen skal du være!**

# Kurs, turer og underholdning

## Kortkurs på Toppenhaug

Her lager vi hjemmelagde kort til alle anledninger. Vi lager også dekoresker og andre ting av kartong. Materialer til kortene kan kjøpes på kurset. **Oppstart torsdag 8.08** kl. 10.00 - 12.30.

Påmelding til aktivitør på telefon: 465 43 072 eller e-post: [astrid.ege@nordrefollo.kommune.no](mailto:astrid.ege@nordrefollo.kommune.no)

## Lesesirkel på Toppenhaug

**Oppstart 26.august**

Lesesirkler mandager og onsdager fra kl. 10:30 - 13:00.

Det er morsomt og inspirerende å snakke om en bok du har lest med andre som har lest akkurat den boka. Det åpner opp og gir nye perspektiver, sosialt og hyggelig. Bøkene kan lånes på bibliotek, sirkulere bøkene i gruppa og Ebok .

## Toving med grønnsåpe på Toppenhaug

Her kan du lære å lage sitteunderlag, hatter, tøfler og mye mer. Materialene fås kjøpt på senteret.

**Oppstart onsdag 28.august** kl. 10.00 - 13.00.

Påmelding til aktivitør på telefon: 465 43 072 eller e-post: [astrid.ege@nordrefollo.kommune.no](mailto:astrid.ege@nordrefollo.kommune.no).

## Sygruppe,kåpe

Svingen kafé og aktivitetssenter.

Vi syr kåpe i ullstoff, om du vil fore kåpen eller ikke bestemmer du selv. Noe hjemmearbeid må påregnes. For nærmere infor. og påmelding kontakt Tove tlf. 47 60 12 82 eller [tove.pedersen@nordrefollo.kommune.no](mailto:tove.pedersen@nordrefollo.kommune.no).

Begrenset antall plasser.

**Følgende fredager: 13 og 20 september, 4 og 18 oktober**  
kl. 10.00.13.00.

## Reparasjon av klær

Svingen kafé og aktivitetssenter.

Trenger du bistand til å reparere eller sy om tøy da kan du får veiledning og låne symaskiner hos oss.

**Fredag 26.september** kl 10.00 - 12.00.

Kontakt Tove tlf 47 60 12 82 eller [tove.pedersen@nordrefollo.kommune.no](mailto:tove.pedersen@nordrefollo.kommune.no)

dersom du har spørsmål

## Sølvsmykkekurs på Toppenhaug

Her lærer du å lage flotte sølvsmykker, ringer og armbånd.

Materialer fås kjøpt på kurset.

**Oppstartmandag 4.november.** fra kl. 10.00 - 13.00.

Kursavgift kr. 500,- over 8 mandager.

Kursansvarlig Aida Klaveness tlf: 95 23 71 95.

## Julekrans

**Tirsdag 26.november** kl. 10.00 - Svingen kafé og aktivitetssenter.

Vi bruker det naturen til å lage oss vakre julekranser til dør eller vegg.

For nærmere informasjon og påmelding kontakt aktivitør Tove tlf. 47 60 12 82

## **Musikalsk Lunsj**

Svingen kafé og aktivitetssenter

Fredag 6. september kl. 12.30.

«Fransk aften» med fransk mat og på scenen står en ivrig duo «Duo Copais» med gode franske viser og musette-perler.

Nærmere info kommer.

## **Byttedag**

Svingen kafé og aktivitetssenter

Tirsdag 8.oktober kl.18.00 - 19.00.

Klærne leveres inn mellom kl 17.30 og 18.00

Selve byttingen starter kl 18.00

Ta med 7 rene og pene voksne plagg, sko og vesker (tingene må være i så god stand at du ville gitt de bort til din beste venn).

## **Herrenes aften**

Svingen kafé og aktivitetssenter

Tirsdag 22.oktober kl. 17.00.

Tema denne dagen er ØL. Det blir foredrag om tema ølbrygging, smaking av ulike ølsorter og til blir det servert snacks som passer til. Nærmere informasjon kommer.

NB. Det er påmelding.

## **41 års jubileum og musikalsk lunsj**

Svingen kafé og aktivitetssenter

Fredag 1.november kl 12.30

Svingen kafe og aktivitetssenter har 41 års jubileum i år og det ønsker vi å markere denne dagen. Det blir servert en god lunsj, det blir musikalsk underholdning med mer.

Nærmere info kommer.

## **Musikalsk Lunsj**

Svingen kafé og aktivitetssenter

Fredag 13.desember. kl 12.30

Det blir Prøysen i ord og toner.

Menyen denne dagen blir et godt julesmørbrød.

Nærmere info kommer.

# Temakafé

## på Svingen kafé og aktivitetscenter

Foredragene er gratis og åpne for alle

### Foredrag om ernæring

Tirsdag 10. september kl 13.00

Vi får besøk av klinisk ernæringsfysiolog Sara Seidel som jobber i kommunen. Hun hjelper eldre med å kunne beholde så god helse og ernæringsstatus som mulig, slik at man kan leve godt og trygt hjemme lenger.

Alle eldre er forskjellige, men ofte er det vanlig å slite med ufrivillig vekttap og/eller redusert matlyst. Her har Sara mange gode tips og viktige innspill

### 18.oktober; Seniormesse Kolbotn Seniorsenter

Fra kl.11.00- 14.00.

Aktiv senior-muligheter og tilbud. Senior fritid i samarbeid med andre tjenester og virksomheter i Nordre Follo kommune inviterer alle til åpen dag som ønsker informasjon, råd og tips til en trygg og aktiv alderdom. Det vil i løpet av dagen være flere spennende foredrag og mange utstillere fra både kommunale og eksterne aktører.

Følg med for nærmere informasjon.

### Foredrag av naturfotograf Magnus Renflot.

Tirsdag 29. oktober kl. 13.00

Slik beskriver han seg selv; jeg en litt over middels nysgjerrig fotograf som stadig leter etter spennende motiver å feste på en minnebrikke. Min motivasjon er å finne noe som overrasker meg, finne noe jeg aldri har sett, som jeg ikke har vært klar over. Som en skattejeger.

I mitt foredrag vil jeg vise min fascinasjon med gjentakende mønstre og former i naturen enten de er foreviget i et stort landskap eller lite landskap. En blanding av stillbilder, slideshow og levende bilder.

## «Nå tennes tusen julelys»

Svingen kafe og aktivitetssenter. 29.november Kl 12.00-13.00

-Gode råd om brannsikkerhet hos eldre

-bry deg før det brenner.

Follo brannvesen gir nyttig informasjon, råd og tips om hvordan du kan forebygge brann i egen bolig.

Alle som kommer er med i trekning av fine premier.

## "Alderdommens gleder og bekymringer"

Tirsdag 10. desember kl. 13.00

Seniorkontakt Torgunn Lippestad Dahl snakker om;

"Alderdommens gleder og bekymringer"

Et skråblikk på hvordan vi selv og andre tenker og opplever det å bli eldre.

Noen tanker om både muligheter og begrensninger.



# Turer for seniorsentrene i Nordre Follo

- Kiel tur med Color line Mandag 11.11.24
  
- 2- dagers juletur til Kolberg slott  
med overnatting på Laholmen Hotel. Søndag 24.11.24

Turene vil bli annonsert på facebook, oppesen.no og vår hjemmeside.  
Påmelding og informasjon:  
Astrid på telefon: 465 43 072  
Eller e-post: [astrid.ege@nordrefollo.kommune.no](mailto:astrid.ege@nordrefollo.kommune.no).



# Tilbud og aktiviteter på Toppenhaug

## Mandag

Aktivitet	Tid	Sted	Ansvar
Treskjæring og snekring	10.00-14.00	Verkstedet i kjelleren	Frivillig
Hobbygruppe, formingsaktiviteter	10.00-13.30	Hobbyrommet	Aktivitør Astrid Ege

## Tirsdag

Aktivitet	Tid	Sted	Ansvar
Trening for alle	09.30- 10.30	Kjelleren	Siv Juvang Olaussen
Mimrecafe	18.00 (ca. 1 gang i mnd.)	Kaféen	Margrethe/Ragnar Dahl

## Onsdag

Aktivitet	Tid	Sted	Ansvar
Treskjæring og snekring	10.00-14.00	Verkstedet i kjelleren	Frivillig
Toppen turgruppe	10.30	Toppenhaug	Frivillig
"Berre for mannfolk"	13.00	Hobbyrommet	Ragnar Dahl
Foredrag	18.00	I kaféen	Ragnar Dahl

## Torsdag

Aktivitet	Tid	Sted	Ansvar
Kurs og ulike hobbyaktiviteter	10.00-12.30	Hobbyrommet	Aktivitør Astrid Ege
Quiz	12.30-13.30	Kaféen	Aktivitør Astrid Ege
Lesesirkel		Sofarom	Frivillige
Mat - og vinklubben	17.00	Kaféen - siste torsdagen i måneden	Frivillig

## Fredag

Aktivitet	Tid	Sted	Ansvar
Trening for alle	09.30	Kjelleren	Siv Juvang Olaussen
Bingo/blomsterutlodning	12.00	I kaféen	Frivillig
"På slaget 12"	12.00	I kaféen	Programmet vil variere

## Toppenhaug:

Bingo	Lotteri- blomster og vin
2.8.	9.8.
16.8.	23.8.
30.8.	6.9.
13.9.	20.9.
27.9.	4.10.
11.10.	18.10.
25.10.	1.11.
8.11.	15.11.
22.11.	29.11.
6.12.	13.12.
20.12.	

# Toppenhaug turlag

Turene starter fra Toppenhaug seniorsenter annenhver onsdag fra kl. 10.30.

Ta med niste og sitteunderlag.

På noen av turene kjører vi et lite stykke med bil.

Med forbehold om vær og føre.

Turansvarlig Sten Hansen tlf: 997 46 921

## Velkommen til å bli med på gåtur!

**Onsdag 28.08** - Fra Årvoll, Trollvannstua - Linderudkollen - hula til mestertyven Ole Høiland. Ca. 8 km.

**Onsdag 11.09** - Fra Kjelsås- Maridalsvannet rundt, valgfri 8 eller 14 km. 8 km tar buss fra Hammern tilbake til Kjelsås, 14 km går helt rundt. Det er lette fine stier/veier å gå.

**Onsdag 25.09** - Fra Bestemorstranda - Rundtur i landskapet ved Hvitebjørn gård. Ca. 7 km.

**Onsdag 09.10** - Bysetermåsan -Kjerringhøgda og tårnet - Mosjøen - Vangen. Ca. 12 km.

**Onsdag 23.10** - Fålemarka rundt fra Oppegård kirke- til Pollevannet. ca. 9 km

**Onsdag 06.11** - Gaupestein i Gaupesteinmarka. Blir enten 11 km eller 7 km. Ser an været/føret.

**Onsdag 20.11** - Tusse rundt, eller Stuene m/grilling av pølser.7 eller 9 km.

# Toppenhaug arrangerer gratis onsdagsforedrag kl. 18.00.

Velkommen!

21. august:

## Magnus Lagabøtes Landslov

Hans Jacob Orning er professor i historie ved UiO.

I år feirer vi 750-årsjubileet for Magnus Lagabøtes landslov. Dette lovverket er en milepæl i norsk historie. Det er ulike syn på hvilken betydning Landsloven har hatt for utviklingen av det norske samfunnet. Derfor spør Orning bl.a. hva er det egentlig vi skal feire?

28. august:

## Flyslippene i Gaupesteinmarka

1944 - 1945 Steinar Nebye er lokalhistoriker og tar for seg de alliertes slipp-operasjoner til Milorg under 2. verdenskrig i Gaupestein-marka og Milorg D11. Herunder også historien om hva Gjørjetjern har holdt skjult i snart 80 år.

4. september:

Klimautviklingen og internasjonale konflikters betydning for global skipsfart Kjetil Høntorp er Senior Operations Manager i Golden Ocean Management AS som er et av verdens ledende tørrlastskips-rederier. Kjetil vil gi oss et innblikk i de utfordringene internasjonal shipping, og dermed vi som samfunn, står overfor i dag.

**11. september:**

**«Å ha det bra»**

Elisabeth Sørdal er forfatter og sivilingeniør og bor i vårt lokalområde. Hun lanserte tidligere i år boka 'Å ha det bra – eller enkle, vitenskapelige grep alle kan ta for å få et bedre liv. I foredraget får du en oversikt over hva du kan gjøre for å få det bedre i hverdagen.

**18. september:**

Carl Fredriksens transport Hilde Vesaas er cand.philol. med hovedfag i Nordisk språk og litteratur, og jobber som lektor på videregående skole. I 2017 utga hun boka Carl Fredriksens Transport. Den ukjente historien om krigens største heltedåd, som fikk en svært god mottakelse.

**25. september:**

**Autokrati vs Demokrati**

Robert Mood bor i Oppegård og er tidligere generalløytnant. Han har vært generalinspektør for Hæren og var i 2012 sjef for FNs observatørstyrke i Syria (UNSMIS) etter tidligere å ha vært sjef for FNs observatørkorps i Midtøsten (UNTSO) og president i Norges Røde Kors. Han har holdt flere foredrag hos oss. Denne gangen vil han ta for seg Autokrati vs Demokrati.

**2. oktober:**

**Klimaendringer – hva kan vi eldre gjøre med det?**

Gjermund Stormoen tilknyttet Besteforeldrenes klimaaksjon. Han er utdannet som næringsmiddelkandidat med økonomi og ledelse som spesialitet. Stormoen startet sin yrkeskarriere som forsker på håndtering og gjenvinning av fast avfall. Han har også hatt en sentral rolle i utviklingen og opprettelsen av «Bondens marked» her i landet

**9. oktober:**

### **Valget til nytt EU-parlaments betydning for Norge.**

Jan Erik Grindheim har hovedfag og doktorgrad i sammenlignende politikk fra Universitetet i Bergen. Han har vært EU-rådgiver ved Universitetet i Oslo og foreleste samtidig i komparativ politikk ved Institutt for statsvitenskap. I dag er han professor ved Universitetet i Sørøst-Norge. Vi har invitert ham til å kommentere sammensetningen av det nye Europaparlamentets betydning for Norge.

**16 oktober:**

### **Håp for Syria: hvordan få hjelpen fram til Nord-Syria?**

Gudrun Bertinussen er utenlandssjef i CARE Norge, som er en veldedig utviklings- og nødhjelpsorganisasjon som kjemper for jenter og kvinners rettigheter og muligheter i flere av verdens fattigste land. Hun holdt foredrag for oss i fjor. Nå kommer hun tilbake for å oppdatere oss på situasjonen i Syria. Som er en humanitær krise vi har glemt?

**13. november:**

### **Forslag til kommunebudsjett 2025.**

Cecilie Dahl-Jørgensen Pind er som kjent ordfører i Nordre Follo kommune. Til høsten skal Høyre, Frp og Pensjonist-partiet legge frem sitt første kommunebudsjett for neste år. Hun har lovet å gi oss en orientering om dette.

## 27. november:

Tema Midtøsten (arbeidstittel).

Dag Henrik Tuastad er utdannet sosialantropolog fra UiO med doktorgrad fra 2008 om betydningen av slektskap i palestinsk politikk. Han er førstelektor ved Midtøstenstudier ved Institutt for kulturstudier og orientalske språk ved UiO. Dag holdt foredrag hos oss tidligere i år om Gaza og Hamas. Nå kommer han tilbake for å dele med oss sine erfaringer og sin kjennskap til den pågående situasjonen i dette området.

## 4. desember:

Velferdssamfunnet mot vippepunktet.

Ulf Andersen er statistikk-sjef i NAV, og er kjent for sin evne til å gjøre kjedelig statistikk til lettfattelig og underholdende fagstoff. Hans valg av foredragstittel skulle borge for et engasjerende foredrag.

## 11. desember:

**Nye vintrender** og gamle travere Einar Risa har bakgrunn fra utenrikstjenesten og innen internasjonal oljevirksomhet. Hans mangeårige interesse for vin har de senere år ført til at han har tatt utdanning innen sommelierfaget. Dette resulterte i at han i flere år var medeier i et vinimportfirma. Toppenhaug Mat- og vinklubb har lenge hatt gleden av Einars vinkompetanse. Nå har vi invitert ham til å oppdatere oss på nye vintrender og samtidig minne oss om gode viner som vi kanskje har glemt.

Vi tar forbehold om uforutsette endringer i programmet.



# Seniorkontaktene

Vi ønsker å informere, oppmuntre og motivere seniorer i vår kommune til et aktivt og deltakende liv. Vi er i løpet av uken innom Toppenhaug seniorsenter, Kolben seniorsenter og Svingen kafe og aktivitetssenter.

Ta kontakt for en avtale, eller kom innom et av våre seniorsenter.

Vi kan også ta et hjemmebesøk om det er ønskelig.



Tove Embretsen

Tlf: 46 50 32 85

E-post: [tove.embretsen@nordrefollo.kommune.no](mailto:tove.embretsen@nordrefollo.kommune.no)



Torgunn Lippestad Dahl

Tlf: 95 73 64 37

[torgunn.lippestad.dahl@nordrefollo.kommune.no](mailto:torgunn.lippestad.dahl@nordrefollo.kommune.no)

Følg oss på facebook: Seniorkontaktene i Nordre Follo kommune

# TURER GANGLAGET HØSTEN

2024				
DATO	MÅL	TRANSPORT	OPPMØTE	
06.aug	Seiersten Skanse	Bil til Follo Museum	Kolben kl.10.30	
13.aug	Syverruttjernet rundt	Bil til Sørmarka kfr.s.	Kolben kl.10.30	
20.aug	Kloppa/Stallerud	Buss (83) fra Rådhuset til Idrettsplassen	Idrettspl. 10.30	
27.aug	Eidster #	Går direkte fra Kolben	Kolben kl.10.30	
03.sep	Rolandsjøen #	Bil til Krokhol	Kolben kl.10.30	
10.sep	Gausteinmarka #	Bil til Smerta	Kolben kl.10.30	
17.sep	Tharaldrudåsen #	Buss (83)kl.fra Rådhuset til idrettsplassen	Idrettspl. 10.30	
24.sep	Vangen	Bil til Bysetermåsan	Kolben kl.10.30	
01.okt	Mariholtet/Sarabråten #	Bil til Østmarksetra	Kolben kl.10.30	
08.okt	Stuene	Tog til Ski fra Kolbotn kl. 10,04	Kolbotn stasjon	
15.okt	Grønliåsen	Buss (83) fra Rådhuset til Tårnåsen	Tårnåsen	
22.okt	Slora	Bil til Gjedsjø skole	Kolben kl.10.30	
24.okt	Avslutning Tårnåsen aktivitetssenter		Kl 18	
# = Alternative ruter, kortere eller lengre.		NB tog og busstider kan bli forandret.		

Tlf.nr: **Bjørg 97683417, Egil 90988543, Holger 90560786.**



# Tilbud og aktiviteter i Kolben

Mandag			
Aktivitet	Tid	Sted	Ansvar
Trening for damer	09.00-10.00 10.00-11.00 11.00-12.00	Salong 1	Siv Juvang Olaussen trener
Trening for menn	11.00-12.00	Lillesalen	fysio/frivillig
Styrke og sirkeltrening for menn	12.00-13.00	Salong 1	Siv Juvang Olaussen
Pentanque	12.00	Bak Kolben, Pentanquebanen	Frivillige
Trening for alle med fokus på bevegelse, styrke og balanse	13.00	Lillesalen	Siv Juvang Olaussen
Rosenbevegelser	13.00-14.30	Salong 1	Ellen Granli {privat}
Tirsdag			
Aktivitet	Tid	Sted	Ansvar
Steinsliping	09.00 -15.00	Verkstedet 2. etg	Frivillig
Bridge	09.30-14.00	Salong 1	Frivillig
Seniorkontakt	09.00-15.00	seniorkontaktkontoret	Torgunn
Ganglaget	10.30	Oppmøte v/hovedinngangen til Kolben	frivillige
På nett kl ett	13.00-14.00	biblioteket	seniornett, bibliotek
Quiz	11.00-12.00	I kafeen (ingen faste lag)	Aktivitør Astrid Ege
Onsdag			
Aktivitet	Tid	Sted	Ansvar
Zumba nybegynner	09.00-09.45	Salong 1	Siv Juvang Olaussen
Zumba øvet	10.00-10.45	Salong 1	Siv Juvang Olaussen
Treskjæring	09.00-12.00	Verkstedet 2. etg	Frivillig
Seniordans	12.30-14.30	Salong 1	
Torsdag			
Aktivitet	Tid	Sted	Ansvar
Treskjæring	12.00-15.00	Verkstedet 2. etg	Frivillig
Trening for damer	09.00-10.00 10.00-11.00 11.00-12.00	Salong 1	Siv Juvang Olaussen
Trening for menn	10.00-11.00	Lillesalen	fysio/frivillig
Styrke og sirkeltrening for menn	12.00-13.00	Salong 1	Siv Juvang Olaussen
Pentanque	12.00	Bak Kolben, Petanquebanen	Frivillige
Trening for alle med fokus på bevegelse, styrke og balanse	13.00	Lillesalen	Siv Juvang Olaussen
Rosenbevegelser	13.00-14.30	Salong 1	Ellen Granli {privat}
Fredag			
Aktivitet	Tid	Sted	Ansvar
Bingo/blomsterutlodning	11.00	I kafeen	Frivillig

## Kolbotn oversikt over bingo og lotteri

Lotteri- blomster og vin	Bingo
2.8.	9.8.
16.8.	23.8.
13.9.	6.9.
27.9.	
11.10.	4.10.
8.11.	18.10.
22.11.	1.11.
6.12.	15.11.
20.12.	13.12.

## Jazzcafe Kolben

(endringer kan oppstå)

- 30. august
- 20. september
- 25. oktober
- 29. november

# Tilbud og aktiviteter ved Svingen kafé og aktivitetssenter

Mandag			
Aktivitet	Tid	Sted	Ansvar
Frokostgruppe for menn hver andre mandag (ULIKE UKER)	09.00-10.30	Svingen kafé Pris kr 50,-	
Snekkerverksted	10.00-14.30 11.00	Snekkerverksted	Frivillige
Mandagstreffen	11.30-13.00	Kjøkken og Kaffe på Ski Storsenter	Seniorkontaktene
Kortspill		Møterom	Frivillige

Tirsdag			
Aktivitet	Tid	Sted	Ansvar
Åpent aktivitetsrom	10.00 -14.30	aktivitetsrom	Aktivitør
Snekkerverksted	09.30-14.00	Snekkerverksted	Frivillig

Onsdag			
Aktivitet	Tid	Sted	Ansvar
Bowls	10.00-11.15	Peisestua	Frivillige
Trening for alle	12.00-12.45	Peisestua	Siv Juvang Olaussen
Trening med støtte	13.00-13.45	Peisestua	Siv Juvang Olaussen
Åpent aktivitetsrom, lik uke	10.00-14.30	Aktivitetsrom	Aktivitør

Torsdag			
Aktivitet	Tid	Sted	Ansvar
Åpent aktivitetsrom	10.00-14.30	Aktivitetsrom	Aktivitør
Snekkerverksted	10.00-14.30	Snekkerverksted	Frivillige
Lesesirkel (siste torsdag i mnd)	14.00	Aktivitetsrom	Aktivitør

Fredag			
Aktivitet	Tid	Sted	Ansvar
Snekkerverksted	10.00-14.30	Snekkerverksted	Frivillig
Trening for alle	11.00-11.45	Peisestua	Siv Juvang Olaussen
Zumba Gold	12.15-13.00	Idrettsveien 14	Siv Juvang Olaussen
Ca. 1. fredag i mnd. Er det konserter. Siste fredag i mnd er det buffet i Kaféen	12.30	Se eget oppslag	

**Ansatte:****Svingen kafe og aktivitetssenter**

Aktivitør	Tove Pedersen	91 63 65 02	Tove.Pedersen@nordrefollo.kommune.no
Kjøkkensjef	Even Rosted	99 08 21 23	even.rosted@nordrefollo.kommune.no
Kokk	Milena Johannesen	99 08 21 23	Milena.Johannesen@nordrefollo.kommune.no
Frisør	Bente	91 12 33 17	Ta kontakt for åpningstider og informasjon
Fotterapeut	Helena	46 41 27 15	Ta kontakt for åpningstider og informasjon

**Kolbotn seniorsenter**

Aktivitør	Astrid Ege	46 54 30 72	Astrid.Ege@nordrefollo.kommune.no
Kokk	Gunn T. Larsen	45 87 78 82	Gunn.Trippestad.Larsen@nordrefollo.kommune.no
Kokk	Ingrid Johnsen		Ingrid.johnsen@nordrefollo.kommune.no
Frisør	Kari	41 41 93 84	Ta kontakt for åpningstider og informasjon
Fotterapi	Linda	97 17 16 15	Ta kontakt for åpningstider og informasjon

**Toppenhaug seniorsenter**

Aktivitør	Astrid Ege	46 54 30 72	Astrid.Ege@nordrefollo.kommune.no
kokk	Ditlef V Ulsrud	45 87 78 86	DitlefVarung.Ulsrud@nordrefollo.kommune.no
Frisør	Ewa	90 53 29 17	Ta kontakt for åpningstider og informasjon
Fotterapi	Aida	94 98 18 92	Ta kontakt for åpningstider og informasjon

**Seniorkontakter**

Torgunn Lippestad Dahl	95 73 64 37	TorgunnLippestad.Dahl@nordrefollo.kommune.no
Tove Embretsen	46 50 32 85	Tove.embretsen@nordrefollo.kommune.no

**Virksomhetsleder Senior fritid og Frivilligsentralene**

Margrethe O. Lillebø	92 49 99 60	Margrethe.Otterholt.Lillebo@nordrefollo.kommune.no
----------------------	-------------	--

**Nordre Follo**  
kommune



**Besøksadresse**

Nordre Follo kommune  
Idrettsveien 8, 1400 Ski

**Postadresse**

Nordre Follo kommune  
Postboks 3010, 1402 Ski

**Telefon: 02178**

**[www.nordrefollo.kommune.no](http://www.nordrefollo.kommune.no)**

**[facebook.com/nordrefollokommune](https://facebook.com/nordrefollokommune)**

Design og produksjon: Nordre Follo kommune, juni 2024

Foto: Adobe Stock og Nordre Follo kommune

[www.nordrefollo.kommune.no](http://www.nordrefollo.kommune.no)