



**Nordre Follo**  
kommune

# Senior fritid

Timeplan vinter/vår 2025

# 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, dvs når du betaler aktivitetsavgiften på et seniorsenter kan du fritt benytte deg av aktivitetene på de andre seniorsentrene.

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 2025 er aktivitetsavgiften per semester kr. 474,-  
og aktivitetsavgift med trening kr. 950,-.

Hvis du starter etter 1. april, vil aktivitetsavgiften halveres.

Alle våre kaféer er åpne for alle. Vi har også arrangement, foredrag og konserter som ikke krever aktivitetsavgift.

Vi har en nettside med informasjon og menyer for kafeene:

<https://www.nordrefollo.kommune.no/seniorfritid>

Du kan også følge oss på våre facebooksider:

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

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

**Velkommen skal du være!**

## Hjemkjøring av mat

Hjemkjøring av varm mat er et tilbud fra kommunen i samarbeid med Utafor Boksen og frivilligsentralen. De leverer den samme nydelige maten du kan nyte i Svingen kafé, rett hjem til deg på **tirsdager**, **torsdager** og **fredager** mellom kl. 13.00 og 15.30.

Utkjøringen koster 50 kroner. Betaling for maten kommer i tillegg. Mat og kjøring blir fakturert i etterkant fra henholdsvis Svingen kafé og Utafor Boksen.

### Utafor Boksen

Telefon: 93 00 93 18 (ikke onsdager)

E-post: [utaforboksen@outlook.com](mailto:utaforboksen@outlook.com)

### Frivilligsentralen Ski

Telefon: 99 21 68 23

E-post: [frivilligsentralen.ski@nordrefollo.kommune.no](mailto:frivilligsentralen.ski@nordrefollo.kommune.no)

# 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, Kolbotn seniorsenter og Svingen kafé 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

## Seniorkontaktene har noen faste aktiviteter/møteplasser hvor de er å treffe:

### **Frokostgruppe for menn**

Når: Mandager ulik uke, start 13. januar

Hvor: Svingen kafe og aktivitetssenter

Kl: 09.00 - 10.30

Pris: Kr. 50

### **Mandagstreffet**

Når: Hver mandag

Hvor: KOK (kafe kjøkken og kaffe på Ski storsenter)

Kl: 11.30 - 13.00.

Pris: 20% rabatt på kafétilbudet.

### **Biblioteket (Ski og Kolben)**

Åpen time første tirsdag i hver måned kl. 12.00 – 13.00

### **Kurset «Takk bare bra»**

Når: hver onsdag fra 12. februar – 2. april

Hvor: Svingen kafé og aktivitetssenter

Kl. 13.00 - 15.00.

For nærmere informasjon og påmelding, ta kontakt med seniorkontaktene.

# Kurs

## Kortkurs på Toppenhaug

Oppstart torsdag 9. januar kl. 10.00 - 12.30.

Her lager vi hjemmelagde kort til alle anledninger. Vi lager også dekoresker og andre ting av kartong. Materialer til kortene kan kjøpes på kurset.

Påmelding til aktivitet på telefon: 46 54 30 72 eller e-post:

[astrid.ege@nordrefollo.kommune.no](mailto:astrid.ege@nordrefollo.kommune.no)

## Lesesirkel på Toppenhaug

Oppstart onsdag 15. januar 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 E-bok.

Påmelding til aktivitet på telefon: 46 54 30 72 eller e-post:

[astrid.ege@nordrefollo.kommune.no](mailto:astrid.ege@nordrefollo.kommune.no)

## Sølvsmykkekurs på Toppenhaug

Oppstart mandag 3. februar fra kl. 10.00 - 13.00.

Her lærer du å lage flotte sølvsmykker, ringer og armbånd. Materialer fås kjøpt på kurset.

Kursavgift kr. 500,- over 8 mandager.

Kursansvarlig Aida Klaveness tlf: 95 23 71 95.

## «Quizgruppen»

Kolbotnsseniorsenter- tirsdager kl. 11.00 - 12.00

Toppenhaugseniorsenter- torsdager kl. 12.45 - 13.45

Ingen faste lag, hver enkelt trekker et kort. De med like kort danner en gruppe. Quiz spørsmålene er i forskjellige kategorier. Velkommen til å bli med på quiz!

## Livshistorier – vi snakker om livet på Toppenhaug

Bli med på en spennende og uformell livshistoriegruppe. Åpen for alle, uansett livssyn.

For spørsmål og påmelding, kontakt diakon Ingunn T. Ileby på tlf. 93 48 58 83.

Oppstart onsdag 5. februar kl. 14.00 - 15.30.

### **Sydinkjole - Svingen kafe og aktivitetssenter**

Vi syr enkle hverdagskjoler. Du velger selv om du vil sy i fast stoff eller jersey. Det er satt av følgende 4 fredager: 14. mars, 28. mars, 25. april og 9. mai kl. 10.00 – 13.00. Du må regne med noe hjemmearbeid.

For nærmere info og påmelding, kontakt Tove på tlf. 47 60 12 82 eller [tove.pedersen@nordrefollo.kommune.no](mailto:tove.pedersen@nordrefollo.kommune.no). Begrenset antall plasser.

### **Mobilfoto - Svingen kafe og aktivitetssenter**

Har du lyst til å utforske mulighetene som ligger i mobilens kamera sammen med andre? Hvilke innstilling har det og hvordan kan vi få best mulig bilder.

Vi snakker om hva man bør tenke på i forhold til lys og avstand, zoom, makro fotografering, hvordan kan bildene redigeres i mobilen og lagring av bilder i album.

Det blir ulike temaer hver gang og mellom møtene øver vi oss på å ta bilder, så ser vi på de sammen nesten gang vi møtes, hva er bra og kan man gjøre noe annerledes.

Vi møtes følgende onsdager kl. 13.00 – 14.30: 19. mars, 2. april, 30. april og 14. mai. For nærmere info og påmelding, kontakt Tove på tlf. 47 60 12 82 eller [tove.pedersen@nordrefollo.kommune.no](mailto:tove.pedersen@nordrefollo.kommune.no). Begrenset antall plasser.

### **Digital veiledning - Svingen kafe og aktivitetssenter**

I dagens samfunn er digital kompetanse nødvendig for å få informasjon og kunne delta aktivt i samfunnet.

Ønsker du å bli bedre kjent med din smarttelefon, Ipad eller PC? Trenger du hjelp til å bli bedre kjent med mulighetene som finnes på nettet?

Vi er så heldige at vi har flere som kan bidra, slik at du kan få bedre digital kompetanse. For nærmere info og påmelding, kontakt Tove på tlf. 47 60 12 82 eller [tove.pedersen@nordrefollo.kommune.no](mailto:tove.pedersen@nordrefollo.kommune.no).

### **Carpetbowls - Svingen kafe og aktivitetssenter**

Har du lyst til å utfordre deg selv og føle konkurranseinstinkt våkne?

Da er dette noe for deg. Carpet bowls er et kulespill som spilles på matte. Det motiverer til fysisk aktivitet på en morsom måte og er et sosialt spill som alle kan delta i. Du kan kaste stående, sittende eller på kne. Det er en aktivitet med bøy og tøy og stimulerer til balanse, koordinering og konsentrasjon.

Bli med en glad gjeng og spill i peisestua hver onsdag kl. 10.00. Ingen påmelding.

## Musikalsk lunsj

Det blir musikalsk lunsj på Svingen kafe og aktivitetssenter følgende fredager i 2025: 14. februar, 4. april og 13. juni.

Det serveres en god lunsj etterfulgt av musikalsk underholdning. Følg med på plakater og på facebookside vår for mer informasjon.

## Skravlekroken

Kolbotn seniorsenter, samarbeid mellom Senior fritid og Kirken.

Har du lyst på en uformell og hyggelig prat om det som ligger deg på hjertet? Ta deg en tur Kolbotn seniorsenter, annenhver onsdag fra kl. 12.30-13.30. Oppstart 15. januar.

## Temakafé på Svingen kafe og aktivitetssenter

Foredragene gratis og åpne for alle.

### Tirsdag 14. januar kl. 13.00.

"Alderdommens gleder og bekymringer"

Seniorkontakt Torgunn Lippestad Dahl snakker om alderdom. Et skråblikk på hvordan vi selv og andre tenker og opplever det å bli eldre. Noen tanker om både muligheter og begrensninger.

### Tirsdag 4. februar kl. 13.00.

Hverdagsrehabilitering

Hverdagsrehabilitering er en kommunal forebyggende helsetjeneste for eldre som ønsker å klare seg selv best mulig hjemme i egen bolig.

Vi tar utgangspunkt i hva som er viktige aktiviteter og gjøremål for den enkelte, og bidrar med veiledning, tilrettelegging og trening for at man skal oppleve trygghet og mestring.

Vi vil fortelle om tjenesten og komme med råd om hva som kan være lurt å tenke på når man skal planlegge for å bo hjemme lengst mulig.

### Tirsdag 25. februar kl. 13.00.

Kan det være demens? ved seniorkontakt Tove Embretsen

Vi snakker litt om ulike typer demens, vanlige tidlige tegn og utfordringer knyttet til disse.

### Tirsdag 11. mars kl. 13.00.

Ann-Britt Wengen, som er velferdsteknologi ambassadør i Asker kommune, kommer og snakker om velferdsteknologi, noe som kan være både til glede og bekymring.



**Tirsdag 29. april kl. 13.00**

Har du utfordringer i forhold til syn eller hørsel?

Denne dagen kommer Alexander fra firma Cantec. Han vil fortelle om hjelpemidler du selv kan skaffe for å gjøre hverdagen din lettere. Det blir også mulighet til å stille spørsmål.

Det blir i tillegg foredrag den 25. mars og 13. mai, men tema er ikke bestemt. Følg med på plakater og vår facebookside.

Toppenhaug arrangerer gratis foredrag onsdager kl. 18.00. Velkommen!

### **8. januar - Dag Henrik Tuastad: Tema midtøsten**

Dag 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.

I den senere tiden har han vært en flittig benyttet ekspert i både NRK og TV2. Nå kommer han for å dele med oss sine erfaringer og sin kjennskap til den pågående situasjonen i dette området.

### **22. januar - Henrik Syse: En verden i rask forandring: Hvordan tar vi vare på de viktigste verdiene?**

Henrik Syse filosof og forsker ved Institutt for fredsforskning (PRIO) og professor ved Oslo Nye Høgskole, og foreleser ellers ved blant annet Forsvarets høgskole, Handelshøgskolen BI, Menighetsfakultetet og Universitetet i Oslo – for å nevne litt av hans omfattende virkefelt.

Det valgte temaet er høyst aktuelt i tiden vi lever i, og Henrik Syse er nettopp den som kan sette tankene våre i sving.

### **5. februar - Arman Aardal: Diplomati fra innsiden**

Arman Aardal er en tidligere norsk diplomat og statsviter fra Georgetown University, Washington, D.C. 1972. Han var tilknyttet utenrikstjenesten fra 1975 til 2016. Med utgangspunkt i sine 40 år i utenrikstjenesten, har han skrevet boken «Diplomati fra innsiden».

Nå kommer han til Toppenhaug for å dele med oss interessante opplevelser og begivenheter, noen av dem dramatiske, og om spennende personer han har møtt. Hensikten er et ønske om å gi et innblikk i en diplomats hverdag – hva en diplomat «egentlig» gjør – og å alminneliggjøre tjenesten.

### **5. mars - Anders Nordheim Dahl: Fra papiravis til kunstig intelligens. Slik er lokalavisens plass i 2024 og fremover**

Anders Nordheim Dahl er nyhetsredaktør i vår viktigste lokalavis Østlandets Blad (ØB). Anders vil ta for seg medienes hverdag i 2024 og gi oss litt innsikt i hvordan de jobber nå kontra før.

Det er jo ingen tvil om at våre «tradisjonelle» nyhetsmedier står overfor utfordringer – både sosiale medier og ikke minst kunstig intelligens. Her er det mye spennende stoff.

## **19. mars - Tone Holte: På sporet av barfotjentene**

Tone er født og oppvokst på Greverud og bor nå i Drøbak. Herfra driver hun Roskva formidling. Og nettopp formidling har alltid vært en rød tråd i virksomheten hennes.

Interessen for historie, musikk, teater og folkloristikk har de senere årene vært utgangspunktet for det meste hun har engasjert seg i. Nå kommer hun til oss for å fortelle om de svenske jentene som vandret gjennom Värmland, Dalsland, Østfold og Follo.

Tone ser på hva det var som gjorde at jentene måtte forlate hjemtraktene sine, og på forholdene i den norsk-svenske unionen som bidro til disse vandringene.

## **9. april - Jan Wanggaard: Slik kom polarskipet Maud hjem**

Jan Wanggaard er prosjektleder i «Maud Returns Home», som gikk ut på å bringe Roald Amundsens gamle polarskute «Maud» tilbake til Vollen i Asker. Den ble slept fra Canada til Norge av skuta.

«Tandberg Polar» ankom Vollen 18. august 2018. I dette foredraget vil han fortelle om både skipets ekspedisjonshistorie og om selve bergingen av Maud.

Jan Wanggaard er også kunstner og brettseiler. Han ble sett på som verdens beste brettseiler på begynnelsen av 80-tallet, og hevdet seg i verdenstoppen.

## **23. april - NAV-direktør Hans Christian Holte**

Vi har vært så privilegerte at NAV-sjefen har takket ja til å komme til Toppenhaug for å fortelle litt om sin karriere og det å være toppleder i både NAV og Skatteetaten.

Det må jo unektelig være «stormfulle» posisjoner i samfunnet. En viktig grunn til at Hans Christian takker ja til en slik forespørsel, er nok at han er fra Greverud og synes det er hyggelig å besøke kjente trakter.

## **Toppenhaug turlag våren 2025**

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: 99 74 69 21

**Onsdag 26. februar** kl. 10.30: Lokal tur med bål og grilling av pølser. Ser på vær og føre hvor turen går, ca. 6-7 km.

**Onsdag 12. mars** kl. 10.30: Stuene i Nøstvedtmarka, ca. 8 km.

**Onsdag 6. mars** kl. 10.30: Bekkensten - Roald Amundsens hjem - Oppegård kirke - Vestenga, ca. 7 km.

**Onsdag 9. april** kl. 10.30: Rundtur Stensrudhøgda fra Bråthen, ca. 7 km. rundt.

**Onsdag 23. april** kl. 10.30: Syverudtjernet rundt, ca. 6,5 km.

**Onsdag 7. mai** kl. 10.30: Rundtur Krokhol – Rolandsjøen – Sandbakken - Krokhol, ca. 7 km.

**Onsdag 21. mai** kl. 10.30: Rundtur fra Ås kirke - Årungen - Syverudbekken - og avslutter med blomstringen ved Norges miljø og biovitenskapelig universitetshager, ca. 8,5 km.

**Onsdag 4. juni** kl 10.30: Kyststi fra Skipphelle i Frogn, ca. 7 km.

**Onsdag 18. juni** kl 10.30: Mjærtårnet på Mjærskaukollen fra Østmarkas golfklubb i Mjær, ca. 7 km.

**Velkommen til å bli med på gåtur!**

# 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,-	Seniorkontakt
Trearbeid	10.00-14.00	Snekkerverksted	Frivillige
Mandagstreffen	11.30-13.00	Kjøkken og Kaffe på Ski Storsenter	Seniorkontakt
Seniordans	13.00 – 15.00	Peisestua	Seniordans Norge
Kortspill	11.30	Møterom	Frivillige
Tirsdag			
Aktivitet	Tid	Sted	Ansvar
Åpent aktivitetsrom	10.00 -14.30	Aktivitetsrom	Aktivitør
Trearbeid	10.00-14.00	Snekkerverksted	Frivillig
Onsdag			
Aktivitet	Tid	Sted	Ansvar
Bowls	10.00-11.45	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
Trearbeid	10.00-14.00	Snekkerverksted	Frivillig
Treff for frivillige 1. torsdag i mnd.	11.00-12.00	Kaféen	Aktivitør
Torsdag			
Aktivitet	Tid	Sted	Ansvar
Trearbeid	10.00-14.00	Snekkerverksted	Frivillig
Lesesirkel, siste torsdag i mnd	14.00	Sofarom	Frivillig
Åpent aktivitetsrom	10.00-14.00	Aktivitetsrom	Aktivitør
Fredag			
Aktivitet	Tid	Sted	Ansvar
Trening for alle	11.00-11.45	Peisestua	Siv Juvang Olaussen
Zumba Gold	12.15-13.00	Idrettsveien 14	Siv Juvang Olaussen

# 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
Steinslipping	09.00 -15.00	Verkstedet 2. etg	Frivillig
Bridge	09.30-14.00	Salong 1	Frivillig
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 kaféen (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
Seniordans	12.30-14.30	Salong 1	
Torsdag			
Aktivitet	Tid	Sted	Ansvar
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/lotteri	11.00	I kaféen	Frivillig

## Kolbotn oversikt over bingo og lotteri

Lotteri	Bingo
17.1	10.1
31.1	7.2
14.2	21.2
14.3	7.3
11.4	21.3
25.4	4.4
23.5	2.5
6.6	16.5
20.6	30.5
	13.6
	27.6

### Jazzkafé

Det blir jazzkafe på Kolbotn seniorsenter følgende fredager i 2025:  
24. januar, 28. februar, 28. mars og 9. mai.

Det serveres en god lunsj etterfulgt av musikalsk underholdning.  
Følg med på plakater og på facebookside vår for mer informasjon.

# Tilbud og aktiviteter på Toppenhaug

Mandag			
Aktivitet	Tid	Sted	Ansvar
Verksted, tre og mekanikk	10.00-14.00	Verkstedet	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
Verksted, tre og mekanikk	10.00-14.00	Verkstedet	Frivillig
Toppen turgruppe	10.30	Toppenhaug	Frivillig
Lesesirkel	10.30	Sofarommet	Frivillige
"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
Sterk og stødig	10.00-11.00	Kjelleren	Frivillig
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/lotteri	12.00	I kaféen	Frivillig



Toppenhaug:

Lotteri	Bingo
10.1	17.1
24.1	31.1
7.2	14.2
21.2	28.2
7.3	14.3
21.3	28.3
4.4	11.4
2.5	25.4
16.5	9.5
30.5	23.5
13.6	6.6
27.6	20.6

# TURER GANGLAGET

## Våren 2025

<b>DATO</b>	<b>MÅL</b>	<b>TRANSPORT</b>	<b>OPPMØTE</b>
08.apr	Hvervenbukta #	Går direkte	Kolben kl.10.30
22.apr	Laugshytta Oppegård #	Buss (83) fra Rådhuset til Idrettsplassen	Idrettspl. 10.30
29.apr	Hvitebjørn #	Bil til Kraftstasjonen	Kolben kl.10.30
06.mai	Østensjøvannet rundt	Bil til Østensjøvannet	Kolben kl.10.30
13.mai	Bøleråsen	Bil til Bøleråsen	Kolben kl.10.30
20.mai	Kjerringhøgda	Bil til Bysetermåsan	Kolben kl.10.30
27.mai	Hovedøya #	Tog til Nationalteatret kl.10.26, båt fra Rådhus brygge	Kolbotn stasjon
03.jun	Torbjørnsrud	Bil til Oppegård kirke	Kolben kl.10.30
10.jun	Slettåsen	Bil til Oksrud (dynga)	Kolben kl.10.30
17.jun	Langs akerselva #	Tog til Oslo kl.10,26 . Tog videre til Grefsen	Kolbotn stasjon
24.jun	Furuåsen/Oldtidsveien	Bil til Oppegård Kirke	Kolben kl.10.30
	# = Alternative ruter, kortere eller lengre.	NB, det kommer nye tog og busstider.	
	Tlf. Bjørg 97683417, Egil 90988543, Holger 90560786.		

Ansatte: Svingen kafé 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
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 Seniorsenter og Frivilligsentralene			
Margrethe O. Lillebø		92 49 99 60	Margrethe.Otterholt.Lillebo@nordrefollo.kommune.no

