



HELSEFORUM FOR KVINNER

Formidling - Inkludering - Fellesskap

Aktivitetsplan fra oktober 2025

Lavterskel aktivitetssenter med fokus på helse, motivasjon og læring

Kvinnekafe, bevegelsestrening og praktisk bistand hele dagen i åpningstiden

MANDAG 10.00 - 17.00	TIRSDAG 10.00 - 19.00	ONSDAG 10.00 – 17.00	TORSDAG 10.00 - 19.00	FREDAG 10.00-14.00
Kom i form (aerobic) 11.00-11.45	Stabilitet og tøyning 12.15-13.00	Stabilitet og tøyning 11.00–11.45	Kom i form (aerobic) 11.00-11.45	Ta med vannflaske og matpakke
Vi øver på å snakke norsk 12.00-13.00	Kom i form (aerobic) 13.15-14.00	Kom i form (aerobic) 12.00-12.45	Stabilitet og tøyning 13.00-13.45	Kom i form (walk-video) 12.00-12.30
Stabilitet og tøyning 13.00-13.45	Vi øver på å snakke norsk 14.00-15.00	Stabilitet og tøye (video) 13.00-13.45	Vi øver på å snakke norsk 14.00-15.00	<u>Vis hensyn på senteret:</u> - ingen parfyme - slå av lyden på mobilen
Datahjelp, lese brev m.m. 14.00-15.00	Stabilitet og tøyning 15.15-16.00	Norskøving og datahjelp 14.00-15.00	Kom i form (aerobic-zumba) 16.30-17.15	
Kom i form (aerobic-zumba) 14.30 – 15.15	Kom i form (aerobic) 17.30-18.15	Kom i form (aerobic-zumba) 14.30-15.15	Tidene kan bli endret uten varsel	God helg 

Ring for å avtale besøk første gang tlf: 22115070

Man trenger ikke henvisning. Vi har ikke barnepass.

Egenandel kr. 300 for 3 md. 500 for 6 md. 900 for 12 md.

Jenter under 18 år må ha med bekreftelse fra foresatte. Aldersgrense 14 år

Stengt fra lørdag 20 desember og åpner 12 januar 2026

Sted: Vulkan 15 (ned bakken ved Rema 1000

Buss 34 eller 54. Stopp: Telthusbakken

Vi takker for støtte fra Oslo Kommune og Studieforbundet Solidaritet
samt bidrag fra Stiftelsen Scheibler med flere