



# HELSEFORUM FOR KVINNER

Formidling - Inkludering - Fellesskap

## Aktivitetsplan fra mars 2026

Lavterskel aktivitetssenter med fokus på helse, motivasjon og læring  
Kvinnekafè, bevegelsestrening, veiledning og bistand hele 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
<b>Datahjelp, brev m.m.:</b> Snakk med Loubna (mandag, onsdag og fredag)				
<b>Kosthold, trening, helse, livsstil (personlig veiledning):</b> Snakk med Anniken og Mille De er her hver dag kl. 10-17 (10-14 fredager) i mars og april 2026				
<b>Kom i form</b> (kondisjon) 11.00-11.45	<b>Kom i form</b> (kondisjon) 11.00-11.45	<b>Stabilitet og tøyning</b> 11.00-11.45	<b>Kom i form</b> (kondisjon) 12.00-12.45	<b>Stabilitet og tøyning</b> 11.00-11.45
<b>Stabilitet og tøyning</b> 12.00-12.45	<b>Stabilitet og tøyning</b> 12.00-12.45	<b>Kom i form</b> (kondisjon) 12.00-12.45	<b>Stabilitet og tøyning</b> 13.00-13.45	<b>Kosthold og fysisk aktivitet</b>  12.00-14.00 Tema med Anniken / Mille
<b>Stabilitet og tøyning</b> 13.00-13.45	<b>Stabilitet og tøyning</b> 13.15-14.00	<b>Stabilitet og tøyning</b> 13.00-13.45	<b>Kom i form</b> (kondisjon) 14.00-14.45	
<b>Tema med Anniken / Mille</b> 13.30-14.15 14.15-15.00 Kosthold, trening, helse og livsstil	<b>Kom i form</b> (kondisjon) 15.00-15.45	<b>Tema med Anniken / Mille</b> 14.00-15.30 Ulike tema innen kosthold, trening, helse og livsstil	Tider kan bli endret og aktiviteter kan avsluttes uten varsel	<u>Vis hensyn:</u> - ingen parfyme - slå av lyden på mobilen
<b>Kom i form</b> (kondisjon) 14.30-15.15	<b>Kom i form</b> (Video) 17.30-18.15	<b>Kom i form</b> (kondisjon) 14.00-14.45	Husk vannflaske og matpakke	<b>God helg</b> 

**Ring for å avtale besøk første gang tlf: 22115070 Man trenger ikke henvisning.**  
**Vi har ikke barnepass. Egenandel kr. 300 for 3 md. kr. 500 for 6 md. kr. 900 for 12 md.**  
**Aldersgrense 14 år. Jenter under 18 år trenger bekreftelse fra foresatte.**  
**Vinterferie: Åpent. Påske: Stengt. Stengt røde dager: 1, 14, 15 og 25 mai.**  
**Åpent hele sommeren redusert åpningstid 2-3 dager i uken.**  
**Sted: Vulkan 15 (ned bakken ved Rema 1000) Buss 34 eller 54. Stopp: Telthusbakken**  
**[www.helseforumforkvinner.no](http://www.helseforumforkvinner.no)**

Støttet av Oslo Kommune og Studieforbundet Solidaritet  
samt bidrag fra Stiftelsen Scheibler med flere