



# HELSEFORUM FOR KVINNER

Formidling - Inkludering - Fellesskap

## Aktivitetsplan fra 31 august 2026

Lavterskel aktivitetssenter med fokus på helse, motivasjon og læring.  
Kvinnekafe, bevegelsestrening, veiledning og bistand hele åpningstiden.

| <b>MANDAG</b><br><b>10.00 - 19.00</b>                    | <b>TIRSDAG</b><br><b>10.00 - 19.00</b>                | <b>ONSDAG</b><br><b>10.00 - 17.00</b>                 | <b>TORSDAG</b><br><b>10.00 - 19.00</b>                | <b>FREDAG</b><br><b>10.00-14.00</b>                                                                       |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Trening (Rachida)<br>Stabilitet & tøye<br>11.00-11.45    | Trening (Claire)<br>Kom i form (video)<br>11.30-12.00 | Trening (Fardow)<br>Stabilitet og tøye<br>11.00-11.45 | Trening (Rachida)<br>Kom i form<br>11.00-11.45        | Trening (Claire)<br>Kom i form (video)<br>11.30-12.00                                                     |
| Trening (Rachida)<br>Kom i form<br>12.00-12.45           | Trening (Claire)<br>Stabilitet & tøye<br>12.00-12.45  | Trening (video)<br>Kom i form<br>12.00-12.45          | Trening (Rachida)<br>Stabilitet & tøye<br>12.00-12.45 | Trenger du hjelp?<br>Snakk med oss                                                                        |
| <b>Hjelp med brev, data, norsk språk, m.m. hver dag.</b> |                                                       |                                                       |                                                       |                                                                                                           |
| Trening (Fardow)<br>Stabilitet & tøye<br>13.00-13.45     | Trening (Fardow)<br>Stabilitet & tøye<br>13.00-13.45  | Trening (Loubna)<br>Stabilitet og tøye<br>13.00-13.45 | Trening (Fardow)<br>Stabilitet & tøye<br>13.00-13.45  | <b>Vis hensyn:</b><br>- ingen parfyme<br>- slå av lyd på mobil                                            |
| Trening (Amina)<br>Kom i form video<br>15.00-15.30       | Trenger du hjelp?<br>Snakk med oss                    | Trening (video)<br>14.00-14.30 og<br>15.00-15.30      | Trening (video)<br>14.00-14.30 og<br>15.00-15.30      | Tider og aktiviteter<br>kan endres<br>uten varsel                                                         |
| Trening (Claire)<br>Stabilitet & tøye<br>17.00-17.45     | Trening (Claire)<br>Kom i form (video)<br>17.00-17.30 | Trening (Loubna)<br>Stabilitet og tøye<br>16.00-16.45 | Trening (video)<br>Kom i form<br>16.00-16.30          | Husk<br>vannflaske<br>og matpakke                                                                         |
| Trening (Reem)<br>Kom i form video<br>18.00-18.30        | Trening (Claire)<br>Stabilitet & tøye<br>17.30-18.15  |                                                       | Trening (Claire)<br>Stabilitet og tøye<br>17.00-17.45 | <b>God helg!</b><br> |

**Kom i form = enkle øvelser for kondisjonstrening med aerobic/zumba.**

**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 sommer 2026: Mandag og onsdag 10-17, torsdag 10-19**

**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**