



PENSJONISTENES HOLMENKOLLDAG

10. mai 2015

Bli med på Pensjonistenes Holmenkoll dag!

Gå guidede turer med smak av villmark! Prøv skiskyting og orientering, eller oppdag stavgang og natursti. Styrk kroppen med pilates og balanseøvelser, eller bryn deg i sjakk eller golf. Opplev friheten med el-syssel og kos deg med seniordans!

Arrangementet er gratis – for deg over 60

Program

- 11.00 Arenaen åpner og aktiviteter er tilgjengelig. Kollen- og VM-speaker Jens Aas.
- 12.00 Offisiell åpning ved ordfører Fabian Stang. Musikkinnslag, saksofonist Tore Ljøkjel mm. Veteranenes Fallskjermklubb lander i Holmenkollen og turnoppvisning av Oslo Mix Team.
- 13.00 – 15.00 Ulike aktiviteter på stand, i og rundt området. Alle kan være med på sitt nivå. Foredrag i Holmenkollen kapell og Kollen-historier i Kongetribunen. Møt gårsdagens helt Oddvar Brå. Vi frister med smaksprøver fra grillt elg.
- 15.00 – 16.00 Underholdning ved Jenny Jenssen, Stein Ingebrigtsen og Dag Spantell. Trekning av premie.

Åpen kafé med salg av varm, økologisk mat hele dagen.

Gåturen til Holmenkollen arena

10.00
Stavgang med Ingrid Kristiansen fra Midtstuen stasjon. (Staver kan lånes)

10.00
Tur med OOF fra Frognerseteren stasjon m/ bålcaffe på Friluftsentret

10.30
Tur med DNT Oslo og Omegn og Naturvernforbundet fra Frognerseteren stasjon.

10.30 – 11.30
Turer med Skiforeningen fra Holmenkollen stasjon.



Pensjonistforbundet



Nå er det
din tur!

Aktivitetstilbud



Aktiv mot kreft
Enkel intervalltrening for alle



Det norske Skogselskap
Grilling og servering av hel elg,
spikking og natursti



DNT Oslo og Omegn
Turer med Geocaching og turtips



Friskis&Svettis Oslo
Oppvarming, strikk og balansetrening



Heming og Norges Orienteringsforbund
Introduksjon av Turorientering



Ingrid Kristiansen
Prøv stavgang



Naturvernforbundet Oslo og Akershus
Naturgledeturer og en smakebit av opplevelser
i nærnaturen



Norges Golfforbund
Slå ett slag golf



Norges Sjakkforbund
Innføring i sjakk, simultan sjakk, lunsjakk mm.



Oslo Idrettskrets
Styrketrening, yoga, pilates og stretch



Pensjonistforbundet
Vårlege aktiviteter



Oslo og Omland Friluftsråd
Bålkaffe og flott utsikt på
Frognerseteren Friluftssenter



Scushi AS
Introduksjon og testing av elsykkel



Seniordans
Dans55+ seniordans og sittedans



Skiforeningen
Sirkeltrening i naturen



Speiderforbundet
Naturquiz med poster, livlinekasting og knuter



TRY IL
Prøv skiskyting

Kollengeneral Rolf Nyhus,
Æresmedlem av Skiforbundet
Kollenhistorier

Anette Hysten Ranhoff,
Overlege og forfatter
Foredrag i Holmenkollen kapell om god helse



Urban Food
Salg av økologisk mat:
lapskaus, fiske- og kalveburger, rømmegrøt.
Varm og kald drikke. Åpen kafé.



Pensjonistforbundet



Helsedirektoratet