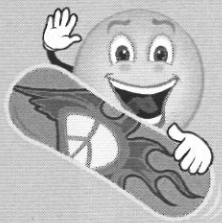


# MORO MED TRIM!



Oslo Døveforening i samarbeid med Døves Frivillighetsentral har fått kr 5.000 i tilskudd til lavterskel fysisk aktivitet fra helse- og velferdsetaten i Oslo kommune.

**Mål:** Å få døve uføretrygdete til å komme seg ut i aktivitet, i alderen 20-55 år.

Vi ønsker å stimulere deg til å prøve nye aktiviteter hvor vi skaper en god ramme som gir trygghet, sosial, artig, interessant, bedre motivasjon og en bedre folkehelse.

## BLIR DU MED?

### Fredag 18.juni BJØRVIKA-TUNNEL



Møtes ved Operahuset kl 9.30. Omvisning på Bjørvika og tur under tunnelen fra Akershus festning til Sørenga kl 10-12 og du får servert lunsj.

**Påmelding til Bjørvika innen 10.juni til Niels Kristensen sms 402 30 515.**

### Onsdag 30.juni



### TUR TIL BYGDØY OG OMVISNING PÅ LYSTSLOTTET OSCARSHALL

Møtes kl 10.45 utenfor døveforeningen, og vi går langs Frognerkilen til lystslottet Oscarshall. V går sammen med gruppen 60pluss på tur til Bygdøy.

**Påmelding innen 23.juni av hensyn til guide til daglig leder ved oppslag eller sms 930 32 049.**

### Torsdag 12.aug.



### BESØK PÅ BOGSTAD GÅRD

Ta t-bane 2 mot Østerås, og gå av på Røa T-banen, som er framme kl 11.04. Deretter tar vi buss 41 mot Sørkedalen kl 11.12 og er framme kl 11.18 til Bogstad gård. Vi går sammen med gruppen 60pluss.

Kl 11.30 får vi en times omvisning i Peder Ankers hjem, i den historiske hovedbygningen. Kl 13.00 tar vi en lunsj, som "moro med trim" spanderer.

**Bindende påmelding innen 4.august av hensyn til omvisning og bestilling av mat til daglig leder ved oppslag eller sms 930 32 049.**

### Tirsdag 24.aug.



### SYKKELTUR I BYEN

Møtes utenfor døveforeningen kl 16.00. Har du sykkel? Ta gjerne med deg. De som ikke har sykkel, gi beskjed til oss innen 15.august. Vi ordner sykkelkort, slik at du kan bruke "bysykkelen". Vi sykler en tur rundt i Oslo, hvor vi spiser et sted på veien.

### Tirsdag 7.sep.



### MINIGOLF

Vi møtes ved Nybrua (stoppested for trikk 11 og 12) kl. 15.45 og går sammen til Grünerløkka Mini Golf. Vi fordeler i grupper og spiller minigolf. Gratis entre. Vi hygger sammen etterpå ved å bite noe. Man betaler selv for mat. Ta kontakt med Niels om du lurer på noe SMS 402 30 515.