

VILLAHOLTET

Til glede og inspirasjon

PROGRAM VÅR 2025



FORENINGEN BEKKELAGET SENIORSENTER



VI HENTER OG BRINGER!

Transport må bestilles
dagen før.

Pris Kr 40,- pr. tur.

Tlf. 23 03 11 30

ÅPNINGSTIDER

Mandag - fredag

kl. 08:00 - 15:00

SERVERING

kl. 10:00 -14:00



Holtveien 6A



23 03 11 30



post@villaholtet.no



www.villaholtet.no



Oslo

Bydel Nordstrand

Seniorveileder i Bydel Nordstrand



driver oppsøkende og forebyggende arbeid blant hjemmeboende seniorer.

Seniorveilederen har informasjon om aktivitets- og hjelpetilbud i regi av både kommune og andre aktører, samt informasjon om hvordan du kan holde deg aktiv og trygg i egen bolig. Den enkelte, samt pårørende kan ta kontakt for spørsmål eller samtale. Det organiseres også fellesmøter flere ganger årlig.

**Jolanda
Hoogerhuis**
tlf:
90 11 77 23

Mail:
jolandasita.hoogerhuis@
bns.oslo.kommune.no

Tilbudet er gratis.

TORS DAG 2. JANUAR

ÅPENT

KL: 10:00

Villa Holtet åpner etter julestengt!

FREDAG 3. JANUAR

FREDAGSFILM

KL: 12:00

GRATIS

Fredagsfilm. Se oppslag på Villa Holtet. Nytt gjerne fredagslunsjen under filmen.

FREDAG 10. JANUAR

FREDAGSFILM

KL: 12:00

GRATIS

Fredagsfilm. Se oppslag på Villa Holtet. Nytt gjerne fredagslunsjen under filmen.

TORS DAG 16. JANUAR

COWBOYFROKOST

KL: 09:30

KR. 130,-

Glade gubber samles for hyggelig frokostprat. *Husk påmelding!*

FREDAG 17. JANUAR

FREDAGSFILM

KL: 12:00

GRATIS

Fredagsfilm. Se oppslag på Villa Holtet. Nytt gjerne fredagslunsjen under filmen.

ONSDAG 22. JANUAR

FOREDRAG

KL: 12:00

KR. 100,- / 150,-

Per Thoresen: «Hendelser og oppfinnelser som endret verden» - i ord og toner!

FREDAG 24. JANUAR

CHAMPAGNELUNSJ

KL: 12:00

Kr. 325,- / 375,-

Damenes Champagnelunsj. lunsjtallerken og bobler. *Husk påmelding.*



PROGRAM JANUAR 2025

TIRSDAG 28. JANUAR

QUIZKVELD

KL: 18:00

GRATIS

Quizmaster Tor Olav Backer. Uhyttelig spørrelek med salg av pizza og øl/vin.

ONSDAG 29. JANUAR

FØDSELSDAGSFEIRING

KL: 12:00

GRATIS

Vi feirer alle medlemmer og frivillige som har hatt bursdag i januar. Bløtkake!

FREDAG 31. JANUAR

FREDAGSFILM

KL: 12:00

GRATIS

Fredagsfilm. Se oppslag på Villa Holtet. Nytt gjerne fredagslunsjen under filmen.



PROGRAM FEBRUAR 2025

ONSDAG 5. FEBRUAR FOREDRAG

KL: 12:00 **KR 100,- / 150,-**

Gerd Byermoen fra Grethe Roede snakker om "Kosthold i voksen alder".

FREDAG 7. FEBRUAR FREDAGSFILM

KL: 12:00 **GRATIS**

Fredagsfilm. Se oppslag på Villa Holtet. Nyt gjerne fredagslunsjen under filmen!

ONSDAG 12. FEBRUAR ÅPENT HUS

KL: 10:00 - 14:00 **GRATIS VAFLER OG KAFFE**

Vi ønsker alle 60+ velkommen til Villa Holtet for å bli kjent med vårt tilbud!

TORSDAG 13. FEBRUAR COWBOYFROKOST

KL: 09:30 **KR 130,-**

Glade gubber samles for hyggelig frokostprat. *Husk påmelding.*

FREDAG 14. FEBRUAR FREDAGSJAZZ

KL: 12:00 **KR 200,- / 250,-**

Fredagsjazz med jazzduoen.

TIRSDAG 18. FEBRUAR QUIZKVELD

KL: 18:00 **GRATIS**

Quizmaster Halima Lea Dyrhaug. Uhøytidelig spørrelek. Vi selger pizza og vin!

ONSDAG 19. FEBRUAR FOREDRAG

KL: 12:00 **KR 100,- / 150,-**

Tidligere handelsattache Knut Mugaas om forholdet mellom Kina og Russland!

FREDAG 21. FEBRUAR CHAMPAGNELUNSJ

KL: 12:00 **KR 325,- / 375,-**

Damenes champagnelunsj, koldttallerken, bobler, makroner og kaffe.

ONSDAG 26. FEBRUAR FØDSELSDAGSFEIRING

KL: 12:00 **GRATIS**

Vi feirer alle medlemmer og frivillige som har hatt bursdag i Februar.

FREDAG 28. FEBRUAR ALLSANG PÅ VILLAEN

KL: 11:00 **GRATIS, KR 140,- MED LUNSJ**

Kabareten «Livets fire årstider» om å nyte livet med Per Thoresen, Annette Eidsgaard, Mari Sekse og Tone Sletten. *Husk Påmelding!*

ONSDAG 5. MARS**FOREDRAG***KL: 12:00**KR. 100,- / 150,-*

«Hvordan har Bysants (330-1453 e.Kr.) påvirket vår historie?» m. Thorvald Steen

FREDAG 7. MARS**FREDAGSFILM***KL: 12:00***GRATIS**

Fredagsfilm. Se oppslag på Villa Holtet. Nyt gjerne fredagslunsjen under filmen.

ONSDAG 12. MARS**FOREDRAG***KL: 12:00**KR. 100,- / 150,-*

«Mine turer over Grønland» av eventyrer Anders Gulbrandsen.

FREDAG 14. MARS**KLASSISKE PERLER***KL: 12:00**KR. 100,- / 150,-*

Klassiske perler med pianist Andre Bongard.

TIRSDAG 18. MARS**QUIZKVELD***KL: 18:00***GRATIS**

Quizmaster Tor Olav Backer. Uhyttelig spørrelek med salg av pizza og vin!

ONSDAG 19. MARS**BINGO***KL: 12:00***KR. 25 PR STK**

Ivars Elleville Bingo. Bingolapper selges kr. 25,- Hårreisende gevinster!

TORS DAG 20. MARS**COWBOYFROKOST***KL: 09:30***Kr. 130,-**

Glade gubber samles for hyggelig frokostprat. Egg og bacon m.m.



PROGRAM MARS 2025

FREDAG 21. MARS**CHAMPAGNELUNSJ***KL: 12:00***KR 325,- / 375,-**

Damenes champagnelunsj, koldttallerken, bobler, makroner og kaffe.

ONSDAG 26. MARS**FØDSELSDAGSFEIRING***KL: 12:00***GRATIS**

Vi feirer alle medlemmer og frivillige som har hatt bursdag i mars. Bløtkake!

FREDAG 28. MARS**JAZZKONSERT***KL: 12:00***KR 250,- / 300,-**

Jazzkonsert Hilde Louise Asbjørnsen.



PROGRAM APRIL 2025

ONSDAG 2. APRIL FOREDRAG

KL: 12:00 KR 100,- / 150,-

«Hvordan behandler vi minoriteter i Norge?» av Bjørn Engesland.

FREDAG 4. APRIL FREDAGSFILM

KL: 12:00 GRATIS

Fredagsfilm. Se oppslag på Villa Holtet. Nyt gjerne fredagslunsjen under filmen!

ONSDAG 9. APRIL FOREDRAG

KL: 12:00 KR 100,- / 150,-

«Forholdet mellom Kina og USA» av Torbjørn Færøvik.

FREDAG 11. APRIL FREDAGSJAZZ

KL: 09:30 KR 200,- / 250,-
Fredagsjazz. Stein Hansens jazzkvintett.

PÅSKE STENGT

Villa Holtet holder stengt i påsken

TIRSDAG 22. APRIL QUIZKVELD

KL: 18:00 GRATIS

Quizmaster Marianne Berg. Uhøytidelig spørrelek med salg av pizza og vin.

ONSDAG 23. APRIL FØDSELSDAGSFEIRING

KL: 12:00 GRATIS

Vi feirer alle medlemmer og frivillige som har hatt bursdag i april. Bløtkake!

FREDAG 25. APRIL KLESSALG

KL: 10:00-14:00 GRATIS

Klessalg på Villa Holtet!

FREDAG 25. APRIL CHAMPAGNELUNSJ

KL: 12:00 KR 325,- / 375,-

Damenes champagnelunsj, koldttallerken, bobler, makroner og kaffe.

TIRSDAG 29. APRIL SKOSALG

KL: 10:00 - 14:00 GRATIS

Skosalg på Villa Holtet!.

ONSDAG 30. APRIL BINGO

KL: 12:00 KR 25,- PR STK

Ivars Elleville Bingo. Bingolapper selges kr. 25,- Hårreisende gevinster!

1. OG 2. MAI STENGT **STENGT**

ONSDAG 7. MAI **FOREDRAG**

KL: 12:00 *KR. 100,- / 150,-*

“Hvorfor er mange av Munch’s malerier fra Bækkelaaget?” av Thorvald Steen

FREDAG 9. MAI **ALLSANG PÅ VILLAEN**

KL: 11:00 *KR. 140,- INKL. LUNSJ*

Kabareten «Bank i bordet» Med Per Thoresen, Annette Eidsgaard og Mari Sekse. Gratis uten lunsj. Påmelding!

ONSDAG 14. MAI **FOREDRAG**

KL: 12:00 *KR 100,- / 150,-*

«Gatelangs i Oslo øst og vest» av Leif Gjerland.

FREDAG 16. MAI **KLASSISKE PERLER**

KL: 12:00 *KR 100,- / 150,-*

Klassiske perler med pianist Andre Bongard.

TIRSDAG 20. MAI **QUIZKVELD**

KL: 18:00 *GRATIS*

Quizmaster Tor Olav Backer. Uhøytidelig spørrelek med salg av pizza og vin!

ONSDAG 21. MAI **BINGO**

KL: 12:00 *KR 25,- PR STK.*

Ivars Elleville Bingo. Bingolapper selges kr. 25,- Hårreisende gevinster!

TORSdag 22. MAI **COWBOYFROKOST**

KL: 09:30 *KR 130,-*

Glade gubber samles for hyggelig frokostprat. Egg og bacon m.m.



PROGRAM MAI 2025

FREDAG 23. MAI **CHAMPAGNELUNSJ**

KL: 12:00 *KR 325,- / 375,-*

Damenes Champagnelunsj, koldttallerken, bobler, makroner og kaffe.

MANDAG 26. MAI **VÅRKONSERT**

KL: 13:30 *GRATIS*

Villa Holtets kor holder vårkonsert!

ONSDAG 28. MAI **FØDSELSDAGSFEIRING**

KL: 12:00 *GRATIS*

Vi feirer alle medlemmer og frivillige som har hatt bursdag i Mai. Bløtkake!

FREDAG 30. MAI **STENGT**

Inneklemte dag.



PROGRAM JUNI OG JULI 2025

ONSDAG 4. JUNI SOMMERFEST

KL: 13:00 **GRATIS**

Sommerfest for frivillige på Villa Holtet.

TORSdag 5. JUNI COWBOYFROKOST

KL: 09:30 **KR 130,-**

Glade gubber samles for hyggelig frokostprat. Egg og bacon m.m.

FREDAG 6. JUNI FREDAGSJAZZ

KL: 11:00 **KR 200,- / 250,-**

Fredagsjazz. Stein Hansens jazzkvintett.

ONSDAG 11. JUNI GRILLING

KL: 12:00 **KR 275,-**

Vi griller og dekker på i haven hvis været tillater det. Grillbuffet og drikke.

FREDAG 13. JUNI ALLSANG PÅ VILLAEN

KL: 11:00 **KR 140,- INKL. LUNSJ**

Kabareten «På reisefot!»! Med Per Thoresen, Annette Eidsgaard og Mari Sekse. Gratis uten lunsj.

ONSDAG 18. JUNI FØDELSDAGSFEIRING

KL: 12:00 **GRATIS**

Vi feirer alle medlemmer og frivillige som har hatt bursdag i Juni Bløtkake!

FREDAG 20. JUNI CHAMPAGNELUNSJ

KL: 12:00 **KR 325,- / 375,-**

Damenes Champagnelunsj, koldt-tallerken, bobler, makroner og kaffe.

TIRSDAG 24. JUNI QUIZKVELD

KL: 18:00 **GRATIS**

Quizmaster Halima Lea Dyrhaug. Uhyttidelig spørrelek. Vi selger pizza og vin!

FREDAG 27. JUNI FREDAGSFILM

KL: 12:00 **GRATIS**

Se oppslag på Villa Holtet. Nyt gjerne fredagslunsjen under filmen!

HELE JULI SOMMERÅPENT

KL: 10:00 - 14:00

Villa Holtet holder sommeråpent hverdager mellom kl. 10-14 i juli måned med enkel servering.

FREDAG 1. AUGUST**FREDAGSFILM***KL: 12:00***GRATIS**

Se oppslag på Villa Holtet. Nyt gjerne fredagslunsjen under filmen.

FREDAG 8. AUGUST**FREDAGSFILM***KL: 12:00***GRATIS**

Se oppslag på Villa Holtet. Nyt gjerne fredagslunsjen under filmen.

FREDAG 15. AUGUST**FREDAGSFILM***KL: 12:00***GRATIS**

Se oppslag på Villa Holtet. Nyt gjerne fredagslunsjen under filmen.

TIRSDAG 19. AUGUST**QUIZKVELD***KL: 18:00***GRATIS**

Quizmaster Marianne Berg. Uhøytidelig spørrelek med salg av pizza og vin!

ONSDAG 20. AUGUST**TUR FOR FRIVILLIGE***KL: 10:00***GRATIS**

Tur for frivillige på Villa Holtet

TORSdag 21. AUGUST**COWBOYFROKOST***KL: 09:30***KR. 130,-**

Glade gubber samles for hyggelig frokostprat. Egg og bacon m.m.

FREDAG 22. AUGUST**CHAMPAGNELUNSJ***KL: 12:00***Kr. 325,- / 375,-**

Damenes Champagnelunsj, koldt-tallerken, bobler, makroner og kaffe.



PROGRAM AUGUST 2025

ONSDAG 27. AUGUST**FØDSELSDAGSFEIRING***KL: 12:00***GRATIS**

Vi feirer alle medlemmer og frivillige som har hatt bursdag i Juli og August.

FREDAG 29. AUGUST**FREDAGSFILM***KL: 12:00***GRATIS**

Se oppslag på Villa Holtet. Nyt gjerne fredagslunsjen under filmen.

Kom i form våren
2025



Seniortrim 60+ Velkommen!

Mandagspartiene starter 6. januar og
torsdagspartiene 9. januar. Dans med
Linda 7. januar kl. 10:30
Prøvetime er gratis.

Når

- Mandager kl. 10.00 – 10.55
- Mandager kl. 11.00 – 11.55
- Mandager kl. 12.00 – 12.55
- Tirsdager kl. 10.15 - 11.15 (dans)
- Torsdager kl. 10.00 – 10.55 (ute)
- Torsdager kl. 11.00 – 11.55
- Torsdager kl. 12.00 – 12.55

Hva vi gjør

Trimpartiene er tilpasset brukerne
over 60 med fokus på å trene opp
kroppens evne til å takle daglige
gjøremål og forebygge fall.

Vi har utdannede trenere til alle partier.
Velkommen!

KURS OG AKTIVITETER



GENERELL INFORMASJON

*PÅMELDING TIL ALLE KURS OG AKTIVITETER
RETTES TIL AKTIVITETSLEDER: 23031137*

ELLER SENTRALBORDET: 23031130

KURSAVGIFT:

KR. 350,- FOR MEDLEMMER

KR. 400,- FOR IKKE-MEDLEMMER

TRIM OG DANS

*TRIM OPPSTART: MANDAG 6. JANUAR OG TORSDAG
9. JANUAR DANS OPPSTART: TIRSDAG 7. JANUAR*

Trimpartiene er tilpasset brukerne over 60 med fokus på å trene opp kroppens evne til å takle daglige gjøremål og forebygge fall.



STRIKK OG SNAKK

OPPSTART: MANDAG 6. JANUAR OG TIRSDAG 7. JANUAR

Mandager fra kl. 10.30–14.00 og
tirsdager fra kl. 11.00–14.00.

Vi strikker, syr og hekler ting for salg og utlodning og møtes for en prat over en kaffekopp. Vi ønsker flere velkommen!



DATAKAFFÉ

TORSDAGER KL: 09:00-12:00

Oppstart torsdag 9. januar.

Annehver torsdag på like uker. Kom med PC, nettbrett og mobiltelefon for hjelp og veiledning..

Ingen påmelding, bare å møte opp. Avgift kr. 60,-



STRIKKEKAFFÉ

TORSDAGER KL: 12:15 - 15:00

Oppstart torsdag 9. januar. Åpent for alle. Her kan du få inspirasjon og veiledning i strikkingen. Torsdager annen hver uke på like uker.





GLASS- OG PORSELENSMALING

Onsdager kl: 10:00 - 14:00

Oppstartstart onsdag 15. januar.
Vi er en gruppe hobbymalere som møtes og hjelper hverandre med malingen.



HOLTETMALERNE

TIRSDAGER KL: 13:00 - 15:00

Oppstart tirsdag 21. januar.
Malerne møtes annen hver tirsdag. Like uker. 3 ledige plasser.
Leder er kunstpedagog Halima Lea Dyrhaug, tlf: 48212544.



LITTERATURGRUPPE

TIRSDAGER KL: 10:00 - 11:30

Oppstart tirsdag 21. januar.
Annenhver tirsdag på like uker. Glad i å lese bøker?
Berit Kullebund er leder 97112112.
NB! Ingen flere plasser!



SLEKTSVEILEDNING

TORSDAGER KL: 12:30 - 15:00

Oppstart torsdag 16. januar. En gruppe som møtes for å utveksle erfaringer, gi hverandre tips, og ideer. Ta med informasjon om slekt og familie for en prat.
Kontaktperson: Nils Bjørnhaug, telefon 905 36 096.



VILLA HOLTETS SANGKOR

ANNENHVER MANDAG KL: 13:30 (ULIKE UKER)

Oppstart mandag 13. januar kl. 13.30.
Koret ledes av Kristin, og Ann-Margreth!
Vi søker flere sanger i alle stemmeleier, alder og kjønn!
Kursavgift kr. 500,-
Kontaktperson:
Grete Kjær telefon 928 19 388.



TRESKJÆRING

TIRSDAGER OG ONSDAGER KL: 10:00

Oppstart tirsdag 7. januar og onsdag 8. januar. Tirsdager og onsdager klokken 10 i kjelleren på Villa Holtet.



TREFF BÆKKELAGSGUTTA

FØRSTE TIRSDAG I MÅNEDEN FRA KL: 11:45

Oppstart tirsdag 7. januar. Uformelt treff der du kan møte andre Bekkelagsgutter.
Kontaktperson: Jan Pedersen: 91371819.



BRIDGE

MANDAGER KL: 10:30 - 14:30

Oppstart Mandag 6. januar
Mandager kl. 10.30-14.30.
Kontaktperson: Odd Arntzen: 91616984.
Det er plass til flere.



SJAKK

ONSDAGER KL. 10.00 – 12.00

Hver 14. dag. Vi møtes til uhøytidelig sjakk. Hvis du er interessert ta kontakt med Finn Helge Hartmann på telefon 905 40 218.



TURGRUPPEN

TIRSDAGER KL. 10.00 – 11.00

Koselige rusleturer i nærområdet.
Bli med!
Gratis



kreativ
catering

10%
rabatt
ved nettbestilling
til brukere av
Villa Holtet

Bruk rabattkoden: villa10



 www.kreativcatering.no

 eat@kreativcatering.no

 22 61 47 00

 Olaf Hølsøys vei 5A, 0694 Oslo





BEST TRENING

Her på Best Trening har vi både fine treningslokaler og engasjert personale som vil bidra til en god treningsopplevelse.

Du finner oss i Kongsveien 104
Og vi holder åpent 363 dager i året

07-22 mandag- torsdag

06-20 fredag

09-16 lørdag

10-18 søndag

BESTHELSE
n o r d s t r a n d

Mer info på www.bestnordstrand.no



BEST TRENING

Vi tilbyr:

- Stor sal for med kondisjons og styrkeapparater for egentrening.
- Ny treningssal oppe for egentrening og gruppetimer
- Gruppetreningssaler med både sykkeltimer og gruppetimer.
- Spesielt tilpasset treningstimer som hjerte, lunge, kreft, artrosetrening og trening for de som bruker vektreduserende medisin. Trening er ledet av fysioterapeut og idrettspedagog.
- Godt voksen (GV) tilbud med stort utvalg av treningstimer formiddager
- Veiledning av personlige trenere ved oppstart

Solglimt

Catering & Crew AS

www.solglimt.no



ALT INNEN CATERING TLF 22379009



Konfirmasjonen
Barnedåp
Bryllup
Julbord
Jubileum
Minnetund

Tapas
Smøtter
Koldtbord
Middager
Gryteretter
Grillmat
Fingermat
Kaker
og mye mer...

Gunnar Ruud

Catering - Selskapsmat

Bestill catering hos oss og du kan sitte ned og nyte festen.

Nydelig mat laget av førsteklasses råvarer.

Ring oss og be om vår innholdsrike brosjyre, eller se meny på hjemmesiden vår.

Tlf. 23 30 25 00
www.gunnarruud.no



TA KONTAKT MED VILLA HOLTET: 23 03 11 30

Ketil Aamodt

Daglig leder

Tlf: 23 03 11 30/902 09 496

Epost: kaa@villaholtet.no

Aud Vibeke Hagen

Aktivitetsleder

Tlf: 23 03 11 37/901 07 163

Epost: aud@villaholtet.no

Anne-Merete Vonheim

Økonomi- og kontorleder

Tlf: 23 03 11 36/ 900 69 434

Epost: avo@villaholtet.no

Knut Eriksen

Kjøkkenleder

Tlf: 23 03 11 30

Epost: ker@villaholtet.no

STYRET

Styreleder Per Thoresen

Styremedlem Tor Olav Backer

Styremedlem Jan Pedersen

Styremedlem Bente Wilhelmsen

Styremedlem Anne-Merete Vonheim (ansattes representant)

Varamedlemmer:

Christian Eriksen, Halvard Leknes, Aud Vibeke Hagen (ansattes representant)



Holtveien 6A



23 03 11 30



post@villaholtet.no



www.villaholtet.no

Bli Medlem

Medlemskap i foreningen betales til Konto: 1201.76.51577 eller Vipps: 656265

Husk å markere betaling med navn og adresse og "medlemskap 2024".

Ordinært medlemskap er forbeholdt alle over 50 år i Bydel Nordstrand.

Støttemedlemskap er åpent for alle.

Medlemskontingenten for begge typer medlemskap er kr 400,-.

Medlemsskap gir deg:

- ✓ Ukentlig nyhetsbrev
- ✓ Rabatterte priser på aktiviteter
- ✓ Fortrinn ved arrangerte turer
- ✓ Invitasjon til fødselsdagsfeiring
- ✓ Tilbud på teaterbilletter
- ✓ Du gir bidrag til driften av Villa Holtet



FOR NYE MEDLEMMER:

Jeg vil bli medlem i Foreningen Bekkelaget Seniorsenter, Villa Holtet

Fornavn:		Dagens dato:
Etternavn:		
Adresse:		
Poststed:		
Telefon:		
Mail:		
Fødselsdag:		Betalt:

Jeg aksepterer å motta nyhetsbrev og invitasjoner på mail.

Dette skjemaet kan sendes til:
Villa Holtet, Holtveien 6a, 1177 Oslo

Leie av selskapslokaler i
Villa Holtet

Jubileum

Konfirmasjon.
Minnesamvær.
Selskap.
Fødselsdag.

VILLA HOLTET ER ET
VAKKERT STED SOM
KAN TA OPPTIL 65
GJESTER.

TA KONTAKT MED ANNE-
MERETE PÅ:



23 03 11 30



post@villaholtet.no



www.villaholtet.no