

Du er alltid velkommen til Toppenhaug seniorsenter



Toppenhaug seniorsenter holder til i Durendalveien 3, rett ved Greverud skole/Oppegård stasjon. Det har i en årrekke vært en viktig møteplass for lokalområdet Oppegård, men seniorer fra andre deler av kommunen vår er naturligvis hjertelig velkomne. Vi har ingen nedre aldersgrense og har flere brukere som ikke er alderspensjonister. Toppenhaug er et seniorsenter som mange har blitt glad i. Dette har ført til at vi har dannet en egen forening, som vi kaller Toppenhaugs Venner. Vi har laget denne lille folderen for at du skal bli litt bedre kjent med hva Toppenhaug har å by på av ulike aktiviteter i tiden framover.

Toppenhaug Café – hjertet i senteret

Den er åpen mandag til fredag fra kl. 09.00 til kl. 15.00. Der kan du få kjøpt kaffe og nystekte vafler, rundstykker med ulikt pålegg og til og med høye smørbrød. Her kan du treffe venner eller bli kjent med nye.

Onsdager serveres det varmrett (f.eks. nydelig suppe). Torsdager er det deilig hjemmelaget middag. Fredager serveres det også en varmrett. Husk å bestille på forhånd.

Bingo eller vin- blomsterlotteri

Klokken 12 på fredagene er det mange som synes det er spennende og trivelig med bingo eller lotteri (annenhver gang). Dette er et populært arrangement, så det er en veldig fin anledning til å bli kjent med miljøet på Toppenhaug. Har du lyst på en varmrett, kan du få kjøpt det også.

Trening på Toppenhaug

Siv inviterer til trening for alle i underetasjen tirsdager og fredager kl. 09.30–10.30.

Sterk og stødig er et annet og velkjent treningstilbud. Det foregår også i underetasjen, på torsdager kl. 10-11. Her kreves det egen påmelding.

Toppenhaug har gått til innkjøp av ergometersykler. Du er hjertelig velkommen til å bruke disse i senterets åpningstid mellom kl. 09.00 - 15.00. Her får du mulighet til å forbedre og opprettholde kondisjonen, styrke bena og setemusklene og forbrenne flere kalorier.

Hobbygrupper

Håndarbeidsgruppe lager gevinster som selges og loddas ut ved juletider. De samles hver mandag kl. 10.00. Dette er en hyggelig gjeng som liker å drive med håndarbeid. Kanskje dette er noe for deg?

I tillegg er det en gruppe som designer egne kort. Her er det mye å lære. De møtes på torsdager kl. 10.00.

Verkstedet



I en annen del av underetasjen på Toppenhaug finner du et verksted for trearbeider og mekanikk. Det er åpent for alle i senterets åpningstid, men en hyggelig gjeng møtes mandager og onsdager fra kl. 10.00. Et nyttig sted når du skal fikse ting.

«Berre for mannfolk»

Denne gruppen er først og fremst rettet mot menn (men damer er også velkomne). Ofte når man slutter i jobb, savner man lunsjpausen og praten der. Dette tomrommet ønsket vi å fylle. Gruppen er åpen for alle. Man møtes ukentlig hver onsdag kl. 13.00. Av og til har vi temaer eller aktuelle saker.

Toppenhaug turlag

Turene starter fra Toppenhaug seniorsenter annenhver onsdag fra kl. 10.30. Dette er en flott måte å bli mer kjent i lokalområdet vårt – i hyggelig selskap med andre. Ta med niste og sitteunderlag.

Kortspill

Kortspill behøver jo ikke å være bridge. Det har noen kortglade frivillige funnet ut på Toppenhaug. Har du lyst til å spille «Spardame» eller andre gamle og gode kortspill. Da kan du komme til Toppenhaug på mandager kl. 11-13.

Quiz

Bli med på en quiz som alle kan delta på. Lagsammensetting trekkes, slik at ikke noen danner «egne lag». Hos oss er det en hyggelig liten konkurranse. Hver torsdag kl. 12.30.

TOPPMAT

Det er to mat- og vinklubber på Toppenhaug TOPPMAT 1 og TOPPMAT 2. Toppmat 1 har vært i sving siden 2015. Begge møtes noen ganger i året, hvor de tilbereder et 3 retters måltid med passende drikke. Du trenger ikke være gourmetkokk for å bli med. Ingen av dem er det, men de er glade i mat og syntes det er gøy og ikke minst lærerikt å lage mat fra bunden av. Man lærer noe hver gang og det gir inspirasjon til å forsøke nye retter hjemme, som de sier.

MimreCafé

Vi satser på å få til en ny MimreCafé en tirsdag i november. Dette er en hyggelig anledning til å treffe gamle og nye venner, hvor vi

hygger oss med god mat, musikkinnslag og annet som vi kan finne på nettet. Når maten er klar, blir det en høyst uformell café.

Onsdagsforedragene på Toppenhaug kl. 18.00

Vi kaller det «foredrag for spesielt interesserte». I praksis kan det være både «main-stream» temaer og smalere emner. De holdes i den hyggelige Cafeen. Det betyr at kontakten mellom foredragsholder og tilhørere blir tett og uformell. Noe som muliggjør god dialog. Siden foredragsholderne ikke mottar honorar, er dette tilbudet gratis for alle. I høst står følgende på programmet:



29. oktober om Mat: holdbarhet og trygghet

Ved professor emerita Judith Narvhus fra NMBU på Ås. Hun bor nær Toppenhaug og har nylig blitt en del av styringsgruppen for Toppenhaugs Venner.



19. november om Arktis i et globalt perspektiv

Ved Robert Mood er nok kjent for de fleste av oss. Han har blitt en god venn av Toppenhaug og holdt flere interessante foredrag for oss.



3. desember om Midtøsten og Gaza

Ved Dag Henrik Tuastad, også en venn av Toppenhaug, sosialantropolog fra UiO med doktorgrad fra 2008, er en av de hyppigst brukte ekspertene som NRK og TV2 har benyttet for å kommentere det som skjer i Gaza og Midtøsten.

Toppenhaug seniorsenter har egen, gratis parkeringsplass. Husk å få parkeringsbevis i Cafeen.

Hvis du vil vite mer om hva som skjer på seniorsentrene på Toppenhaug og Kolbotn, gå inn på <https://www.oppesen.no/>

Hilsen Toppenhaugs Venner

- den lokale seniorkraften