



Aktivitetsplan Dagsenter

Januar 2022

Uke 1	Kl.	Aktivitet	Sted
Tirsdag 4 jan.	09.30 10.00 11.00 13.30	Quiz- avis lesing Frokost Kos/film Middag og dessert	Stuen dagsenter Spisestue dagsenter Stue dagsenter Spisestue dagsenter
Torsdag 6 jan.	09.30 10.00 11.00 11.30 12.30 13.30	Quiz-avis lesing Frokost Fellestrim med fysio Marianne Avspenning Individuell trening med fysioterapeut Middag og dessert	Stuen dagsenter Spisestuen dagsenter Ergoterapirom Spisestue dagsenter Treningsrom Spisestue dagsenter
Uke 2	Kl.	Aktivitet	Sted
Tirsdag 11 jan.	09.30 10.00 11.00 13.30	Quiz- avis lesing Frokost Oslo Reptil Park Middag og dessert	Stuen dagsenter Spisestue dagsenter Oslo sentrum Spisestue dagsenter
Torsdag 13 jan.	09.30 10.00 11.00 11.30 12.30 13.30	Quiz- avis lesing Frokost Fellestrim med fysioterapeut Avspenning Individuell trening med fysioterapeut Middag og dessert	Stuen dagsenter Spisestue dagsenter Ergoterapirom Spisestue dagsenter Treningsrom Spisestuen dagsenter

Uke 3	Kl.	Aktivitet	Sted
Tirsdag 18 jan.	09.30 10.00 11.00 13.30	Quiz-avis lesing Frokost Årvoll gård Middag og dessert	Stuen dagsenter Spisestue dagsenter Årvoll Spisestue dagsenter
Torsdag 22 jan.	09.30 10.00 11.00 11.30 12.30 13.30	Quiz – avis lesing Frokost Fellestrim med fysioterapeut Avspenning Individuell trening med fysioterapeut Middag og dessert	Stuen dagsenter Spisestue dagsenter Ergoterapirom Spisestue dagsenter Treningsrom Spisestue dagsenter
Uke 4	Kl.	Aktivitet	Sted
Tirsdag 25 jan.	09.30 10.00 11.00 13.30	Quiz-avis lesing Frokost Linderudkollen Middag og dessert	Stuen dagsenter Spisestue dagsenter Nærmiljøet Spisestue dagsenter
Torsdag 27 jan.	09.30 10.00 11.00 11.30 12.30 13.30	Quiz – avis lesing Frokost Fellestrim med fysioterapeut Avspenning Individuell trening med fysioterapeut Middag og dessert	Stuen dagsenter Spisestue dagsenter Ergoterapirom Spisestue dagsenter Treningsrom Spisestue dagsenter