



Aktivitetsplan Dagsenteret

Mars 2022

Uke 9	Kl.	Aktivitet	Sted
Tirsdag 1 mars	09.30 10.00 11.00 13.30	Quiz- avis lesing Frokost Linderuskollen Middag og dessert	Stuen dagsenter Spisestue dagsenter Nærmiljøet Spisestue dagsenter
Torsdag 3 mars	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 10	Kl.	Aktivitet	Sted
Tirsdag 8 mars	09.30 10.00 11.00 13.30	Quiz- avis lesing Frokost Munch Museum Middag og dessert	Stuen dagsenter Spisestue dagsenter Oslo Sentrum Spisestue dagsenter
Torsdag 10 mars	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 11	Kl.	Aktivitet	Sted
Tirsdag 15 mars	09.30 10.00 11.00 13.30	Quiz-avis lesing Frokost Årvoll gård Middag og dessert	Stuen dagsenter Spisestue dagsenter Nærmiljøet Spisestue dagsenter
Torsdag 17 mars	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 12	Kl.	Aktivitet	Sted
Tirsdag 22 mars	09.30 10.00 11.00 13.30	Quiz-avis lesing Frokost Mariholtet Sportsstue Middag og dessert	Stuen dagsenter Spisestue dagsenter Lørenskog Spisestue dagsenter
Torsdag 24 mars	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 13	Kl.	Aktivitet	Sted
Tirsdag 29 mars	09.30 10.00 11.00 13.30	Quiz-avis lesing Frokost Mathallen Vulkan Middag og dessert	Stuen dagsenter Spisestue dagsenter Oslo Sentrum Spisestue dagsenter
Torsdag 31 mars	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