



# Aktivitetsplan Dagsenteret

## Mars 2023

| Uke 9          | Kl.                                       | Aktivitet                                                                                                | Sted                                                                                          |
|----------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Torsdag 2 mars | 09.30<br>10.00<br>11.00<br>12.30<br>13.30 | Quiz- avis lesing<br>Frokost<br>Individuell trening med fysioterapeut<br>Avspenning<br>Middag og dessert | Stuen dagsenter<br>Spisestue dagsenter<br>Trimrom<br>Ergotarapirommet<br>Spisestuen dagsenter |
| Uke 10         | Kl.                                       | Aktivitet                                                                                                | Sted                                                                                          |
| Tirsdag 7 mars | 09.30<br>10.00<br>11.00<br>13.30          | Quiz- avis lesing<br>Frokost<br>Munchmuseet<br>Middag og dessert                                         | Stuen dagsenter<br>Spisestue dagsenter<br>Edvard Munchs Plass 1<br>Spisestue dagsenter        |
| Torsdag 9 mars | 09.30<br>10.00<br>11.00<br>12.30<br>13.30 | Quiz- avis lesing<br>Frokost<br>Individuell trening med fysioterapeut<br>Avspenning<br>Middag og dessert | Stuen dagsenter<br>Spisestue dagsenter<br>Trimrom<br>Ergoterapirommet<br>Spisestuen dagsenter |

| Uke 11          | Kl.                                       | Aktivitet                                                                                                | Sted                                                                                          |
|-----------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tirsdag 14 mars | 09.30<br>10.00<br>11.00<br>13.30          | Quiz-avis lesing<br>Frokost<br>«Løkkadag» tittle i butikker å dra på café<br>Middag og dessert           | Stuen dagsenter<br>Spisestue dagsenter<br>Grunerløkka/café/butikker<br>Spisestue dagsenter    |
| Torsdag 16 mars | 09.30<br>10.00<br>11.00<br>12.30<br>13.30 | Quiz- avis lesing<br>Frokost<br>Individuell trening med fysioterapeut<br>Avspenning<br>Middag og dessert | Stuen dagsenter<br>Spisestue dagsenter<br>Trimrom<br>Ergoterapirommet<br>Spisestuen dagsenter |
| Uke 12          | Kl.                                       | Aktivitet                                                                                                | Sted                                                                                          |
| Tirsdag 21 mars | 09.30<br>10.00<br>11.00<br>13.30          | Quiz-avis lesing<br>Frokost<br>Kino<br>Middag og dessert                                                 | Stuen dagsenter<br>Spisestue dagsenter<br>Odeon, STORO<br>Spisestue dagsenter                 |
| Torsdag 23 mars | 09.30<br>10.00<br>11.00<br>12.30<br>13.30 | Quiz- avis lesing<br>Frokost<br>Individuell trening med fysioterapeut<br>Avspenning<br>Middag og dessert | Stuen dagsenter<br>Spisestue dagsenter<br>Trimrom<br>Ergoterapirommet<br>Spisestuen dagsenter |
| Uke 13          | Kl.                                       | Aktivitet                                                                                                | Sted                                                                                          |
| Tirsdag 28 mars | 09.30<br>10.00<br>11.00<br>13.30          | Quiz-avis lesing<br>Frokost<br>Pascal, ved slottet<br>Middag og dessert                                  | Stuen dagsenter<br>Spisestue dagsenter<br>Henrik Ibsens gate 36<br>Spisestue dagsenter        |
| Torsdag 30 mars | 09.30<br>10.00<br>11.00<br>12.30<br>13.30 | Quiz- avis lesing<br>Frokost<br>Individuell trening med fysioterapeut<br>Avspenning<br>Middag og dessert | Stuen dagsenter<br>Spisestue dagsenter<br>Trimrom<br>Ergoterapirommet<br>Spisestuen dagsenter |