

# Aktivitetsplan Dagsenteret

## September 2023



Uke 36	Kl.	Aktivitet	Sted
Tirsdag 05.09.23	09.30	Quiz – avislesing	Stuen dagsenter
	10.00	Frokost	Spisestue dagsenter
	11.00	Tur til Tveitasenteret. Mulighet for å gjøre små ærender samt koselig cafèbesøk.	Tveitasenter, Oslo
	13.30	Middag og dessert	Spisestuen dagsenter
Torsdag 07.09.23	09.30	Quiz- avislesing	Stuen dagsenter
	10.00	Frokost	Spisestue dagsenter
	11.00	Individuell trening med fysioterapeut	Trimrom
	12.30	Avspenning	Ergoterapirommet
	13.30	Middag og dessert	Spisestuen dagsenter

<b>Uke 37</b>	<b>Kl.</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Sted</b>
Tirsdag 12.09.23	09.30 10.00 11.00 13.30	Quiz-avislesing Frokost Kino, vi velger sammen hvilken film vi skal se. GL betaler kinobilletten. Middag og dessert	Stuen dagsenter Spisestue dagsenter Ringen, Oslo  Spisestue dagsenter
Torsdag 14.09.23	09.30 10.00 11.00 12.30 13.30	Quiz- avislesing Frokost Individuell trening med fysioterapeut Avspenning Middag og dessert	Stuen dagsenter Spisestue dagsenter Trimrom Ergoterapirommet Spisestuen dagsenter
<b>Uke 38</b>	<b>Kl.</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Sted</b>
Tirsdag 19.09.23	09.30 10.00 11.00 13.30	Quiz-avislesing Frokost Kunstverksted, vi maler, tegner og utfolder oss kreativt. Alle som kommer, kan ta med et dikt/fortelling de liker godt. Gåtur i nærområdet for de som ønsker det. Middag og dessert	Stuen dagsenter Spisestue dagsenter Stuen, dagsenteret  Spisestue dagsenter
Torsdag 21.09.23	09.30 10.00 11.00 12.30 13.30	Quiz- avislesing Frokost Individuell trening med fysioterapeut Avspenning Middag og dessert	Stuen dagsenter Spisestue dagsenter Trimrom Ergoterapirommet Spisestuen dagsenter
<b>Uke 39</b>	<b>Kl.</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Sted</b>
Tirsdag 26.09.23	09.30 10.00 11.00 13.30	Quiz-avislesing Frokost Tur til teknisk museum. Middag og dessert	Stuen dagsenter Spisestue dagsenter Oslo, v/Frysja Spisestue dagsenter
Torsdag 28.09.23	09.30 10.00 11.00 12.30 13.30	Quiz- avislesing Frokost Individuell trening med fysioterapeut Avspenning Middag og dessert	Stuen dagsenter Spisestue dagsenter Trimrom Ergoterapirommet Spisestuen dagsenter