

Aktivitetsplan for dagsenteret

Januar 2025



NYTT ÅR OG NYE MULIGHETER

Uke 1	Kl.	Aktivitet	Sted
Torsdag 02.01.25	09.30	Quiz- avislesing	Stuen dagsenter
	10.00	Frokost	Spisestue dagsenter
	11.00	Individuell trening med fysioterapeut	Trimrom
	12.30	Avspenning/kortspill/musikk	Ergoterapirommet/stuen dagsenter
	13.30	Middag og dessert	Spisestuen dagsenter

Uke 2	Kl.	Aktivitet	Sted
Tirsdag 07.01.25	09.30 10.00 11.00 13.30	Quiz-avislesing Frokost Tur til Storo storsenter, Cafèbesøk og kanskje vi finner noe fint på nyttårssalg? Middag og dessert	Stuen dagsenter Spisestue dagsenter Oslo, Storo Spisestue dagsenter
Torsdag 09.01.25	09.30 10.00 11.00 12.30 13.30	Quiz- avislesing Frokost Individuell trening med fysioterapeut Avspenning/kortspill/musikk Middag og dessert	Stuen dagsenter Spisestue dagsenter Trimrom Ergoterapirommet/stuen dagsenter Spisestuen dagsenter
Uke 3	Kl.	Aktivitet	Sted
Tirsdag 14.01.25	09.30 10.00 11.00 13.30	Quiz-avislesing Frokost Tur til teknisk museum og Cafèbesøk på åpent bakeri Middag og dessert	Stuen dagsenter Spisestue dagsenter Oslo, Frysja Spisestuen dagsenter
Torsdag 16.01.25	09.30 10.00 11.00 12.30 13.30	Quiz- avislesing Frokost Individuell trening med fysioterapeut Avspenning /kortspill/musikk Middag og dessert	Stuen dagsenter Spisestue dagsenter Trimrom Ergoterapirommet/stuen dagsenter Spisestuen dagsenter
Uke 4	Kl.	Aktivitet	Sted
Tirsdag 21.01.25	09.30 10.00 11.00 13.30	Quiz-avislesing Frokost Gåtur til Kakeriet Middag og dessert	Stuen dagsenter Spisestue dagsenter Grefsen, Oslo Spisestuen dagsenter
Torsdag 23.01.25	09.30 10.00 11.00 12.30 13.30	Quiz- avislesing Frokost Individuell trening med fysioterapeut Avspenning /kortspill/musikk Middag og dessert	Stuen dagsenter Spisestue dagsenter Trimrom Ergoterapirommet/stuen dagsenter Spisestuen dagsenter

Uke 5	Kl.	Aktivitet	Sted
Tirsdag 28.01.25	09.30	Quiz- avislesing	Stuen dagsenter
	10.00	Frokost	Spisestue dagsenter
	11.00	Tur til Linderudkollen, kakao på sportsstua	Linderudkollen, Oslo
	13.30	Middag og dessert	Spisestuen dagsenter
Torsdag 30.01.25	09.30	Quiz- avislesing	Stuen dagsenter
	10.00	Frokost	Spisestue dagsenter
	11.00	Individuell trening med fysioterapeut	Trimrom
	12.30	Avspenning /kortspill/musikk	Ergoterapirommet/stuen dagsenter
	13.30	Middag og dessert	Spisestuen dagsenter