

Aktiviteter ved Markerud gård - Aktivitetshus

Februar 2019



Det vil være mulig å få en kopp kaffe/te og noe å spise til frokost, og det vil bli servert varm eller kald lunsj.

Ved utflukter kan det bli en egenandel.

Åpningstider:

Tirsdag: 09.30-14.30

Torsdag: 09.30-14.30

Betaling for hver gang Kr 100,-









**Markerud gård Aktivitetshus
Kirkeveien 27
1480 Slattum**

Kontaktperson

Bente Sande Granberg
Tlf: 91248832






bente.sande.granberg@nittedal.kommune.no

Til informasjon: Både ansatte og frivillige er pålagt taushetsplikt.

Dag	Dato	Klokkeslett	Aktivitet	Beskrivelse
Tirsdag	5/2		Kaffe/te/brød	
			Trimstund og styrke m/Bente CA 1045 Litteraturstund m/Brit Allsang med hefter 	 Gågrupper etter ønske tilpasser turlengde
		Ca 1345	Lunsj (suppe, pai eller lign)	
Torsdag	7/2	Ca.09.30	Kaffe/te/brød	
			Trening med fysioterapeut Hilde Engebretsen kl1045-1145 oppvarming til musikk stasjonstrening med vekt på styrke av bena, koordinasjon og balanse. Litteraturstund Filmsnutter og musikk fra Youtube	 Gågrupper etter ønske tilpasser turlengde Viser musikk og filmsnutter ut fra ønsker 😊 
		Ca.13.45	Lunsj (suppe, pai eller lign)	

Dag	Dato	Klokkeslett	Aktivitet	Beskrivelse
Tirsdag	12/2	Ca.09.30	Kaffe/te/brød	
			<p>Trimstund og styrke m/Vivi Ann CA 1045</p> <p>Litteraturstund m/Brit</p> <p>Lage tennbriketter</p> <p>Håndarbeid</p> <p>Baking</p> <p>Aktiviteter etter ønske</p>	  <p>Mate hestene- evt. Gåtur</p>
		Ca.13.45	Lunsj (suppe, pai eller lign)	
Torsdag	14/2	Ca.09.30	Kaffe/te/brød	
			<p>Trening med fysioterapeut Hilde Engebretsen</p> <p>kl1045-1145</p> <p>oppvarming til musikk stasjonstrening med vekt på styrke av bena, koordinasjon og balanse.</p> <p>Litteraturstund</p> <p>Spillformiddag: Scrabble-Uno- Sjakk</p>	 <p>Mate hestene- evt. Gåtur</p> 
		Ca. 1345	Lunsj (suppe, pai eller lign)	

Dag	Dato	Klokkeslett	Aktivitet	Beskrivelse
			<p>STENGT I</p> <p>UKE 8</p> <p>TIRSDAG 19.2 OG TORSDAG 21.2</p>	
			<p>GRUNNET</p> <p>VINTER-</p> <p>FERIE</p>	
				

Dag	Dato	Klokkeslett	Aktivitet	Beskrivelse
Tirsdag	26.2	Ca.09.30	Kaffe/te/rundstykke/brød	
			BUSSTUR Bussen går kl 11 Tur til Vigelandsparken Omvisning/guiding kl 1145 Påmelding til Bente SG Mere info kommer	Kr 100 per person for inngang og guiding 
			Lunsj	Enkel lunsj grunnet tur
Torsdag	28.2	Ca.09.30	Kaffe/te/rundstykker/brød	
			Trening med fysioterapeut Hilde Engebretsen kl1045-1145 Oppvarming til musikk stasjonstrening med vekt på styrke av bena, koordinasjon og balanse. (Litteraturstund) Bake boller til Fastelaven(etter trening) Johan spiller trekkspill for oss- allsang før lunsj	  Gåtur for de som ønsker☺ 
		Ca. 1345	Lunsj –	