

# *Aktiviteter ved Markerud gård - Aktivitetshus*

## *Oktober 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,- (faktura)**

**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.

**HEI😊**

**MARKERUD AKTIVITETSHUS ER  
STENGT TIRSDAG 1. OKTOBER OG  
TORSDAG 3. OKTOBER GRUNNET  
HØSTFERIE**








**ØNSKER DERE ALLE EN FIN  
HØSTUKE!**









**VENNLIG HILSEN**









**BENTE SANDE GRANBERG**








**MARKERUD AKTIVITETSHUS**



Dag	Dato	Klokkeslett	Aktivitet	Beskrivelse
	8/10	Ca.09.30	Kaffe/te/brød	
			Trim m/Bente ca kl 1045 Litteraturstund m/Brit  <b>Hobbyaktiviteter etter ønske</b> <b>Gåtur før lunsj</b>	 <b>Forslag: Strikking, tennbriketter, peddig</b>
		Ca.13.45	Lunsj (suppe, pai eller lign)	
Torsdag	10/10	Ca.09.30	Kaffe/te/brød	
			Verdensdagen for psykisk helse Konsert med Sollibandet kl 1130-ca 1230 Flammen, Storsalen Gåturer/trim før lunsj	Vi kjører sammen fra Markerud i 11tiden 
		Ca.13.45	Lunsj (suppe, pai eller lign)	

Dag	Dato	Klokkeslett	Aktivitet	Beskrivelse
Tirsdag	15/10	Ca.09.30	Kaffe/te/brød	
			Trim m/Bente ca kl 1045 <b>Mindfulness-</b> <b>Fargelegging</b> Evt andre aktiviteter etter ønske--Quiz og gåtur før lunsj 	 
		ca kl 1345	Lunsj (suppe, pai eller lign)	
Torsdag	17/10	Ca.09.30	Kaffe/te/brød	
			<i>Daggerle:kl 13</i> <i>«Made in Italy»</i>  <i>Vi avslutter dagen på Flammen med kaffe og kringle</i>	Vi kjører sammen til Flammen i 1215 tida <i>Påmelding til Bente innen 15.10</i> <i>Kr 165 inkludert kaffe og kringle</i>
				

Dag	Dato	Klokkeslett	Aktivitet	Beskrivelse
Tirsdag	22/10	Ca.09.30	Kaffe/te/rundstykke/brød	
			Trim m/Bente ca kl 1045 Litteraturstund m/Brit  <b>Spillformiddag</b> <b>Spill etter ønske</b> <b>Gåtur før lunsj</b>	 
		Ca kl 1345	Lunsj (suppe, pai eller lign)	
Torsdag	24/10	Ca.09.30	Kaffe/te/rundstykker/brød	
			Trim m/Bente ca kl 1045 Filmsnutter og musikk fra youtube Litteraturstund før lunsj Brukerråd for inviterte Kl 13, Rosa stua	 <b>Musikk og filmsnutter etter ønske i blåstua</b> 
		Ca. 1345	Lunsj- (suppe, pai eller lign)	

Dag	Dato	Klokkeslett	Aktivitet	Beskrivelse
Tirsdag	29/10		Kaffe/te/brød	
			<p>Busstur</p> <p>Info og turmål kommer senere</p> <p>Påmelding til Bente SG</p>	
		Ca 1400	<p>Lunsj</p> <p>(suppe, pai eller lign)</p>	
Torsdag	31/10	Ca.09.30	Kaffe/te/brød	
			<p>Trim m/Bente ca kl 1045</p> <p>Allsang- Johan spiller for oss i kjelleren</p>  <p>Liv Oddny steker potetlomper i kjelleren</p> <p>Litteraturstund før lunsj</p>	 
		Ca.13.45	<p>Lunsj</p> <p>(suppe, pai eller lign)</p>	