

Ukeplan aktivitetssenteret høst 2025 😊

	Mandag 10:00-15:00	Tirsdag 10:00-15:00	Onsdag 14:00-20:00	Torsdag 10:00-15:00	Fredag 10:00-15:00
Faste aktiviteter / Aktiviteter med påmelding Lunsj kl 11:30-12:00 (kjøkkengruppe fra kl 10:00) Onsdager er det middag kl 17:00 (Kjøkkengruppe fra kl 14:00)	10:30-11:30 (Olena) Lesegruppe	Turdag ulik uke (Nils+1)	14:30-16:00 (Sandra + Ida) DIY	09:00-11:30 (Tore) Malegruppe	12:00-13:00 (Sandra) Få det gjort
	13:00-14:15 (Wendy) Trening	13:00-15:00 (Sandra) Strikkecafé	15:30-16:30 (Maria) Zumba	10:00-11:00 (Ida) Trening	12:00-13:00 (Anders) IT- hjelp
	13:00-14:00 (Nils) Fotogruppe	12:00-13:30 (Olena) Gåtur lik uke	16:30-17:00 (Lars) Husmøte	12:00-13:00 (Anders) Gåtur	13:00-14:30 (Olena) Strikkecafé
	13:15-14:00 (Ida) Skogstur, transport på egenhånd!	12:30-14:30 (Thor- Martin) Sang & musikk		12:00-13:30 (Wendy) Selvbilde	13:00-14:15 (Wendy) Trening
	13:30-15:00 (Maria) Jogge/stadion	13:30-14:30 (Ida) Yoga		13:00-14:00 (Olena) Sunn mat	14:15-14:50 (Ida) Avspenning
				12:00-13:30 Temagruppe (Maria)	
				14:00-15:30 (Sandra+Marit) Innebandy	
Brukerorganiserte aktiviteter:	10:00-11:30 (Mr G) Datagruppe / kurs 12:30-14:30 (S&tCn) Bandøving i kapellet		18:00-19:30 (S&tCn) Bandøving i kapellet	10:00-11:30 (Mr G) Datagruppe / kurs	12:00-15:00 (Mr R) Brettspillgruppe

Telefonnummer		Andre aktiviteter	
Lars	932 43 178	Sandra	456 55 168
Wendy	975 20 476	Ida	477 87 384
Anders	488 69 792	Maria	476 90 478
Nils	940 24 513		
		Biljard, dart, brettspill, kortspill, airhockey, arrangementer mm.	