



**NITTEDAL
KOMMUNE**



Sluttrapport

Markerud gård aktivitetshus

Virksomhetsområde: Forebygging. Prosjektnavn: Markerud gård aktivitetshus. Prosjektnummer: 2013-1-431

Søkerorganisasjon: Nasjonalforeningen for folkehelse.

Prosjektet er utført i Nittedal kommune.

Innhold

1. Bakgrunn for prosjektet/ målsetning.....	6
1.1. Bakgrunn	6
1.2. Prosjektets målsetting	6
1.3. Prosjektets målgruppe	7
1.4. Opprinnelig Framdriftsplan	7
1.5. Opprinnelig budsjett.....	8
2. Prosjektgjennomføring/Metode	8
2.1. Praktiske gjennomføringen av prosjektet og endringer.....	8
2.2. Samarbeid med frivillige organisasjoner	9
3. Resultater og resultatvurdering.....	9
3.1. Prosjektets resultater og måloppnåelse	9
3.2. Erfaringer, nytteverdi og kunnskap i prosjektarbeidet.....	10
3.3. Overføringsverdi og distribuering av resultat.....	11
3.4. Økonomisk resultat.....	11
4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer.....	12

Forord

Hensikt med rapporten er å dokumentere hovedaktivitetene i dette prosjektet, som har vært et forebyggingsprosjekt. Det var opprinnelig et toårig prosjekt, men vi har benyttet oss av muligheten av et års forlengelse, og det har dermed vart fra januar 2014 til desember 2016.

Først og fremst vil vi rette en stor takk til alle deltagere i prosjektet, til pårørende og frivillige. Takk til Nasjonalforeningen for folkehelse, for å ha trodd på prosjektet og hjulpet med søknadsprosess overfor ExtraStiftelsen, og takk til lokallaget for støtte. Takk til frivilligsentralen, for å ha rekruttert frivillige, og Sanitetsforeningens lokallag for støtte og hjelp av frivillige. Takk til Anne Prytz Sæterdal på Markerud, og alle ansatte samt ledere som har bidratt i tiltaket og bidratt for å rekruttere deltagere inn i tiltaket. Takk til viktige bidragsytere i prosjektet: inn på tunet koordinator og fysioterapeuten i Psykisk helse. Takk til Nittedal kommune for at vi fikk muligheten til å gjennomføre prosjektet.

Dette prosjektet er støttet av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering.

ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering har 31 medlemsorganisasjoner, som alle jobber innen helse og frivillighet i Norge.

Stiftelsen er finansiert med spillemidler, og får en andel (6,4 prosent) av overskuddet til Norsk Tipping.

Midlene deles ut til prosjektarbeid i frivillige helseorganisasjoner, innen forebygging, rehabilitering og forskning. Alle frivillige helse- og pasientorganisasjoner kan søke om støtte gjennom ExtraStiftelsen, uavhengig av om organisasjonen er medlem i stiftelsen.

Sammendrag

Bakgrunn: Nasjonalforeningen for folkehelsen har tradisjon for å arbeide for omsorg for personer med demens. Norske kvinners sanitetsforening har arbeidet for kvinners helse og lokalsamfunnet. Nittedal kommune har siden 2009, da kommunen fikk sin første demensplan, arbeidet målrettet mot å legge til rette for en god demensomsorg. Prosjektets overordnede målsetning var å bidra til at mennesker i tidlig fase av demenssykdom fikk muligheten til å bo hjemme lenger gjennom å utvikle og tilby tilpassede aktiviteter som opplevdes som attraktive.

Prosjektets målgruppe var yngre personer med demens og eldre mennesker i tidlig fase av demenssykdom med kognitiv svikt, men som opplever seg som for kognitivt frisk til å delta i eksisterende tilbud i kommunen. Videre var målgruppen også pårørende til disse personene. Deltagerne skulle være i fysisk form til å dra nytte av tilbudet. Fordi relasjonene mellom alle involverte i aktiviteten stod sentralt, måtte også deltageren «passe inn i» gruppen.

Opprinnelig plan:

Oppstartsfase: Januar 2014 – mars 2014. Rekruttering av aktuelle deltagere. Rekruttering av frivillige. Man vil også arbeide videre i forhold til hvilke oppgaver de frivillige kommer til å ha, sannsynligvis kan det være en fordel om det er faste oppgaver, men at disse også kan rullere.

Gjennomføringsfase: April 2014 – nov 2015. Tilby et bredt spekter av aktiviteter, tilpasset det hver enkelt person finner personlig meningsfylt. Få et bredt erfaringsgrunnlag.

Evalueringsfase: Aug 2015-des 2015. Evalueringsfasen skal overlappe gjennomføringsfasen. Datamateriale skal bearbeides. I evalueringsfasen skal det skrives prosjektrapport, og arrangeres erfaringsseminar.

Prosjektet ble i store trekk gjennomført etter planen. Noen endringer fra opprinnelig prosjektplan ble gjennomført. Prosjektet var planlagt som et toårig prosjekt, men ble utført som et treårig prosjekt. Det var opprinnelig planlagt frokostseminar, men i istedenfor ble prosjektet blant annet presentert på Demenskonferansen i Oslo våren 2016.

Resultater:

Resultater/oppmøte 2014 (oppstart april 2014):

Deltagende gjester: 9 personer (menn og kvinner).

Deltagende pårørende: 7 personer.

Deltagende frivillige: 12 personer.

Resultater/oppmøte 2015:

Deltagende gjester: 17 personer (menn og kvinner).

Deltagende pårørende: 7 personer.

Deltagende frivillige: 10 personer.

Resultater/oppmøte 2016:

Deltagende gjester: 18 personer (menn og kvinner).

Deltagende pårørende: 5 personer.

Deltagende frivillige: 12 personer.

Det er i prosjektperioden lagd en aktivitetsplan hver måned. Til sammen er det laget 25 unike aktivitetsplaner.

Overføringsverdi: Vi mener tiltaket i dette prosjektet har overføringsverdi til andre kommuner. Dette prosjektet er igjen inspirert av Villa Fredrikke i Drammen kommune. Vi har særlig latt oss påvirke av Villa Fredrikke ved at det er et tilbud som er frivillig å komme på, uten vedtak, og at det er for både personer med demens og pårørende. Videre at tiltaket drives delvis ved frivillig innsats.

Konklusjon:

Prosjektet vurderes som vellykket. Det vurderes som svært positivt for deltagerne og pårørende. Prosjektet har vært lærerikt for ansatte og frivillige i prosjektet. Det er i hovedsak utført etter prosjektplanen. Det er satt i drift, etter politisk behandling.

1. Bakgrunn for prosjektet/ målsetning

1.1. Bakgrunn

Nasjonalforeningen for folkehelsen har tradisjon for å arbeide for omsorg for personer med demens. Norske kvinners sanitetsforening har arbeidet for kvinners helse og lokalsamfunnet. Nittedal kommune har siden 2009, da kommunen fikk sin første demensplan, arbeidet målrettet mot å legge til rette for en god demensomsorg. I 2012 ble det opprettet demensteam i kommunen, og siden 2013 har flere frivillige organisasjoner samarbeidet med kommunen for å arrangere pårørendeskole. Erfaringer og læring fra pårørendeskolen dannet del av bakgrunn for at vi gjennom dette prosjektet ønsket å utvikle nye tilbud. Vi ønsket å skape et unikt tilbud, som ville bidra ytterligere til at personer med demens kan bo hjemme lengre. Omsorg for personer med demenssykdom representerer en økende utfordring for kommunehelsetjenesten i Norge. I dag har på landsbasis ca 70 000 personer en demenssykdom, tilsvarende tall for Nittedal kommune er ca 200 og vil øke. Flere og flere av disse personene vil bli nødt til å være hjemmeboende, noe som vil føre til økt behov for differensierte tilbud i den kommunale demensomsorgen.

Ved oppstart av prosjektet var det et hull i tiltakskjeden for personer med demens i tidlig fase av sykdommen i Nittedal kommune. De hadde ikke egnet aktivitetstilbud, slik at disse personene stod i fare for å føle seg fremmedgjort, og at de kunne føle seg for friske for eksisterende tilbud, og ønsket dermed ofte å ikke benytte seg av de tilbudene. I planleggingen av tilbudet var det sentralt at tilbudet skulle fremstå som attraktivt og populært, og dermed bygge opp under at deltagere kunne fortsette å se på seg selv som kompetente.

Realitetene i kommunehelsenorge er slik at dette ikke lar seg gjennomføre kun på offentlige midler (ansatte), og derfor har samarbeid mellom frivillige organisasjoner og kommunen, samt engasjerte enkeltpersoner, vært viktig i dette prosjektet. Det er unikt ved dette tilbudet at det samarbeides med to ulike frivillige organisasjoner, kommunen på en privat arena Markerud gård.

1.2. Prosjektets målsetting

Prosjektets overordnede målsetning var å bidra til at mennesker i tidlig fase av demenssykdom fikk muligheten til å bo hjemme lenger gjennom å utvikle og tilby tilpassede aktiviteter som opplevdes som attraktive.

Delmålsetninger:

- utforme et tilbud slik at det oppleves som attraktivt for både brukere og pårørende. Vi ønsker at begge grupper skal ville oppsøke fellesskapet, aktivitetene og omgivelsen uten at de føler seg presset til det: de skal oppleve aktiviteten som givende.
- Vi ønsker å fokusere på gode, positive relasjoner mellom denne gruppen av folk, frivillige og ansatte. Målet er å skape en kontekst hvor personlig meningsfulle aktiviteter tilbys i vakre omgivelser.

- Utviklet et aktivitetstilbud i samarbeid med brukerne og med utgangspunkt i det som kan bidra til gode opplevelsesrike dager.
- Utvikle et tilbud som formidler kvalitetsopplevelser for kropp og sanser, samt stimulans for den enkeltes kognitive evner. Aktivitetstilbudet skal skape glede, trygghet, undring og mestring.
- Tilbudet skal bidra til trivsel, kognitiv, fysisk og sosial fungering, og forbygge isolasjon og underernæring. Dette vil igjen fremme helse og velvære, og dermed bidra til muligheten til å bo hjemme lenger.

1.3. Prosjektets målgruppe

Prosjektets målgruppe var yngre personer med demens og eldre mennesker i tidlig fase av demenssykdom med kognitiv svikt, men som opplever seg som for kognitivt frisk til å delta i eksisterende tilbud i kommunen.

Videre var målgruppen også pårørende til disse personene. Deltagerne skulle være i fysisk form til å dra nytte av tilbudet. Fordi relasjonene mellom alle involverte i aktiviteten stod sentralt, måtte også deltageren «passe inn i» gruppen.

Tilbudet, eksisterer også etter prosjektets slutt, og er et lavterskeltilbud. Når det ankommer nye personer til aktivitetstilbudet gjør ansatte en vurdering av om deltageren er i tidlig fase av sykdommen. I tilfeller der deltageren ikke er fysisk i stand til å nyttiggjøre seg tilbudet, eller om det ved oppstart blir tydelig at deltagere ikke «passer inn i» gruppen eller er kommet for langt i demensforløpet, har ansatte på aktivitetstilbudet i samarbeid m/ demenskoordinator bidratt til å veilede disse til riktigere tiltak. Fagpersonene i aktivitetstiltaket bidrar i vurderingen av når i forløpet deltageren har behov for å veiledes videre til tilrettelagt dagsenter for personer med demens.

1.4. Opprinnelig Framdriftsplan

Opprinnelig fremdriftsplan:

Forberedelsesfase: 2013. Etablere de ulike gruppene i prosjektet og utforme prosjektsøknad.

Oppstartsfase: Januar 2014 – mars 2014. Rekruttering av aktuelle deltagere. Rekruttering av frivillige. Frivillige må være engasjert og enten ha kunnskap om demens, eller være interessert i å tilegne seg denne kunnskapen. Undervisning og veiledning innen personsentrert omsorg. Avgjøre hvordan prosjektet skal evalueres. Man vil også arbeide videre i forhold til hvilke oppgaver de frivillige kommer til å ha, sannsynligvis kan det være en fordel om det er faste oppgaver, men at disse også kan rullere. Eksempler på oppgaver kan være, samtaler og utføre aktiviteter med deltagerne og forberede mat.

Gjennomføringsfase: April 2014 – nov 2015. Tilby et bredt spekter av aktiviteter, tilpasset det hver enkelt person finner personlig meningsfylt. Få et bredt erfaringsgrunnlag, utvikle kunnskap og prøve ut aktuelle intervensjonsmetoder og aktivitetstilbud. Undervisning og veiledning innen personsentrert omsorg.

Evalueringsfase: Aug 2015-des 2015. Evalueringsfasen skal overlappe gjennomføringsfasen. Datamateriale skal bearbejdes. I evalueringsfasen skal det skrives prosjektrapport, og arrangeres erfaringsseminar.

1.5. Opprinnelig budsjett

Utgifter:		
	2014	2015
Prosjektleder, 20 %:	121 000	121 000
Prosjektmedarbeider, 40 %:	184 000	184 000
Prosjektmedarbeider, 40/20 %:	184 000	92 000
Veiledning:	20 000	20 000
Aktivitetsmateriell:	10 000	10 000
Erfaringsseminar:		20 000
Revisor:	10 000	10 000
Husleie:	200 000	200 000
Transport	90 000	30 000
Sum:	819 000	687 000
Inntekter		
Egeninnsats Nittedal kommune:		
Prosjektleder, 20 %:	121 000	121 000
Prosjektmedarbeider, 40 /20 %:	184 000	92 000
Søkes hos helsedirektoratet:	104 000	
Egeninnsats Markerud	24 000	24 000
Sum andre inntekter	433 000	237 000
Søknadsbeløp	386 000	450 000

2. Prosjektgjennomføring/Metode

2.1. Praktiske gjennomføringen av prosjektet og endringer

Prosjektet er i all hovedsak gjennomført i henhold til prosjektplan. Planleggingsmøter og ulike forberedelser som innkjøp med mer, ble utført januar-mars 2014. Som skissert i prosjektplanen startet gjennomføringsfasen i april 2014, med etableringen av dagaktivitetstilbudet. Det ble startet opp seks dagaktivitetsplasser på Markerud gård, to dager i uken, som et lavterskeltilbud for hjemmeboende personer med demens og deres pårørende. Markerud gård er ikke en tradisjonell bondegård, men

et sted som i den senere tiden har etablert seg i lokalsamfunnet som en kulturarena med høy kvalitet og inkluderende atmosfære. www.markerud.no

Det har blitt utført tre brukerråd, der representantene har deltatt aktivt. Prosjektet var planlagt slik at det i oppstarten av prosjektet var flere personer i prosjektgruppen, og i utføringen av selve tiltaket. Dette fordi det ble vurdert som avgjørende for rekruttering til tiltaket at alle tjenestene "samlet seg" bak tiltaket og rekrutterte potensielle brukere. Etter hvert erfarte vi at det ble for mange ulike personer inne på tiltaket, så da tiltaket var etablert, ble det endret slik at en ansatt var til stede hver dag, sammen med vertinnen og to frivillige. Prosjektgruppen ble også redusert til de personene som fysisk var til stede på tiltaket.

Noen endringer fra opprinnelig prosjektplan ble gjennomført. Prosjektet var planlagt som et toårig prosjekt, men ble utført som et treårig prosjekt. Det var opprinnelig planlagt frokostseminar, men i istedenfor ble prosjektet blant annet presentert på Demenskonferansen i Oslo våren 2016.

2.2. Samarbeid med frivillige organisasjoner

Dette har vært et samarbeidsprosjekt mellom Nittedal kommune, Markerud gård og Nittedal Sanitetsforening, Nittedal helselag (Nasjonalforeningen) og Nittedal frivilligsentral.

Det har vært arrangert to styringsgruppemøter med representanter for de ulike foreningene.

Det har vært arrangert to møter med representanter for Aldring og helse, i forhold til råd om evaluering og bakgrunnskunnskap.

3. Resultater og resultatvurdering

3.1. Prosjektets resultater og måloppnåelse

Dagaktivitetstilbudet i prosjektet har hatt godt oppmøte i hele prosjektperioden. Nedenfor gjengis antall personer som har deltatt.

Resultater/oppmøte 2014 (oppstart april 2014):

Deltagende gjester: 9 personer (menn og kvinner).

Deltagende pårørende: 7 personer.

Deltagende frivillige: 12 personer.

Resultater/oppmøte 2015:

Deltagende gjester: 17 personer (menn og kvinner).

Deltagende pårørende: 7 personer.

Deltagende frivillige: 10 personer.

Resultater/oppmøte 2016:

Deltagende gjester: 18 personer (menn og kvinner).

Deltagende pårørende: 5 personer.

Deltagende frivillige: 12 personer.

Resultat aktivitetsplaner:

Det er i prosjektperioden lagd en aktivitetsplan hver måned. Til sammen er det laget 25 unike aktivitetsplaner. Se eksempel på aktivitetsplan vedlagt.

Aktivitetsplanen er sendt ut til brukere og pårørende i forkant av hver måned. Planen er også benyttet aktivt i rekruttering av brukere, for å fortelle om tilbudet til folk i målgruppa. Aktivitetsplanen er også benyttet aktivt hver måned, som et grunnlag for å utarbeide frivilligturnus. Frivillige har meldt sin interesse ut i fra hva som er planlagt på aktivitetsplanen. Aktivitetsplanen blir publisert på kommunens hjemmesider hver måned.

Sider ved tilbudet blir også evaluert som del av en masteroppgave, som planlegges ferdigstilt våren 2017.

Måloppnåelse:

Prosjektets overordnede målsetning var å bidra til at mennesker i tidlig fase av demenssykdom fikk muligheten til å bo hjemme lenger gjennom å utvikle og tilby tilpassede aktiviteter som opplevdes som attraktive. Dette hovedmålet skulle blant annet møtes ved at det ble utformet et tilbud som opplevdes attraktivt for både brukere og pårørende. Vi ville legge til rette for at begge gruppene ønsket å oppsøke fellesskapet, aktivitetene og omgivelsen uten at de følte seg presset til det: de skulle oppleve aktiviteten som givende. Tilbakemeldinger fra brukere, pårørende, frivillige og ansatte er at det er utviklet et tilbud som verdsettes, og som brukere ønsker å ta del i. Det er vanskelig å konkludere på om tiltaket har gjort slik at deltagerne kan bo hjemme lengre. Men ansatte og frivillige har sett at brukere og pårørende trives og har fått deltatt i et meningsfullt fellesskap, der brukerne får brukt sine ressurser. Det er også erfart at når brukere kommer inn i gruppa, ønsker de å komme tilbake.

3.2. Erfaringer, nytteverdi og kunnskap i prosjektarbeidet

Prosjektet har vært nyttig for målgruppen, da det er blitt et attraktivt tilbud, som disse personene ikke hadde hatt uten prosjektet.

De frivillige gir tydelig uttrykk for at tilbudet er viktig for dem, de blir kjent med flere folk i nærmiljøet, og får gi av seg selv og sine ressurser.

Tiltaket er videreført, og satt i fast drift.

3.3. Overføringsverdi og distribuering av resultat

Vi mener tiltaket i dette prosjektet har overføringsverdi til andre kommuner. Dette prosjektet er igjen inspirert av Villa Fredrikke i Drammen kommune. Vi har særlig latt oss påvirke av Villa Fredrikke ved at det er et tilbud som er frivillig å komme på, uten vedtak, og at det er for både personer med demens og pårørende. Videre at tiltaket drives delvis ved frivillig innsats.

Samtidig bygger tiltaket i dette prosjektet på muligheter på og rundt stedet der dette tiltaket er lokalisert. I tillegg naturligvis ønsker og behov hos brukerne og pårørende, og ressurser hos ansatte og frivillige.

Våren 2016 ble prosjektet, med tilhørende tiltak presentert under Fylkesmannens demenskonferanse i Oslo. Tiltaket er også presentert på Arendalskonferansen i 2015, som del av tiltakskjeden for personer med demens i Nittedal kommune. Det er ikke planlagt ytterligere tiltak for spredning utenom de nevnte tiltakene.

3.4. Økonomisk resultat

Regnskap:

År:	2014	2015	2016
Inntekter:			
Extrastiftelsen	386 000	450 000	0
Egne midler	0	0	13 999
Offentlige midler	300 000	226 634	171 120
Andre inntekter	172 810	204 840	19 360
Ubrukt forrige år	0	177 412	376 380
Delsum:	858 810	1 058 886	580 859
Utgifter:			
Lønn og sos utgifter	488 539	391 923	347 826
Innkjøpte tjenester	186 675	256 087	10 127
Materiell	6 184	11 899	0
Andre utgifter	0	22 597	222 906
Delsum:	681 398	682 506	580 859
Ubrukt	177 412	376 380	

4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Prosjektet vurderes som vellykket. Det har resultert i et tiltak vi er stolte av. Tiltaket vurderes som svært positivt for deltagerne og pårørende. Prosjektet har vært lærerikt for ansatte og frivillige i prosjektet. Det er i hovedsak utført etter prosjektplanen. Det er satt i drift, etter politisk behandling.

Vedlegg, eksempel på aktivitetsplan:

Aktiviteter ved Markerud gård – AKTIVITETSHUS MARS 2017



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 50,-

Markerud gård Aktivitetshus

Kirkeveien 27

1480 Slattum

Kontaktperson

Bente Sande Granberg

Tlf: 91248832

Til informasjon: Både ansatte og frivillige er pålagt taushetsplikt.

Dag	Dato	Klokkeslett	Aktivitet	Beskrivelse
Torsdag	2/3	Ca.09.30	Kaffe/te/rundstykker/brød	
			Styrke-/balanse/avspenning med Bente ca kl 1045 Litteraturstund  Spillformiddag: Kortspill Yatzy 4 på Rad Liten tur ut før lunsj☺	 Lang gåtur for de som ønsker med en eller flere turkamerater
		Ca. 13.45	Lunsj	Vi serverer lunsj 
Dag	Dato	Klokkeslett	Aktivitet	Beskrivelse
Tirsdag	7/3	Ca.09.30	Kaffe/te/rundstykke/brød	
			Styrke-/balanse/avspenning med Bente ca kl 1045 Litteraturstund med Britt  Vi ser på film på lerret  Liten tur ut før lunsj☺	 Lang gåtur for de som ønsker med en eller flere turkamerater I blåstua

		Ca.13.45	Lunsj	Vi serverer lunsj 
Torsdag	9/3	Ca.09.30	Kaffe/te/rundstykker/brød	
			Senior-Qigong med fysioterapeut Hilde KI 1045-1145 Litteraturstund  Male på lerret Evt. andre hobbyaktiviteter for de som ønsker Liten tur ut før lunsj☺	  Lang gåtur for de som ønsker med en eller flere turkamerater
		Ca. 13.45	Lunsj	Vi serverer lunsj 
Dag	Dato	Klokkeslett	Aktivitet	Beskrivelse
Tirsdag	14/3	Ca.09.30	Kaffe/te/rundstykke/brød	

			Styrke-/balanse/ avspenning med Bente ca kl 1045 Litteraturstund med Britt  Lise og Kjell Sterud kl 1230 - Uformell dans, musikk og hygge	  Ta med innesko til dans
		Ca.13.45	Lunsj	Vi serverer lunsj 
Torsdag	16/3	Ca.09.30	Kaffe/te/rundstykker/brød	
			Busstur til Munch museet Omvisning kl 1130  EMMA & EDVARD – Kjærlighet i ensomhetens tid 28.januar–17.april	Bussen går kl 1045 Ønsker påmelding til turen☺ Egenandel kr 100,-
		Ca. 1400	Enkel lunsj	Vi serverer lunsj 

Dag	Dato	Klokkeslett	Aktivitet	Beskrivelse
Tirsdag	21/3	Ca.09.30	Kaffe/te/rundstykke/brød	
			Styrke-/balanse/avspenning med Lone ca kl 1045 Litteraturstund med Britt  Sangstund med hefter  (Om tid: quiz) Liten tur ut før lunsj ☺	 Lang gåtur for de som ønsker med en eller flere turkamerater
		Ca.13.45	Lunsj	Vi serverer lunsj 
Torsdag	23/3	Ca.09.30	Kaffe/te/rundstykker/brød	
			Senior-Qigong med fysioterapeut Hilde Kl 1045-1145 Tur til Rotnes kirke Liten omvisning kl 1215 	 Vi kjører sammen fra Markerud kl 12 Evt. tur innom det nye biblioteket 
		Ca. 14	Enkel Lunsj	Vi serverer lunsj 

Dag	Dato	Klokkeslett	Aktivitet	Beskrivelse
Tirsdag	28/3	Ca.09.30	Kaffe/te/rundstykke/brød	
			Styrke-/balanse/avspenning med Bente ca kl 1045 Tur til Gnisten gjenbruk  (vi prøver igjen😊)	 Vi kjører sammen fra Markerud Ta gjerne med penger til et kafebesøk
		Ca.1400	Lunsj	Vi serverer enkel lunsj 
Torsdag	30/3	Ca.09.30	Kaffe/te/rundstykker/brød	
			Senior-Qigong med fysioterapeut Hilde Kl 1045-1145 Litteraturstund /  quiz Aktiviteter i kjelleren: Så diverse frø med Anne Eichler- (miniforedrag) Steke sveler	  Lang gåtur for de som ønsker med en eller flere turkamerater

			Liten tur ut før lunsj☺	
		Ca. 13.45	Lunsj	Vi serverer lunsj 



NITTEDALKOMMUNE
der storby møter marka

Sentralbord: 67 05 90 00

Epost: postmottak@nittedal.kommune.no

Besøksadresse: Rådhusveien 1, 1482 Nittedal

www.nittedal.kommune.no

