

AKTIVITETSPLAN

ALBATROSSEN ETTERVERNSSENTER

«Aktiv ettervern for bedret livskvalitet»

Mandag		Tirsdag			Onsdag			Torsdag			Fredag	
Frokost 08:45-09:15		Frokost 08:45-09:15			Matsentralen			Frokost 08:45-09:15			Frokost 08:45-09:15	
					Frokost 08:45-09:15							
Morgenbrief 09:15-09:30		Morgenbrief 09:15-09:30			Morgenbrief 09:15-09:30			Morgenbrief 09:15-09:30			Morgenbrief 09:15-09:30	
Fysisk aktivitet Treningsstudio 09:30-11:30	Trykk 09:30-11:30	Musikkglede 09:30-11:30	Kjøkken 09:30-11:30	Ut i naturen 09:30-14:00	Trykk 09:30-11:30	Kjøkken 09:30-11:30	Fysisk aktivitet Friluftsliv og naturopplevelser 09:30-14:00	Kjøkken 09:30-11:30	Trykk 09:30-11:30	Ut i naturen 09:30-14:00	Fysisk aktivitet aktivitet Aktivitet- og treningsrom 09:30-11:30	Kjøkken 09:30-11:30
Lunsj 11:30-12:00		Lunsj 11:30-12:00			Lunsj 11:30-12:00			Lunsj 11:30-12:00			Lunsj 11:30-12:00	
Digital kompetanse 12:00-14:00	Kreative aktiviteter og kurs 12:00-14:00	Kreative aktiviteter og kurs 12:00-14:00	Kjøkken 12:00-14:00		Trykk 12:00-14:00	Kjøkken 12:00-14:00		Kjøkken 12:00-14:00	Kreative aktiviteter og kurs 12:00-14:00		Bevisstgjøringskurs Sosiale og kulturelle aktiviteter 12:00-14:00	
								Sosial aktivitet inkl. middag Siste torsdag i måneden 16:00-20:00				