

## Motivasjonsgruppe Diabetes, Vår 2018

Oppstart 9. januar.

### Tirsdager fra 11:00 – 13:00

- Fremmøte: kl.11.00, Frivilligsentralen/Arbeideren, Gamle Hokksund
- Fysisk aktivitet ute/inne fra kl.11:00 – 12:00. Kle deg etter været
- Sosial samling inne på Arbeideren kl.12.00 –13.00
- Kjøp av vafler og kaffe
- Åpent for alle, gratis deltagelse

### Temadager – tema/fremlegg til diskusjon under sosial samling

Enkelte dager er tematime en del av programmet.

Det tas forbehold om endring av tema og dag

\*Dato, ukedag el. klokkeslett ikke fastsatt

Dag	Dato	Tema	Tidspunkt
Tirsdag	09.01	Mat/trening/kalorier v/ Lene Hannevig, (Grete Roede)	12.00 -13.00
Tirsdag	20.02	Hjelpemiddelsentralen og deres tilbud	12.00 -13.00
Tirsdag	13.03	Livreddende førstehjelp	11.00 -13.00
Tirsdag	17.04	Holdning, styrke og balansetrening m/ball og strikk	11.00 -13.00
*Torsdag	10.05	Verdens Aktivitetsdag (Kristi himmelfartsdag)	?
Tirsdag	15.05	Tur til sølvgruvene, Mjøndalskogen v/ Reidar Andresen	11.00 -
Tirsdag	05.06	Stavgang v/Rolf Elsness	11.00 -13.00
Tirsdag	12.06	Historisk vandring i Vestfossen, m/guid og bespisning	11.00 -
Tirsdag	19.06	Sommeravslutning, Frivilligsentralen	11.00 -
*Lørdag	23.06	St. Hans fest, Sundhaugen	?

### Forslag til åpne aktivitetsdager

\* Legg merke til ukedag

Dag	Dato	Hva og Hvor	Tidspunkt
*Onsdag	17.01	Oppstart bassentrening, Blekkspruten	Kl. 13.00
?	?	Bowling på kveldstid	?
Tirsdag	?	Prøvetime på treningssenter	?
Helgetur	?	Tur til Strømstad, Odalen eller Begnadalen	?
April/Mai	?	Opprusting av Frisklivsstien, Øvre Sandøra	?