Vi er:

Kostøkonom Heidi Gustavsen

Kostøkonom Monica Wyszynski

Fysioterapeut Lisa Hanssen

Fysioterapeut Ingrid Heyerdahl

Ergoterapeut Camilla W. Grina

Aktivitør Marianne Sørlie

Vernepleier Torun Vik Møller-Christensen

Kontaktinformasjon



ROA OMSORGSBOLIG
Roalinna 7, 2740 Roa

Marianne Sørlie
61 32 46 50 (Hverdager 8-15)
Mso@lunner.kommune.no

Facebook:
Utvidet aktivitetstilbud i Lunner Kommune

Lurer du på noe?
Ta kontakt

LUNNER
KOMMUNE

Utvidet aktivitetstilbud i Lunner Kommune



Ønsker du felleskap rundt trening, aktiviteter og måltider - bli med!



Kaféen vår

Tirsdag

- 10.00-11.00 Frokost
- 10.00-13.30 Åpen kafé
- 13.00-13.30 Lunsj

Fredag

- 11.00-13.00 Åpen kafé

Kafeen vår er betjent av en kokk/kostøkonom og «kelner» Sigve Berge

Tilbudet vårt

Vi er et tverrfaglig team i Lunner Kommune som jobber for å gi eldre, uføre og andre tilbud om Aktiviteter som kan fremme egen helse og gi en meningsfull hverdag.

Tilbudene våre er møteplasser for deg over 18 år. Det er mulighet for trening, frisk luft, informasjon om ulike tema/aktiviteter og felleskap rundt måltider. Du velger selv om du vil være med på ett eller flere av tilbudene.

Sirkeltrening, styrke og kondis inne/ute

Tirsdag 9.45-10.30

Dette passer for deg som ønsker å komme i bedre form. Opplegget varierer, men hoveddel er sirkel-trening med ulike øvelser. Du må gå uten hjelpemidler og komme deg opp og ned fra gulv uten hjelp.



Turgruppe ute

Tirsdag 12.00-13.00

Dette passer for deg som ønsker å gå en lengre tur i raskt tempo sammen med andre. Turen varer i ca. en time og går i nærmiljøet på Roa.



Stoltrim inne

Tirsdag 12.00-13.00

Dette passer for deg som for eksempel benytter ganghjelpemiddel og ønsker trim hvor de fleste av øvelsene gjøres sittende.

Rullerende tema/aktiviteter

Tirsdag 11.00-11.45

Dette kan være innslag om feks kosthold, trening. Det kan også være sang/musikk, håndtverkaktiviteter. Vi ønsker også å invitere lag/foreninger, barnehage og nærmiljøet inn til oss.
Oversikt over dette kommer hver vår og høst.

Hva liker du?