

# Aktivitetsplan. Nannestad Revmatikerforening 2022.

03. Januar	Spasertur fra Velhuset i Maura hver mandag fra kl. 11:00 "Fortropp - baktropp" Alle kan være med. Etter turen serveres kaffe og kjeks.
09. Februar	Juletreff / Medlemsmøte på Moreppen Grendehus. Avlyst.
11. Januar	Likepersonstjeneste - sosialt samvær m/kaffe hver tirsdag fra kl. 10:00 – 12:00 i Granåskjelleren. Først en spasertur i nærområdet for de som ønsker.
19. Januar	Trening i sal på Preståsen skole hver onsdag fra kl. 19:00
25. Januar	Hjertestarter kurs i Letohallen.
08. Februar	Årsmøte i Nannestad Revmatikerforening på Moreppen Grendehus fra kl. 19:00
08. Mars	Medlemsmøte. Vi får besøk av Nannestads ordfører Hans Thue.
23. Mars	Årsmøte i NRF Viken fylkeslag Akershus. (Røde Kors huset på Lillestrøm).
07. April	<b>Medlemsmøte.</b> Kjell Gundersen leser dikt og fortellinger.
10. Mai	<b>Medlemsmøte.</b>
19. Mai	Langtrampen. Gå / trim karusell med start fra Preståsen skole kl. 18:15
26. – 28. Mai	Båttur til Kiel 26.-28.mai. <b>Påmelding senest 1.mai (om det er ledig plass).</b>
05. Juni	Utflukt til Honsjøen (grilling, sommeraktiviteter). Oppmøte Bjerke Vellhusk I. 12:00
09. Juni	Langtrampen. Gå / trim karusell med start fra Preståsen skole kl. 18:15
11. – 12. Juni	Nannestadfestivalen 2022. Foreningen har stand med lotteri.
21. Juni	Sommeravslutning. Servering av rømmegrøt og spekemat. Revmatikertrimmen (går en tur) starter fra kl. 17:00 Besøk fra Nannestad Kulturskole. <b>NB! Påmelding innen 15. juni.</b>

\*Denne Aktivitetsplanen er fram til ferien 2022 NB:

**Trening i Baseng. Se nederst.**

\*\*Forbehold om endringer!

\*\*\* All påmelding til: **Odd Blakkisrud. Tlf. +47 907 32 491 – e-post [odd.geir.blakkisrud@gmail.com](mailto:odd.geir.blakkisrud@gmail.com)**

22. August	Gå gruppe i Maura ( <b>hver mandag</b> ) fra kl. 11:00
23. August	Veiledningstjeneste ( <b>hver tirsdag</b> ) fra kl. 10:00
25. August	Langtrampen. Gå / trim karusell med start fra Preståsen skole kl. 18:00
01. September	Gruppetrening i sal ( <b>hver torsdag</b> ) fra kl. 17:00
12. September	Gruppetrening i varmtvann ( <b>hver mandag</b> ) fra kl. 16:00
13. September	<b>Medlemsmøte. Besøk av fylkesleder i Akershus, Hild Front</b>
15. September	Langtrampen. Gå / trim karusell med start fra Preståsen skole kl. 18:15
29. September	Premieutdeling etter årets Langtrampen på Grendehuset kl. 19:00
11. Oktober	<b>Medlemsmøte. Besøk av Frivilligsentralen (dagravner m/m).</b>
17. – 21. Okt.	Reuma uka på Savalen 17.-21.oktober. <b>Påmelding senest 1.oktober.</b>
08. November	<b>Medlemsmøte. Besøk av ernæringskonsulent Stine Oddan.</b>
03. Desember	Julemiddagen <b>lørdag den 3. desember</b> er nå flyttet til <b>Garder kurs &amp; konferansesenter</b> på Gardermoen. Oppstart kl. 19:00. Underholdningen og påmeldingsfristen er den samme som står. <b>Påmelding innen 15. november til Odd Blakkisrud</b>

## År 2023

08. Januar	Juletreff på Moreppen Grendehus. (I samarbeid med Moreppen Vel).
14. Februar	Årsmøte i Nannestad Revmatikerforening

<b>NB!</b>	<b>Gruppetreningen i varmtvann på LHL Gardermoen er hver mandag fra kl. 16:00 – 17:00. Det kreves påmelding.</b> Påmelding til <b>Odd Blakkisrud</b> . TLF. 907 32 491 E-post: <a href="mailto:odd.geir.blakkisrud@gmail.com">odd.geir.blakkisrud@gmail.com</a>