

## AKTIVITETSPLAN I NANNESTAD REVMATIKERFORENING 2023.

- 08.Januar Juletreffest på Moreppen Grendehus. Oppstart kl 16.  
09.Januar Spasertur fra Velhuset i Maura hver mandag fra kl 11.  
"Fortropp - baktropp". Alle kan være med. Etter turen serveres kaffe og kjeks.  
09.Januar Gruppetrening i varmtvann på LHL sykehuset fra kl 16. **NB! Påmelding**  
10.Januar Likepersonstjeneste + bingo - sosialt samvær med kaffe hver tirsdag fra kl 10-12  
i Granåskjelleren. Først en spasertur i nærområdet for de som ønsker.  
12.Januar Trening i sal på Preståsen skole hver torsdag fra kl 17.  
Januar MediYoga (kulturstallen vis a vis Nannestad kirke) hver tirsdag - torsdag kl 11-12  
14.Februar **Årsmøte i Nannestad Revmatikerforening** på Moreppen Grendehus fra kl 18.  
14.Mars **Medlemsmøte.**  
22.Mars Årsmøte i NRF AkershusFylkeslag.  
11.April **Medlemsmøte.**  
09.Mai **Medlemsmøte.**  
11.Mai Langtrampen. Gå/trimkarusell med start fra Preståsen skole kl 18.15  
04.Juni Utflukt til Honsjøen (grilling, sommeraktiviteter). Oppmøte Bjerke Velhus kl 12.  
12.-16.Juni Tur til Reuma uka på Savalen. **NB! Påmelding innen 15/5-23.**  
20.Juni **Sommeravslutning.** Servering av rømmegrøt og spekemat.  
Revmatikertrimmen (går en tur) starter fra kl 17. Underholdning v/Mona Julsrud  
**NB! Påmelding innen 15.juni.**  
22.Juni Langtrampen. Gå/trimkarusell med start fra Preståsen skole kl 18.15

- 
- 21.August Spasertur fra Velhuset i Maura hver mandag fra kl 11.  
22.August Likepersonstjeneste + bingo - sosialt samvær med kaffe hver tirsdag fra kl 10-12  
24.August Langtrampen. Gå/trim karusell med start fra Preståsen skole kl 18.15  
31.August Trening i sal fra Preståsen skole starter opp igjen etter sommerferien fra kl 17.  
04.Sept Gruppetrening i varmtvann på LHL sykehuset fra kl 16. **NB! Påmelding.**  
07.-09.Sept Båttur til Kiel med Color Line. **NB! Påmelding innen 1.august.**  
12.Sept **Medlemsmøte.**  
14.Sept Langtrampen. Gå/trim karusell med start fra Preståsen skole kl 18.15  
28.Sept Premieutdeling etter årets Langtrampen på Grendehuset kl 19.  
10.Oktober **Medlemmøte.**  
14.Nov **Medlemsmøte.**  
02. Des Julemiddag. **NB! Påmelding innen 15.November.**

### ÅR 2024

- 07.Januar Juletreffest på Moreppen Grendehus. (I samarbeid med Moreppen Vel).  
13.Februar Årsmøte i Nannestad Revmatikerforening  
**OBS!** Forandringer kan skje. Varmtvannstreningen vil bli overført fra LHL sykehuset  
til Nannestad svømmehall når den åpnes.