



Aktivitetsdag på Sunnaas

Torsdag 28. nov.
kl. 10.00-15.30

– En aktiv dag for pasienter og ansatte

Program

09.00-10.30: Hent "bingobrett" i Servicetorg

10.00-10.15: Oppvarming med Friskis & Sveltis i kantinen i bygg F.
Passer for både sittende og stående.

10.00-12.00: Aktiviteter ute og inne på sykehuset.

12.00-13.00: Grøtbuffet i kantine.

13.00 - 14.45: Aktiviteter forsetter.

14.40: Frist for innlevering av "bingobrett" i kassen ved Servicetorg.

14.45-15.00: Avslutning i kantine F, vi trekker to vinnere av fine premier.

15.00: «Passion for Life», foredrag ved Sally Kamara i kantine F.



Skann QR-koden og les mer!

Bygg F i kantinen

Oppvarming med Friskis & Svettis for sittende og stående. (10.00-10.15)

Fysiosal

Bueskyting
Friskis & Svettis
Golf
Skytterforbundet
Skiskytterforbundet
Kampsport: karate, boksing og håndbak (10.15-14.00)
Styrke og balansetreningssøkt med Friskis & Svettis (14.15-14.45)

Utenfor fysiosal

Shuffleboard

Gymsal

Tennisforbundet (10.00-11.00)
Powerfotball (11.00-12.00)
Basketforbundet (13.00-14.00)
Rugbyforbundet (14.00-14.45)
Forbundene har ellers stand hele dagen utenfor gymsalen.

Utenfor Gymsal

Fleridrettsforbundet (Boccia)
Ishockeyforbundet

Bygg I i underetasjen

Bordtennisforbundet
VR-lab (Kl. 11-12 og 14-15)

Bygg I i første etasje (utenfor TBI)

Biljard

Bygg H ved fiskedammen

Ake- bob- og skeletonforbundet

Aktiv på dagtid
Seileforbundet
Sunnaasstiftelsen

Ulike leverandører med aktivitetsutstyr (sykler og skikjelker)

Rullestolteknik i samarbeid med Sunnaasstiftelsen.

Ute ved Lavo

Frisbeegolf
Natursti
Orienteringsforbundet (orienteringsløype + innføring i kart og kompass)
Stolpejakt
Sunnaasstiftelsen
Sykkelforbundet

Servering av mat og drikke.

Udergang mellom bygg D og K

Bueskytterforbundet

Store basseng (bygg G)

Svømmeteknikktraining i store basseng
10.00-11.00 Gruppe 1
11.00-12.00 Gruppe 2

Lille basseng (ved Fysiosal)

Vanngym (13.00-14.00)

OBS!

Noen aktiviteter trenger påmelding. Ta kontakt med idrettspedagog eller les mer ved å skanne QR-kode på forsiden.

Kart over området

1. Bygg I
 - Gymsalen i 2. etasje
 - Gangen i underetasje
2. Bygg F
 - Fysiosal i 1. etasje
 - Ergosal i 2. etasje
 - Kantina i 3. etasje
3. Bygg G
 - Svømmebasseng i underetasje
4. Fiskedammen i bygg H i 1. etasje
5. Hovedinngang
6. Håndball
7. Kantina i bygg H i 1. etasje
8. Lavvoen
9. Orientering

