

# AKTIVITETSPLAN ARNA AKTIV

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Frokost 08.30 – 09.20	Frokost 08.30 – 09.20	Frokost 08.30 – 09.20		Frokost 08.30 – 09.20
AKTIVITETER				
Tur 09.30 – 14.00	Treningsaktivitet 09.30 – 11.30	Treningsaktivitet 09.30 – 11.30	Treningsaktivitet i Åsane 10.00 – 12.00	Treningsaktivitet 09.30 – 13.00
	Arbeidsaktivitet 09.30 – 13.00	Arbeidsaktivitet 09.30 – 13.00	Klatring 12.00 – 15.00	Lunsj 12.00 – 14.00
	Treningsaktivitet i Åsane 12.00 – 14.00	Utebading 12.00 – 12.30		

## Individuell oppfølging

Går igjennom hvilke ønsker og mål den enkelte deltaker har. Det kan være praktiske gjøremål, økonomi, bolig, somatisk helse mm. Arna Aktiv tilbyr individuell oppfølging hver dag før og etter aktivitet.

### Frokost

Dørene åpner kl. 08.30 og det blir servert brødmatt frem til kl. 09.20.

Det er mulig å smøre med seg mat til lunsj.

Hver fredag blir det servert lunsj etter aktivitet.

### Tur

Turer i Bergensområdet. Arna Aktiv tilbyr to ulike turer som blir tilpasset deltakerne.

### Arbeidsaktivitet

Det er fokus på mestring og fellesskap ute i naturomgivelser. Varierte arbeidsoppdrag som for eksempel utbedring av stier, hagestell og rydding av vegetasjon.

### Treningsaktivitet

Trening på Aktiv 365 Arna, der en kan trene egentrening eller være med på gruppetimer.

### Treningsaktivitet i Åsane

Jogging i Åsane området.

### Klatring

Klatring og buldring i Åsane Arena, Vestveggen.

### Utebading

Bading ute i Arna området året rundt.