

SOMMERAKTIVITETER

JUNI

 **Røde Kors Oslo**
Nettverk etter soning

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
			1 Konsert med Flexi Aukan og middag fra kl.17	2	3	4 *FG: Tryvann klatrepark
5	6 Trening G26 kl.16-17 Tirsdagsmiddag G26 kl.17 Klatring Torshov kl.18 Tenk ut G26 kl.18	7 Trening G26 kl.16-17 Løping Bislett kl.16 Rolig løpetur Sognsvann kl.18	8 Yoga G26 kl.16 Klatring Brynseng kl.18.30	9	10	11
12 Bandøvelse G26 kl.17	13 Trening G26 kl.16-17 Tirsdagsmiddag G26 kl.17 Klatring Torshov kl.18 Tenk ut G26 kl.18	14 Trening G26 kl.16 Løping Bislett kl.16 Rolig løpetur Sognsvann kl.18	15 Yoga G26 kl.16 Klatring Brynseng kl.18.30	16 Kino og peppes pizza kveldstid	17	18
19 Bandøvelse G26 kl.17 Golf Hauger kl.18-20	20 Trening G26 kl.16-17 Tirsdagsmiddag G26 kl.17 Klatring Torshov kl.18 Tenk ut G26 kl.18	21 Løping Bislett kl.16	22 Yoga G26 kl.16 Klatring Brynseng kl.18.30	23	24	25 Tur og grilling på Sognsvann kl.11-14
26 Bandøvelse G26 kl.17 Golf Hauger kl.18-20	27 Sommerfest for alle deltakere, frivillige, ansatte og samarbeidspartnere kl.17	28 Løping Bislett kl.16 Rolig løpetur Sognsvann kl.18	29 Yoga G26 kl.16 Klatring Brynseng kl.18.30	30	1.juli	2.juli

VIKTIG INFO:

- Alle aktiviteter bortsett fra tirsdagsmiddag på huset og klatring **krever påmelding**. SMS med påmelding blir sendt ut i forkant av alle aktivitetene.
- Aktiviteter for Familiegruppen (merket med *) blir *kun* sendt ut til deltakere registrert i denne gruppen. Har du barn, men mottar ikke disse SMSene? Kontakt Eileen: 91159888.
- For andre spørsmål, kontakt Synnøve: 41228513

SOMMERAKTIVITETER

JULI

 **Røde Kors Oslo**
Nettverk etter soning

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
3 Golf Hauger kl.18-20	4 Trening G26 kl.16-17 Tirsdagsmiddag G26 kl.17 Klatring Torshov kl.18 Tenk ut G26 kl.18	5	6 Yoga i parken kl.10-11 med grilling etterpå Klatring Brynseng kl.18.30	7	8	9 Grill og parkleker fra 11.30-14
10-14.juli: Sykkelverksted og kafe er stengt. Sommerdugnad på huset og aktivitet mandag til fredag fra kl.10-15. Åpent for alle deltakere. Etter litt jobbing gjør vi noe hyggelig sammen, som feks grilling, fangene på fortet, minigolf ol. Påmelding på SMS						
10 Golf Hauger kl.18-20 *Tur til Losby med familiegruppa	11 Trening G26 kl.16-17 Tirsdagsmiddag G26 kl.17 Klatring Torshov kl.18 Tenk ut G26 kl.18	12 *Tusenfryd med familiegruppa	13 Yoga i parken kl.10-11 med grilling etterpå Klatring Brynseng kl.18.30	14	15	16 *Tur til Vettakollen med familiegruppa
17-30.juli: Nettverkshuset holder helt stengt. Ikke arbeidsdrift eller åpen kafe i denne perioden. Alle ansatte har ferie. Aktiviteter foregår utenfor huset.						
17 Golf Hauger kl.18-20	18 Trening kl.16-17 (sted kommer på SMS) Grilling i park fra kl.17 Klatring Torshov kl.18	19	20 Klatring Brynseng kl.18.30	21	22	23 Tur langs Akerselva med middag på Peppes på Oslo S (hvis regn: Munch museet)
24 Golf Hauger kl.18-20 *Tur til Eidene med familiegruppa	25 Grilling i park fra kl.17 *Tur til Eidene med familiegruppa	26 Trening G26 kl.16 *Tur til Eidene med familiegruppa	27 *Tur til Eidene med familiegruppa	28 Grilling og bading ved Operastranda kl.12-15	29	30 Kano- og telttur på Fjorda på Hadeland 30.-1.aug

VIKTIG INFO:

- Alle aktiviteter bortsett fra tirsdagsmiddag på huset og klatring **krever påmelding**. SMS med påmelding blir sendt ut i forkant av alle aktivitetene.
- Aktiviteter for Familiegruppen (merket med *) blir *kun* sendt ut til deltakere registrert i denne gruppen. Har du barn, men mottar ikke disse SMSene? Kontakt Eileen: 91159888.
- For andre spørsmål, kontakt Synnøve: 41228513

SOMMERAKTIVITETER

AUGUST

 **Røde Kors Oslo**
Nettverk etter soning

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
31.juli-4.august Sykkelverksted og kafe er stengt. Sommerdugnad på huset og aktivitet mandag til fredag fra kl.10-15. Åpent for alle deltakere. Etter litt jobbing gjør vi noe hyggelig sammen, som feks grilling, fangene på fortet, minigolf ol. Påmelding på SMS						
31.juli	1	2	3	4	5	6
Bandøvelse G26 kl.17 Golf Hauger kl.18-20 Kano- og telttur på Fjorda på Hadeland 30.-1.aug	Trening G26 kl.16-17 Tirsdagsmiddag G26 kl.17 Klatring Torshov kl.18 Tenk ut G26 kl.18 Kano- og telttur på Fjorda på Hadeland 30.-1.aug	Trening G26 kl.16 Løping Bislett kl.16	Klatring Brynseng kl.18.30			
7	8	9	10	11	12	13
Bandøvelse G26 kl.17 *Gokart med familiegruppa Golf Hauger kl.18-20	Tirsdagsmiddag G26 kl.17 Klatring Torshov kl.18 Tenk ut G26 kl.18	Trening G26 kl.16 Løping Bislett kl.16	Tur til Lindøya fra kl.13 med grilling og bading. Også mulig å komme senere. Familiegruppa blir også med Klatring Brynseng kl.18.30			*Østfoldbadet med familiegruppa
14	15	16	17	18	19	20
Bandøvelse G26 kl.17 Golf Hauger kl.18-20	Tirsdagsmiddag G26 kl.17 Klatring Torshov kl.18 Tenk ut G26 kl.18	Trening G26 kl.16 Løping Bislett kl.16	Klatring Brynseng kl.18.30			
Sommerkalender avsluttes. Ukentlige aktiviteter starter opp igjen. Tur til Fulehuk 8-10.september. Hold av datoen. Mer informasjon kommer.						

VIKTIG INFO:

- Alle aktiviteter bortsett fra tirsdagsmiddag på huset og klatring **krever påmelding**. SMS med påmelding blir sendt ut i forkant av alle aktivitetene.
- Aktiviteter for Familiegruppen (merket med *) blir *kun* sendt ut til deltakere registrert i denne gruppen. Har du barn, men mottar ikke disse SMSene? Kontakt Eileen: 91159888.
- For andre spørsmål, kontakt Synnøve: 41228513