



# Vesterlund Aktivitetscenter

## Oktober 2023

### Månedens aktiviteter

Vi følger årets gang og laver efterårsaktiviteter - såsom kreative aktiviteter med afsæt i naturens materialer.

I uge 41 arbejder vi med temaet "Fra jord til bord." Fredag d. 13 oktober spiser vi suppe til frokost.

I oktober samler vi flere af de små grupper og afholder flere fællesaktiviteter, hvor der er fokus på bevægelse og socialt samvær.

HUSK torsdag kører vi hjem fra aktivitetssenteret kl. 14.00 grundet personalemøde.



Nordens Allé 21  
9800 Hjørring



Mandag - fredag kl. 9.30 - 15.30



72 33 54 50

**Afbestilling af mad:** Ved fravær i aktivitetssenteret er du selv ansvarlig for at afbestille eller få maden omdirigeret hjem. Der skal ringes til Køkkenområdet inden kl. 09.00 på tlf. 72 33 58 00.

**Afbestilling af kørsel:** kontakt aktivitetssenteret mellem kl. 08.30 - 08.45.

SE UGEPROGRAM PÅ BAGSIDEN



Hjørring Kommune

## Mandag

**Formiddag:** Bevægelse/gymnastik. Træning. Hjernegymnastik.

**Eftermiddag:** Kaffe og kage.

## Tirsdag

**Formiddag:** Hverdagstræning. Hygge og gåtur.

**Eftermiddag:** Kaffe og kage.

## Onsdag

**Formiddag:** Sansesgruppe. Mandeklub. Kor.

**Eftermiddag:** Kaffe og kage.

## Torsdag

**Formiddag:** Træning. Hjernegymnastik. Sang.

**Eftermiddag:** Kaffe og kage.

## Fredag

**Formiddag:** Sang og dans.

**Eftermiddag:** Kaffe og kage – og ønsker hinanden god weekend.



Vi spiser middagsmad ca. kl. 12.00-13.00



Middagshvil kl. 13.00

*Ret til ændringer forbeholdes.*