



Vellingshøj Aktivitetscenter

November 2024

Månedens Aktiviteter

BANKO

Fredag d. 1. Mandag d. 4. Tirsdag d. 12. Onsdag d. 20. Torsdag d. 28.

Gudstjeneste :

Torsdag d. 14. og Tirsdag d. 26.

Finn kommer og spiller og synger Torsdag d. 7. kl. 13

Som noget nyt i NOVEMBER og DECEMBER måned, sætter vi kaffevogn ud kl. 13.15, så tager man selv kaffe og kage/brød inden turen går hjem.

HUSK AT TAGE JAKKE OG GODT FODTØJ PÅ, DA VI OGSÅ ER UDE EFTERÅR/VINTER.

VI HOLDER JULEFROKOST TIRSDAG D. 3. DECEMBER. TILMELDING KOMMER SENERE.



SE UGEPROGRAM PÅ BAGSIDEN



Hjørring Kommune



Vellingshøjvej 359
9800 Hjørring



Mandag - fredag kl. 9.30 - 14.30



72 33 51 73

Afbestilling af mad: Ved fravær i aktivitetscenteret 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 aktivitetscenteret mellem kl. 08.30 - 08.45.

Mandag			
Formiddag:	Mandegruppe.	Bevægelse	
Eftermiddag:	Wellness	Gåtur i området	
Tirsdag			
Formiddag:	Gymnastik.	Livshistorie.	Vævning
Eftermiddag:	Mindfulness.	Kreativ akt.	Gåtur
Onsdag			
Formiddag:	Kreative aktiviteter.	Kor.	Spil/hygge
Eftermiddag:	Kreative aktiviteter.	Hjernespid	
Torsdag			
Formiddag:	Oplæsning.	Bevægelse.	Kreative aktiviteter.
Eftermiddag:	Mindfulness.	Dans/musik (1. torsdag i måneden om formiddagen)	
Fredag			
Formiddag:	Oplæsning.	Vævning.	Køretur.
Eftermiddag:	Vævning	Gåtur	



Vi spiser middagsmad ca. kl. 11:45-12:30



Middagshvil kl. 12.30

Ret til ændringer forbeholdes.