



# Vesterlund Aktivitetscenter

## Januar 2025

### Månedens aktiviteter

Velkommen i det nye år. Vi glæder os til en masse dejlige oplevelser og hyggestunder med Jer. Vi vil som altid have fokus på daglig bevægelse og når vejret tillader det bevæge os ud på gåture i nærmiljøet. Vi prioriterer sang og dans højt som en fast del af vores hverdag, da det skaber glæde og fællesskab mellem os alle.

Torsdag d. 9 januar holder vi nytårstaffel for alle borgere som kommer på centeret denne dag.

**VIGTIGT!! Der vil være tidlig hjemkørsel tirsdag d. 14 januar grundet fælles personalemøde. Borgerne vil derfor komme en time tidligere hjem end normalt.**

I bliver hentet til aktivitetscenteret mellem 09:00-10:00. Afbud til aktivitetscenteret skal ske senest på dagen mellem 08:30-08:45 på telefon:  
72 33 54 50



Nordens Allé 21  
9800 Hjørring



Mandag - fredag kl. 9.30 - 15.30



72 33 54 50

**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.

SE UGEPGRAM PÅ BAGSIDEN



Hjørring Kommune

## Mandag

**Formiddag:** Bevægelse/hjernegymnastik. Træning. Hverdagstræning.

**Eftermiddag:** Kaffe og kage.

## Tirsdag

**Formiddag:** Hverdagstræning. Bevægelse/hjernegymnastik. Gåtur.

**Eftermiddag:** Kaffe og kage.

## Onsdag

**Formiddag:** Mandeklub. Kor. Bevægelse/hjernegymnastik.

**Eftermiddag:** Kaffe og kage.

## Torsdag

**Formiddag:** Træning og sang. Bevægelse/hjernegymnastik. Hverdagstræning.

**Eftermiddag:** Kaffe og kage.

## Fredag

**Formiddag:** Sang og dans.

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



Vi spiser middagsmad ca. kl. 12.00-13.00



Middagshvil kl. 13.00

*Ret til ændringer forbeholdes.*