



# Fremtidens Plejehjem

Aktiviteter juni 2016

Et aktivt liv er et sundt liv!



Aalborg  
Kommune

# Velkommen til Fremtidens Plejehjems aktiviteter

## FASTE UGEAKTIVITER FOR BEBOERE PÅ FREMtidENS PLEJHJEM

### **Mandag:**

- Kl. 10.15: Morgensang i foyer.
- Kl. 10.30: Sjøv gymnastik i fitnesscenter.
- Kl. 14.00: Musikhjørnet i musikrummet - efter aftale med Niels.

### **Tirsdag:**

- Kl. 10.00: Mulighed for selvtræning i fitnesscenter.
- Kl. 10.00: Gruppen "Madam Blå" i det søde køkken - efter aftale med Jette.
- Kl. 14.00: Skavank hold - efter aftale med Jette.  
Et hold for både plejehjemsbeboere og pensionister/efterlønnere fra lokalområdet. Kriterie for deltagelse: ganghjælpemiddel og selvhjulpen.

### **Onsdag:**

- Kl. 10.00: Manicure - efter aftale med Lone i Wellness.
- Kl. 14.00: Kvindegruppe "Rødstrømperne" i biblioteket.
- Kl. 14.00: Besøg af hunden Victor hos beboere, som ønsker det.

### **Torsdag:**

- Kl. 10.00: Motion og individuel træning i fitnesscenter.
- Kl. 10.00: Køretur til ad hoc. efter ønske.
- Kl. 14.00: Nørklegruppe, vi strikker børnetæpper i samarbejde med Dansk Røde Kors i aktivitetslokalet over for fitness.
- Kl. 14.00: Spil eftermiddag m/ Wii Bowling i foyeren og udendørsspil, når vejret tillader det.

### **Fredag:**

- Kl. 10.30: Gåtur til Torvet - hver 14. dag. Den 10. juni og den 24. juni.
- Kl. 14.00: Fredags Cafe - hver 14. dag. Den 3. juni og den 17. juni.

## Arrangementer i juni:

- Torsdag d. 2. kl. 11-13: Smykke-reparations-dag for interesserede i det nye Aktivitets rum. Jytte vil være tilstede. (kun "uægte" smykker)
- Fredag d. 3. kl. 14.00: Fredagscafe
- Søndag d. 5. kl. 10.00: Grundlovsmøde.  
FOA-Koret kommer kl. 11.
- Tirsdag d. 7. kl. 14.00: Sangeftermiddag i foyeren.
- Torsdage d. 9. kl. 14.00: Spil i foyeren/udendørs.
- Mandag d. 13. kl. 14.00: Bankospil i Orangeriet for beboerne.
- Tirsdag d. 14. kl. 14.00: Læsekredsen "Bogormen" i biblioteket.
- Onsdag d. 15. kl. 14.00: Gudstjeneste i Multirummet
- Torsdag d. 16. kl. 10.00: Fjordsafari med Naturvejleder Ole og lokale skolebørn fra Lindholm skole.
- Fredag d. 17. kl. 14.00: Fredags Cafe.
- Lørdag d. 18. kl. 14.00: Koncert med Træblæserne fra Kulturskolen.
- Tirsdag d. 21. kl. 14.00: Læsekredsen "Bogormen" i biblioteket.
- Onsdag d. 22. kl. 14.00: Fjordhaven, Nørresundby Strandpark. Orientering i multirummet og gåtur til fjordhaven lige på den anden side af banen.
- Torsdag d. 23. kl. 18.30: Sct. Hans Fest med bål, heks og grillhygge.
- Tirsdag d. 28. kl. 14.00: Afslutningsbal med Galla.
- Torsdag d. 30. kl. 14.00: Spil i foyeren/udendørs



**Til arrangementerne mærket med rødt er pensionister fra området også velkommen.**

Obs.

Vi har Aktivetsrådsmøde den 20. juni. Har du en god ide til aktiviteter, arrangementer eller vil du være med til at opstarte et hold, så snak med Jette Pohl og vi vil tage det med på mødet.



## Tilbud til pensionister og efterlønsmodtagere fra området:

### Mandage

- Kl. 12.00 -15.00: Kreative aktiviteter i aktivitetslokalet  
Kl. 13-14: KOL-hold v/fysioterapeut. Tilmelding nødvendig. Sommerpause  
Kl. 13.30: Stavgang fra foyer. Kom bare.

### Tirsdage:

- Kl. 10.00 -13.00: Pårørendegruppe for Demente - lukket gruppe.  
Kl. 13.00 -14.00: Line dance i fitness. Sommerpause  
Kl. 14.00-15.00: Skavank hold v/fysioterapeut. Tilbud for gangbesværede - efter aftale.

### Onsdage:

- Kl. 10.00-11.00: Træning med stor træningsbold i Aktivitetsrummet. Sommerpause frem til 1/9.  
Kl. 13.00 -15.00: Bevægelighedstræning med fælles opvarmning. Sommerpause frem til 14/9.  
Kl. 13.00 -15.30: Kortfremstilling i aktivitetslokalet.  
Kl. 13.00-15.30: Paverpol i det nye aktivitetsrum – efter aftale.

### Torsdag:

- Kl. 09.00-14.00: Knipling i aktivitetslokalet.  
Kl. 09.00-10.00: Hverdagsbalance i foyeren. Alle er velkomne.  
Kl. 14.00-16.00: Nørklegruppe, vi strikker børnetæpper i samarbejde med Dansk Røde Kors i aktivitetslokalet over for fitness.

### Fredag:

- Kl. 10-13: Yngre aktive pensionister.

Torsdag den 2. juni kl. 11-13: Smykke-reparations-dag for interesserede i ny aktivitetsrum. Jytte vil være tilstede. (kun "uægte" smykker)

**Fredag 17. juni kl. 12: Intro til fitnesslokalet. HUSK: Tilmelding i fitnesslokalet.**

### *Åbent Fitness:*

Morgen træning dagligt: kl. 7.00-10.00

Eftermiddagstræning:

Mandag – onsdag kl. 15.00-21.00

Torsdage kl. 13.00-21.00

Fre-, lør- og søndage kl. 7.00-21.00

Træning på eget ansvar

**Fremtidens Plejehjem  
Carl Klitgaards Vej 5  
9400 Nørresundby**

Aktivitetskoordinator Jette Pohl  
Tlf.: 9982 5378  
E-mail [jpn-ah@aalborg.dk](mailto:jpn-ah@aalborg.dk)