



# Fremtidens Plejehjem

Aktiviteter juli 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. 13.00: Træning for personer med KOL. (d. 4. og 11. juli)
- Kl. 14.00: Musikhjørnet i musikrummet - efter aftale med Niels.

#### **Tirsdag:**

- Kl. 10.00: Selvtræning i fitnesscentret.
- Kl. 10.00: Gruppen "Madam Blå" i det søde køkken - efter aftale med Jette. (Den 5. og 12. juli)
- Kl. 14.00: Skavank hold - efter aftale med Jette. (Nyt hold fra den 16. august)  
Et hold for både plejehjemsbeboere og pensionister/efterlønnere fra lokalområdet. Kriterie for deltagelse: ganghjælpemiddel og selvhjulpen.

#### **Onsdag:**

- Kl. 10.00: Mandeloge i biblioteket - selvkørende den 13. og den 20. juli.
- 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. (7. juli)
- 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. (d. 7. og 14. juli)

#### **Fredag:**

- Kl. 10.30: Gåtur til Torvet. (Den 1. , 8. og 15. juli)
- Kl. 14.00: Fredags Cafe.



## Arrangementer i juli:

- Fredag d. 1. kl. 14.00: Fredagscafe.
- Tirsdag d. 5. kl. 14.00: Syng sammen i foyeren.
- Torsdage d. 7. kl. 14.00: Spil i foyeren/udendørs.
- Fredag d. 8. kl. 14.00: Fredagscafe.
- Tirsdag d. 12. kl. 13.30: Lege og gøgler dag på terrassen.  
Grillen vil blive tændt.
- Torsdage d. 14. kl. 14.00: Spil i foyeren/udendørs.
- Fredag d. 15. kl. 14.00: Fredagscafe.
- Mandag d. 25. kl. 14.00: Banko i Multirummet.
- Onsdag d. 20. kl. 14.00: Gudstjeneste i multirummet.



*Vi håber på en sommer med sol og varme, så der bliver rig mulighed for spontane arrangementer på terrassen, gåture og køreture ud i det blå.*

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





## 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.  
Nyt hold pr. 16./8.

### 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. Sommerpause.

### Torsdag:

- Kl. 09.00-14.00: Knipling i aktivitetslokalet.
- Kl. 09.00-10.00: Hverdagsbalance i foyeren. Alle er velkomne. Sommerpause 21./7. - 4./8. (inkl.)
- Kl. 14.00-16.00: Nørklegruppe, vi strikker børnetæpper i samarbejde med Dansk Røde Kors i aktivitetslokalet over for fitness.

### Fredag:

- Kl. 10.00-13.00: Yngre førtidspensionister.

**Intro til fitnesslokalet fredag den 15. juli kl. 12. Tilmelding på døren i fitnesslokalet eller ring til Jette.**

### *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-aeh@aalborg.dk](mailto:jpn-aeh@aalborg.dk)