



Trænings- og oplevelsesplan december, bygning A

Det er muligt for beboere og pårørende at komme til fællesaktiviteter på tværs af afdelingerne. Obs. Der er streg under fællesaktiviteter på planen

| Formiddag | | | Eftermiddag | | |
|-----------|---------|----------------------------------|---|-----------------------------|---|
| | | Kl. | Aktivitet | Kl. | Aktivitet |
| 1 | Lørdag | |  | 10.00- Ca. 11.30- | <u>Lions Julemarked ved kiosken i Forhallen</u>  <u>Vedbækgården spiller på plejecentret</u> |
| 3 | Mandag | 09.00-12.00 11.00 – 11.45 | Individuel træning  <u>Fællesgymnastik i gymnastiksalen</u>  | | |
| 4 | Tirsdag | 09.00-12.00 10.00-11.00 | Individuel træning <u>Hundebesøg fra Trygfonden</u>  | 14.45-15.30 | <u>Juleunderholdning med Lise Nees</u>  |

| | | | | | |
|----|---------|---|--|-------------|--|
| 5 | Onsdag | 09.00-12.00 11.00-11.45 | <p>Individuel træning</p> <p><u>Fællesgymnastik i gymnastiksalen</u></p>  | 13.30-15.00 | <p><u>Juledans i Gymnastiksalen</u></p>  |
| 6 | Torsdag | 09.00-12.00 10.30-11.15 11.15-12.00 | <p>Individuel træning</p> <p><u>Jule fællessang (gul og orange, samles i orange gruppe)</u></p>  <p><u>Jule fællessang (grøn og lilla, samles i lilla gruppe)</u></p> | 12.00- | <p><u>Julefrokost i de forskellige grupper</u></p>  |
| 7 | Fredag | 09.00-12.00 11.00 – 11.45 | <p>Individuel træning</p> <p><u>Musik og bevægelse i Gymnastiksalen</u></p>  | |  |
| 10 | Mandag | 09.00-12.00 11.00 – 11.45 | <p>Individuel træning</p> <p><u>Musik og bevægelse i Gymnastiksalen</u></p>  | 14.00-15.00 | <p><u>Spontane musikseancer i grupperne</u></p>  |

| | | | | | |
|----|---------|--|---|--|--|
| 11 | Tirsdag | <p>09.00-12.00</p> <p>Ca. 10.00-11.00</p> | <p>Individuel træning</p> <p><u>Hundebesøg fra Trygfonden</u></p>  | <p>13.00-15.30</p> <p>16.45-19.45</p> | <p><u>Tur ud af huset</u></p>  <p><u>Georgil spiller i de forskellige grupper</u></p>  |
| 12 | Onsdag | <p>09.00-12.00</p> <p>11.00-11.45</p> | <p>Individuel træning</p> <p><u>Fællesgymnastik i gymnastiksalen</u></p>  | |  |
| 13 | Torsdag | <p>09.00-12.00</p> <p>10.30-11.15</p> <p>11.15-12.00</p> | <p>Individuel træning</p> <p><u>Fællessang (gul og orange, samles i gul gruppe)</u></p>  <p><u>Fællessang (grøn og lilla, samles i lilla gruppe)</u></p> | <p>13.00-15.30</p> <p>13.45-</p> <p>Ca. 16.50-</p> | <p><u>Tur ud af huset</u></p>  <p><u>Jule banko, grøn gruppe</u></p>  <p><u>LUCIA optog i alle grupperne</u></p>  |

| | | | | | |
|----|---------|---|--|-------------|---|
| 14 | Fredag | 09.00-12.00 11.00 – 11.45 | <p>Individuel træning</p> <p><u>Musik og bevægelse i Gymnastiksalen</u></p>  | | |
| 17 | Mandag | 09.00-12.00 11.00 – 11.45 | <p>Individuel træning</p> <p><u>Musik og bevægelse i Gymnastiksalen</u></p>  | 14.00-15.00 | <p><u>Spontane musikseancer i grupperne</u></p>  |
| 18 | Tirsdag | 09.00-12.00 Ca. 10.00-11.00 | <p>Individuel træning</p> <p><u>Hundebesøg fra Trygfonden</u></p>  | 13.00-15.30 | <p><u>Tur ud af huset</u></p>  |
| 19 | Onsdag | 09.00-12.00 11.00-11.45 | <p>Individuel træning</p> <p><u>Fællesgymnastik i gymnastiksalen</u></p>  | 13.30-15.00 | <p>Individuel musikterapi</p>  |
| 20 | Torsdag | 09.00-12.00 10.30-11.15 11.15-12.00 | <p>Individuel træning</p> <p><u>Jule fællessang (gul og orange, samles i orange gruppe)</u></p>  <p><u>Jule fællessang (grøn og lilla, samles i</u></p> | 13.45- | <p><u>Jule banko, grøn gruppe</u></p>   |

| | | | | | |
|----|---------|---|---|-------------|---|
| | | | <u>lilla gruppe)</u> | | |
| 21 | Fredag | 09.00-12.00 11.00 – 11.45 | <p>Individuel træning</p> <p><u>Musik og bevægelse i Gymnastiksalen</u></p>  | 13.30-14.30 | <p><u>Jule Gudstjeneste bygning B, 1. sal</u></p>  |
| 24 | Mandag |  <p>God Jul Juleaften, Trænings-og Oplevelsescentret holder lukket</p> | | | |
| 25 | Tirsdag | <p>1. Juledag, Trænings-og Oplevelsescentret holder lukket</p>  | | | |
| 26 | Onsdag | <p>2. juledag, Trænings-og Oplevelsescentret holder lukket</p>  | | | |
| 27 | Torsdag | 09.00-12.00 | <p>Individuel træning</p>  | | |
| 28 | Fredag | 09.00-12.00 | <p>Individuel træning</p>  | | |

| | | |
|----|--------|--|
| 31 | Mandag | <u>Trænings-og Oplevelsescentret holder lukket</u>  |
| 1 | Januar | <u>Trænings-og Oplevelsescentret holder lukket</u> |