AKTIVITETSPLAN FOR VILLA FREDRIKKE

September 2021



**Åpningstider:**

**Mandag: 10.00-14.00  
Tirsdag: 10.00-14.00  
Onsdag: Kun for pårørende, kom innom eller ring for å gjøre en avtale  
Torsdag: 10.00-14.00**Fredag: 10.00-14.00

Amtmand Bangs gt 1, 3019 Drammen. Tlf: 970 54 867/ 409 03 732/ 905 80 455

VIPPS: 619791

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dag** | **Dato** | **Klokkeslett** | **Aktivitet** | **Beskrivelse** |
| Man | 30.8 | 10.00-14.00 | Aktiviteter i parken | Håper på go` vær og tar fram kubbespill og boccia.  **Pris:50,-** |
| Tirs | 31.8 | 10.00-14.00 | **Sterk og stødig** | Tone er endelig tilbake og tar oss gjennom dagens trim før lunsj.  Etter lunsj blir det aktivitet etter vær.  **Pris:50,-** |
| Ons | 1.9 | 10.00-14.00 | Stengt |  |
| Tors | 2.9 | 10.00-14.00 | **Trim og HST**  Maharishisenter.no - Yoga og meditasjon | Vi inviterer til trim og fokus på pust, avspenning og balanse.  Men først blir det HST (Hukommelsesstimulerende terapi).  **Pris:50;** |
| Fre | 3.9 | 10.00-14.00 | Blåtur | Ut i det blå tur!  Hvor går ferden i dag mon tro?  Vi skal kose oss ☺  **Pris: 100,-** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dag** | **Dato** | **Klokkeslett** | **Aktivitet** | **Beskrivelse** |
| Man | 6.9 | 10.00-14.00 | Tur og aktiviteter  sol - Livsstilsenteret i Austevoll | Vi inviterer til god mat og hyggelig samvær på Villa Fredrikke. Vi går tur i nærområdet før lunsj. Aktivitet etter vær etterpå.  **Pris:50;** |
| Tirs | 7.9 | 10.00-14.00 | **Trim og shuffleboard**  [Shuffleboard Konkurranse i Fjellpuben - Haukelifjell Skisenter](https://www.google.com/url?sa=i&url=https://visithaukeli.com/haukelifjell/events/shuffleboard-konkurranse-i-fjellpuben/&psig=AOvVaw1xER14rG0xsOAXfi9_zT4h&ust=1627478701405000&source=images&cd=vfe&ved=0CAcQjRxqFwoTCNiCx-Gsg_ICFQAAAAAdAAAAABAM) | Vi trimmer med Tone før lunsj og etterpå blir det bowling på Shuffleboard.  **Pris:50;** |
| Ons | 8.9 | 10.00-14.00 | **Stengt** |  |
| Tors | 9.9 | 10.00-14.00 | **HST og bevegelsestrening**  Maharishisenter.no - Yoga og meditasjon | Vi starter dagen med HST og avslutter med yoga hvor vi har fokus på pust, avspenning og balanse.  **Pris:50;** |
| Fre | 10.9 | 10.00-14.00 | **Åspaviljongen**  Bilde | Vi går tur opp til Åspavliongen før lunsj.  Hvis det er fint vær tar vi med oss niste.  **Pris:50;** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dag** | **Dato** | **Klokkeslett** | **Aktivitet** | **Beskrivelse** |
| Man | 13.9 | 10.00-14.00 | **HST** | Vi starter dagen med HST  Etter lunsj blir det aktivitet etter været  **Pris:50;** |
| Tirs | 14.9 | 10.00-14.00 | **Trim og shuffleboard** | Vi trimmer med Tone før lunsj og etterpå blir det bowling på Shuffleboard  **Pris: 50;** |
| Ons | 15.9 | 10.00-14.00 | Stengt |  |
| Tors | 16.9 | 10.00-14.00 | **Konsert**  Musikk og tekst - to favoritter | Odalsportalen | Overraskelses konsert fra Den kulturelle spaserstokken  Hva har de å by på mon tro?  **Pris: 50;** |
| Fre | 17.9 | 10.00-14.00 | Skogtur  [Bilderesultat for tur i skogen](https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=pn1h43I8&id=232532AD6AE0C7D1E24E07CBF98DC557CBE494FD&thid=OIP.pn1h43I8GPmt8ciNq4XXbAHaE7&mediaurl=http://bloggfiler.no/mmidt.blogg.no/images/1669103-12-1433765968227.jpg&exph=533&expw=800&q=tur+i+skogen&simid=608032745734603818&selectedIndex=32) | Hvis været er med oss tilbringer vi dagen i skogen.  **Husk gode ben og godt skotøy!**  Avreise fra Villa Fredrikke kl 11.00  **Pris: 50;** |
| **Dag** | **Dato** | **Klokkeslett** | **Aktivitet** | **Beskrivelse** |
| Man | 20.9 | 10.00-14.00 | **Skogtur**  https://byleksikon.drmk.no/wp-content/uploads/2004/01/LANDFALLTJERN-300x169.jpg | Hvis været er med oss tilbringer vi dagen i skogen.  **Husk gode ben og godt skotøy!**  Avreise fra Villa Fredrikke  kl 11.00  **Pris:50;** |
| Tirs | 21.9 | 10.00-14.00 | **HST og Trim**  [Facebook](https://www.google.com/url?sa=i&url=https://nb-no.facebook.com/seniorsenterkristiansand/photos/trim-for-damer-kongens-senter-hver-tirsdag-fra-kl-1400-1500vi-har-plass-til-fler/534967543617863/&psig=AOvVaw2IUZtClkEvGG9cMfwo3tY1&ust=1619597879412000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCLjjpbn-nfACFQAAAAAdAAAAABAD) | Vi har HST før lunsj og etterpå puster ut og gjør gode og nyttige øvelser sammen.  Den Internasjonale Alzheimer dagen!  **Pris: 50;** |
| Ons | 22.9 | 10.00-14.00 | Stengt |  |
| Tors | 23.9 | 10.00-14.00 | **Biehotell** | Sanitetsforeningen tar oss med inn i kreativitetens verden. Vi lager Biehotell med materiale vi sammen har funnet i byen og skogen tidligere.  **Pris: 50;** |
| Fre | 24.9 | 10.00-14.00 | **Tur og aktiviteter**  Team Building & Communication. A strong and efficient leader build a… | by  Muhammad Muneeb | Medium | Vi går en tur i nærområdet. Etter lunsj blir det aktivitet etter vær og humør ☺  **Pris:50;** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dag** | **Dato** | **Klokkeslett** | **Aktivitet** | **Beskrivelse** |
| Man | 27.9 | 10.00-14.00 | Shuffleboard og tur  [Shuffleboard Konkurranse i Fjellpuben - Haukelifjell Skisenter](https://www.google.com/url?sa=i&url=https://visithaukeli.com/haukelifjell/events/shuffleboard-konkurranse-i-fjellpuben/&psig=AOvVaw1xER14rG0xsOAXfi9_zT4h&ust=1627478701405000&source=images&cd=vfe&ved=0CAcQjRxqFwoTCNiCx-Gsg_ICFQAAAAAdAAAAABAM) | Vi tar frem konkurranseinstinktet og spiller shuffleboard på Villa Nora  **Pris:50,-** |
| Tirs | 28.9 | 10.00-14.00 | **Trim og quiz** | I dag inviterer vi til trim av hode og kropp. Trim før lunsj og quiz etterpå.  **Pris: 50;** |
| Ons | 29.9 | 10.00-14.00 | Stengt |  |
| Tors | 30.9 | 10.00-14.00 | **HST** | Vi har HST før lunsj. Etterpå blir det aktivitet etter vær.  **Pris:50;** |
| Fre | 1.10 | 10.00-14.00 | **Tur og film**  [Bilderesultat for film](https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=F7jbprOO&id=818EAC65A3189341B465FB8D4F99CD279DD604A3&thid=OIP.F7jbprOOs4LEkg3Dh8bjpgHaEK&mediaurl=http://allfilms.me/wp-content/uploads/2017/09/TRC_History_of_Comedy_on_Film_1920x1080_001.png&exph=1080&expw=1920&q=film&simid=608040339231410885&selectedIndex=0) | Vi går en tur i nærområdet. Etter lunsj snurrer vi film.  **Pris:50;** |