

Nyhedsbrev fra Kildehuset uge 10

Sidste nyt 😊

- Vi er glade for opbakningen til motion både mandag og torsdag kl. 14.00 – I er for seje. Husk vi har et nyt motionsprogram på Kildehuset, hvor du har mulighed for at deltage. Se det nederst i dette Nyhedsbrev.
- De 3 ergoterapeutstuderende var på OA besøg i tirsdags på Musikkens hus – senere vil de få muligheden for at besøge andre OA jobs.
- Vi er både stolte og lidt kede af, at Fod På Gulv har haft sin afrunding. I onsdags var det nemlig sidste gang Fod På Gulv-projektet løb af stablen her i huset. Det har været suverænt og dejligt, igen, med den store opbakning til projektet.
- Støtteforeningen afholdte bestyrelsesmøde i onsdags. Her blev det besluttet, at Støtteforeningen gerne vil give en donation til Skallerup Klit-turen i september.
- Torsdag blev der igen afholdt Stigma møde – igen, igen takker vi alle for en stor og vedvarende opbakning til dette tiltag, som Jane har været primus motor på.
- Endeligt vil vi ønske alle en god weekend!

MOTION I KILDEHUSET

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG
For-middag	Pausegymnastik i dagligstuen Kl. 11.00-11.10	Pausegymnastik i dagligstuen Kl. 11.00-11.10	Pausegymnastik i dagligstuen Kl. 11.00-11.10	Pausegymnastik i dagligstuen Kl. 11.00-11.10	Pausegymnastik i dagligstuen Kl. 11.00-11.10
Frokost	Gåtur kl 13.00-13.15	Gåtur kl 13.00-13.15	Gåtur kl 13.00-13.15	Gåtur kl 13.00-13.15	Gåtur kl 12.30-12.45
Efter-middag	Mandagsmotion Maskiner m.m. + Dans Kl. 14.00-15.00		Yoga Kl. 14.00-15.00	Torsdagsmotion Cykel- og gåture Kl. 14.00-15.00	Løbetur Kl. 14.00-14.30

Der er altid mulighed for at gå- cykletur. Du kan tage et spil pool eller bordtennis. Motionsredskaberne kan benyttes hele dage. Husk også at vi har en massagestol 😊

Spørg en kollega om vedkommen har lyst til at deltage – det er tit sjovere at være to 😊😊