



UGEPROGRAM I RAV

MANDAG kl. 10.00-12.00

Træning i Hjørring Fysioterapi kl. 9.00-10.00

Vi slutter af med kaffe/the og brød i RAV, hvis man har lyst.

TIRSDAG Kl. 10.00-12.00

Forskellige aktiviteter fra tirsdag til tirsdag.

Der laves månedsplan, hvor man selv har indflydelse på, hvad der skal ske de kommende tirsdage. Se tirsdags program

ONSDAG kl. 10.00-12.00

Træning i Hjørring Fysioterapi kl. 9.00-10.00

Vi slutter af med kaffe/the og brød i RAV, hvis man har lyst.

TORS DAG

Lukket

FREDAG Kl. 10.00-12.00

Gåtur rundt i Hjørring By kl. 10.00 – ca. 12.00.

Vi mødes i RAV, Østergade 9 kl. 10.00 og går en tur sammen. Efterfølgende går vi tilbage til RAV, hvor dem der har lyst kan få en kop kaffe /te og en småkage.

Pris 10 kr.

Er vejret ikke med os, laver vi i stedet indendørs hygge f.eks. spille spil eller man kan medbringe sit strikkesøj eller en god bog, imens vi hygger og får en kop kaffe/the.

Se blandt andet tirsdagsprogram og informationer omkring træning på RAV's hjemmeside: www.hjoerring.dk (skriv RAV i søge feltet).