# Vilsted Friskole

Troldbjergvej 4, 9670 Løgstør Tlf. 98676042 E-mail: mail@vilstedfriskole.dk

*Informationsbrev uge 41 - 2022*

## Fra bestyrelsen

En stor tak til alle jer, der mødte frem på arbejdsdagen😊

---

**Åben Skole**

Torsdag den 3. november har vi Åben Skole. Ved samme lejlighed er der indskrivning for de børn, som begynder i 0. klasse i 2023.
Se programmet længere nede.
Vi håber, at der er rigtig mange, som har lyst til at besøge os den dag😊

**Syng, spis, snak**

Onsdag den 26. oktober afholder vi igen et "Syng, spis, snak "-arrangement. Det sker kl. 11.30-13.30, og alle, som har lyst til at synge med, er hjertelig velkomne. Tilmelding senest den 20. oktober. Se invitationen længere nede.

**Information fra Løgstør Ungdomsklub**

Fra uge 43 ændrer vi åbningstiderne i Løgstør Ungdomsklub, så vi har åben på følgende tidspunkter:
Tirsdag og torsdag kl. 18.30-21.30. Dette kører frem til årsskiftet.
Klubben ligger i kælderen på Løgstør Skole og er for alle, der går i 7. klasse til 18 år.
Tilbuddet er gratis.

## Grupper og klasser

**Lillegruppen**

Når vi møder ind efter efterårsferien, skal vi have indendørs idræt i gymnastiksalen. Husk derfor indendørs idrætstøj og håndklæde i tasken.

**Storegruppen**

Når vi skal have idræt efter efterårsferien, skal vi have svømning. Husk svømmetøj og håndklæde.

**8/9. klasse**

Når vi efter efterårsferien skal have idræt, rykker vi ind i Ranum-hallen. Husk derfor indendørs idrætstøj og håndklæde

Se programmet for uddannelsesmessen i Aars den 25. oktober længere nede.

# Vilsted Friskole

Troldbjergvej 4, 9670 Løgstør Tlf. 98676042 E-mail: mail@vilstedfriskole.dk

## Kalender

14. oktober – Skolernes Motionsdag
17.-21. oktober - Efterårsferie
26. oktober – Syng, spis, snak kl. 11.30-13.30
27. oktober – Morgensang i kirken
1. november - Familiegruppedag
3. november – Åben Skole og skoleindskrivning for kommende 0. klasse
9. november - Bestyrelsesmøde
24. november – Syng, spis, snak om aftenen
29. november – Morgensang i kirken
2. december – Juleklippedag
9. december – Bestyrelsesmøde
15. december - Julefest
18. december – Lucia i kirken
20. december – Juleafslutning
21. december -3. januar – Juleferie
4. januar – Første skoledag i 2023

## Rengøring

**Lørdag d. 15. oktober**

Mette og Henrik Buchardt Dorte Hollands og Sonny Rasmussen, Pia og Tom Christiansen, Sandra Bjørnlund, Annette og Jeppe Andersen, Teresa og Ole Mortensen, Camilla og Sune Kjær, Tina og Allan Johansen, Anni og Morten Georgsen, Lene og Lars Møller, Gitte og Morten Kappel, Gitte Jensen og Per Hedegaard

**Lørdag den 29. oktober**

Gitte Greth, Joan og Christian Agesen, Christina og Jan Kollerup Nielsen, Cathrine Larsen og Søren Kristensen, Tina Høgh Poulsen og Thomas Hedegaard, Maja Madsen og Kim Pedersen, Morten Bøge og Pernille Riis, Pernille Laustsen og Martin Nysom, Claudia og Bogdan Azamfirei, Maria og Andreas Lynnerup, Lotta og Dennis Rahr, Tanja Jensen, Ole Jensen, Tonny Laustsen

Personalet på Vilsted Friskole

ønsker jer

en rigtig god efterårsferie 😊

Kom til

# ÅBEN SKOLE

- IKKE TO SKOLER ER ENS

Første torsdag i november

Se mere på aabenskole.dk

## Vilsted Friskole

## Vi har Åben Skole torsdag 3. november

Alle interesserede i alle aldre/på alle årgange
er velkomne til at kigge forbi.

**Program:**

Kl. 16.00 Forældreinformationsmøde
Kl. 17.00 Indskrivning af elever til kommende 0. klasse + rundvisning
Kl. 17.30 Fællesspisning (maden er gratis)

VILSTED FRISKOLE
FRISKOLE
Barnet gror i voksne spor

# SYNG SPIS OG SNAK

## VILSTED FRISKOLE
## 26. OKTOBER 11.30 - 13.30
## FÆLLESSANG

**Vi åbner atter dørene for alle der har lyst, til en musikalsk eftermiddag med masser af sang, hygge og snak. Der vil være pause midtvejs med kaffe og kage**

Tilmelding senest 20. oktober til peter@vilstedfriskole.dk

NORDEA FONDEN FRISKOLERNE efterskolerne HØJSKOLERNE VILSTED FRISKOLE Barnet gror i voksne spor

# Servicetilbud og D-vitamin

Skolesundhedsplejen i Vesthimmerlands Kommune vil som noget nyt sende sundhedsfaglige nyheder og informationer ud med jævne mellemrum.

**Herunder en oversigt over sundhedsplejens tilbud til skolebørn.**

## Serviceniveau i skolesundhedsplejen 2022/2023

- 0. kl. Indskolingsundersøgelse (højde, vægt, syns- og høreprøve samt motorisk screening) og sundhedssamtale (med forældre).
- 1. kl. Sundhedsundervisning og undersøgelse (højde og vægt).
- 4. kl. Sundhedssamtale og undersøgelse (højde og vægt).
- 5. kl. Pubertetsundervisning.
- 6. kl. Undersøgelse (synsprøve, højde og vægt).
- 8. kl. Udskolingsundersøgelse (højde, vægt og høreprøve) og sundhedssamtale samt seksualundervisning.

*Mindre skoler, der samlæser klassetrin, tilbydes undervisning hvert andet år.

**Husk D-vitamin til hele familien i vinterhalvåret (oktober – april).**

Knap hver 5. dansker, der ikke tager vitamintilskud, har mangel på D-vitamin.
Det kan svække muskler og knogler hos børn og voksne.

Sundhedsstyrelsen anbefaler at alle voksne og børn fra 4 år, tager et D-vitamin tilskud på 5-10 µg dagligt.

Hvis du tager multivitamin, kan du tjekke om det indeholder den anbefalede daglige mængde.

Hvis du vil vide mere; https://sst.dk/da/Viden/Ernaering/Anbefalinger-om-D-vitamin

**Med venlige hilsner**
Skolesundhedsplejerskerne

**Uddannelsesmesse for elever i 8. klasse på VHG, Jyllandsgade 52, Aars 25.10.22**

Plan for friskolerne (Blære, Vilsted, Overlade, Fjelsø)

| workshop | Teknik & Motor Lok. 1.9 | Fødevarer, Jordbrug & Oplevelser Lok. 1.4 | Kontor & Handel Lok. 1.6 | SOSU & Pædagogik Lok. 1.11 | Byggeri & Strøm Lok. 1.8 | Pause Sandwich & vand | HHX Lok. 2.27 | HF Lok. 2.25 | STX Lok. 2.24 | HTX Lok. 2.28 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Tid | 15.00 – 15.13 | 15.14 – 15.27 | 15.28 – 15.41 | 15.42 – 15.55 | 15.56 – 16.09 | 16.10 – 16.40 | 16.41 – 16.59 | 17.00 – 17.18 | 17.19 – 17.37 | 17.38 – 17.56 |