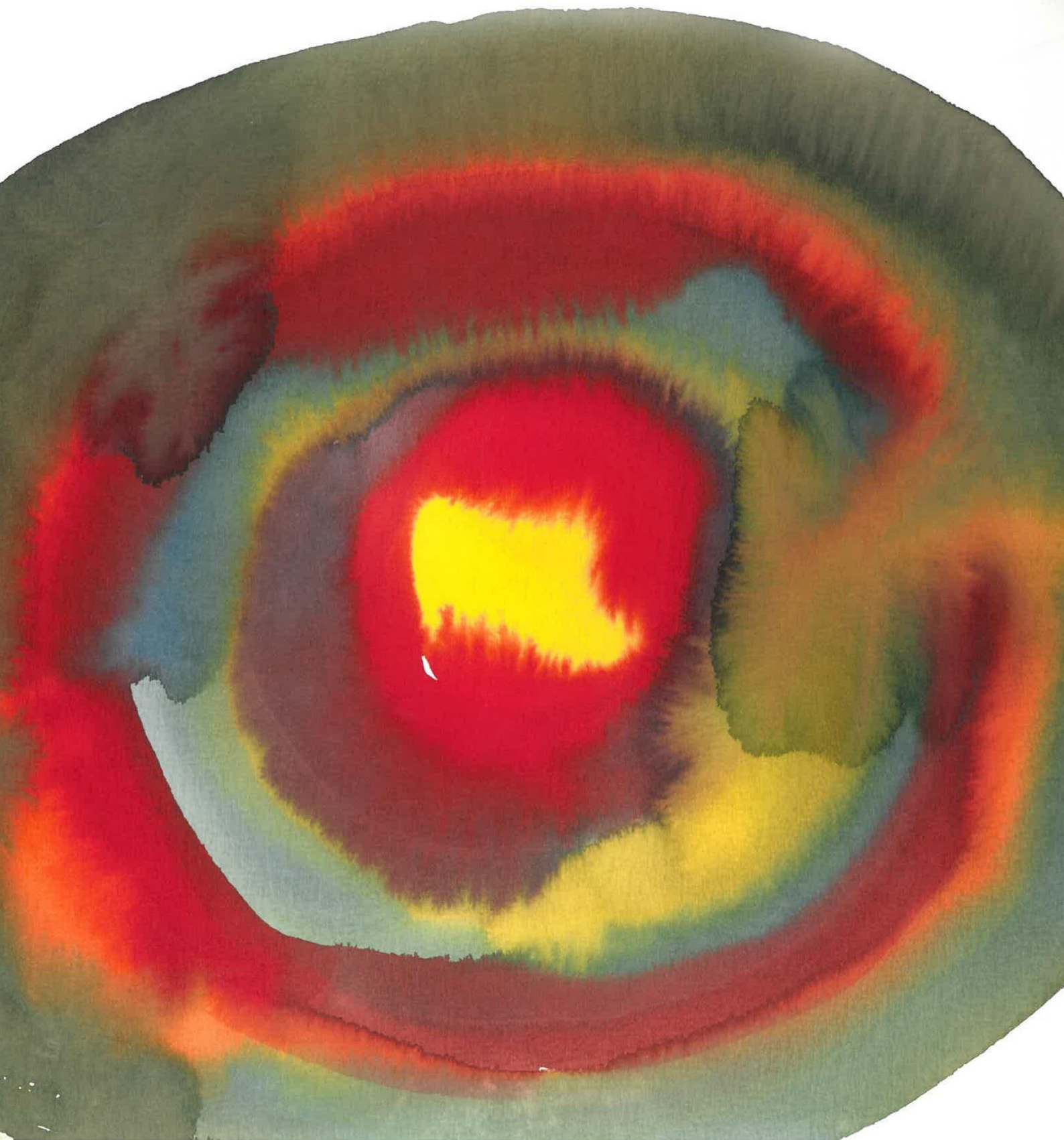


**SOLGAVEN FARUM
AKTIVITETSTILBUD**



**SEPTEMBER, OKTOBER, NOVEMBER
2018**

INDHOLDSFORTEGNELSE

Forside, billede malet af Inger Jørgensen	Side	1
Indholdsfortegnelse	Side	3
Forord til aktiviteter	Side	5
Kreativt værksted	Side	6
Lukket strik	Side	7
Keramik	Side	7
Malegruppe	Side	8
Mandegruppe	Side	9
Herreværelset	Side	9
Yatzy	Side	10
Banko	Side	10
Musiktimen	Side	11
Jørgens musikhjørne	Side	11
Fællessang	Side	12
Storquiz	Side	12
Kryds og tværs	Side	13
Høreomsorg	Side	13
Pusterummet	Side	14
Oplæsning	Side	14

INDHOLDSFORTEGNELSE

Mandagsgruppe	Side	15
Torsdagsgruppe	Side	15
Kronik	Side	16
Lægevidenskab	Side	16
Naturvidenskabens stolte kvinder	Side	17
Danmarks historie (slægten)	Side	18
Biografisk litteratur	Side	19
ADL-madgruppe	Side	20
Bagning	Side	21

TRÆNING

Forord til træning	Side	22
Fitness	Side	23
Cykler	Side	23
Gymnastik, stående	Side	24
Gymnastik	Side	24
Håndhold	Side	25
Yoga	Side	25
Vandrelaug	Side	26
Linedance	Side	26
Bagside	Side	28

Velkommen til vores nye aktivitetskatalog for september, oktober og november 2018.

I dette program vil der også være en del grupper, der er styret af vores beboere, daggæster og frivillige.

Tilmelding til aktiviteter vil foregå:

Mandag d. 30.07.18 kl.10.00-11.30 for gang A+B

Tirsdag d. 31.07.18 kl.10.00-11.30 for gang C+D

Onsdag d. 01.08.18 kl.10.00-11.30 for gang E

Vi kommer hjem til jer i jeres bolig, og I må derfor gerne så vidt mulig være hjemme det pågældende tidspunkt.

Daggæster kan tilmelde sig alle dage.

Alle beboere og daggæster vil efter tilmelding få udleveret et skema over, hvilke aktiviteter man skal deltage i.

Det, der er overstreget med gult:

Lukkede grupper er kun for tilmeldte. Til disse grupper skal der meldes afbud, hvis man er forhindret i at deltage.

Det, der på skemaet er markeret med turkis, viser, at der er interesse for at deltage, men det er en åben gruppe.

Åbne grupper kan man deltage i uden tilmelding og foregår efter princippet først til mølle.

KREATIVT VÆRKSTED

Dag: Mandag, tirsdag, onsdag, torsdag, fredag

Tid: 09.15-11.50

Sted: Aktivitetscentret

Kontakt: Anne D., Lars, Anemone, Julie, Birgitte O., Sussi
Åben

På værkstedet er der mulighed for forskellige kreative aktiviteter. Det kunne fx være:

- Strikning
- vævning
- lædersyning ad. hoc
- fællessang ad. hoc
- kryds og tværs ad. hoc
- oplæsning af avis og ugeblade ad. Hoc
- gåture ad. hoc

Vi er altid lydhør overfor ideer, hvis du har et særligt ønske. Der vil være egenbetaling af materialer.

Derudover er værkstedet samlingssted for hyggeligt socialt samvær.

LUKKET STRIK

Dag: Mandag

Tid: 13.30-15.00

Sted: Hyggegruppens lokale

Kontakt: Selvkørende med hjælp fra Anne D.

LUKKET

I denne gruppe vil vi blandt andet prøve kræfter med nye opskrifter og garntyper. Vi vil komme med nye ideer, og I vil blive udfordret og inspireret til at prøve noget nyt. Alle, der kan strikke ret, kan være med.

Holdet vil primært være selvkørende med hjælp fra Anne. Maks. 8 deltagere på holdet.

KERAMIK

Dag: Onsdag

Tid: 13.30-15.00

Sted: Kælderen

Kontakt: Anne D.

LUKKET

Vil du arbejde i ler, pladeteknik, modellere eller måske lære at dreje leremner.

Vi finder på muligheder sammen, for skal være sjovt at arbejde i ler.

Der vil være en egenbetaling på 250 kr. til materialer for 3 måneder.

MALEGRUPPE

Dag: Torsdag

Tid: 10.30-11.45

Sted: Kælderen ved keramik

Kontakt: Anne D.

LUKKET

For dig der har lyst til at male, uanset om du er erfaren eller nybegynder.

Vi afprøver forskellige teknikker fx akvarel, akryl, kul og pasteller.

Det koster 250 kr. til materialer for 3 måneder.



MANDEGRUPPE

Dag: Torsdag

Tid: 10.30-12.00

Sted: Træningskøkkenet

Kontakt: Selma, Tina

LUKKET

Mandegruppen mødes til socialt samvær. Vi udfordrer vores hjerne med spil og quiz samt bruger hænderne og laver "herremad" i køkkenet eller ved håndværksmæssige aktiviteter. Vi bruger nærmiljøet og tager på udflugter. Gruppen planlægger selv aktiviteterne ud fra deltagerens ønsker. Du må forvente, at der er egenbetaling på udflugter og aktiviteter ud af huset.

Antal deltagere: 4-8 mænd.

HERREVÆRELSET

Dag: Tirsdag

Tid: 10.30-12.00

Sted: Pejsestuen

Kontakt: Lars

ÅBEN

Herreværelset er en gruppe reserveret udelukkende for mænd.

Vi laver forskellige aktiviteter, såsom quiz, oplæsning mv. og taler sammen om de ting, der optager os i livet.

YATZY

Dag: Tirsdag

Tid: 14.15-15.30

Sted: Hyggegruppens lokale

Kontakt: Krista

LUKKET

Vi samles i en gruppe på max. 4 personer og spiller yatzy. Yatzy er et sjovt spil, hvor hjernen bliver udfordret af de mange forskellige kombinationsmuligheder.

Du behøver ikke at kunne spillet, når du starter, vi hjælper hinanden.

BANKO

Dag: Lørdag

Tid: 10.30-11.45

Sted: Spisestuen

Kontakt: Aktivitetscentret

ÅBEN

Vi spiller hver gang 3-4 spil, der hver består af 1 række og hele pladen. Hvis man ønsker det, får man den samme plade hver gang, så der er mulighed for at lære den udenad. Der er hjælp til dem, der har behov for det. Præmierne er et gavekort til kiosken.

Det koster 20 kr. at deltage.

MUSIKTIMEN

Dag: Torsdag

Tid: 14.00-15.00

Sted: Pejsestuen

Kontakt: Birthe B, Birthe C, Jan (frivillige undervisere)

ÅBEN med tilmelding på dagen inden kl. 10.00

Vi spiller forskellige genre som fx jazz, klassisk, opera, musicals og lettere pop.

Er der specielle ønsker, er vi åbne for det.

Gruppen styres af 3 daggæster.

Gruppen er åben for alle, men man skal tilmelde sig på dagen i aktivitetscentret inden kl. 10.30

JØRGENS MUSIKHJØRNE

Dag: Fredag i lige uger

Tid: 14.00-15.00

Sted: Pejsestuen

Kontakt: Jørgen F. (frivillig underviser)

ÅBEN med tilmelding på dagen inden kl. 10.00

Der vil blive spillet forskellige musikgenre som schlager, revy og viser.

Har man nogle ønsker, er man meget velkommen til at kontakte Jørgen.

Gruppen er åben for alle, men man skal tilmelde sig på dagen i aktivitetscentret inden kl. 10.30

FÆLLESSANG

Dag: Onsdag

Tid: 10.30-11.30

Sted: Dagligstuen/spisestuen

Kontakt: Anemone, Lars

ÅBEN

Kom forbi og syng med på gamle kendinge og brug en stund sammen med andre, der også elsker musik.

Man kan også være med på en lytter for hyggens skyld.

STORQUIZ

Dag: Onsdag

Tid: 14.00-15.00

Sted: Spisestuen

Kontakt: Lars, Birgitte

ÅBEN

Hjernen udfordres med diverse spørgsmål. Kom og hjælp hinanden med at finde svarene.

KRYDS OG TVÆRS

Dag: Onsdag kl.10.30 med Jette, lige uger

Dag: Fredag kl.10.30 med Sussi, ulige uger

Sted: Pejsestuen

Kontakt: Jette, Sussi

ÅBEN

Vi løser sammen 1-2 kryds & tværs - fx Quiz kryds fra Politikken eller fra ugebladet Søndag.

Det er ikke sværere end de fleste kan være med.

HØREOMSORG

Dag: Tirsdag, fredag

Tid: 13.00-14.00

Sted: Aktivitetscentret

Kontakt: Maria, Lars

ÅBEN

Beboere/daggæster tilbydes råd og vejledning til daglig brug af høreapparater og evt. andre hørehjælpemidler.

Vi kan være kontaktperson til ørelæger, høreklinikker og kommunikationscentre. Hjælp gives til rensning og udskiftning af slanger, batterier og voksfiltre, evt. kan vi lokalisere fejl ved høreapparat. Derudover kan vi orientere om procedure for reparation af høreapparat eller øreprop, og hjælpe med evt. afsendelse af disse til producenter.

PUSTERUMMET

Dag: Mandag, tirsdag, torsdag, fredag

Tid: 13.15-13.45

Sted: Pejsestuen

Kontakt: Lars, Anemone

ÅBEN

Pusterummet har som formål at give alle en mulighed for at vende fokus indad sammen med andre. Dette gøres via øvelser, som sætter fokus på den enkeltes væren i nuet. Har du lyst til at bruge en stille stund sammen med andre, hvor vi er sammen på en anden måde, end vi plejer, så kom forbi til en halv times åndehul.

OPLÆSNING

Dag: Onsdag

Tid: 19.30-21.00

Sted: Spisestuen

Kontakt: Gudrun, Inga (frivillige hjælpere)

ÅBEN

Vi har to frivillige, der kommer og læser op hver onsdag aften.

Det aftales med deltagerne, hvilken bog der skal læses, undervejs vil der være en kaffepause.

MANDAGSGRUPPE

Dag: Mandag

Tid: 16.00

Sted: Aktivitetscentret

Kontakt: Julie, Tinakarina

LUKKET

Formål: Socialt samvær i mindre gruppe, samt planlægning af fælles aktiviteter for huset.

I et hyggeligt socialt forum planlægges aktiviteter for den lille gruppe.

Gruppen planlægger aktiviteter og hygge for andre beboere på Solgaven fx oplæsning, pandekager, juice, kryds og tværs mm.

TORSDAGSGRUPPE

Dag: Torsdag

Tid: 16.00

Sted: Annonceres på dagen

Kontakt: Lars, Anemone

ÅBEN

Kom forbi og tilbring en eftermiddagsstund sammen med andre beboere.

Følg med i Solavisen hvad vi laver fra gang til gang. Det kan være alt fra sang og spil, kryds og tværs eller oplæsning.

KRONIKOPLÆSNING

Dag: Tirsdag

Tid: 14.00-15.00

Sted: Spisestuen

Kontakt: Birgitte O.

ÅBEN GRUPPE

Kronik er oplæsning af aktuelle debatter, artikler og indlæg fra flere af de store dagblade. Deltagerne må meget gerne medbringe avisudklip til oplæsning og evt. debat.

LÆGEVIDENSKABENS HISTORIE

Dag: Mandag den 3+17+24 september

Tid: 14.00-15.00

Sted: Pejsestuen

Kontakt: Jan Fogh (frivillig underviser)

LUKKET

Jan er speciallæge i klinisk fysiologi og nuclear medicin. Jan vil over 3. gange fortælle om lægevidenskaben

NATURVIDENSKABENS STOLTE KVINDER

Dag: Mandag (starter 1. oktober)

Tid: 14.00-15.00

Sted: Pejsestuen

Kontakt: Lars Høj (frivillig underviser)

ÅBEN

Fra middelalderen og frem til tiden efter 2. verdenskrig har der været en del kvinder, som har ydet væsentlige bidrag til naturfilosofi og naturvidenskab. De er dog i vid udstrækning blevet overset af samtiden. Den første, der for alvor opnår almindelig anerkendelse og respekt (efter mange hårde kampe) er Marie Curie, der døde som 66-årig i 1934 – efter at have modtaget to nobelpriser. I det 20. århundrede er der adskillige eksempler på mænd, som er lykkedes med at tage æren for opdagelser, hvor kvindens indsats havde været helt afgørende. Det er dem og deres lige så oversete medsøstre gruppen vil fokusere på.

Det er i sagens natur nødvendigt at tale om disse kvinders arbejde, men det vil blive gjort uden tunge teoretiske detaljer.

Gruppen er åben, men tildelte vil modtage nogle få lydbøger.

DANMARKS HISTORIE (SLÆGTEN)

Dag: Tirsdag

Tid: 14.00-15.00

Sted: Pejsestuen

Kontakt: Lars Høj (frivillig underviser)

ÅBEN

Gruppen er baseret på et 21-binds værk om Danmarks historie fra Knud den Helliges tid frem til vore dage. Der er tale om en skønlitterær historiefortælling i Maria Hellebergs stil. Fortællingen følger (den fiktive) Dane-slægt, som historisk er tæt knyttet til Kongemagten. Der lægges megen vægt på beskrivelser af hverdagslivet, de forskellige befolkningslags problemer og indbyrdes konflikter. De 21-bind er skrevet af et forfatterkollektiv, som har formået at følge en fælles skrivestil.

Gruppen er en fortsættelse fra foråret 2018 og gruppen er åben. Tilmeldte vil få alle 21 lydbøger. Møderne forløber som fælles diskussioner med afsæt i den seneste bogs handling. Erfaringerne fra foråret 2018 viser, at man kan have udbytte af gruppen uden at have læst bøgerne, men det er selvfølgelig bedst, hvis man har brugt de 7-8 timer, det tager at høre de enkle bind.

BIOGRAFISK LITTERATUR

Dag: Onsdag

Tid: 14.00-15.00

Sted: Pejsestuen

Kontakt: Lars Høj (frivillig underviser)

ÅBEN

Når biografier er bedst, hæver de sig fra at være levnedbeskrivelser til skønlitteratur. Gruppen er åben, men tilmeldte deltagere vil modtage velskrevne biografier om mennesker, der har bidraget til deres civilisations udvikling. Nogle af disse biografier kan være ganske omfattende, så jeg (Lars Høj) vil give et resume af indholdet og lade samtalen køre frit mellem dem, der har læst bogen og dem der ikke har.

Der vil lejlighedsvist også være oplæsning af digte, som afspilles direkte fra Nota.

ADL-MADGRUPPE

Dag: Fredag

Tid: 10.30-13.30

Sted: Træningskøkkenet

Kontakt: Selma, Tina, Anne D.
LUKKEDE HOLD, VISITERET

Formål:

At træne og vedligeholde daglige aktiviteter og afprøve nye metoder og hjælpemidler.

Beskrivelse:

Madgruppen løber over 3 måneder.

I et hyggeligt socialt forum planlægges træning ud fra den enkelte deltagers behov. Eksempelvis motorik, balance, koordination og synskomponerende strategier til brug i køkkenet.

Vi planlægger i fællesskab, hvilke retter, der skal laves ud fra deltagerens ønsker og kunnen.

Du skal visiteres til gruppen af en af de medarbejdere, der har madgruppen.



BAGNING

Dag: Mandag

Tid: 10.30-12.00

Sted: Træningskøkkenet

Kontakt: Lars, Anne A.

ÅBEN med tilmelding på dagen inden kl. 10.00

Formål:

At træne og vedligeholde daglige aktiviteter i køkkenet og hygge med socialt samvær.

Beskrivelse:

Bagegruppen er et hyggeligt socialt forum, hvor der planlægges og tilberedes brød eller kage, der nydes til den fælles eftermiddagskaffe i aktivitetscenteret.

Vi planlægger i fællesskab, hvilken bagværk, der skal laves ud fra deltagerens ønsker og kunnen. Måske har du en god opskrift liggende i skuffen eller i hukommelsen, som vi bare må smage.

Gruppen er åben for alle, men man skal tilmelde sig på dagen i aktivitetscentret inden kl. 10.00.

FORORD TIL TRÆNING

Vi "grønne" i træningscentret glæder os til endnu 3 måneder i vores dejlige træningsomgivelser. Vi ser frem til at se så mange af jer som muligt.

Din påklædning er vigtig, når du skal træne. Det er en fordel at have bukser på, der er til at bevæge sig i, samt rene indendørs træningssko.

For at ro på romaskinen, cykle på sofacyklen og benytte benpressen, skal man benytte bukser.

Medbring altid en flaske vand, så du kan drikke, når behovet melder sig. Der vil være mulighed for at få et glas vand, men det er som udgangspunkt selvbetjening.

Vær opmærksom på at fitness er for dem, der vil benytte maskinerne i træningssalen og at cykler er om eftermiddagen.

Det er dejligt at se, der er så mange, der gerne vil træne, men tænk på, at der også i hverdagens rutiner er mange gøremål, der er træning. Det kan fx være gåturen rundt om huset, det at gå til spisestuen eller kiosken osv.

FITNESS

Dag: Mandag, tirsdag, onsdag, torsdag, fredag

Tid: 10.00-12.00

Sted: Træningssalen

Kontakt: Krista

ÅBEN

Fitness er for dig, der efter en opvarmning på cykel, løbebånd eller romaskinen gerne vil træne maskiner eller andre øvelser på briks eller ved ribbe.

For at kunne deltage skal man have udarbejdet et træningsprogram af fys. inden opstart. Alle der har et tidligere træningsprogram kan starte med det samme. Træningen foregår kun inde i træningssalen.

CYKLER

Dag: Mandag, tirsdag, onsdag, torsdag

Tid: 13.30-14.30

Sted: Træningssalen og på gangen

Kontakt: Krista, Birgitte fys., Anemone, Anne A.

ÅBEN

Hvis du ønsker at vedligeholde din form og kun vil cykle, så er dette for dig.

Hvis vejret er godt, vil vi ind i mellem benytte vores duocykel og i stedet cykle udendørs.

GYMNASTIK, STÅENDE

Dag: Mandag

Tid: 11.15-12.00

Sted: Gymnastiksalen

Kontakt: Birgitte, Bente

LUKKET - VISITERET

Formål: At få bevæget og styrket kroppen generelt.

Beskrivelser:

Vi arbejder primært stående ved gelænder og træner både med og uden redskaber.

Målgruppe: Deltagere med stabil stand- og gangfunktion. Terapeuterne vurderer, om deltager opfylder kriterier for deltagelse på holdet.

Max. 10 deltagere.

GYMNASTIK

Dag: Onsdag

Tid: 11.15-12.00

Sted: Gymnastiksalen

Kontakt: Bente

ÅBEN

Formål: At bevæge hele kroppen igennem, øge blodcirkulationen og vedligeholde den fysiske form

Beskrivelse: Vi træner både siddende og stående, deltagere i kørestol kan også være med. Vi bruger forskellige træningsredskaber. Det anbefales at have bukser på, der er til at bevæge sig i samt træningssko.

Maks. 12 efter først til mølle princip.

HÅNDHOLD

Dag: Onsdag

Tid: 13.30-14.30

Sted: Gymnastiksalen

Kontakt: Tinakarina, Selma

LUKKET -VISITERET

Formål: forbedre/vedligeholde hændernes funktion, lære at beskytte og aflaste gigtplagede led samt lindre smerter.

Beskrivelse: Hold af max.12 personer. Træningen er paraffinbad, og der laves øvelser med og uden redskaber.

Målgruppe: Deltagere med gigt eller følgevirkninger efter fraktur.

YOGA

Dag: Tirsdag

Tid: 10.30-11.30

Sted: Gymnastiksalen

Kontakt: Lizzie (frivillig underviser)

ÅBEN

Kundalini Yoga på stol. Vi arbejder med åndedræt, bevidsthed og sanserne. Maks 12 deltagere.

Kundalini Yoga handler om at øge flowet af denne vitalitet i kroppen, således vi kommer "ud af hovedet" og ned i kroppen. Vi øver os i at holde vores opmærksomhed inde i kroppen, at være tilstede i kroppen. Øvelserne hjælper os til at holde koncentrationen i nuet. Ordet "yoga" betyder at "forene" - en forening af krop, ånd og sind.

VANDRELAUG

Dag: Tirsdag

Tid: 13.00-14.00

Sted: Mødes ved hovedindgangen

Kontakt: Birgitte fys., Bente, Lars

LUKKET - VISITERET

Formålet er at vedligeholde gangfunktion udendørs i alt slags vejr. Vi går i nærområdet på forskelligt underlag dvs. skov, grusstier og græs. Vi går i al slags vejr, så derfor er det et krav, at man har tøj, påklædning og sko på som passer til vejret. Holdet er for de personer der ønsker at gå længere ture udendørs. Det er et krav, at man kan klare at gå i 30 – 45 min. uden pause. Terapeuterne vurderer, om deltagerne opfylder kriterierne for deltagelse på holdet.

LINEDANCE

Dag: Torsdag

Tid: 11.15-12.00

Sted: Gymnastiksalen

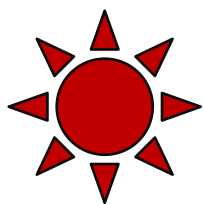
Kontakt: Krista, Tinakarina

LUKKET

Til linedance lærer vi mindre koreografier, som vi danser til country/western musik.

Alle øvelser er stående, og man skal kunne stå op i ca. 45 min.

Man kan godt deltage med rollator.



Solgaven, Skovbakken 126, 3520 Farum

Hjemmeside: solgavenfarum.dk



Solgaven Farum

Foto og layout: Krista Hyldmar