



**SOLGAVEN FARUM
AKTIVITETSTILBUD**

**JANUAR, FEBRUAR, MARTS
2018**

INDHOLDSFORTEGNELSE

Forside, Pingvin dans af Birthe Bygum	Side	1
Indholdsfortegnelse	Side	3
Indholdsfortegnelse	Side	4
Forord til aktiviteter	Side	5
Kreativt værksted	Side	6
Lukket strik	Side	7
Keramik	Side	7
Male / akvarel	Side	8
Yatzy	Side	8
Mandegruppe	Side	9
Kronik	Side	9
Klassisk musik	Side	10
Oplæsning	Side	10
Pusterummet	Side	11
Dagens aktivitet	Side	11
Torsdagsgruppe	Side	12
Banko	Side	12
Café	Side	13
Høreomsorg	Side	13

INDHOLDSFORTEGNELSE

ADL-madgrupper	Side	14
----------------	------	----

TRÆNING

Forord til træning	Side	15
Folkedans	Side	16
Yoga	Side	16
Gymnastik	Side	17
Håndhold	Side	17
Vedligeholdende træning	Side	18
Bagside	Side	20

FORORD TIL AKTIVITETER

Velkommen til vores nye aktivitetskatalog for januar, februar og marts 2018

Tilmelding til aktiviteter vil foregå:

Mandag d. 20.11.17 kl.10.00-11.30 for gang A+B

Tirsdag d. 21.11.17 kl.10.00-11.30 for gang C+D

Onsdag d. 22.11.17 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, Diana, Birgitte O.

Åben

På værkstedet er der mulighed for forskellige kreative aktiviteter. Der vil bl.a. være mulighed for

- strikning
- lædersyning
- vævning
- musik
- sang
- kryds og tværs
- oplæsning af avis og ugeblade

Der vil være egenbetaling af materialer.

Derudover er værkstedet samlingssted for hyggeligt socialt samvær.

LUKKET STRIK

Dag: Onsdag

Tid: 13.30-15.00

Sted: Hyggegruppens lokale

Kontakt: 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.

Maks. 8 deltagere på holdet.

KERAMIK

Dag: Fredag

Tid: 10.30-11.50

Sted: Kælderen

Kontakt: Anne

LUKKET

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

Vi finder på muligheder sammen. Det skal være sjovt at arbejde i ler og en glæde at fremvise færdige emner.

MALE / AKVAREL

Dag: Tirsdag

Tid: 10.30-12.00

Sted: Træningskøkkenet

Kontakt: Anne D.

LUKKET

Kom og udfold din kreative sans!

Det er for dig, der har lyst til at være kreativ, uanset om du har erfaring eller er nybegynder.

Vi arbejder med forskellige materialer fx akvarel, akryl, kul og pasteller.

Det koster 100,- kr. om måneden til materialer.

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.

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 "herremand" 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 for kørsel til aktiviteter ud af huset.

Antal deltagere: 4-7 mænd.

KRONIK

Dag: Mandag

Tid: 14.00-15.00

Sted: Spisestuen

Kontakt: Aktivitetscentret

ÅBEN

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

KLASSISK MUSIK

Dag: Onsdag

Tid: 14.00-15.00

Sted: Pejsestuen

Kontakt: Lars

LUKKET

Musikgruppen er et tilbud til de, der vil genhøre og tale om både klassisk og anden musik sammen.

Deltagerne må meget gerne komme med ønsker eller selv lave oplæg.

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.

PUSTERUMMET

Dag: Mandag, tirsdag, onsdag, 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 videndeling om 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.

DAGENS AKTIVITET

Dag: Torsdag

Tid: 14.00-15.00

Sted: Annonceres på dagen

Kontakt: Aktivitetscentret

ÅBEN

Meningen med dagens aktivitet er, at vi kan lave spontane aktiviteter fx gåture i godt vejr, bading i regnvejr, oplæsning, musik eller andre ting. Dette er også for at blive mere fleksible i forhold til ønsker om aktiviteter.

TORSDAGSGRUPPE

Dag: Torsdag

Tid: 15.30-17.30

Sted: Annonceres på dagen

Kontakt: Lars, Anemone

ÅBEN

Kom forbi og tilbring en eftermiddagsstund sammen med andre beboere og med fokus på dagens emne.

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

BANKO

Dag: Lørdag

Tid: 10.30-11.45

Sted: Spisestuen

Kontakt: Aktivitetscentret

ÅBEN

Vi spiller hver gang 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.

CAFÉ

Dag: Fredag

Tid: 14.00-15.00

Sted: Spisestuen

Kontakt: Aktivitetscentret

ÅBEN

Vi vil i løbet af de næste 3 måneder tilbyde lidt fælles fredagshygge i spisestuen.

Det kan f.eks. være foredrag, musik og sang – live eller på CD, storquiz, kryds og tværs eller banko.

Alle er meget velkommende til at komme med indslag.

Der kan forekomme deltagerbetaling.

HØREOMSORG

Dag: Tirsdag, fredag

Tid: 13.00-14.00

Sted: Aktivitetscentret

Kontakt: Diana

ÅBEN

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

Vi kan være kontaktperson til ørelæger, høreklinikker og kommunikationscentre. Hjælp til rensning og udskiftning af slange, batteri og voksfiltre, evt. lokalisere fejl ved høreapparat. Derudover kan vi orientere om procedure for reparation af høreapparat eller øreprop, og evt. afsendelse af disse til firmaet.

ADL-MADGRUPPER

Dag: Mandag

Tid: 10.30-13.30

Sted: Aktivitetscentret

Kontakt: Selma, Tina, Diana

Dag: Mandag

Tid: 15.30-19.30

Sted: Aktivitetscentret

Kontakt: Anne A, Tinakarina

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 enkeltes deltagers behov. Eksempelvis motorik, balance, koordination og synskompenserende 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.

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.

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.

FOLKEDANS

Dag: Onsdag

Tid: 11.00-11.45

Sted: Gymnastiksalen

Kontakt: Selma, Birgitte

LUKKET HOLD

Kom og få sjov motion og træning i terapien. Vi tilbyder siddende folkedans, så både krop og lattermuskler bliver rørt. Vi graduerer øvelserne efter deltagerne på holdet. Det er en forudsætning for deltagelse, at du kan bevæge arme og ben samt følge simple instrukser til musik.

Max: 8-10 deltagere.

YOGA

Dag: Tirsdag

Tid: 10.30-11.30

Sted: Gymnastiksalen

Kontakt: Lizzie (frivillig underviser)

LUKKET

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

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.

GYMNASTIK

Dag: Mandag, torsdag

Tid: 11.15-12.00

Sted: Gymnastiksalen

Kontakt: Bente, Tinakarina

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: Tirsdag

Tid: 13.30-14.30

Sted: Gymnastiksalen

Kontakt: Tinakarina, Selma

LUKKET -VISITERET-

Formål: at 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.

VEDLIGEHOVDENDE TRÆNING

Dag: Mandag, tirsdag, onsdag, torsdag, fredag

Tid: 10.00-12.00

Sted: Træningssalen

Kontakt: Krista

ÅBEN

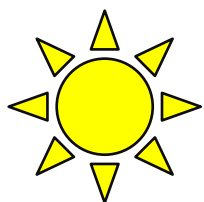
Formål: At vedligeholde den fysiske form

Beskrivelse: Vedligeholdende træning er for dem, som vil og kan træne selv, og som vil holde formen vedlige.

For at komme til træningen skal man først have lagt et træningsprogram sammen med en af vores fys/ergoterapeuter.

Vær opmærksom på at der kan forekomme ventetid til redskaberne.





Solgaven, Skovbakken 126, 3520 Farum

www.solgavenfarum.dk

Foto og layout: Krista Hyldmar