

**SOLGAVEN FARUM
AKTIVITETSTILBUD**

MAJ, JUNI, JULI 2018

INDHOLDSFORTEGNELSE

Forside, billede malet af Jytte Sørensen	Side	1
Indholdsfortegnelse	Side	2
Forord til aktiviteter	Side	4
Kreativt værksted	Side	6
Lukket strik	Side	7
Keramik	Side	7
Mandagsgruppe	Side	8
Yatzy	Side	8
Mandegruppe	Side	9
Kronik-udeaktivitet	Side	9
Pusterummet	Side	10
Oplæsning	Side	10
Fredagshygge	Side	11
Høreomsorg	Side	11
Torsdagsgruppe	Side	12
Banko	Side	12
ADL-madgruppe	Side	13
Bagning	Side	14
Litteratur	Side	15

INDHOLDSFORTEGNELSE

Historie	Side	15
Naturvidenskab	Side	16
Musiktimen	Side	17
Jørgens musikhjørne	Side	17

TRÆNING

Forord til træning	Side	18
Tour de France	Side	20
Yoga	Side	20
Gymnastik	Side	21
Håndhold	Side	21
Fitness	Side	22
Cykler	Side	22
Bagside	Side	24

FORORD TIL AKTIVITETER

Velkommen til vores nye aktivitetskatalog for maj, juni, juli 2018.

Da vi går ind i sommermånederne, vil de faste grupper køre i månederne maj og juni. Juli måned vil blive lidt anderledes. Se derfor godt efter i programmet for information om, hvornår grupperne starter og slutter.

Når vejret tillader det, vil vi så vidt muligt tilbringe så meget tid udendørs som muligt.

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

Tilmelding til aktiviteter vil foregå:

Mandag d. 19.03.18 kl.10.00-11.30 for gang A+B

Tirsdag d. 20.03.18 kl.10.00-11.30 for gang C+D

Onsdag d. 21.03.18 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.

De dage der er underholdning udefra, er alle andre grupper erstattet af dette arrangement.

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.



En sommeraktivitet på terrassen

KREATIVT VÆRKSTED

Dag: Mandag, tirsdag, onsdag, torsdag, fredag

Tid: 09.15-11.50

Sted: Aktivitetscentret

Kontakt: Anne D., Lars, Anemone, Susanne, 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.

Når vejret tillader det, prioriterer vi udeliv og gåture højt eller bruger tid på sanseterrassen.

LUKKET STRIK

Dag: Mandag

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.

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

KERAMIK

Dag: Onsdag (sidste gang er 27/6)

Tid: 13.30-15.00

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.

MANDAGSGRUPPE

Dag: Mandag (sidste gang er 25/6)

Tid: 15.30-17.00

Sted: Aktivitetscentret

Kontakt: Susanne, 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.

YATZY

Dag: Onsdag (sidste gang er 27/6)

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.

Når vejret tillader det, vil vi sidde ude på terrassen og spille.

MANDEGRUPPE

Dag: Torsdag (sidste gang er 5/7)

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.

KRONIK - UDEAKTIVITET

Dag: Tirsdag

Tid: 14.00-15.00

Sted: Spisestuen

Kontakt: Aktivitetscentret

ÅBEN

Da vi går ind i sommeren håber vi på godt vejr. De dage vejret tillader det, vil vi drikke kaffe på terrassen, køre med golfvognen eller gå ture. De dage hvor vejret er dårligt læses der kronik.

Lyt efter i morgenradioen.

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.

PUSTERUMMET

Dag: Mandag, tirsdag, torsdag, fredag (sidste gang er 13/7)

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.

FREDAGSHYGGE

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 velkommen til at komme med indslag.

Der kan forekomme deltagerbetaling.

HØREOMSORG

Dag: Tirsdag, fredag

Tid: 13.00-14.00

Sted: Aktivitetscentret

Kontakt: Maria, Lars

ÅBEN

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

Vi kan være kontaktperson til ørelæger, høreklinikker og kommunikationscentrene. 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.

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.

ADL-MADGRUPPE

Dag: Fredag (sidste gang er d. 6/7)

Tid: 10.30-13.30

Sted: Aktivitetscentret

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 enkeltes 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 (sidste gang er d. 18/6)

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.



LITTERATUR

Dag: Onsdag

Tid: 14.00-15.00

Sted: Pejsestuen

Kontakt: Lars H. (frivillig underviser)

LUKKET

Gruppen vælger et værk, som derefter bestilles hos Nota*. På møderne vil vi dels diskutere den netop læste bog, dels beslutte om vi vil fortsætte i samme genre/forfatterskab eller skifte spor.

*Alle deltagere skal være registreret hos Nota, men bøgerne bestilles samlet.

HISTORIE

Dag: Tirsdag

Tid: 14.00-15.00

Sted: Pejsestuen

Kontakt: Lars H. (frivillig underviser)

LUKKET

Ideen er at deltagerne skal vælge og læse historiske romaner. Ved valget kan vi diskutere balancen mellem historisk "korrekthed" og underholdningsværdi.

Værkerne vil typisk være biografier eller tidtypiske romaner. Der kan forekomme et vist overlap med emner i litteraturgruppen.

Det er ikke tanken, at gruppen skal bruges til højtlesning.

Dag: Mandag

Tid: 14.00-15.00

Sted: Pejsestuen

Kontakt: Lars H. (frivillig underviser)

LUKKET

Naturvidenskabens globale udvikling fra oldtiden til 1500-tallet.

Oldtidens Grækenland betragtes ofte som vor civilisations vugge. Ofte overses påvirkningen fra oldtidens Kina, Indien, Babylon osv.

Hovedvægten vil blive lagt på, astronomi og forestillinger om universet og altings begyndelse.

Vi skal også tale om de store mysterier, der omgærder fx ægypternes bygningsværker.

Nysgerrighed er den eneste forudsætning for at deltage.

Der er kun meget lidt litteratur om emnet som lydbøger, men vi kan prøve, om tekster på internet kan oplæses med computer. Men også her er udvalget af relevante tekster begrænset.

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 og kører foreløbig i maj og juni måned.

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 musik genre som schlager, revy og viser.

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

Jørgen er daggæst, og gruppen kører maj, juni og juli måned.

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.

Som noget nyt kalder vi nu træningen om formiddagen for Fitness. Det betyder, at det kun er for dem, der vil benytte maskinerne i træningssalen.

Flere synes "det er synd", at vores dejlige træningslokale står tomt om eftermiddagen, så derfor bliver der nu mulighed for at cykle om eftermiddagen mandag, tirsdag, onsdag og torsdag.

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.

Tour de France

Fredag den 6. juli stopper gymnastik, fitness og al anden træning – I stedet skal vi køre Tour de France fra mandag den 9. juli til fredag den 27. juli fra kl. 10-12

Alle beboere og dagsgæster kan deltage.

Der er ærefulde titler på spil og Solgavens "Tour de France-vandre pokaler" for gul og grøn trøje skal fordeles.

Mandag den 6. juli køres den første etape, og så køres der en etape hver dag på hverdage mellem kl. 10 til 12. Sidste etape køres fredag den 27. juli. Der afholdes hviledage i weekenderne.

Alle kan deltage på cykel efter eget valg. Det gælder alle Solgavens cykler, indenfor som udenfor. Til slut lægges samtlige kørte km. sammen, bare for at se hvor langt vi har cyklet i fællesskab.

Der vil være præmieoverrækkelse onsdag den 1. august 2018.

OBS: Vi henstiller desuden til at sidste års vindere bringer vandrepokalerne tilbage til fysioterapeuterne inden Tourens afslutning den 27. juli 2018.



TOUR DE FRANCE

Dag: Mandag, tirsdag, onsdag, torsdag, fredag (9/7.-27/7)

Tid: 10.00-12.00

Sted: Træningssalen

Kontakt: Birgitte, Tinakarina

ÅBENT HOLD

Tour de France kører i perioden 9.-27. juli.

Alle der har lyst til at cykle kan deltage. Vi skriver ned hvor langt I kører hver dag, og til sidst kårer vi vinderene.

Hvis der er ventetid på en cykel, kan man maks. køre 30 min.

I forbindelse med Tour de France kan man ikke træne maskiner.

YOGA

Dag: Tirsdag (aflyst d. 8/5+12/6) sidste gang er 17/7

Tid: 10.30-11.30

Sted: Gymnastiksalen

Kontakt: Lizzie (frivillig underviser)

LUKKET

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.

GYMNASTIK

Dag: Mandag, onsdag, torsdag (sidste gang er 5/7)

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 deltagere efter først til mølle princippet.

HÅNDHOLD

Dag: Onsdag (sidste gang er 4/7)

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.

FITNESS

Dag: Mandag, tirsdag, onsdag, torsdag, fredag (til 6/7)

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 en fysioterapeut inden opstart. Alle der har et tidligere træningsprogram kan starte med det samme. Træningen foregår kun inde i træningssalen.

Fitness slutter d. 6. juli, når Tour de France starter.

CYKLER

Dag: Mandag, tirsdag, onsdag, torsdag (til 6/7)

Tid: 13.30-14.30

Sted: Træningssalen og på gangen

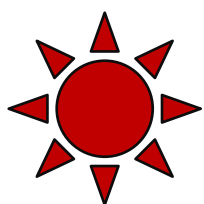
Kontakt: Krista, Birgitte fys., Anemone, Anne A.

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.

Holdet slutter d. 6. juli, når Tour de France starter.



Solgaven, Skovbakken 126, 3520 Farum

Hjemmeside: solgavenfarum.dk



Solgaven Farum

Foto og layout: Krista Hyldmar