



SOLGAVEN FARUM AKTIVITETSTILBUD

**SEPTEMBER, OKTOBER, NOVEMBER
2017**

INDHOLDSFORTEGNELSE

Forside	Side	1
Indholdsfortegnelse	Side	2
Indholdsfortegnelse	Side	3
Forord til aktiviteter	Side	4
Væv	Side	5
Værksted	Side	5
Udeaktivitet	Side	6
Keramik	Side	6
Lukket strik	Side	7
Kronik	Side	7
Mandegruppe	Side	8
Pusterummet	Side	9
Dagens aktivitet	Side	9
Hjerneaktiviteter	Side	10
Litteraturkreds	Side	10
Musik	Side	11
Fællessang	Side	11
Torsdagsgruppe	Side	12
Banko	Side	12

INDHOLDSFORTEGNELSE

Quiz	Side	13
Yatzy	Side	13
Male / akvarel	Side	14
ADL-madgrupper	Side	15

TRÆNING

Forord til træning	Side	16
Vedligeholdende træning, åben	Side	17
Vedligeholdende træning, lukket	Side	17
Gymnastik	Side	18
Håndhold	Side	18
Yoga	Side	19
Cykelture	Side	19
Bagside	Side	20

FORORD TIL AKTIVITETER

Velkommen til vores nye aktivitetskatalog for september, oktober og november 2017.

Tilmelding til aktiviteter vil foregå:

Mandag d. 31.07.17 kl.10.00-11.30 for gang A+B

Tirsdag d. 1.08.17 kl.10.00-11.30 for gang C+D

Onsdag d. 2.08.17 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 den pågældende dag.

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.

VÆVNING

Dag: mandag, tirsdag, onsdag, torsdag, fredag

Tid: 9.15-12.00 er der mulighed for hjælp

Tid: 13.00-16.00 kan man væve, men ikke forvente hjælp

Kontakt: Birgitte O.

ÅBEN

På vævestuen er der mulighed for at væve viskestykker, tørklæder mm. Vi har forskellige typer af væve, som tilgodeser alle. Det er ikke en forudsætning, at du har vævet før. Har du lyst til at lære et gammelt blinddefag at kende, så kom og lær at væve.

Der er egenbetaling af materialer.

VÆRKSTED

Dag: mandag, tirsdag, onsdag, torsdag, fredag

Tid: 9.15-12.00

Tid: 12.30-16.00

Kontakt: Diana, Anne, Lars, Anemone

ÅBEN

På værkstedet er der mulighed for forskellige kreative aktiviteter. Derudover er værkstedet samlingssted for hyggeligt socialt samvær.

Vi drikker kaffe kl. 14-15.

UDEAKTIVITET

Dag: tirsdag og onsdag kl. 14.00

Dag: torsdag og fredag kl. 10.30

Sted: annonceres på dagen

Kontakt: Anemone, Diana

ÅBEN

Formålet er at lave fysisk aktivitet ude i det fri, så vidt muligt i al slags vejr. For at kunne deltage skal man være gående, med eller uden hjælpemidler.

KERAMIK

Dag: fredag

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.

LUKKET STRIK

Dag: onsdag

Tid: 13.30-15.00

Sted: aktivitetscentret

Kontakt: Anne

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 deltager på holdet.

KRONIK

Dag: fredag

Tid: 14.00-15.00

Sted: spisestuen

Kontakt: Birgitte O.

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.

MANDEGRUPPE

Dag: torsdag

Tid: 10.30-12.00

Sted: aktivitetscentrets træningskøkken

Kontakt: Tina, Selma

LUKKET - VISITERET-

Formål:

Socialt samvær.

Beskrivelse:

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.



Der laves fuglekasser

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: onsdag

Tid: 10.30

Sted: annonceres på dagen

Kontakt: Lars

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.

HJERNEAKTIVITETER

Dag: torsdag

Tid: 14.00 - 15.00

Sted: annonceres på dagen

Kontakt: Selma, Lars

ÅBEN

Hjerneaktivitet er et åbent tilbud, hvor der tilbydes forskellige aktiviteter, som stimulerer hjernes "små grå" og evnen til at koncentrere sig. Aktiviteterne bliver en blanding af at løse kryds og tværs, spille spil, gætte gåder eller quiz spørgsmål. Nogle gange kan der være oplæsning af digte eller eventyr og andre korte historier eller biografier.

LITTERATURKREDS

Dag: fredag

Tid: 10.30-11.30

Sted: pejsestuen

Kontakt: Lars, Kirsten Geertz

LUKKET

For at deltage i gruppen kræver det at man lytter til de udvalgte bøger, fra gang til gang, for at kunne diskutere dem sammen i gruppen.

Vi aftaler de første gange, hvilke værker vi vil lytte til og efterfølgende tale om.

Dette er en brugerstyret gruppe ved Kirsten Geertz Hansen
Maks 8 personer.

MUSIK

Dag: mandag

Tid: 10.30-11.30

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.

FÆLLESSANG

Dag: tirsdag

Tid: 10.30-11.30

Sted: dagligstuen

Kontakt: Lars, Anemone

ÅBEN

Vi synger sange primært fra den danske sangskat men også udenlandske perler.

Mød op på dagen og lad os tilbringe en stund sammen i musikkens tegn.

TORSDAGSGRUPPE

Dag: torsdag

Tid: 15.30-17.30

Sted: annonceres på dagen

Kontakt: Lars, Anemone

ÅBEN

Torsdagsgruppen er en åben gruppe.

Målgruppen er for alle, som gerne vil tilbringe en stund sammen med andre beboere. Vi vil præsentere jer for eftermiddagens indhold fra gang til gang, og i hvilket lokale aktiviteten foregår.

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.

QUIZ

Dag: mandag

Tid: 14.00-15.00

Sted: spisestuen

Kontakt: Lars

ÅBEN

Vi stiller forskellige spørgsmål fra quizspil fx Jeopardy, Trivial pursuit, Danmarksquiz, Bezzerwizzer, WiseMan mm. Der deles op i hold, og der er spørgsmål for enhver smag.

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

MALE / AKVAREL

Dag: tirsdag

Tid: 13.30-15.00

Sted: træningskøkkenet i aktivitetscentret

Kontakt: Anne

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.



ADL-MADGRUPPER

Dag: mandag

Tid: 10.30-13.30

Sted: aktivitetscentret

Kontakt: Selma, Tina, Diana

Dag: mandag

Tid: 15.30-19.00

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 mdr.

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.



Fra Tour de France

VEDLIGEHOVDENDE TRÆNING

Dag: tirsdag og fredag kl. 10.00-12.00

Tid: onsdag kl. 13.15-15.30

Sted: træningssalen

Kontakt: Krista, Birgitte, Bente

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.

Vær opmærksom på at der kan forekomme ventetid til redskaberne.

VEDLIGEHOVDENDE TRÆNING

Dag: mandag, torsdag

Tid: 10.00-11.00

Sted: træningssalen

Kontakt: Krista

LUKKET

Formål:

At vedligeholde den fysiske form.

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

Alle der tilmeldes får tildelt en fast træningstid.

GYMNASTIK

Dag: mandag, onsdag, torsdag

Tid: 11.15-12.00

Sted: gymnastiksalen

Kontakt: Bente, Birgitte, Selma, Krista

ÅBEN

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

Beskrivelse: Vi træner både siddende og stående, man kan også deltage, selvom man sidder i kørestol. 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: 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: gigtt eller følgevirkninger efter fraktur.

YOGA

Dag: tirsdag

Tid: 10.30-11.30

Sted: gymnastiksalen

Kontakt: Tinakarina, Lizzy

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.

CYKELTURE

Dag: onsdag (tilmelding tirsdag i træningssalen)

Tid: 10.15

Sted: træningssalen

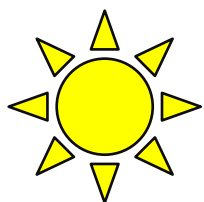
Kontakt: Krista, Britta

LUKKET

Vi har en frivillig hjælper, der hedder Britta, der gerne vil cykle ture med de, der har lyst.

Det er et tilbud om at cykle udendørs for at få frisk luft og socialt samvær. Tilbuddet er for gående med eller uden rollator. Man skal kunne komme ind/ud af cyklen ved guidning.

Der kan maks. cykle 2 hver onsdag, derfor er der tilmelding til turen dagen før.



Solgaven, Skovbakken 126, 3520 Farum

www.solgavenfarum.dk

Foto og layout: Krista Hyldmar