



Finder du et tilbud, du kunne tænke dig at deltage i, så kontakt os venligst telefonisk, så vi sammen kan finde ud af, om vi har et tilbud, der kan passe til dig.

Information

I de fleste grupper er der mulighed for at købe the/kaffe og brød.

Der betales efter Viborg Kommunes prislister



Bus

Efter aftale med aktivitetspersonalet kan der evt. visiteres til transport.

Der er brugerbetaling til kørsel.
Der købes buskort med 20 enkelture til 400,00 kr.

Betaling for buskort sker via regning eller betalingservice. Tilmeldingsblanket udleveres første gang brugeren deltager i aktivitet og returneres til aktiviteten.

**Personalet du møder i aktiviteten er:
Vivian, Anita, Ulla og Lis**



Tilbud om aktiviteter på Enggården for pensionister i Bjerringbro og omegn



Vi kan kontaktes på

87 87 10 25
eller
87 87 62 16

Denne folder er gældende
fra 1. oktober 2023
til 1. april 2024

Mandag formiddag

Fysisk aktivitet – ude/inde kl. 9.30 – 11.30

Vi spiller Boccia, stige-golf mm. med fokus på at vedligeholde styrke, balance og udholdenhed. Husk hensigtsmæssig påklædning og fodtøj og en vandflaske

Hjernetræning kl. 9.30 – 11.30

Vi har fokus på at træne, vedligeholde og styrke hukommelsen gennem forskellige aktiviteter og øvelser



Mandag eftermiddag

Kaffe på kanden

kl. 13.15 – 15.00

Socialt samvær med plads til den gode samtale. Hvis gruppen ønsker det, er der mulighed for, at vi indimellem hygger os med et spil eller en quiz



Stående/Siddende motion kl. 13.15 – 15.00

Motionen er for dig, der kan stå, men har brug for at sidde ned indimellem. Du kan også deltage, hvis du bruger stok eller rollator.

Gennem forskellige øvelser træner vi hele kroppen.

Det er en god ide at have tøj på, du kan bevæge dig i, samt huske at have en flaske vand med



Tirsdag formiddag

Kreativ formiddag kl. 9.30 – 11.30

Denne gruppe er for dig, der gerne vil være kreativ sammen med andre. Vi inspirerer hinanden og du kan lave forskellige kreativiteter efter hvilke ønsker du har



Tirsdag eftermiddag

Siddende motion kl. 13.15 – 15.00

Vi sidder ned og laver forskellige øvelser, hvor der er fokus på hele kroppen. Vi laver øvelserne med forskellige redskaber og her kan alle være med.

Det er en god ide at have en flaske vand med

Styrke og balancetræning kl. 13.15 – 15.00

Vi træner med vægte og elastikker for at styrke og vedligeholde din balance og gangfunktion. Her forventes det, at du kan gå indendørs uden hjælpemidler. Det er en god ide at have tøj på, du kan bevæge dig i, samt huske at have en flaske vand med

Onsdag formiddag

Lidt af hvert kl. 9.30 – 11.30

Her spiller vi bl.a. forskellige spil, ser billeder, snakker om en svunden tid mm.

Onsdag eftermiddag

Quiz/spil/sang kl. 13.15 – 15.00

I denne gruppe vægtes det sociale samvær højt. Vi synger, quizzes og spiller



Torsdag formiddag

Kreativ formiddag kl. 9.30 – 11.30

Denne gruppe er for dig, der gerne vil være kreativ sammen med andre. Vi inspirerer hinanden og du kan lave forskellige kreativiteter efter hvilke ønsker du har

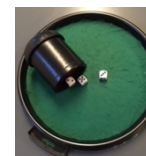
Torsdag eftermiddag

De gæve Gutter kl. 13.15 – 15.00

Vi snakker om nyheder, løst og fast, quizzes eller spiller et spil

Læse- og samtalegruppe kl. 13.15 – 15.00

Her tager vi udgangspunkt i en oplæst tekst og diskuterer og snakker om emnet



Fredag formiddag

Fredagsklubben kl. 10.00 – 12.00

Vi snakker om nyheder, løst og fast, quizzes eller spiller et spil