

Velkommen til Hærvejens Dagcenter



**Et tilbud om aktiviteter til
pensionister i
Viborg By**

Gældende fra 1. april - 30 sept. 2019

Velkommen til Aktivitet & Udvikling i Hærevejens Dagcenter

Stedet hvor der hver dag foregår forskellige aktiviteter

Vi lægger vægt på det sociale samvær mellem mennesker, hvor forskelligheden kan inspirere og medvirke til at skabe en hyggelig og tryk atmosfære. Venskaber og relationer opstår når vi mødes over kaffen, motionen, sangen, stemningen i haven m.m.

I vores afdeling tager vi udgangspunkt i jeres behov, ressourcer og interesser. Derfor tænker vi ind, hvordan vi bedst muligt kan medvirke til at styrke den enkelte i at anvende sine egne ressourcer. Vi ønsker at vedligeholde og forbedre den enkeltes mulighed for at tage vare på sig selv og være herre i eget liv.

Vi tilpasser aktiviteterne, så den enkelte kan udnytte sine ressourcer og føle sig tilpas udfordret.

Derfor tager vi en snak med nye borgere som ønsker at deltage i aktiviteterne. Vi har fokus på aktivt medborgerskab, hvilket betyder at vi alle hjælper hinanden.

Vi tilbyder både halvdags og heldags tilbud med mulighed for at spise til middag og få et hvil.

Praktiske oplysninger:

Adresse:

Hærevejens Dagcenter

Marsk Stigs Vej 4. st.

Tlf. 8787 66 60

Mail: haervejensdagcenter@viborg.dk

Transport:

Efter aftale med aktivitetspersonalet kan der evt. ydes transport. Der købes klippekort med 20 enkeltture til 400 kr. Betaling for Klippekort sker via girokort eller Betalingservice.

Kl. 10.00 – 11.30

Strikkegruppe:

I gruppen strikkes tæpper og andet som afleveres til hjemløse/Varmestuen. Garn hertil modtages gerne. Desuden kan man strikke på sine egne strikkeprojekter, som man selv køber garn til. Vi hjælper og inspirerer hinanden. Mens Strikkepindene gløder og snakken går er det også muligt at købe sig en kop kaffe.



Kl. 10.00 – 11.30

Kaffe på kanden:

Der er kaffe på kanden. Kom og få en kop kaffe og en snak og hyggeligt samvær.

Kl. 13.30 – 15.30

God Weekend – Skiftende emner:

Vi mødes fredag eftermiddag, hvor vi laver forskellige aktiviteter. 1. fredag i hver måned er fast Bankospil. Øvrige fredage kan der f.eks. være Quiz, Spil, Oplæsning og Sang. Ideer og forslag modtages gerne. Der kan købes kaffe og kage.

Aktivitetsmedarbejdere tilknyttet Dagcentret:

Ann Nørskov
Betty Ladefoged
Edith Dahl
Else Marie Carlsen
Gitte Lykke Mikkelsen
Heidi Susanna Jensen
Lene Svensson
Marianne K. Larsen
Mona Sigvardsen
Rita Bertel

Medarbejdere tilknyttet Brobyggerne:

Camilla Thomsen
Mona Mogensen

Mandag

Kl. 10.00 – 13.00

Madhold:

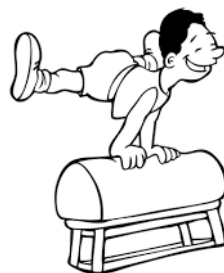
Der laves fælles madplan, hvor alle har mulighed for at foreslå en ret. Vi starter med kaffe/småkager og snakker om fordelingen af dagens opgaver. Der samarbejdes derefter om madlavning, borddækning og oprydning. Maden nydes i fællesskab.

Kl. 10.00 – 11.30

Siddende/stående Motion:

Vi går i træningssalen, laver motion, både siddende og stående, alt efter egen formåen.

Der bruges bolde, elastikker og andre Træningsredskaber.



Kl. 10.00 – 11.30

Kreativt værksted:

Vi starter med fælles kaffe og går derefter i Værkstedet og laver forskellige kreative ting.

Kl. 13.30 – 15.30

Vedligeholdelsestræning:

Har du brug for at holde dig fysisk aktiv og har lyst til at styrke din fysik, balance og konditionen. Holdet er et stående hold men der kan forekomme øvelser siddende. Vi bruger vægte, elastikker og balanceredskaber.

Der slutes af med kaffe og brød.

Kl. 10.00 - 14.00.

Kolonihaveholdet:

Vi tager ud til kolonihavehuset, hvor der er højt til "loftet" og plads til nydelse i en lille gruppe. Dagen starter med fælles kaffe, hvorefter der er mulighed for at tage del i havearbejdet tilberede middagsmad eller bare hygge.

Kl. 13 - 15.30

Stående Motion og

Balancetræning med Træningsfliser:

Begge hold har fælles opvarmning, hvorefter det ene hold træner balance og resten har stående motion.

Kl. 13 - 15.30

Bagegruppe torsdag

Her mødes en gruppe borger omkring bagning.

Gruppen beslutter i fællesskab, hvad der skal bages og ofte er der mulighed for at købe bagværk med hjem.

Eftermiddagen afsluttes med fælles kaffe. Indimellem arrangeres der ture ud af huset.

Fredag:

Kl. 09.30 – 11.30

Flittige Hænder:

Sammen finder vi inspiration i det kreative univers. Er du selv i gang med noget, er du også velkommen til at tage det med. Vi har forskellige materialer til rådighed. Der er mulighed for at købe kaffe.

Kl. 13.30 - 15.30

Sang og Musik:

En hyggelig eftermiddag, hvor vi synger både nyere og ældre sange. Der er ofte mulighed for at komme med ønsker



Torsdag:

Kl. 10.00-11.30

Kreativ gruppe

Her mødes borger der gerne vil være kreative i fællesskab med andre. Emner tager udgangspunkt i borgernes behov/ønsker samt personalets ideer. Fx filtning, male eller modellering. Mulighed for at købe en kop glat kaffe

Kl. 10.00 - 11.30

Motion, Siddende/stående:

Vi starter med fælles kaffe. Derefter går vi i træningssalen, laver motion, både siddende og stående, alt efter egen formåen.

Kl. 10.00 – 11.30

Mandegruppe:

Vi mødes og snakker om forskellige emner. Efter en lille kaffepause spilles der Jaccolo.

Kl. 13.30 – 15.30

Strikkegruppe:

Vi strikker sammen til velgørende formål, men du er også meget velkommen til at tage dit eget strikkesæt med. Undervejs drikker vi fælles kaffe og samværet vægtes højt.

Kl. 13.30 – 15.30

Emnegruppe:

Her snakker vi om:

Aktuelle emner (mærkedage, internationale begivenheder mm).

Romaner og noveller læses og drøftes.

Borgernes egne oplevelser.

Kl. 13.30 – 15.30

Kolonihaven - Gågruppe:

Vi tager ud til kolonihavehuset, hvor vi går en tur i området. Vi går ca. ½ - 1 time, hvorefter vi drikker kaffe sammen.



Bogfinke

Tirsdag

Kl. 10.00 - 11.30.

Kaffe på kanden/Mandegruppe:

Der er kaffe på kanden.

Kom og få en kop kaffe og en snak og hyggeligt samvær.



Mandegruppen: Der tages fælles kaffe, hvorefter der laves nogle mandeaktiviteter efter ønsker. Der kan dog arrangeres fælles udflugter m.m.

Kl. 10.00 - 11.30.

Vævning:

Der er mulighed for at væve på forskellige mindre typer væve, f. eks tangent væv, bordvæv og flettevæv.

Kl. 14.00 - 15.30.

Tirsdagsklubben:

Gruppen er fortrinsvis for mænd men kvinder er velkomne. Vi taler om hvad der er sket siden sidst. Undervejs drikker vi kaffe. Ofte spiller vi terninger efter deltagernes ønsker

Kl. 13.30 - 15.30.

Massage:

Er du interesseret i at høre mere om denne aktivitet, kontakt venligst personalet.

Kl. 10.00 - 14.00.

Kolonihaveholdet:

Vi tager ud til kolonihavehuset, hvor der er højt til "loftet" og plads til nydelse i en lille gruppe. Dagen starter med fælles kaffe, hvorefter der er mulighed for at tage del i havearbejdet tilberede middagsmad eller bare hygge.

Onsdag:

Kl. 10.00 - 13.00

Sommerkøkken:

Madgruppe hvor vi i fællesskab laver og spiser mad og hvor vi har fokus på sommerens retter

Kl. 09.30 - 11.30

Kurveflet:

Vi starter med fælles kaffe og vi fletter kurve i peddigrør og andre materialer.

Kl. 10.00 - 11.30

Onsdag-damerne:

En gruppe af damer der mødes hver onsdag formiddag. Der startes med fælles kaffe, hvorefter formiddagen bruges på forskellige emner. Fx kreative ting, bagning/syltning eller ture ud af huset.