

VELKOMMEN TIL HÆRVEJENS DAGCENTER

PROGRAM:

Gældende fra 2. april til 27 sept. 2024

Et tilbud om aktiviteter til pensionister i Viborg By



Aktivitet og Udvikling

Velkommen til Aktivitet & Udvikling i Hærvejens 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 dig i at anvende dine ressourcer. Vi ønsker at vedligeholde og forbedre din mulighed for at tage vare på dig selv.

Vi tilpasser aktiviteterne, så du kan udnytte dine ressourcer og føle dig tilpas udfordret.

Derfor tager vi en snak med dig, 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.

I grupperne er der mulighed for at købe kaffe og brød både formiddag og eftermiddag. Der er ligeledes mulighed for at købe mad i Cafeen om middagen.

Aktivitetsmedarbejdere tilknyttet Dagcentret:

Betty Ladefoged
Ditte Benveniste
Edith Dahl
Gitte Lykke Mikkelsen
Heidi Susanna Jensen
Lene Svensson
Marianne K. Larsen
Charlotte Rebbe
Mona Mogensen
Rita Bertel



Medarbejdere tilknyttet Brobyggerne:

Camilla Thomsen
Else Marie Carlsen
Sarah Frausing

Marianne Konnerup
Ninna Bækdal Andersen

MANDAG

Kl. 09.30 – 11.30

Bevægelsesspil:

I denne gruppe vil du få mulighed for at træne og udfordre dig selv gennem forskellige fysiske spil. Du vil gennem disse aktiviteter styrke kroppen, samtidig med du har det sjovt.



Kl. 09.30 – 12.30

Strikke café:

I denne gruppe har du mulighed for samvær med andre, samt at arbejde med dit eget hækle- eller strikketøj. Vi kan vejlede og støtte dig i lettere teknikker, desuden hjælper borgerne ind imellem hinanden i gruppen

Kl.13.30 – 15.30

Vedligeholdelsestræning:

I denne gruppe vil du få muligheden for, gennem træning, at vedligeholde eller forbedre dit funktionsniveau. Det er et stående motionshold, hvor vi bruger forskellige redskaber og maskiner. Vi lover, at du bliver udfordret uanset niveau.

MANDAG

Kl.13.30 – 15.30

Keramik:

I denne gruppe får du, gennem keramikken styrket dine kreative evner samt fin- og grovmotorik. Vi tager udgangspunkt i den enkelte og det er ingen forudsætning at have kendskab til fremstilling af keramik i forvejen.



Kl.13.30 – 15.30

Mandegruppe:

I denne gruppe er alle mænd velkomne. Vi vil gennem spil, quiz og samtale skabe et rum, hvor du får muligheden for være en del af et interessefællesskab, og få nye bekendtskaber.

TIRSDAG

Kl. 09.30 – 11.30

Kurveflet:

I denne gruppe vil vi have fokus på samvær gennem fælles interesse for kurveflet. Vi fletter i pedigrør og tilpasser niveauet ud fra dine ressourcer.



Kl. 09.30 - 11.30:

Balancetræning:

I denne gruppe har du mulighed for at træne din balance. Til dette bruges forskellige hjælpemidler som spil på storskærm, træningsfliser mm. Der vil være fokus på både den fysiske og mentale træning.

Gruppen henvender sig til borgere med gå-funktion

Kl. 09.30 – 12.30

Åben café:

En samværsgruppe hvor vi har fokus på det sociale. Vi laver aktiviteter, som eks. spil, køkkenting, musik og sanseoplevelser. Vi vil gøre brug af vores dejlige terrasse, når vejret tillader det.



TIRSDAG

Kl. 09.30 – 12.30

Kolonihaven:

Denne gruppe henvender sig til dig, der kan lide at opholde dig i naturen. Vi laver forskellige aktiviteter, der er relateret til udelivet i og omkring kolonihaven. Vi starter med kaffe og planlægger derefter resten af formiddagen. De aktiviteter vi laver, kan eks. være såning, høstning, almindelig vedligeholdelse af haven, havespil og bålhygge. Vi hjælper hinanden med at lave et let middagsmåltid.

Kl. 13.00 – 15.30

Kolonihaven - Naturgruppe:

Denne gruppe henvender sig til dig, der kan lide at opholde dig i naturen. Vi laver forskellige aktiviteter, der er relateret til udelivet i og omkring kolonihaven. Der vil være mulighed for gåture i området. Det er vigtigt at iføre sig passende tøj og sko efter vejret. Vi slutter altid dagen med fælles kaffe og kage/frugt.

Kl. 13.00 – 15.30

Opstartsgruppe:

Hvad er den rette aktivitet for mig? Er du i tvivl om hvilke muligheder der findes og hvad du kunne have behov for, er opstartsgruppen et godt sted at starte. I et forløb på 4 gange, vil du blive præsenteret for nogle af de aktiviteter der foregår i dagcentret. I fællesskab vil vi finde den aktivitet du ønsker/har behov for, så du kan komme videre på et af vores hold.

Kl. 13.30 – 15.30

Boccia:

I denne gruppe har vi fokus på samvær og spil. Der kan spilles Boccia både siddende og stående.

ONSDAG

Kl. 09.30 – 11.30:

Kreativt Værksted:

Her vælger du, i samarbejde med personalet, forskellige håndarbejds- og håndværksmæssige projekter efter dine behov og interesser. Her er mulighed for samvær og fordybelse.

Kl. 09.30 – 11.30

Åben café:

Her har du mulighed for at komme og få en god snak med nogle du kender og evt. få nye bekendtskaber. Der er mulighed for at købe kaffe og brød.



Kl. 13.30 – 15.30

Fællessang:

Denne eftermiddag dyrker vi fællesskabet. Vi nyder at lytte til god musik og synge til de gamle kendte sange. Sange som kan sætte gang i mange minder og følelser. Her er der tid til snak, kaffe og samvær.

TORS DAG

Kl. 9.30 – 11.30

Udebibliotek:

For borgere med interesse i lokalområdet og har lyst til at bidrage med egne historier og viden. Når vejret tillader det, vil vi benytte uderummet, for at få luft og lys.

Kl. 09.30 – 11.30

Stolemotion:

Med et smil på læben, arbejder vi kroppen igennem. Vi arbejder med styrke, puls, balance og udspænding. Holdet er både siddende og stående og foregår til musik.

Kl. 09.30 – 11.30

Madværkstedet:

Har du lyst til at lave mad og spise i fællesskab med andre? I Madværkstedet beslutter vi sammen menuen fra gang til gang. Vi vil tage udgangspunkt i årstidernes råvarer og lave varieret mad fra bunden.

Kl. 13.30 – 15.30

Træning for krop og sjæl:

Er du åben og motiveret for at finde ro og balance i krop og sjæl, så er denne gruppe noget for dig. Igennem forløbet vil vi arbejde med forskellige temaer. Der har fokus på vejrtrækning, balance og ro.

FREDAG

Kl. 09.30 – 11.30:

Kreativt Værksted:

Her vælger du, i samarbejde med personalet, forskellige håndarbejds- og håndværksmæssige projekter efter dine behov og interesser. Her er mulighed for samvær og fordybelse.

Kl. 09.30 – 11.30

Åben café:

En samværsgruppe hvor vi har fokus på det sociale. Vi laver aktiviteter, som eks.: spil, køkkenaktiviteter, musik og sanseoplevelser. Vi vil gøre brug af vores dejlige terrasse, når vejret tillader det.

Kl. 09.30 – 14.00

Kolonihaven:

Vi starter dagen i kolonihaven med fælles morgenkaffe og planlægning af dagens aktiviteter. Aktiviteterne er pasning af haven og fælles tilberedning et let middagsmåltid. I haven kan du også nyde den friske luft, nuet og samværet med andre.

Kl. 13.00 – 15.30

Go' Weekend:

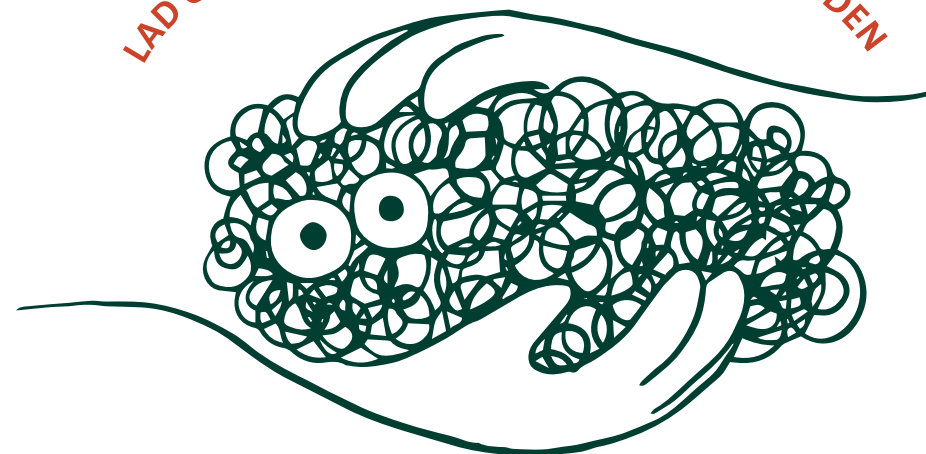
I denne gruppe har du mulighed for en hyggelig eftermiddag med socialt samvær. Indholdet kan være oplæsning, quiz, spil, musik eller "En fortælling om eget liv."

BROBYGGERNE

Forebygger ensomhed og fremmer trivsel blandt ældre.

Vi tilbyder at besøge dig i en periode. Formålet med vore besøg er at fremme trivsel og tage hånd om ensomheden.

LAD OS SAMMEN TAGE HÅND OM ENSOMHEDEN
Tlf. 87 87 65 60



Kender du Ensomheden, se med her:
viborg.dk og søg på ensomhed animation

Brobyggerteamet:

Camilla Thomsen
Else Marie Carlsen
Sarah Frausing

Marianne Konnerup
Ninna Bækdal Andersen

