

# Velkommen til

## Lemvig Dagcenter



## **Faste aktiviteter**

# Lemvig Dagcenter

## Nygade 35

**Telefon 96 631550** - Områdeleder og daglig leder af dagcenteret Birgitte Nielsen.

**Telefon 96 631566** - Aktivitetsmedarbejdere  
Lone Bækgaard og  
Lotte Nasser.

Kørselskontoret tlf.: - **96631108 inden kl. 12.00 dagen før.**  
Ved sygdom inden kl. 9.00 på dagen.

<b>Åbningstider</b>	
Mandag	kl. 9.30 - 16.00
Tirsdag	kl. 9.30 - 15.30
Onsdag	kl. 9.30 - 13.00
Torsdag	kl. 9.30 - 16.00
Fredag	kl. 9.30 - 13.00
Lørdag	kl. 11.00 - 13.00
Søndag	kl. 11.00 - 13.00

Ved visitation til kørsel, spisning og lign. kan der rettes henv. til Lemvig dagcenter:

Lone Bækgaard: 96 63 1550

## **Information**

- Lemvig Dagcenters tilbud henvender sig hovedsagelig til Lemvig områdets pensionister og efterlønsmodtagere.
- Ønsker du at starte med at komme i Dagcentret, kan en af ergoterapeuterne besøge dig.
- De faste aktiviteter fremgår af oversigten.
- Specielle arrangementer – se særskilt folder.

Husk at orientere dig om fristen for tilmelding. Ved nogle arrangementer skal man købe billet ved skranken i Dagcentret. Dette vil stå anført som "Billetsalg" ved arrangementet.

**Ret til ændringer i programmet forbeholdes.**

### **Taxa:**

Du kan blive vistret til kørsel til dagcenter  
prisen er 54,00 kr. pr. dag.

Dette forgår via dagcenteret v/ Lone Bækgaard

**Vi gør opmærksom på, at det er en stor fordel, at have navn i overtøj og på hjælpemidler såsom rollator, stok mv. der medbringes i Dagcentret.**

## Ugens faste aktiviteter i Dagcentret

### **Mandag**

- kl. 10.30 - 11.30 Gymnastik v/Malene
- kl. 13.00 - 14.00 Garnsalg v/Alice og Anni
- kl. 14.00 - 16.30 Træværksted
- kl. 14.00 - 16.00 Specielle arrangementer, se Særskilt folder.

### **Tirsdag**

- kl. 10.15 - 10.45 Gudstjeneste, altergang den Sidste tirsdag i måneden.
- kl. 14.00 - 15.30 Kaffe, hygge, spillegrupper
  
- kl. 13.15 - 15.30 Strikkecafé i lige uger.  
Røde kors nørkler ulige uger.

### **Onsdag**

- kl. 10.30 - 11.30 Lungegymnastik v/Lone
- kl. 10.15 - 11.15 Læsegruppe

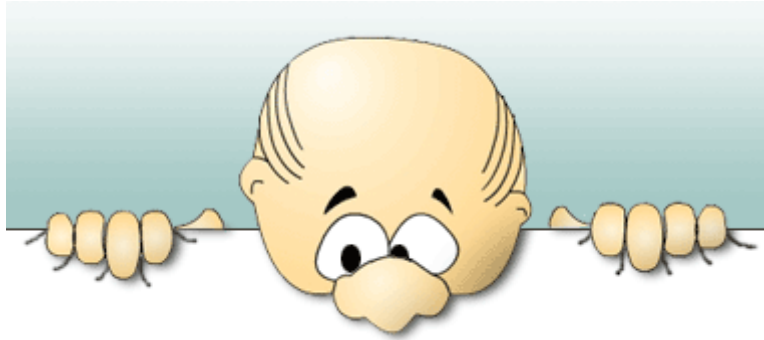
### **Torsdag**

- kl. 10.00 -11.00 Gymnastik v/Lotte
- kl. 11.00-11.30 Gulvøvelser v/Lotte
- kl. 13.00 - 14.00 Garnsalg v/Alice og Anni
- kl. 14.00 - 16.00 Forskellige aktiviteter (spil og lign).
- kl. 14.00 - 16.00 Køretur med Solbussen  
i lige uger: pris 20 kr.

### **Fredag**

- Kl. 9.30 – 10.30 Mulighed for køb af kaffe m/bolle:12 kr.

*Onsdag og fredag lukker Dagcentret kl. 13.00*



**Dagcenteret åbner kl. 9.30 på hverdage,  
hvor vi starter med formiddagskaffe.**

**Middagsmad alle ugens dage kl. 12-13**

**Kaffe m/brød pris kr. 12,-. Kaffe uden  
brød 7,-**



## **Beskrivelse af ugens faste aktiviteter i** **Dagcentret**

### **Gymnastik:**

Både siddende og stående motionsøvelser, hvor vi får pulsen op og alle led bevæget igennem.

Torsdag fra 11.00-11.30 mulighed for gulvøvelser.

### **Lungegymnastik:**

Er et gymnastikhold for personer, der har en dårlig lungefunktion evt. har fået diagnosen kronisk obstruktiv lungesygdom (KOL). På holdet har vi siddende øvelser, stående og gående øvelser samt åndedrætsøvelser.

### **Læsegruppe:**

Der læses op, og snakkes om bogens indhold undervejs.

### **Træværkstedet:**

Træting produceres.

### **Spillegrupper:**

Forskellige spil, såsom kortspil, yatzy, rummikub.

### **Rickshaw-cykel:**

Mulighed for at bestille en tur med vores rickshawcykel. (henvendelse Lotte eller Lone).

## **Strikkecafé:**

Vi inspirerer hinanden til at komme i gang og hjælper hinanden med at finde ud af opskrifterne til børnetøj, sjaler, vanter, sokker, halstørklæder mv. - du kan købe garn her.



## **Middagsmad:**

Kan spises i dagcentret efter aftale m/visitator.



Vi glæder os til at tage imod dig, i Lemvig dagcenter  
Hilsen Lotte og Lone

**HUSK også at få et program over vores  
mandagsarrangementer.**