

Aktivitetstilbud

Dagcenter syd



Aktivitetstilbud i dagcenter syd

Hvem kommer i dagcentret:

Alle pensionister og efterlønsmodtagere, som er bosiddende i syd-området, kan benytte dagscentret til aktivering og socialt samvær.

Dagcentret er et sted for inspiration og kontakt, ud fra principperne om hjælp til selvhjælp og egenomsorg.

I dagcentret mødes vi i et ligeværdigt samspil, hvor vi alle tager positivt og aktivt del i dagcentrets dagligdag.

I dagcentret er der:

Kaffe på alle hverdage fra 9:30 – 10:15.

Pris for kaffe med brød er 11 kr. Pris for kaffe uden brød er 7 kr.

Middag på alle hverdage fra 11:45 – 12:30

Der er mulighed for at blive tilmeldt fast madordning, så du spiser din middagsmad her på Alparken, de dage du er i dagcentret. Samlet pris for hovedret og boret er 62 kr.

Det er også muligt at nyde medbragt madpakke.

Mulighed for middagshvil i hvilestol/seng fra 12:30-14:00



Kørsel til dagcentret:

Der er mulighed for taxakørsel, som koster 54 kr. for en returkørsel. Chaufføren vil være behjælpelig med at hente dig i dit hjem, og følge dig hele vejen op i dagcentret.

Ved **bestilling** af taxa, kontaktes Dagcentret på telefon: **96 63 19 20**, så sørger vi for at kontakte taxaselskabet.

Ved **evt. afbud** kontaktes Alparken på telefon: **96 63 19 20** mellem 8.00-9.00, så afbestiller vi din taxa.

Sidste tirsdag i måneden 14.30 – 16.30 Sang/samvær/gudstjeneste

Sidste tirsdag i hver måned arrangerer præsterne, Henning Mikkelsen fra Lomborg og Margrethe Winther fra Vandborg sogn, eftermiddage med gudstjenester, fortællinger og historieoplæsninger samt musik og sang. Det starter kl.14.30. Der afsluttes med gratis kaffebord ved menighedsrådet.

Ugeplan for dagcenter syd

Mandag åbningstid 9:30 – 16.00	Tirsdag åbningstid 9:30 – 12.30	Onsdag åbningstid 9:30 – 16.00	Torsdag åbningstid 9.30 – 12.30	Fredag åbningstid 9.30 –12.30
<u>9:30-10:15</u> Kaffe	<u>9:30-10:15</u> Kaffe	<u>9:30-10:15</u> Kaffe	<u>9:30-10:15</u> Kaffe	<u>9:30-10:15</u> Kaffe
<u>10:15-11:30</u> Gymnastik Og glasværksted	<u>10:15-11:00</u> Gymnastik	<u>10:15-12:30</u> Madlavning damer og -Kreativ -Kortspil -Samvær -Træværksted	<u>10:15-11:30</u> Banko <u>11:45-12:30</u> Middag	<u>10:15-12:30</u> Madlavning mænd og -Kreativ -Kortspil - samvær
<u>11:45-12:30</u> Middag	<u>11:45-12:30</u> Middag			
<u>12:30-14:00</u> Hvil		<u>11:45-12:30</u> Middag		<u>11:45-12:30</u> Middag
<u>13:00-14:00</u> Ture ud af huset/film (se månedspan)		<u>12:30-14:00</u> Hvil		
<u>14:00-15:30</u> Kaffe		<u>13:00-14:00</u> -Kreativ -samvær <u>14:00-15:30</u> Kaffe		

Gymnastik:

Mandag og tirsdag 10.15 – 11.00

Til dig, som kan lave gymnastik siddende og/eller stående

Gymnastik er for alle der gerne vil bevæge sig samt nyde hyggeligt samvær. Her kan alle være med – både siddende og stående.



Glasværksted:

I Glasværkstedet arbejder vi kreativt med glas til mindre opgaver, både til udsmykning og salg i huset, men også til eget behov.

Materialeudgifter må påregnes.



Glasværksted: Mandag 09.00-11.00

Madhold:

I dagcentret har vi både herre- og dame madhold.

På madlavningsholdene tages der udgangspunkt i deltagernes ønsker og behov. Afslutningsvis nydes maden sammen med gruppen. Pris 60kr for formiddagskaffe og middagsmad.

Madlavning for damer: Onsdag 10.15-12.30

Madlavning for mænd: Fredag 10.15-12.30



Onsdag/fredag formiddags aktiviteter Mens madholdene er i gang vil der være sideløbende aktiviteter, spil, kreativ, historie, film og hyggeligt samvær. Her er alle velkomne.



Træværksted:

Vi har et veludstyret træværksted, hvor der er mulighed for at arbejde med træ, i mindre emner, under kyndig vejledning.

Træværksted: Onsdag 10.15-11.30



Lokalhistorie på vores egen:

Lokalhistorie fra de forskellige lokalarkiver i området.

Ramme Lokalhistoriske Arkiv, hvor vi bl.a. ser den gamle og den nye Rammefilm.

Vestjyske historier og digtere.

Lokal litteratur: Heksen fra Fjaltring, Fluesmækkeren fra skave

Lokalhistorie i Alparkens kælder: Onsdag 13.00-15.00

Selvtræningsgymnastik

Et tilbud til dig, som selvhjulpen pensionist og efterlønsmodtager, i syd-området. Kom og benyt Alparkens veludstyrede træningslokale. Der vil være mulighed for, at du kan få lagt et personligt program, ud fra din egen målsætning; fx "jeg vil gerne være stærkere i benene" eller "jeg vil gerne holde mig i gang" o. lign.

Herefter har du mulighed for at komme i Alparken, for selv at træne mellem 12:30-20:00 i alle hverdage.

Kontakt dagcentret på 96 63 19 20. Vi sørger for, at du bliver kontaktet af en fysioterapeut som vil lave et program til dig og introducere dig til maskinerne.



Hvem møder du i dagcentret?

I dagcentret møder du Agnethe Maagaard, som er kreativ medarbejder samt ergoterapeut Lisbeth Hedegaard.

Vi vægter socialt samvær og respekt for den enkelte borger, samt fokuserer på individuel træning gennem de forskellige aktivitetstilbud.



Har dette fanget din interesse og har du lyst til at komme i dagcentret, også bare på besøg, er du meget velkommen til at kontakte os på telefon 96 63 19 20 eller din hjemmehjælper.

Vi kommer gerne på et hjemmebesøg og fortæller dig lidt om, hvad vi kan tilbyde.

Alparkens Dagcenter:

Algade 36, Ramme

7620 Lemvig - tlf. 96 63 19 20

Mail – nethe.maagaard@lemvig.dk/lisbeth.hedegaard@lemvig.dk

Åbningstider:

Mandag fra 9.30 – 16.00

Tirsdag fra 9.30 -13.00

torsdag fra 9.30 – 13.00

Onsdag fra 9.30-16.00

Fredag fra 9.30 – 13.00

