



FREDERIKSSUND KOMMUNE

Livskilden
Kilde Alle 9.
3600 Frederikssund
Tlf.: 47 38 46 79



Velkommen til Livskilden

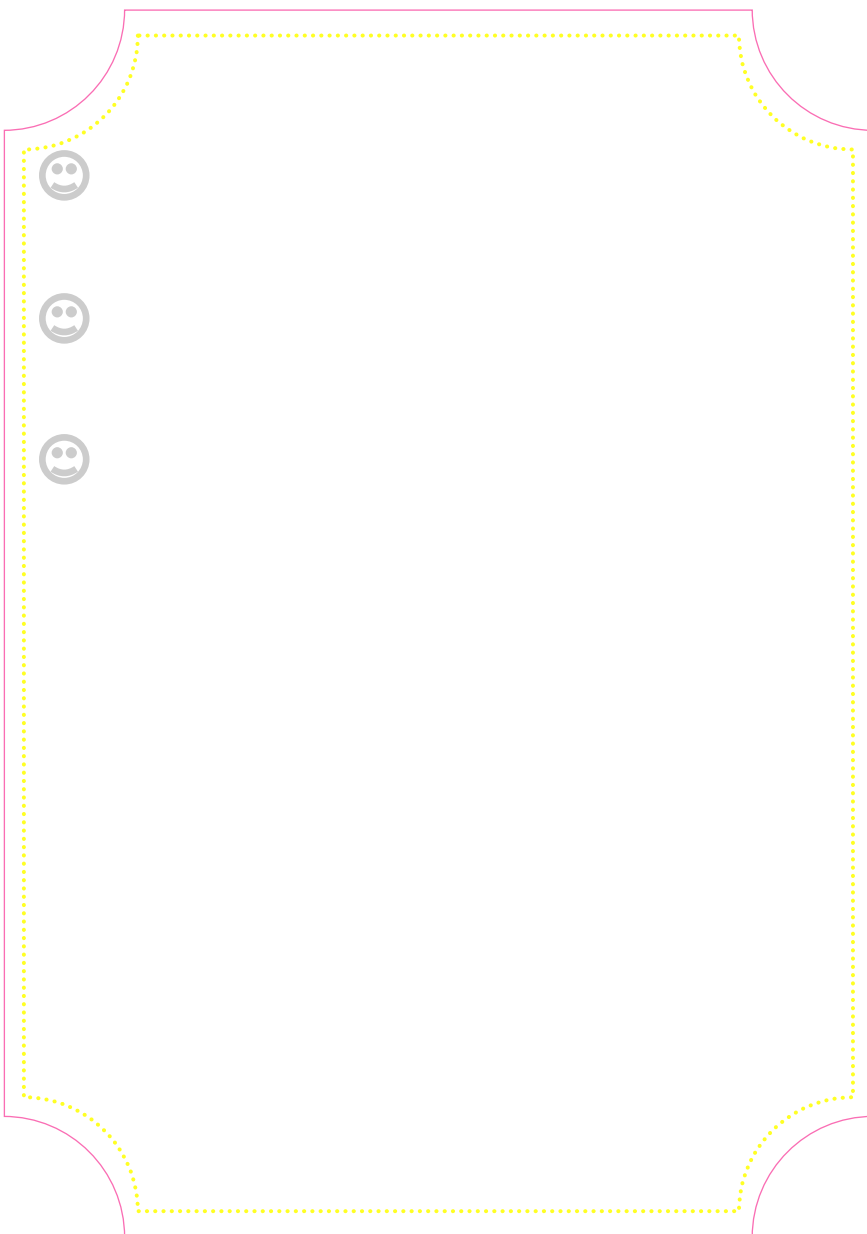
Livskilden

Livskilden er et u-visitoreret værested for dig, som har brug for et sted at være sammen med andre, - et sted med plads til alle som har psykiske udfordringer og har brug for et fristed.

I Livskilden kan du få støtte til at opretholde eller forbedre dine personlige færdigheder og livsvilkår, - kom og tal med en medarbejder om dine behov.



Har du spørgsmål, du vil huske at få spurgt om, så kan du skrive dem her:



Corona

Følg altid vores lokale retningslinjer, som fremgår som ophæng i Livskilden og på Dialognet.

Sundhedsstyrelsens 6 generelle råd

1. Gå i selvisolation hvis du har symptomer på COVID-19, er testet positiv eller er nær kontakt til en person smittet med ny coronavirus
2. Vask dine hænder tit eller brug håndsprit
3. Host eller nys i dit ærme
4. Undgå håndtryk, kindkys og kram
5. Vær opmærksom på rengøring - både hjemme og på arbejdspladsen
6. Hold afstand - og bed andre tage hensyn

Prisliste



MÅL	PRIS	Svæve-ramme	Maling
30 x 30	20,-	-	20,-
50 x 60	45,-	-	40,-
60 x 60	50,-	80,-	45,-
60 x 80	60,-	80,-	50,-
40 x 90	55,-	-	55,-
100 x 100	105,-	130,-	60,-

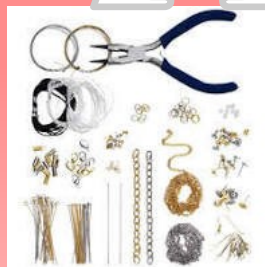
Lille: 20,
 mellem: 30
 Stor: 50,-



20,-
 30,-



25,-



Indholdsfortegnelse

Åbningstider	Side 4.
Aktiviteter i huset	Side 5.
Aktiviteter ud af huset	Side 6.
Traditioner	Side 7.
Gruppeforløb (§§ 82a, 85 eller 167)	Side 8.
Gruppeforløb (u-visiteret i Livskilden)	Side 9.
Brugerråd	Side 10.
Fællesmøder	Side 11.
Personalet	Side 12.
Husorden	Side 13.
Prisliste på diverse hobby	Side 14.
Coronarestriktioner	Side 15.

Åbningstider

Kom forbi til en kop kaffe/the

(den er gratis)

Mandag	kl. 10.00-15.00
Tirsdag	kl. 14.00-19.00
Onsdag	kl. 09.30-14.30
Torsdag	kl. 14.00-19.00
Fredag	kl. 10.00-15.00



Registrering

Når du kommer vælger du selv om du vil registrere dig med navn, eller om du bare vil sætte en streg.

Hvad skal vi bruge registreringen til?

Vi har brug for at kunne informere politikkerne om, hvor mange gæster Livskilden har pr. dag/uge/år. Så derfor vil vi så gerne have din hjælp, ved at du selv ved indgangen, lige skriver navn eller sætter en streg.

Vi siger på forhånd mange tak.

Kan jeg købe drikkevarer og noget at spise i Livskilden

Du kan altid komme og få kaffe/the (gratis). Hvis du vil have kakao eller frugt, så koster det 2kr. pr. stk. Betalingen foregår pr. MobilePay på **95 61 09**

Hvis du ikke har MobilePay, så hjælper personalet dig med at få betalt på en anden måde.

Smørrebrød/frokost: Du kan tilmelde dig frokost senest kl. 10.30 mandag, onsdag og fredag. Frokost er kl. 12.00 de tre dage.

Varmt mad: Hvis du ønsker at spise med til varmt mad tirsdag eller torsdag kl. 18.00, så skal du tilmelde dig senest om mandagen til mad tirsdag og om onsdagen til mad torsdag aften.



- ♥ Alle har ansvar for at Livskilden er et rart sted at være.
- ♥ Alle bestræber sig på, at samtaler føres i en positiv og respektfuld tone.
- ♥ I Livskilden rydder man op efter sig selv !
- ♥ Rygning foregår i baghaven eller uden for matriklen.
- ♥ I Livskilden har vi GOD håndhygiejne – vi passer på hinanden. Brug hånd-spritten – den er gratis !
- ♥ Som bruger er du ansvarlig for at skrive dit navn på Livskildens registreringsliste.
- ♥ Ved tilmelding til aktiviteter eller spisning skal der forudbetales.
- ♥ Tilmelding og betaling er bindende og refunderes ikke, hvis man er blevet forhindret (med mindre afbestilling af udgift kan stoppes).
- ♥ Ingen i Livskilden må være påvirket af alkohol eller andre former for euforiserende stoffer.
- ♥ Du må naturligvis ikke udvise truende eller voldelig adfærd. - Hvis det sker, må personalet irettesætte og korrigere uhensigtsmæssig adfærd, som du skal rette dig efter.
- ♥ Livskilden skal være aflåst, når der ikke er brugere til stede.
- ♥ Der holdes fællesmøde, hver den første torsdag i måneden.
- ♥ Forslag til emner der ønskes taget op, lægges i den røde postkasse.
- ♥ Alle som ikke er i stand til at overholde husordenen, kan risikere at blive bortvist fra Livskilden (enten for en begrænset periode eller for altid).

personalet i Livskilden

Hvem er vi?

Jeanette er vores gennemgående personale. Hun har sin fulde arbejdstid i Livskilden. **Maria** er i Livskilden om mandagen, **Christa** er her om tirsdagen, **Connie** er her om onsdagen, **Heidi** er her om torsdagen, og om fredagen skiftes Maria, Christa, Connie og Heidi til at være i Livskilden sammen med Jeanette.

Tonie er leder af Støtte og Udvikling, som Livskilden hører under.

På **DIALOGNET** kan du hele tiden følge med i hvem der er på arbejde hvornår.



Aktiviteter i huset

Oktober 2020				
NS	TOR	FRE	LØR	SØN
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30	31	

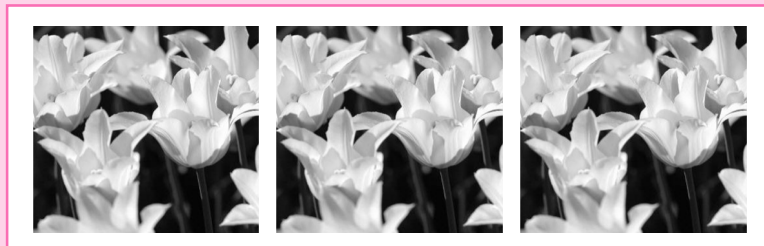
Dato	Event	Tid	For
15. Tor	Petanque	15:00-16:00	Soc.psyk.- Borgere
20. Tir	banko	15:00-16:30	Soc.psyk.- Borgere
21. Ons	Vikingerne onsdag	09:30-15:00	Soc.psyk.- Borgere
22. Tor	Petanque	15:00-16:00	Soc.psyk.- Borgere



Kommende aktiviteter på virtuel infoskærm

På skærmen foran hoveddøren kan du følge med og se hvad der sker i Livskilden. Du kan også få den virtuelle info-skærm med på farten ved at downloade appen DialogNet. Med DialogNet kan du også følge med hjemme fra sofaen. DialogNet er en dialogbaseret app og web baseret løsning, som gør det muligt at dele informationer, tilmelde sig aktiviteter, se billeder, hvem der er på arbejde og meget andet.

Du skal blot kontakte personalet, så hjælper vi dig med at blive oprettet som bruger.



Aktiviteter ud af huset



Vi er så heldige, at vi har fået vores helt egen bus, hvor der kan være 9 personer inkl. chaufføren.

Vi tager på ture, til strand, skov, til udstillinger, sommertur eller hvad der er stemning for.

Hold øje med opslag og tilmeld dig.

Vi tilbyder mange forskellige aktiviteter. Det afhænger helt af brugernes ønsker, hvad der bliver sat i gang. Del gerne dine ideer med personalet, Brugerrådet eller læg en seddel i den røde postkasse. Følg med på Dialognet og se hvad der skal ske. Og husk at der ofte er begrænsninger i forhold til antal deltagere, så du skal holde øje med kommende aktiviteter. Det kan du

nemt gøre, ved at få Dialognet på din telefon eller PC.

Spørg personalet.

Vi hjælper dig gerne.



Fællesmøder

Hver den første torsdag i måneden, holder vi fællesmøde fra kl. 14.00 til 16.00

Brugerrådet deltager, personale som er på arbejde deltager, evt. leder og så alle som har lyst og interesse er velkommen.

Her fortæller vi om, hvad der rør sig.

Vi spørger om der er nogen som har noget de ønsker at drøfte, høre om osv. Det kan være at der er rygter i omløb, som vi kan få talt om og få skabt klarhed omkring. Det vil vi gerne hjælpe til med.

Vi har en postkasse som vi tømmer inden fællesmødet starter, - her kan man altid skrive noget man ønsker vi tager op på fællesmødet.

Rammen for værestedet:
Et fristed med højt til loftet,
hvor alle viser hensyn, giver
omsorg og smil til hinanden.

Et sted hvor vi alle sammen
overholder de fælles spilleregler,
fordi vi ønsker at have det rart,
når vi er i Livskilden.

Vi glæder os til at høre fra dig

Livskilden er vores værested..

Brugerrådet



Dorte



Anders



Charlotte



Lise

Vi er en gruppe på fire der er valgt demokratisk blandt samtlige brugere af Livskilden. Vi er et meget engageret brugerråd, og vi sætter stor pris på det gode samarbejde med personale og ledelse.

Vi ønsker en god dialog med alle brugere af Livskilden og der er mulighed for at komme med ris og ros og input til os ang. aktiviteter, mad, fester og ture osv. Hvis du ikke møder os, kan du bruge postkassen, som hænger i indgangen.

Vi har månedlige møder med lederen og repræsentant for personalet.

Ved fællesmøderne er vi repræsenteret og vi tager punkter op som vi eller andre brugere ønsker skal til drøftelse.

Hvis du kommer i Livskilden, vil du blive mødt af glade og imødekommende brugere, og personale.

Vi vil rigtig gerne høre fra dig !

Velkommen til Livskilden

Traditioner



Nytårskur

Fastelavnsfest
I februar måned,
Se opslag - kræver
tilmelding.



I april er det tid til påskefrokost

Du betaler selv for frokosten. Og der er rift om pladserne, - så du skal tilmelde dig efter først til mølle princippet. Til frokosten fordeler vi opgaverne, - det betyder at du får ansvar for at vi får en fælles god og hyggelig oplevelse.



Sommerfest med diverse aktiviteter, som vi planlægger pr. år. Så du må meget gerne komme med gode ideer. Et år havde vi en pølsevogn og stod i kø for at hente spise og drikkevarer. Der var diverse aktiviteter rundt omkring og alle hyggede sig.

Julen fejres i Livskilden:

Der har været fest/middag, hvor vi var mange sammen. Vi har også holdt julefest for 10 personer pr. dag i en hel uge. Hvordan det bliver, er afhængig af hvad flertallet er stemt for... så husk og få din stemme i spil, hvis du har gode ideer eller bare gerne vil høres.



Store Bededag fejrer vi med at spise varme hveder sammen dagen før . Se opslag.



Gruppe-forløb



Ro & Balance

Fredag fra 12.30-14.30

Parkvej 8

Gruppeleder: Maria og Dorte

Vilkår: Du skal visiteres til denne gruppe. Tal med din sagsbehandler, hvis du ønsker at deltage.



Selvudvikling

Torsdag fra 12.00-14.00

Kilde Alle

Gruppeleder: Birgitte og Vinni

Vilkår: Du skal visiteres til denne gruppe. Tal med din sagsbehandler, hvis du ønsker at deltage.



Autisme Spektrum Forstyrrelser (ASF)

En gang ugentlig fra 13.00-15.00

Parkvej 8

Gruppeleder: Annette og Jeanette

Vilkår: Du skal visiteres til gruppen. Tal med din sagsbehandler, hvis du ønsker at deltage. Der er mødepligt. Undervisningsforløbet er af 12 gange. Dertil skal du også til en introduktionssamtale med gruppelederne.



ASF-Netværksgruppe

Onsdag fra 14.30-16.30

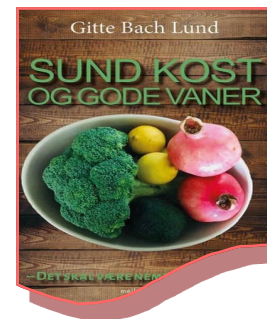
Kilde Alle 7

Gruppeleder: Jeanette K. og Jeanette L.

Vilkår: Du skal visiteres til denne gruppe. Tal med din sagsbehandler, hvis du ønsker at deltage.

Med forbehold for ændringer

Gruppe-forløb



Kost & Vaner

Se Dialognet/opslag

I Livskilden

Gruppeleder: Livskildens personale

Vilkår: Kost og Vane-gruppen er for brugere af Livskilden, som frit kan tilmelde sig.



Samtalegruppe

Se Dialognet/opslag

I Livskilden

Gruppeleder: Livskildens personale

Vilkår: Samtalegruppen er for brugere af Livskilden, som frit kan tilmelde sig.



I Livskilden kan du få NADA.

Tal med personalet om at prøve det gratis (kun for brugere af Livskilden). Spørg om prisen, hvis du ønsker at fortsætte, efter de første 12 gange, som er uden beregning.

Der tilbydes NADA mandag, onsdag og fredag kl. 13.30-14.30



Har du forslag til grupper...

Er du velkommen til at tale med personalet.