



Aktivitetstilbud på omsorgscentrene Solgården og Tolleruphøj

FREDERIKSSUND
KOMMUNE

AKTIVITETSTILBUD FOR HJEMMEBOENDE PENSIONISTER I FREDERIKSSUND KOMMUNE

Omsorgscentrene i Frederikssund Kommune tilbyder aktiviteter og samvær for ældre borgere, som bor i eget hjem, og som har lyst til og brug for at være lidt mere sammen med andre, end hverdagen ellers giver mulighed for.

I denne pjece kan du læse information om aktivitetstilbuddet og de praktiske forhold omkring tilbuddet.

AKTIVITETSTILBUD

Alle er forskellige men har det til fælles at have levet et langt liv. Der er stor rummelighed, plads til smil og latter, til os selv og hinanden.

I Aktivitetstilbuddet for hjemmeboende pensionister, som foregår på omsorgscentrene, vil du få mulighed for at udvide dit sociale netværk, at møde nye og gamle venner over en kop kaffe eller være sammen om en fælles interesse.

Få gang i smilet eller hele kroppen ved at deltage i aktiviteter med andre, hvor du kan vedligeholde og styrke dig selv, både fysisk og psykisk, og samtidig have det sjovt og hyggeligt.

Der tilbydes en bred vifte af aktiviteter, f.eks. måltider, sang og musik, bevægelse og fysisk træning, udflugter, cafébesøg, brætspil, hygge mm.

KOMMUNEN BEVILGER

For at deltage i aktiviteterne, skal man visiteres til tilbuddet.

Du eller dine pårørende kan kontakte tilbuddet direkte (se "Praktiske oplysninger" sidst i pjecen).

Du kan også selv henvende dig til Visitation og Hjælpemidler i kommunen, eller du kan få en pårørende, hjemmeplejen eller andre til at gøre det for dig, med dit samtykke.

Visitationen kan foregå telefonisk eller ved et hjemmebesøg.

Kontaktoplysninger:

Visitation og Hjælpemidler

Telefon: 47 35 19 00
på hverdage kl. 9.00-12.00

Eller via sikker mail på Frederikssund Kommunes hjemmeside under [Aktivitetstilbud, café og daghjem](#).

PRAKTISK INFORMATION

Tilbuddet gælder en til to gange om ugen, på hverdage i dagtimerne. Der tilbydes ind imellem arrangementer i aften timer og i weekender.

For at kunne deltage, skal man være selvhjulpen med personlig pleje, herunder bl.a. toiletbesøg.

Der opkræves et beløb for brød, samt til brug af materialer, som betales kontant.

Der er ikke transport til tilbuddet. Man kan få information om transportmuligheder gennem Visitationen.

AKTIVITETSTILBUD PÅ OMSORGSCENTRENE SOLGÅRDEN OG TOLLERUPHØJ

Du er henvist til aktivitet på et af kommunens omsorgscentre. Dit første møde vil være med aktivitetspædagogen Birger. I vil sammen aftale dit videre forløb.

På disse omsorgscentre vil det være muligt at deltage i:

- Hyggeligt samvær
- Sang- og Musikcafé
- Udflugt med bus
- Højtlesning
- Livsfortællinger og Huskecafé
- Åbent værksted
- Film
- Kort- og brætspil
- Herreklub

Herudover foregår der en række andre aktiviteter på omsorgscentrene, bl.a. banko, musik & bevægelse, stolegymnastik, koncerter, teaterforestillinger, fysisk træning på træningsmaskiner, som man som visiteret i aktivitetstilbud er velkommen til at deltage i efter aftale.

HYGGELIGT SAMVÆR

Vi er alle forskellige på mange måder og alligevel, når det gælder særligt to ting: At vi har levet et langt liv, og at vi har brug for og glæde af at være sammen med andre. Så helt naturligt fylder samvær for samværets skyld rigtig meget, uanset hvad der er på programmet den pågældende dag.

SANG- OG MUSIKCAFÉ

Vi mødes i behagelige omgivelser over en kop kaffe og et stykke kage og synger et bredt udvalg af sangskatten fra det 20. århundrede. Her synger alle med sit "næb". Har man bare lyst til at lytte, er det også helt fint. Sangene bliver som regel akkompagneret på guitar og/eller klaver. Af og til

lytter vi også til musik på stereoanlægget. Under alle omstændigheder vækkes minder, og det er hyggeligt!

UDFLUGT MED BUS

Når vejret er til det - og det bestemmer vi selv, om det er – har vi mulighed for at køre ”ud i det blå”. Det kan være ud i naturen, på besøg i udvalgte byer, på slotte, på museer o. lign.

Foto: Frederikssund Kommune



*Omsorgscenter
Tolleruphøj i
Frederikssund*

HØJTLÆSNING

Det kan være en klassiker, vi læser nogle kapitler af, fra gang til gang, en novelle eller andre sjove, spændende og underholdende historier. Alle forslag er velkomne. Oplæseren kommer med oplæg og forslag, som vi i fællesskab beslutter.

LIVSFORTÆLLINGER & HUSKECAFÉ

Vi mødes over et bestemt, udvalgt emne. Vi samles omkring et kaffebord. På bordet vil der f.eks. ligge ting, der er relateret til dagens emne, som vi skal tale om. Det kan være hobbyer, arbejdsliv, tiden som soldat eller

husmor, skoletiden, fordeling af opgaver i hjemmet, mærkedage, børn og meget andet.

ÅBENT VÆRKSTED

På det åbne værksted kan du tegne, male, klippe, klistre eller sy. En af vores aktivitetsmedarbejdere er til stede med inspiration, ideer og en hånd eller et par hjælpende hænder.

FILM

På centrene er der gode faciliteter for visning af film – stort billede og god lyd. Vi ser en film, som vi fællesskab er blevet enige om at se. Typisk er det film af ældre dato, som ikke vises i fjernsynet, eller det kan være en ny film, som har de flestes interesse.

KORT- OG BRÆTSPIL

Er man en bedstefar/-mor med slag i, og er der en spillefugl gemt i én, er det altid hyggeligt med et spil kort eller et af de gode gamle brætspil.

HERREKLUB

I en lille gruppe på 4 – 6 mænd og herrer finder vi sammen et par timer en gang om ugen i en periode på 8 – 10 gange for at hygge os, evt. spille, tale om løst og fast, ordne verdenssituationen, køre en tur ud i det blå og få os et glas/kop et-eller-andet.

HVAD SIGER BRUGERNE OM AKTIVITETSTILBUD?

"Det er ugens højdepunkt for mig."

"Det er rart at være sammen med andre, som er i samme livssituation."

"Man har godt af at komme ud og møde andre."

"Vi bliver sørget godt for, og alles ønsker kan blive tilgodeset."

Foto: Frederikssund Kommune



*Omsorgscenter
Solgården i
Slangerup*

Vi på Solgården og Tolleruphøj glæder os til at byde dig velkommen.

Foto: Frederikssund
kommune



Birger Christian Svanholt
Aktivitets- og musikpædagog

Foto: Frederikssund Kommune



Kristine Nyvang Knudsen
Pædagog

**PRAKTISKE
OPLYSNINGER**

Aktivitetspædagog: Birger
Christian Svanholt
Telefon: 21 47 07 54

**CENTER FOR SUNDHED,
FOREBYGGELSE OG ÆLDRE**

Torvet 2, 3600 Frederikssund
3600 Frederikssund

www.frederikssund.dk