

6. april 2022

Kom og vær med som frivillig

På omsorgscentrene Tolleruphøj og Solgården har aktivitetsmedarbejderne planlagt en lang række aktiviteter for beboerne. Men de kan ikke nå det hele selv. Derfor vil de to centre i den grad værdsætte flere frivillige hænder, der kan byde ind med hjælp til f.eks. filmklub, højtlesning, plante- og markedsdage, busture, fællesspisning eller nogle af de mange andre aktiviteter. (Se hele listen længere nede på siden.)

Informationsmøde for frivillige

Hvis du vil høre mere om at blive frivillig, så inviterer Tolleruphøj og Solgården til et fælles informationsmøde:

Torsdag den 12. maj kl. 14 – 16

i caféen på Tolleruphøj, Roskildevej 160A i Frederikssund

Her vil du også blive præsenteret for en ny app – DialogNet, der gør det nemt at være frivillig og holde styr på hvilke opgaver og aftaler, man har. Med appen får man direkte besked på sin telefon, når der er nye aktiviteter på de områder, man har tilmeldt sig.

Vil du hjælpe til?

Hvis du kan afse et par timer en gang imellem til at være med til at skabe aktiviteter og liv og glæde for de ældre, så send en mail til Gitte eller Illona - vores to aktivitetsmedarbejdere. I mailen skal du skrive, hvilke ting fra listen nedenfor, du har lyst til at hjælpe med. Du skal også skrive, om du ønsker at hjælpe til på Tolleruphøj i Frederikssund eller Solgården i Slangerup – eller begge steder. Herefter vil du modtage en mail med login og instruktion i brug af appen DialogNet.

Kontakt vores aktivitetsmedarbejdere:

Gitte Møller Jensen: agmje@frederikssund.dk

Illona Madsen: ilmad@frederikssund.dk

Aktiviteter

- Filmklub (samtaler om filmen efter vi har set den sammen)
- Fastelavn (hygge og samvær)
- Juleaften (hygge)
- Nytårsaften (hygge)
- Plantedag (skabe sommerstemning i haven)
- Neglepleje (på hænder)
- Stolegymnastik (røre sig siddende)
- Markedsdag (hjælpe med opsætning samt salg i boderne)
- Banko (hjælpe/guide beboerne)
- Vaffelbagning (være vært/hygge)
- Reminicensgruppe (vi bringer minder frem)
- Besøgshund (hunden skal være godkendt som besøgshund)
- Hobbyrum (kreativitet og hygge)
- Duocykel (elcykel for to)
- Busture (være social undervejs)
- Madgruppe (lave mad/kager sammen med beboerne)
- Mandegruppe (samvær målrettet mænd)
- Dameklubben (samvær målrettet kvinder)
- Musikcafé (vi synger og spiller sammen)
- Gåture (i nærområdet)
- Fællesspisning (socialt samvær omkring bordet)
- Fest (socialt samvær omkring bordet)
- Demensdans (sanglege og musik der minder om det, der var engang)
- Sanserum (nærvær omkring oplevelsen)
- Virtual Reality (VR briller) (give en oplevelse ud over det sædvanlige)
- Gudstjeneste (støtte op omkring præsten)
- Syng & Lyt (højtlesning og sang)
- Højtlesning (vi læser i bøger i små grupper)



Der er mange aktiviteter på omsorgscentrene. Her er Anne Sørensen i gang med håndarbejde ved et dukkehus.

Foto: Frederikssund Kommune.