



Aktiviteter på Pedershave



Farvekoderne refererer til de områder, der stimuleres hos beboeren. Farvekoderne er beskrevet i pjecen.

Aktiviteter for alle:

Gymnastik



Træning af smidighed, styrke, balance, kondition og koordinering. Alle øvelser udføres siddende og øvelserne er en blanding af gymnastikøvelser, sang og leg igennem bla. boldspil. Vi træner i ca. 40 minutter og slutter af med isvand og frisk frugt. Der er gymnastik to gange om ugen.

Formål

Vedligeholdelse af muskelmasse, funktionsniveau og bevægelighed.

Målgruppe

Alle kan deltage uanset funktionsniveau.

Kreativt Værksted



Man kan arbejde i værkstedet med kreative aktiviteter, såsom strikke, male, sy. Det kreative værksted har åbent flere gange om måneden.

Formål

Træning af finmotorikken, koordinering af bevægelser, stimulering af sanserne og fantasien.

Målgruppe

Alle kan deltage i denne aktivitet.

Herreklubben



I herreklubben spilles der billard, kortspil og lignende. samtidig får vi en snak over en øl eller sodavand.

Formål

At skabe sammenhold for mændene bosat på Pedershave.

Målgruppe

Alle herrer på Pedershave.

Aktiviteter for alle:

Oplæsning



Oplæsning fra gamle bøger eller avisen. Det er typisk små grupper på 3-5 personer.

Formål

Beboerne som ikke selv kan læse mere, kan nyde oplæsning. Giver også en hyggestund for beboerne.

Målgruppe

Alle beboere som har lyst til at få læst højt.

Banko



Banko er et socialt arrangement, hvor beboeren kan deltage alene eller med hjælp fra personalet.

Der spilles typisk 3 spil, og der gives også sidegevinster. Der vil være kage og kaffe. På Pedershave spiller vi banko en gang om måneden.

Formål

Banko byder på underholdning, spænding og socialt samvær omkring spillebordene. Det er en meget populær aktivitet, og der er derfor altid fuldt hus. Bankospillet stimulerer ligeledes opmærksomheden, og koncentrationsevnen trænes, og finmotorikken udfordres.

Målgruppe

Alle beboere på Pedershave.

Dans



Dans styrker musklerne i benene, balancen, koordineringen, smidigheden og der inddrages kendte sange, som kan vække erindringer og lyst til bevægelse.

Formål

Dansen skaber glæde og fællesskab. Kondition og balance bliver vedligeholdt og dans er med til at genskabe gamle minder.

Målgruppe

Alle kan deltage.

Kultur tilbud:

Fællessang med senior-koret



Seniorkoret kommer en gang om måneden og synger sange fra sangbogen. Alle beboere som deltager, får også udleveret en sangbog, så de kan synge med. Senior-koret er en gruppe på 12 sangglade ældre. Der vil være kaffe/te og kage.

Formål

En kulturoplevelse der stimulerer næsten alle sanser og giver beboerne et socialt samvær.

Målgruppe

Alle beboere på Pedershave.

Søndagscafe



Et tilbud om cafehygge og weekendstemning en søndag om måneden. Caféen afholdes i Samlingsalen, hvor der er mulighed for at høre musik og byde op til dans.

Formål

At skabe et fælles sted, hvor alle beboerne har mulighed for at deltage i hyggeligt samvær sammen med pårørende og venner.

Målgruppe

Alle beboere og pårørende på Pedershave.

Busture



Pedershave har en bus, som kan benyttes af alle husene. Turene planlægges sammen med beboerne.

Formål

At give beboerne mulighed for at komme på længere ture ud af huset. Turene giver mulighed for at opleve nye steder eller gense steder, der er knyttet oplevelser og erindringer til. Målet med udflugterne kan være kultur – eller naturoplevelser og shoppingsture i et butikcenter.

Målgruppe

Alle kørestolsbrugere og gående beboere på Pedershave.

Kultur tilbud:

Andagt



Et tilbud om at deltage i gudstjeneste. Efter gudstjenesten drikkes der kaffe og her er der mulighed for at tale med præsten. Andagt afholdes en gang om måneden. I dec. måned afholdes gudstjeneste på juleaftensdag. Pårørende er meget velkommen.

Formål

At bibeholde den kristne tro og møde præsten som er tilknyttet Pedershave.

Målgruppe

Alle beboere og pårørende på Pedershave.

Månedens overraskelse



Hver måned laver det tværfaglige team en overraskelse for beboerne, det vil typisk være en overraskelse, hvor der til frokost fx kan være Sulemad, pølsebod, isbod eller noget helt andet.

Formål

At beboerne på Pedershave får mulighed for at opleve noget andet end deres vante hverdag, dette arrangement skaber ofte nye venskaber i huset.

Målgruppe

Alle beboerne på Pedershave.

Aktiviteter med særlig tilmelding

Mobilgymnastik



Træning af smidighed, styrke, balance, kondition og koordinering. Øvelserne udføres primært stående, gående eller kørende på Duocykel.

Øvelserne kan både være stavgang, alm. Gåture, cykelture, små grupper som udfører gymnastikøvelser stående og øvelser i træningsmaskiner.

Formål

Vedligeholdelse af muskelmasse, funktionsniveau og bevægelighed.

Målgruppe

Beboere med et middel funktionsniveau, skal kunne stå op i ca. 20 min og/eller skal kunne gå stabilt i 20 min.

Oplæsning



Oplæsning fra specielt udvalgt materiale, som henvender sig til demente beboere. En lille gruppe på 3-5 personer.

Formål

Beboerne som ikke selv kan læse mere, kan få en hyggestund sammen med ligestillede beboerne.

Målgruppe

Deltagere med demens eller demenslignende symptomer.

Hyggeklubben



Hyggeklubben foregår i en lille grupper på 3-5 personer. Der er forskellige aktiviteter som f.eks. film, gåture og oplæsning.

Formål

Målet er at styrke sanser, erindringer og sociale kompetencer.

Målgruppe

Demente med særlig behov.

Aktiviteter med særlig tilmelding

Wellness



Et tilbud om let massage af hovedbund, skuldre og hænder. Varmebehandling og manicure i et lokale med dæmpet belysning, aromatiske dufte og afspændingsmusik.

Formål

Fysisk og psykisk velvære gennem omsorg, let berøring og nærvær.

Målgruppe

Alle beboere på Pedershave.

Kaffeklubben



Et tilbud for de kvindelige beboere på Pedershave. Gruppen mødes en gang om ugen og der deles erfaringer og tales om gamle dage. Der serveres kaffe og kage.

Formål

At oprette et mødested for kvinderne bosat på Pedershave.

Målgruppe

Alle kvinder bosat på Pedershave.

Madgruppe



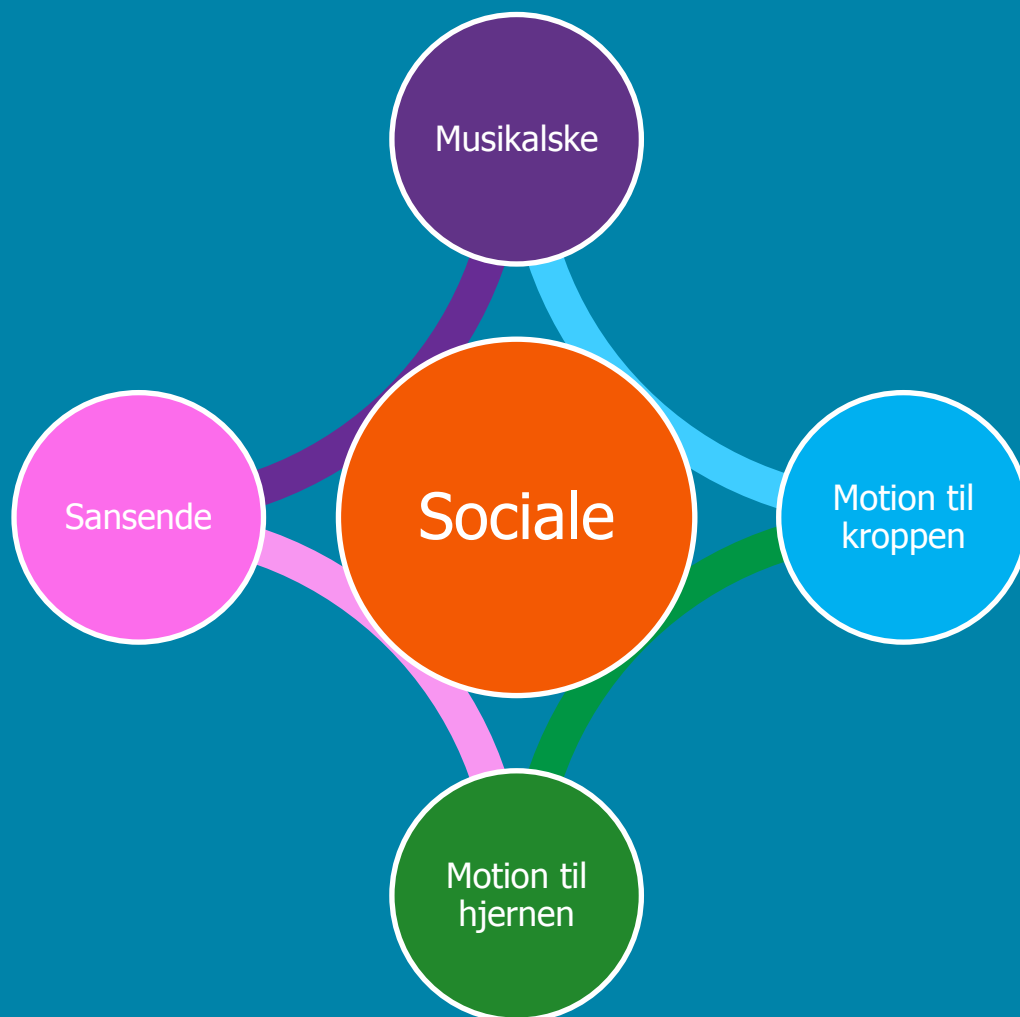
Beboerne laver selv mad fra bunden guidet af personalet. Beboerne vælger hvilken retter, der skal tilberedes. Gruppen er på max. 5 deltagere. Mad gruppen mødes en gang om måneden.

Formål

Træning af finmotorikken, styrke selvværdet, identiteten og opleve glæden ved at lave mad igen, træning af balance, træning af koordineringen. Oplevelsen af at være en del af et fællesskab.

Målgruppe

Beboere med et middel funktionsniveau, såvel fysisk som kognitivt. Skal kunne deltage aktivt og holde koncentrationen i ca. 1 time.



**Se aktuelle aktiviteter i " Pedershave Nyt"
og på tavlen ved samlingsalen.**

Omsogcenter Pedershave
Pedershave Allé 4
3600 Frederikssund

Områdeleder
Henriete Thomsen
Tlf. 47 35 19 90

www.frederikssund.dk

1. Udgave Maj 2015
