

Område Syd



Lokalcenter Solbjerg

Bøgevangen 28, 8355 Solbjerg

www.lokalcentersolbjerg.dk

Aktivitetstilbud

Revideret juni 2016

Indhold

Velkommen til Lokalcenter Solbjerg.....	3
BRUGERSTYREDE AKTIVITETER.....	4
DIVERSE ARRANGEMENTER.....	4
STRIKKEKLUB	4
TRÆVÆRKSTEDET	4
DIVERSE AKTIVITETER	4
NETCAFEEN.....	5
MALEFÆLLESSKABET	5
BUSTURE MED LOKALCENTERBUS.....	5
LÆSEKREDS	5
MANDEKLUB	6
KVINDEKLUB	6
TRÆNING – HOLD KROPPEN I GANG	6
SENIORMOTION – SELVTRÆNERE	6
KROLF.....	6
BILLARD.....	7
STAVGANG.....	7
GYMNASTIK	7
LINEDANS.....	7
ØVRIGE TILBUD OG PRAKTISKE OPLYSNINGER.....	7
LÅN AF LOKALER	7
KUNSTUDSTILLINGER.....	8
HJERTESTARTER	8
RICKSHAW CYKEL.....	8
BESØGSTJENESTEN	8
BISIDDERGRUPPEN	9
HAR DU LYST TIL AT BLIVE FRIVILLIG?	9
FOREBYGGENDE HJEMMEBESØG	10
SUNDHEDSKLINIKKEN	10
TELEFONOVERSIGT	11
CAFÉ SOLBJERG.....	12

Velkommen til Lokalcenter Solbjerg

Med denne oversigt byder vi velkommen til Lokalcenter Solbjerg. Et af vore mål er at udbrede kendskabet til lokalcentret til alle pensionister i lokalområdet, og inspirere flere til at tage del i det sociale liv. Lokalcentret er et aktivt sted, hvor der er mulighed for at deltage i de mange aktiviteter, der tilbydes til pensionister og efterlønsmodtagere.

Der er mange muligheder for at deltage i aktiviteterne og tilbringe hyggelige timer sammen med andre på diverse aktivitetshold, til arrangementer, i træningslokalet eller til en kop kaffe eller et godt måltid mad i lokalcentrets cafe: Cafe Solbjerg

Vi vil invitere alle med lyst og interesse ind i et aktivt seniorliv og fællesskab gennem de mange tilbud på lokalcentret og give dagligdagen et nyt, spændende indhold.

Deltagelse i de åbne aktiviteter kræver ikke en visitation, men ofte en tilmelding. De fleste aktiviteter er brugerstyret. Hvis frivillige ønsker at starte en bestemt aktivitet, kan de henvende sig til brugerrådets formand Vibsen Bach Hansen, et medlem af brugerrådet eller frivilligkoordinator Hanne Lykkeskov.

I cafeen er der mulighed for at spise og hygge sammen med andre. Her kan købes varme retter, smørrebrød, kaffe og brød. Her er alle velkommen – uanset alder. Det er også muligt at bestille og tage maden med hjem.

Velkommen

Brugerrådet Solbjerg

BRUGERSTYREDE AKTIVITETER

DIVERSE ARRANGEMENTER

I løbet af året arrangerer Brugerrådets aktivitetsudvalg forskellige underholdnings-tilbud og banko, som henvender sig til alle områdets pensionister. Arrangementerne annonceres i blandt andet Solbjerg Nu og ved opslagstavler samt på Brugerrådets hjemmeside. Følg med disse steder, for at blive orienteret om, hvad der sker og hvornår. Der er mulighed for transport i Lokalcentrets bus til disse arrangementer.

Kontaktperson Birthe Møller Hansen – tlf. 2127 7465

E-mail: la.bella@hansen.mail.dk

Tidspunkt Se opslag og annoncer

STRIKKEKLUB

Strikkeklubben mødes hver tirsdag i cafeen. Strik og samvær er det bærende element. Er der problemer med strikketøjet, så hjælpe vi hinanden.

Kontaktperson Anni Larsen – tlf. 2812 9282

E-mail: Anniglarsen@hotmail.com

Tidspunkt Tirsdag kl. 13.00 – 16.00

TRÆVÆRKSTEDET

I træværkstedet er der forskellige elektriske maskiner, blandt andet stor stationær boremaskine, båndsave, drejebænke med mange drejehjern, spånsuger, stationær rundsav, deкупørsav til det finere savsnit, slibemaskiner til det forskellige værktøj, luftkompressor til søm og klammer, kombimaskine med tykkelseshøvl, over- og underfræser, sav, langhulsbor og diverse håndværktøj.

Vi laver mange forskellige ting, blandt andet mejse- og stærekasser og vindtrapper, som vi sælger billigt blandt andet på markedsdagen.

Kontaktperson Erik Arve – tlf. 2172 6059

Tidspunkt Tirsdag og torsdag – kl. 9-12

DIVERSE AKTIVITETER

Hver onsdag mødes alle der har lyst til at lave forskellige ting: man kan fx male porcelæn eller glas, silke eller stof, lave smykker eller forskellige papirarbejder som lykønskingskort. Der kan spilles kort eller strikkes, eller man kan blot hyggesnakke over en kop kaffe og en frokost. Kom frit og glad, der er plads til alle.

Kontaktperson Birthe Møller Hansen – 2127 7465

E-mail: la.bella@hansen.mail.dk

Tidspunkt Hver onsdag kl. 9.30

NETCAFEEN

Lokalcentret har 3 stationære computere, som frit kan benyttes af Lokalcentrets brugere, og hver onsdag sidder der frivillige klar til at hjælpe, hvis du har problemer med computer, ipad eller mobiltelefon.

Kontaktperson Jens Laursen Pind – tlf. 5223 2707
E-mail: jlpind@live.dk
Tidspunkt Onsdag kl. 10.00 – 11.30

MALEFÆLLESSKABET

Malefællesskabet har eksisteret siden november 2015. Vi mødes onsdag kl. 9.30 og maler til ca. kl.13.00. Der er ingen undervisning, men vi deler erfaringer, hjælper og inspirerer hinanden. Indtil nu maler alle med acryl, men du afgør selv, hvilket materiale du vil bruge og tager dit eget malegrej med. Mød op en onsdag, der passer dig. Alle er velkommen.

Kontaktperson Solveig Karensdotter - tlf. 2990 2570
E-mail: sol.solbjerg@gmail.com
Tidspunkt Onsdag kl. 9.30 – 13.00

BUSTURE MED LOKALCENTERBUS

Lokalcenter Solbjerg ejer en ni-personers liftbus, som bruges til forskellige ture med frivillige chauffører ved rattet. Alle borgere, der deltager skal visiteres til kørsel og borgerne betaler et lille beløb for kørslen. Betalingen sker via klippekort, der kan købes i Cafe Solbjerg.

Hver onsdag køres en tur, hvor opsamling sker fra kl. 8.45 og bussen er hjemme i Solbjerg igen kl. 12.00. Tilmelde hos Jonna Andreassen mandag mellem kl. 8.00 - 9.00

Kontaktperson Jonna Andreassen – tlf. 8692 9810
Tidspunkt Onsdag kl. 8.45 – 12.00

LÆSEKREDS

I læsekredsens mødes man og drøfter forskellige bøger. Kredsen er p.t. fuldt besat.

Kontaktperson Marianne Hauberg
Tidspunkt Sidste onsdag i måneden kl. 14.00 – 16.00

MANDEKLUB

Denne klub er beregnet for enlige mænd, der har behov for at få ensomheden brudt ved at mødes med andre i samme situation. Vi holder møder i Cafeen med diverse former for underholdning, f.eks. foredrag m.v.

Nogle gange kører vi med lokalcentrets bus på besøg på forskellige steder, det kan være et museum, udstillinger eller en tur i "det grønne". Vi har mulighed for at tage kaffe og kage med fra cafeen, eller vi kan købe det de steder vi besøger. Deltagerne betaler et beløb afhængig af, om vi er hjemme eller vi er på besøg et sted.

Kontaktperson	Anders Fallentin – tlf. 8692 6463 eller forebyggelseskonsulent Gitte Sand tlf. 8713 4309 ml. kl. 8.30 – 9.00
Tidspunkt	Torsdag i lige uger fra kl. 13.00 og nogle timer frem

KVINDEKLUB

Kvindeklubben har samme formål som mandeklubben. Vi mødes torsdag i ulige uger, og har enten hygge/kaffe sammenkomst i cafeen eller tager ud på tur, måske en sejltur på Skanderborg eller Silkeborg sø, vi besøger museer eller "besøgshaver". Men fremmest af alt hygger vi os i det sociale samvær. Henvendelse om eventuel deltagelse rettes til forebyggelseskonsulent Gitte Sand – tlf. 8713 4309 mellem kl. 8.30 og 9.00

Kontaktperson	Birthe Møller Hansen – tlf. 2127 7465
Tidspunkt	Torsdag i ulige uger

TRÆNING – HOLD KROPPEN I GANG

SENIORMOTION – SELVTRÆNERE

Hvis du vil øge kroppens styrke, smidighed og kondition, er det en god ide at gå til styrketræning. På Solbjerg lokalcenter en forening for selvtrænere. Frivillige fitnessinstruktører tilbyder instruktion i brug af træningsapparaterne med henblik på selvtræning. Medlemskabet koster 100 kr. om året.

Kontaktperson	Knud Hartmann – tlf. 8692 9333
---------------	--------------------------------

KROLF

Ved Solbjerg lokalcenter findes en Krolfbane med 12 huller godt placeret mellem træer og buske, så der næsten altid er læ for vinden. Der kommer 14-16 personer og spiller hver onsdag. Banen, køller og kugler kan også lånes til at spille med fx familien.

Kontaktperson	Erik Arve – tlf. 2172 6059
Tidspunkt	Onsdag kl. 9.30 – 11.30

BILLARD

På Lokalcenter Solbjerg er der mulighed for at spille keglebillard. I lokale 2-3 står et billardbord, og der er kegler, kugler og køer, så der er mulighed for at prøve spillet.

Kontaktperson Svend Hansen – tlf. 2126 3404
 Anders Fallentin – tlf. 8692 6463

STAVGANG

Er du til frisk luft, god motion og hyggeligt samvær, så mødes man hver onsdag kl. 9.30 ved indgangen til Lokalcentret og går en tur i den smukke omegn. Stave kan lånes. Tilmelding er ikke nødvendig.

GYMNASTIK

Vi starter med opvarmning og arbejder alle musklerne igennem, slutter med afspændingsøvelser. Pris for sæsonen, der går fra september til april kr. 250,00. Efter gymnastikken er der fælles kaffe, der afregnes med 3 kr. pr. gang

Kontaktperson Minna Jørgensen – tlf. 2330 0237
Tidspunkt Tirsdag kl. 9.00
Sted Fritidscentret, Solbjerg Hovedgade

LINEDANS

Linedans i Fritidscentret. Vi danser 1½ time og derefter er der hyggeligt samvær ca. ½ - ¾ time. Sæsonen begynder sidst i august og slutter sidst i maj måned. Kaffe afregnes med 5 kr. pr. gang

Kontaktperson Vibsen Bach Hansen – tlf. 2236 4023
Tidspunkt Tirsdag kl. 14.00 – ca. 16.
Sted Fritidscentret, Solbjerg Hovedgade

ØVRIGE TILBUD OG PRAKTISKE OPLYSNINGER

LÅN AF LOKALER

Lokalcentrets lokaler og Cafe Solbjerg kan lånes til forskellige formål – f.eks. foreningsmøder, generalforsamlinger, aktivitetsgrupper, studiekredse m.m. Lokalerne lånes ikke ud til private fester.

Henvendelse om lån af lokaler skal ske til lederen af Cafe Solbjerg.

Kontaktperson Dorte Daugaard – tlf. 2134 5224
Træffe tidspunkt Mandag-fredag kl. 9.00 – 13.30

KUNSTUDSTILLINGER

Lokalcentrets cafeudvalg står for udsmykning af cafeen og sørger for kunstudstillinger.

Kontaktperson Lis Beyer – tlf. 2714 4120

HJERTESTARTER

Ved Indgangen til Lokalcenter Solbjerg, Bøgevangen 28, er ophængt en hjertestarter

RICKSHAW CYKEL

Lokalcenteret ejer en elektrisk Rickshaw. Cyklen er for alle der har svært ved selv at komme ud, uanset om du bor i plejebolig eller i eget hjem. Vi henter dig ved døren.

Kontakt: Cykelpilot Kaj Bønding tlf. 2140 14 01 – mail: bonding@turbopost.dk

BESØGSTJENESTEN

Besøgstjenesten i Solbjerg er organiseret under Brugerrådet, og det er alene frivillige, der er tilknyttet besøgstjenesten som besøgsvenner.

Der kan være mange grunde til at en person (besøgsværten) har ønske om at få en besøgsven. Det kan f.eks. være ensomhedsfølelse, at pårørende bor langt væk og derfor ikke kan komme så ofte, at man føler sig usikker på at gå en tur alene og gerne vil have en ledsager med på en spadseretur, et museumsbesøg, en at drikke kaffe sammen med.

Man kan bo hvor som helst i lokalområdet, i en plejebolig, i hus, i lejlighed. Alder har ingen betydning.

Der er 2 årlige møder hvor besøgsvennerne mødes på lokalcentret og snakker om løst og fast, aftaler arrangementer, eventuelt kan der være noget undervisning, der er relevant for det at være besøgsven. Møderne er altid af 2 timers varighed, fra kl. 13-15. Frivilligkoordinator deltager i disse møder, hvis det er muligt. Det er naturligvis frivilligt, om man vil/kan deltage i møderne.

Der er desuden en årlig julefrokost for besøgsvennerne, hvor man kan deltage gratis.

Kontaktperson Bodil Neertoft – tlf. 6171 5345
E-mail: bodilneertoft@gmail.com

BISIDDERGRUPPEN

Det kan være svært at få hold på alle detaljer i de samtaler, som har betydning for vores hverdag. Hvis du også har det sådan, hvis du skal have en samtale med f.eks. en sagsbehandler eller en læge, kan det være en god hjælp at have en bisidder med.

Alle har ret til at tage en bisidder med til et møde, Bisidderen hjælper dig med at forberede samtalen og skrive spørgsmål ned. Under samtalen er bisidderen et ekstra sæt øjne og ører, og efter samtalen kan du drøfte forløbet med din bisidder.

Det kan være en god ide at have følgeskab af en bisidder, hvis du f.eks. skal tale med offentlige myndigheder, sagsbehandler, visitator eller læge, banken, advokaten eller en ejendomsmægler.

En bisidder kan være en fordel for begge parter, således at informationer og aftaler opfattes ens på begge sider af bordet.

En bisidder kan være en ven eller pårørende, men det kan også være en frivillig.

En bisidder har tavshedspligt.

Der findes flere bisiddere i Område Syd, som Lokalcenter Solbjerg hører under.

Kontaktperson i Lokalcenter Solbjerg: Birthe Møller Hansen tlf. 21 27 74 65

E-mail: la.bella@hansen.mail.dk

Birthe Møller Hansen kan også henvise til andre bisiddere i Område Syd.

HAR DU LYST TIL AT BLIVE FRIVILLIG?

Har du lidt tid til overs og har lyst til at gøre en forskel, så er et frivilligt arbejde måske noget for dig. Det frivillige arbejde er med et at øge livskvaliteten og glæden i hverdagen for mange borgere i lokalområdet, på lokalcentret og i plejeboligerne.

Som frivillig bestemmer man selv, hvad man vil hjælpe med og hvor ofte. Du er aldrig forpligtet til at hjælpe med mere, end du selv har aftalt, og du altid kan sige fra over for en opgave. Alle nye frivillige får introduktion.

Ønsker du at høre mere om at være frivillig på lokalcentret, kan du henvende sig til frivilligkoordinator Hanne Lykkeskov tlf. 5164 8977.

FOREBYGGENDE HJEMMEBESØG

Tilbuddet hører ind under Serviceloven. I Aarhus kommune tilbydes alle borgere over 75 år et årligt forebyggende hjemmebesøg. Tilbuddet gælder dog ikke borgere, som modtager personlig plej og praktisk hjælp, eller som bor i en plejebolig.

Hvad er forebyggende hjemmebesøg?

Et forebyggende hjemmebesøg er et frivilligt tilbud og udformer sig som en uformel samtale om de forhold, du ønsker at drøfte, med udgangspunkt i din aktuelle hverdag. Forebyggelseskonsulenten har tavshedspligt og der afsættes ca. en time til samtalen. Forebyggelseskonsulenten kan ikke bevilge ydelser som f.eks. hjemmehjælp og hjælpemidler, men kan henvise til rette instans.

Hvad kan du bruge samtalen til?

Besøget kan f.eks. bruges til at støtte dig i at bevare og styrke dine ressourcer, at tale om dagligdagen og få inspiration til at gøre den lettere, at få information om de mange tilbud og muligheder, der findes i dit lokalområde samt i hele Aarhus

Kontaktperson: Forebyggelseskonsulent Gitte Sand, tlf. 8713 4309

Tidspunkt Mandag-torsdag kl. 8.30-9.00

SUNDHEDSKLINIKKEN

Sundhedsklinikken arbejder med forebyggelse/behandling af sygdomme samt fremme af sundhed og trivsel. Klinikken hjælper den enkelte med at udnytte egne ressourcer. Det er et gratis tilbud til alle i lokalområdet. Der skal reserveres tid.

Kontakt og tidsbestilling tlf. 8713 4300 – kl. 8-15

Tidspunkt: Torsdag kl. 8-12

TELEFONOVERSIGT

Områdechef Morten Pors Ilsøe, træffes efter aftale

Sundhedsklinik tlf. 8713 4300

Frivilligkoordinator Hanne Lykkeskov tlf. 5164 8977

De forebyggende hjemmebesøg Forebyggelseskonsulent Gitte Sand,

tlf. 87 13 43 09 Træffes mandag – torsdag kl. 8.30 – 9.00

Ledere af hjemmeplejen, Beder, Malling og Solbjerg

Lene Nielsen og Vibeke Nielsen tlf. 8713 4323

Cafeens åbningstider og telefontider

Køkkenleder: Dorte Daugaard, tlf. 2134 5224

Mandag til fredag kl. 9.00 – 13.30

Brugerrådet – træffes i Cafe Solbjerg onsdag mellem kl. 10.30 – 11.30

Formand Vibsen Bach Hansen – tlf. 2236 4023

Næstformand Anders Fallentin – tlf. 8692 6463

Sekretær Anne Vibeke Jørgensen – tlf. 2440 7623

Kasserer Elsebeth Hinge – tlf. 3052 7521

Aktivitetsformand Birthe Møller Hansen – tlf. 2127 7465

Cafeudvalg og kunstudvalg: Lis Beyer – tlf. 2714 4120

Medlem, Netcafe og kontakt til frivillige chauffører: Jens L. Pind – tlf. 5223 2707

Medlem og kontakt til beboer- pårørenderåd: Minna Jørgensen – tlf. 2330 0237

Medlem Kai Verner Jensen – tlf. 2396 1083

CAFÉ SOLBJERG

Café Solbjerg er beliggende i underetagen af Lokalcenter Solbjerg. Cafeen er for alle borgere i Solbjerg og omegn, som ønsker samvær med andre. Dermed er cafeen et samlingspunkt, hvor generationer mødes og hygger sig omkring en kop kaffe eller et måltid mad.

Cafeen er åben mandag til fredag kl. 9.30 – 13.30 eller efter aftale.

Fra kl. 12.00-13.00 kan man købe dagens ret. Der sættes en ære i at lave maden fra bunden med friske og økologiske råvarer. Menuen består af velkendt danske mad, men krydres også med lidt nyere retter.

Menuplanen kan hentes i cafeen eller ses på hjemmesiden www.lokalcentersolbjerg.dk

Du kan vælge at spise maden i cafeen, hvor der er en afslappet og hyggelig stemning. Her hjælper vi gerne med at bære maden over på bordet om nødvendigt.

Vil du hellere have maden med hjem, pakker vi den gerne i praktiske beholdere, så den let kan transporteres.

Den anden tirsdag i måneden er der fælles aften spisning fra kl. 17.30. Se menuen i cafeen eller på hjemmesiden. Tilmelding er nødvendig.

Skal du have gæster, er det muligt at bestille diverse brød, kager, smørrebrød, sandwich eller andet mad ud af huset. Kig forbi cafeen eller ring for en uforpligtende snak om dine ønsker.

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Dorte Daugaard – tlf. 2134 5224 (mandag-fredag kl. 9.00 – 13.30)

Vi glæder os til at byde dig velkommen

Café Solbjerg

Bøgevangen 28, 8355 Solbjerg