

Aktivitetskalender

Juli 2019



Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
1 Pårørendegruppe Stevns Hårlev, kl. 10.15-11.45	2 Demensvenlig Fitness Ll. Skensved, kl. 9-12.30 Tirsdagsklub Hårlev, kl. 10-13	3 Natur-hold Vemmetofte skov, kl. 12.30	4 Demensvenlig Fitness Ll. Skensved, kl. 9-12.30	5 Demensvenlig Golf Køge/Vallø, kl. 10-11
8	9 Demensvenlig Fitness Ll. Skensved, kl. 9-12.30 Tirsdagsklub Hårlev, kl. 10-13	10 Pårørendegruppe Stevns Hårlev, kl. 10.15-11.45 Natur-hold Villa Gallina, kl. 12.30	11 Demensvenlig Fitness Ll. Skensved, kl. 9-12.30	12 Demensvenlig Golf Køge/Vallø, kl. 10-11
15 Pårørendegruppe Stevns Hårlev, kl. 10.15-11.45	16 Demensvenlig Fitness Ll. Skensved, kl. 9-12.30	17 Pårørendegruppe Stevns Hårlev, kl. 10.15-11.45	18 Demensvenlig Fitness Ll. Skensved, kl. 9-12.30	19 Demensvenlig Golf Køge/Vallø, kl. 10-11
22 Pårørendegruppe Stevns Hårlev, kl. 10.15-11.45	23 Demensvenlig Fitness Ll. Skensved, kl. 9-12.30	24	25 Demensvenlig Fitness Ll. Skensved, kl. 9-12.30 Pårørendegruppe Stevns Hårlev, kl. 10.15-11.45	26 Demensvenlig Golf Køge/Vallø, kl. 10-11
29 Pårørendegruppe Stevns Hårlev, kl. 10.15-11.45	30 Demensvenlig Fitness Ll. Skensved, kl. 9-12.30	31		

DEMENSVENLIG FITNESS

Tilbuddet er for demensramte og pårørende, og fungerer som "drop-in", dvs. du/I kan selv bestemme hvornår I ønsker at komme inden for det angivne tidsrum. Demenskonsulent Vibeke West vil være til stede og vejlede dig/jer.

Den første prøvetime er gratis, men efterfølgende skal man betale månedligt kontingent til Skensved Idrætsforening, hvis man ønsker at fortsætte med tilbuddet.

For at kunne deltage, skal man være selvhjulpen, da der ikke er mulighed for hjælp til personlig pleje. Man skal medbringe indendørssko og selv sørge for transporten.

HVORNÅR?

Hver tirsdag og torsdag kl. 9-12³⁰.
(Mindre ændring i åbningstiden over sommeren)

HVOR?

Skensved IF, Højelsevej 1B, 4623 LI. Skensved (bagerste bygning ud mod den store græsplæne)

TILMELDING?

Ikke nødvendigt, man møder bare op.

DEMENSVENLIG GOLF

Er I rutinerede golfspillere og medlem i enten Vallø, Harekær eller Køge golfklub? Så er ØDAs nye golfhold noget for jer. Her er der plads til alle og vi tager tingene i et stille og roligt tempo.

Vi mødes hver fredag kl. 10-11 på skift i de tre klubber – Vallø Golfklub, Golf Klub Harekær og Køge Golfklub.

Golf-holdet ledes af Elin. Har du spørgsmål er du altid velkommen til at kontakte hende på tlf.: 51 34 49 42.

For at kunne deltage er det et krav at man er selvhjulpen, kan deltage sammen med en pårørende og kan gå længere distancer.

Det koster 100 kr./person/år at deltage.

HVORNÅR?

Hver fredag, kl. 10-11

HVOR?

På skift i de tre klubber: Vallø Golfklub, Golf Klub Harekær og Køge Golfklub.

TILMELDING?

Du kan tilmelde dig golfholdet ved at kontakte Elin på elinkp58@gmail.com, senest tre dage før. Du bedes oplyse jeres klub-medlemsnummer.

NATUR-HOLD

Kom med ud i naturen og få rørt kroppen. Vi går en tur og laver forskellige øvelser undervejs.

Gåturens tempo, længde og øvelser vil blive tilpasset den enkelte. Både demensramte og pårørende er velkomne.

For at deltage, er det et krav, at du er selvhjulpen. Ligeledes skal du som minimum kunne gå 1 km., uden ganghjælpemiddel.

Holdet ledes af demenstræningsterapeuter, Dorte fysioterapeut og Katja, ergoterapeut. Ved spørgsmål kan de kontaktes per telefon: 29 26 09 99 eller 29 26 08 83.

HVORNÅR?

Onsdag d. 3. og 10. juli, kl. 12.30.

HVOR?

Lige uger: Villa Gallina
Ulige uger: Vemmetofte skov.

TILMELDING?

Ikke nødvendigt, man møder bare op.

TIRSDAGSKLUB

Tirsdagsklubben er et aktivitets- og samværstilbud, hvor man kan møde andre, der er i samme situation som en selv. Hver tirsdag mødes klubben og laver forskellige aktiviteter, som man selv er med til at bestemme. Det kan være alt fra at spille spil, gå en tur eller tage på udflugt.

Det koster 150 kr./måned at komme i klubben. Disse penge går udelukkende til finansieringen af frokost.

Klubben ledes af aktivitetsmedarbejder Susan Ravn. For at kunne deltage skal du være selvhjulpen.

HVORNÅR?

Tirsdag d. 2. og 9. juli, kl. 10-13.

Klubben holder ferie resten af juli måned.

HVOR?

ØDA-Stevns, Sundhedscenteret, Hovedgaden 46,
4652 Hårlev

TILMELDING?

Er du interesseret i at høre mere om tirsdagsklubben så kan du kontakte Susan Ravn hver tirsdag i tidsrummet kl. 13.30-14.30 på tlf.:56 57 52 66 eller mail: susaravn@stevns.dk

PÅRØRENDEGRUPPE STEVNS

Pårørendegruppen er et frirum for alle typer af pårørende til demensramte. Her er der plads til at snakke om svære og gode stunder.

De pårørende får mulighed for at sparre og lære af hinandens erfaringer, samt tilegne sig ny viden inden for demens.

HVORNÅR?

Gruppen mødes normalt hver anden mandag (ulige uger) og hver anden onsdag (lige uger), kl. 10.15 - 11.45. I sommerferien er der dog ændret tider, hvor gruppen har ønsket at ses oftere sammen med deres ægtefæller.

HVOR?

ØDA-Stevns, Sundhedscenteret, Hovedgaden 46,
4652 Hårlev
(rundt om den grå bygning)

TILMELDING?

Ikke nødvendigt, man møder bare op.