

Stefanshjemmets aktivitetscenter



Stefanshjemmets Aktivitetscenter

Åbningstider

Mandag til fredag fra kl. 9.00 - 14.30.

Torsdage i lige uger lukker vi kl. 13.00.

Lukkedage

Vi holder lukket alle helligdage, samt enkelte mærkedage og tre uger hen over sommeren.

Du kan altid finde aktivitetscenterets lukkedage på www.stefanshjemmet.dk, og du vil hvert år få et brev med en oversigt over alle årets lukkedage.

Personale

Aktivitetscenteret har ansat pædagoger og terapeuter.

Kontaktinfo

Stefanshjemmet, Carl Niensens Vej 2, 8000 Aarhus C

Forstander og daglig leder af AC Tina Rudebeck Holm tlf. 41 85 78 71

Aktivitetscenteret:

Tlf: 22 65 23 83

(træffes hverdage mellem 9-15)

Kontoret:

Tlf. 41 85 78 43 (træffes hverdage mellem 8-15)

Århus Taxa - kørselskontor: Tlf. 89484837

Pårørende

Der er hvert år arrangementer, hvor også pårørende inviteres, bl.a. til Sankt Hans og Mortensaften.

Kørsel

Stefanshjemmet tilbyder kørsel til og fra hjemmet, til dig som ikke har mulighed for at klare transporten selv.

Hvis du er tilmeldt kørsel, skal du, hvis du bliver forhindret, kontakte os og melde afbud til kørselskontoret inden kl. 16 den foregående dag (Se kontaktoplysninger på side 2).

Kost

Du skal selv medbringe madpakke til din frokost.

Stefanshjemmet tilbyder kaffe/te ordning for 75 kr. om måneden ved fuld tid (3-5 dage ugentligt) og 50 kr. ved deltid (1-2 dage ugentligt).

Hvis du er i aktivitetscenteret om fredagen, har du mulighed for at købe et rundstykke hver fredag for 42 kr. om måneden. Regningen bliver sendt til dig.

Gudstjeneste

Der afholdes gudstjeneste, for de som ønsker at deltage, én onsdag hver måned.



Stefanshjemmets Aktivitetscenter

Hver morgen mødes vi i caféen, hvor vi drikker en kop kaffe eller te, løser dagens avisquiz og får sagt godmorgen til hinanden.

Vi tilbyder hver dag forskellige gruppeaktiviteter, der spænder vidt fra kreative aktiviteter, over fysisk og kognitiv træning, til socialt samvær.

Nedenfor kan du læse et udpluk af de aktiviteter, vi tilbyder i aktivitetscenteret.

Oplæsning:

Oplæsningen som får erindringer i spil og giver mulighed for, at du kan bidrage med erfaringer og minder.

Spil:

Spil som udfordrer hjernen. Spil hvor det er de finmotoriske evner, der sættes på prøve. Spil som spilles alene og spil der spilles i fællesskab.



Vedligeholdende træning

Hver dag er der mulighed for at vedligeholde dit funktionsniveau gennem fysisk træning.

Vi begynder de fleste dage med en fælles træning.

Vi har især fokus på:

- Stabilitetstræning
- Gangtræning
- Konditionstræning på motionscykler
- Balancetræning
- Styrketræning
- Hukommelses- og koncentrationstræning
- Gåture i naturen
- Spil f.eks. bowling, petanque, kongespil og boldspil
- Cirkeltræning

I vores træningslokale har vi bl.a. kondicykler, kombicykler, løbebånd, gangbarrer, styrketræningsmaskiner samt forskellige redskaber til fysiske aktiviteter og lege.



Sanserum:

I sanserummet har vi fokus på kropsbevidsthed og afspænding.

IT:

Vi har adgang til PC, iPad, Wii og Virtual Reality.

Cykelture:

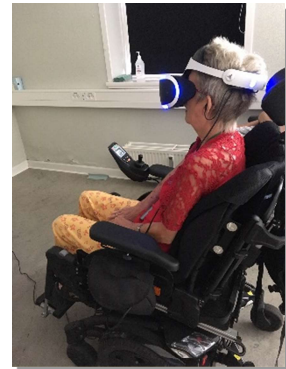
Vi har forskellige cykler og tager ofte på cykelture på de omkringliggende stier.

Busture:

Engang i mellem tager vi på kortere busture i nærområdet.

Fredagscafe:

Hver fredag eftermiddag afholder vi fredagscafé, hvor vi dyster i Bezzerwizzer. Her kan du nyde et glas vin, en sodavand eller en øl og spise hjemmebagt kage.



Udeliv:

Stefanshjemmet er omgivet af en stor have og ligger tæt op ad skoven og stranden. Naturen gavner vores mentale sundhed og udvikling, og derfor rykker vi udenfor med nogle af aktiviteterne, når vejret tillader det. Vi går i haven og skoven, sår planter, laver bål og nyder naturen.

Alle aktiviteterne bindes sammen af det sociale fællesskab i en tryk og nærværende atmosfære, hvor der grines meget, men hvor der også er tid og plads til mere fortrolige samtaler.



Praktiske gøremål:

I aktivitetscentret har vi fokus på størst mulig selvhjulpenhed. Det betyder, at personalet opfordrer til, at du så vidt muligt klarer dagens gøremål selv, er medansvarlig og kommer med idéer og inputs til aktiviteter og programpunkter i aktivitetscenteret. Underforstået at personalet selvfølgelig sørger for hensyntagende omgivelser og tilbyder hjælp i forbindelse med f.eks. planlægning, spisning og toiletbesøg, hvis der er behov for dette.

I løbet af en dag har vi forskellige praktiske gøremål, som vi løser i fællesskab, det kan f.eks. være at brygge kaffe, tømme opvaskemaskine, dække frokostbord, feje, vande planter, lægge vasketøj sammen etc.

