



# Lokalcenter Solbjerg

Bøgevangen 28, 8355 Solbjerg

[www.lokalcentersolbjerg.dk](http://www.lokalcentersolbjerg.dk)

## Aktivitetstilbud

Revideret april 2020

## 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  |
| LÆSEKLUB (NY) .....                         | 6  |
| MANDEKLUB.....                              | 6  |
| KVINDEKLUB .....                            | 6  |
| TRÆNING – HOLD KROPPEN I GANG .....         | 6  |
| SENIORMOTION – SELVTRÆNERE .....            | 6  |
| KROLF.....                                  | 7  |
| BILLARD.....                                | 7  |
| GYMNASTIK .....                             | 7  |
| GÅTURE.....                                 | 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 |
| CAFE SOLBJERG.....                          | 12 |

## Velkommen til Lokalcenter Solbjerg

Med denne oversigt byder vi velkommen til Lokalcenter Solbjerg. Et af vores mål er at udbrede kendskabet til lokalcentret til alle borgere 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, især 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 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 Centerrådets formand Jens Laursen Pind, et andet medlem af Centerrådet eller frivilligkonsulenten.

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

Centerrådet ved Lokalcenter Solbjerg.

### **DIVERSE ARRANGEMENTER**

I løbet af året arrangerer Centerrådet forskellige underholdningstilbud og banko, som henvender sig til alle der bor i lokalområdet. Arrangementerne annonceres i blandt andet Solbjerg Nu, på Centerrådets hjemmeside, på Facebook og på opslagstavler. 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      Lisbeth Andersen  
E-mail: [mbalskilde@mail.dk](mailto:mbalskilde@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      Tina Henriksen tlf. 5369 8355  
E-mail: [tinahenriksen@profibermail.dk](mailto:tinahenriksen@profibermail.dk)  
Tidspunkt            Tirsdag kl. 12.00 – 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 papirarbejde 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 Hansen – tlf. 2127 7465  
E-mail: [birogpal@gmail.com](mailto:birogpal@gmail.com)  
Tidspunkt            Hver onsdag kl. 9.30 – ca. 12.30

## NETCAFEEN

Hvis du har problemer med computer, iPad eller mobiltelefon, store eller små, så kom, vi garanterer ingenting, men vi forsøger at løse dine problemer. Onsdag og fredag sidder der frivillige parate til at hjælpe.

Kontaktperson      Jens Laursen Pind – tlf. 5223 2707  
E-mail: [jlpind@live.dk](mailto:jlpind@live.dk)  
Tidspunkt            Onsdag og fredag 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 akryl, 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 Karinsdotter - tlf. 2990 2570  
E-mail: [sol.solbjerg@gmail.com](mailto:sol.solbjerg@gmail.com)  
Tidspunkt            Onsdag kl. 9.30 – 13.00

## BUSTURE MED LOKALCENTERBUS

Lokalcenter Solbjerg ejer to 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. Tilmelding til Jens Laursen Pind tlf. 52232707, senest mandag kl. 18.00.

Kontaktperson      Jens Laursen Pind – tlf. 52232707  
Tidspunkt            Onsdag kl. 8.45 – 12.00

## LÆSEKREDS

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

Kontaktperson      Marianne Hauberg – tlf. 8692 7246  
E-mail: [mjhauberg@gmail.com](mailto:mjhauberg@gmail.com)  
Tidspunkt            Sidste onsdag i måneden kl. 14.00 – 16.00

## LÆSEKLUB (NY)

Opstart efteråret 2020

Kontaktperson Elsebeth Hinge – tlf. 3052 7521  
E-mail: [elsebeth.hinge@gmail.com](mailto:elsebeth.hinge@gmail.com)

## MANDEKLUB

Denne klub henvender sig til ældre 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 Caféen, eller vi kan købe det de steder vi besøger. Deltagerne betaler selv for den fortæring der er.

Kontaktperson Jens Laursen Pind tlf. 5223 2707 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. 2192 6093

## **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. På Gallerigangen står et billardbord, og der er kegler, kugler og køer, så der er mulighed for at prøve spillet.

Kontaktperson Svend Hansen – tlf. 2126 3404

## **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 Lisbeth Andersen – tlf. 2945 5419  
Tidspunkt Tirsdag kl. 9.00  
Sted Fritidscentret, Solbjerg Hovedgade

## **GÅTURE**

Hver onsdag mødes en gruppe friske kvinder til en rask gåtur. Der tages hver gang bestik af vejret, om hvor lang turen skal være. Efter turen kan der nydes en kop kaffe i Caféen. PS: Mænd er også velkomne.

Kontaktperson Vibsen Bach Hansen – tlf. 2236 4023  
Tidspunkt Onsdag kl. 9.30.  
Mødested Lokalcenter Solbjerg, Bøgevangen 28

## **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.

Hvis man skal låne Caféen i åbningstiden, kan henvendelse ske på tlf. 2134 5224.

Udlån i øvrigt sker ved henvendelse til administrationen i Område Syd.

Kontaktperson: Lea Bonde, tlf. 4187 3536 Træffes: man, tirs, tors & fre kl. 08.00-13.00

## **KUNSTUDSTILLINGER**

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

Kontaktperson            Lis Beyer – tlf. 2714 4129

## **HJERTESTARTER**

Ved Indgangen til Solbjerg Plejehjem, Elmevangsvej 2 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: Booking af cyklen sker ved henvendelse på Plejehjemmets kontor.

Kontaktperson            Forstander Marianne Pind – tlf. 5157 6875

## **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. Frivilligkonsulenten 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](mailto: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, så 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: [birogpal@gmail.com](mailto:birogpal@gmail.com)

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 dig til et Centerrådsmedlem eller Frivilligkonsulent Camilla Steskow, tlf. 4185 4171

## FOREBYGGENDE HJEMMEBESØG

Tilbuddet hører ind under Servicelove.

### **Vi tilbyder dig en samtale om livskvalitet og helbred.**

Er du fyldt 65 år, tilbydes du et forebyggende hjemmebesøg, hvis du mister din ægtefælle, hvis din ægtefælle flytter i plejebolig, eller hvis du af anden årsag får brug for det. Når du fylder 75 år, får du en indbydelse til et forebyggende hjemmebesøg eller til at deltage i en temadag. Fra du er fyldt 80 år, tilbyder Sundhed og Omsorg dig hvert år et forebyggende hjemmebesøg.

### **Hvad kan du bruge samtalen til.**

Det forebyggende hjemmebesøg er en samtale med en forebyggelseskonsulent. Samtalen handler om det, der er vigtigt for dig i forhold til din livskvalitet og dit helbred. Vi vil gerne bidrage med viden og muligheder, der kan støtte dig i at have en god hverdag, hvor du fortsat kan gøre de ting, der er vigtige for dig.

Du vil automatisk modtage vores tilbud, men du er også altid velkommen til selv at henvende dig. Det gælder også, hvis du kender en, som du mener kunne have brug for et tilbud om besøg.

Samtaler med forebyggelseskonsulenten er fortrolige. Du er velkommen til at invitere en bisidder med til det forebyggende hjemmebesøg. Det kan fx være en fra din familie eller en ven. Centerrådet på dit lokalcenter kan også hjælpe med en frivillig bisidder.

Kontaktperson: Forebyggelseskonsulent Gitte Sand, tlf. 8713 4309 / 5118 0621

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 1600 – kl. 8-15

Klinikken er åben for besøg:            torsdag kl. 8-12

## **TELEFONOVERSIGT**

**Områdechef: Morten Pors Ilsøe, træffes efter aftale**

**Frivilligkonsulent: Camilla Steskow, tlf. 4185 4171**

**Sundhedsklinik: tlf. 8713 1600**

**Demensnøgleperson: Lone Østergaard Kristensen, Tlf. 51 71 54 28**

**De forebyggende hjemmebesøg: Forebyggelseskonsulent Gitte Sand,**

**tlf. 87 13 43 09 / 5118 0621 Træffes mandag – torsdag kl. 8.30 – 9.00**

**Hjemmeplejen: Tlf. 8713 3036.**

**Weekend og aften (kl. 15.00 – 8.00) tlf. 8612 1021**

**Leder af Hjemmeplejen i Solbjerg: Karen Marie Lidegaard, tlf. 4185 6803**

**Café Solbjerg: Åbningstider og telefontider:**

**Mandag til fredag kl. 9.00 – 13.30**

**Tirsdage med Fællesspisning: kl. 11.00 – 15.00**

**Ernæringsassistent: tlf. 2134 5224**

**Pensionistpatruljen/handy mand: Svend Erik Pagaard, tlf. 3062 2803**

**Centerrådet træffes i Cafe Solbjerg onsdag mellem kl. 10.30 – 11.30**

**Formand: Jens Laursen Pind tlf. 5223 2707**

**Næstformand: Lisbeth Andersen tlf. 2945 5419**

**Kasserer: Vibsen Bach Hansen tlf. 2236 4023**

**Sekretær: Birthe Hansen tlf. 2127 7465**

**Cafeudvalg: Lis Beyer tlf. 2714 4129**

**Cafeudvalg: Mitzi Christensen tlf. 6166 8345**

**Medlem: Egon Nielsen tlf. 4246 0431**

## CAFE SOLBJERG

Cafe 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. 9.00 – 13.30 eller efter aftale.

Tirsdage med Fællesspisning er der åben fra kl. 11.00 – 15.00.

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

Menuplanen kan hentes i cafeen eller ses på hjemmesiden [www.lokalcentersolbjerg.dk](http://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, som den nemt kan transporteres i.

Den anden tirsdag i måneden er der fælles aftenspisning 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 Caféen på tlf. 2134 5224 (mandag-fredag kl. 9.00 – 13.30)

Vi glæder os til at byde dig velkommen.

# Café Solbjerg

Bøgevangen 28, 8355 Solbjerg