



Caféens
Aktivitetskatalog
Forår 2010



Om Aktivetskataloget

Caféen på Thorupgården har igen lavet et aktivitetskatalog med tidsafgrænsede aktiviteter, som man skal melde sig til.

Dette gør vi bl.a. fordi vi gerne vil give dig bedre mulighed for at vide, hvilke aktiviteter du kan deltage i. Samtidigt vil vi gerne gøre vores tilbud fleksible, så de bedre kan tilrettelægges efter, hvad I har af interesser netop nu.

Hvis du har lyst til at tilmelde dig sammen med en ven eller et familiemedlem, som ikke bor indenfor Center Thorupgården, er de også meget velkomne til at tilmelde sig og deltage på lige fod med resten af gruppen. Hvis grupperne skulle gå hen og blive overbooket, er det dog beboere på Center Thorupgården, som har fortrinnsret.



Tilmeldings blanket.



Navn _____

Adresse _____

Jeg vil gerne melde mig til:
(sæt kryds)

- | | |
|-------|-------------------------|
| _____ | Kunstgruppe |
| _____ | Madgruppe |
| _____ | Siddende Gymnastik |
| _____ | Musikgruppe |
| _____ | Motion i Korsgadehallen |
| _____ | Vandregruppe |
| _____ | Løbehold for let øvede |

**Tilmeldingsblanketten skal afleveres i
caféen**

senest 12. februar

Hvis du vil melde en ven eller et familiemedlem til en aktivitet sammen med dig, så sæt 2 krydser ud for aktiviteten og skriv navn her

Løbehold for let øvede

Målgruppe:

Let øvede løbere. Det vil sige, at du kan løbe i min. 5 min. af gangen.

Aktivitetsbeskrivelse: Vi træner os op til at løbe lange turer som f.eks. alle søerne blandt andet ved hjælp af interval løb.

Vi lægger ud med at varme lidt op med nogle enkelte stræk øvelser og afslutter ligeledes med at strække ud.

Løberuten vil som udgangspunkt være i vores eget nærmiljø omkring søerne.

Vores mål i denne gruppe er, at træne os op til at løbe med i forskellige Københavnerløb i foråret og sommeren, så som City Løb, Alt for Damernes Kvinde løb, Sund By løb og Sct. Hans løbet, som er på mellem 2 km og 10 km.

Kontaktpersoner er meget velkomne!

Primær medarbejder: Tine

Sekundær medarbejder: Marie og Sonja

Tidspunkt:

Trænings tid fredag kl.10-11.30 (Vi mødes i Caféen)

Opstart Fredag d. 19/2. Sidste gang d.11/6

På den sidste side i kataloget er der en tilmeldingsblanket. Blanketten skal udfyldes og afleveres i caféen senest:

Fredag d. 12.02.2010

Hvis man har tilmeldt sig en gruppe og alligevel bliver forhindret i at deltage, er det vigtigt, at man husker at melde sig fra gruppen igen, så andre kan få ens plads.

Hvis der er for få tilmeldte ved opstart af en gruppe, er det muligt, at holdet bliver aflyst. Hvis dette sker, vil der selvfølgelig blive givet besked til dem, som har ønsket at melde sig til gruppen.

Hvis I har spørgsmål til aktiviteterne, er I hjertelig velkommen til at komme ned i caféen og tale med os inden tilmelding.



Kunstgruppe

Målgruppe:

Alle som har lyst til at tegne, male og modellere. Erfaring er ikke nødvendig, blot at du er nysgerrig.

Aktivitsbeskrivelse:

Alt efter deltagernes ønsker vil vi sammen planlægge forårets forløb.

Der vil være mulighed for at arbejde med:

- Tegning. Arbejde med lys/skygge og streg.
- Akvarelmaling el. maling på lærred m. acrylfarver.
- Modellering i ler og at støbe relieffer i gips.
- At skære og forme figurer i fedtsten.
- og så alt det vi finder på undervejs.

Hvis vi hører om noget spændende ude i byen, og der er interesse, kan vi tage på udflugt til udstillinger og museer.

Pris: Der vil være en begrænset brugerbetaling på nogle materialer.

Sted. I caféens kreative værksted.

Medarbejder: Anders

Tidspunkt: Mandage kl. 13-15.30

Opstart mandag d. 15.02.10. Sidste gang d. 07.06.10

Vandregruppe.

Målgruppe:

Alle der har lyst til at gå ture og som er nogenlunde godt til bens.

Aktivitet:

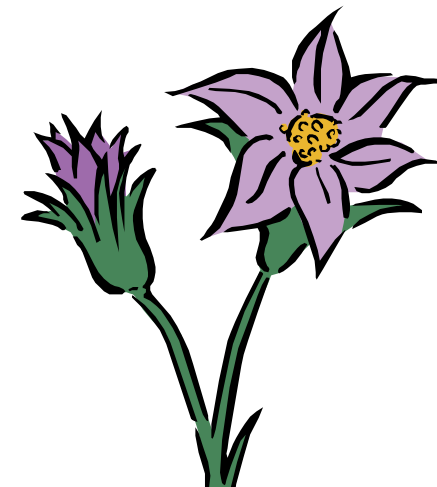
Vi skal ud og vandre, for at få frisk luft, motion, selskab, samvær og gode natur oplevelser. Sammen vil vi planlægge, hvor vi gerne vil ud at gå. Vi kan f.eks. tage ud i naturen på Amagerfælled/strand, Dyrehaven, Frederiksbergshave eller vi kan vælge en frisk tur omkring Søerne eller en by vandring. Hvis der er stemning for det i gruppen, kan vi også planlægge en dagstur f.eks. til Sverige.

Sted: Vi mødes i caféen

Medarbejdere: Anders og Sonja

Tidspunkt: Torsdage kl. 10-12

Opstart torsdag d. 18/2. Sidste gang d.10/6



Motion i Korsgadehallen.

Målgruppe: Alle der synes, at det er sjovt at bevæge sig, eller som har lyst til at komme med, for at se på og hygge sig i selskab med andre. Hallen er handicapvenlig med bl.a. elevator.

Gruppebeskrivelse: Vi har fået lov at benytte den lækre Sportshal i Korsgade sammen med "Kæmperne". Der er bl.a. mulighed for at spille Volley Ball, Basket Ball, Badminton, Hockey, Håndbold eller Fodbold. Kun fantasien sætter grænserne.

Sted: Korsgade Hallen, med fælles afgang fra caféen på Thorupgården.

Medarbejdere: Idrætslærer Jeanette fra Idrætshuset vil stå for opvarmning, sætte aktiviteten i gang og i øvrigt være den drætsansvarlige. Ali vil hver onsdag være deltagende fra Thorupgården og desuden vil der, så vidt muligt, være et personale med fra hhv. Tranehavegård og Caféen.

Tidspunkt: Onsdage kl 12-15 (hvis man kun kan være deltagende i kortere tid, er det helt ok!). Vi mødes i caféen kl. 11.45 og går sammen over til Korsgade.
Opstart onsdag d.16/2

Madgruppe.

Målgruppe: Madgruppen henvender sig til beboere, som ønsker en aften med social samvær og et godt måltid.

Aktivitetsbeskrivelse:

I madgruppen laves altid 2 retter mad. I fællesskab vælger vi en menuen til gangen efter. Alle bliver tilgodeset og ved tilberedning hjælpes vi ad med hensyntagen til den enkeltes evne og overskud. Efter spisning er der mulighed for at hyggesnakke, planlægge næste madaften og tilrettelægge restaurantbesøg.

Pris: 45 kr. pr. gang

Sted: Caféen og ca. 1 gang månedligt på restaurant efter gruppens valg.

Medarbejdere: Inge og Barbara

Tidspunkt: mandage kl. 15-20. Maden spises kl. 18.
Opstart mandag d. 15.02.10. Sidste gang d. 07.06.10

Vi glæder os til at se dig til en hyggelig madaften!



Siddegymnastik.

Målgruppe: Dette motionshold vil primært være for dig, som er usikker på benene, har dårlig balance eller koordination, ledproblemer/smerter (fx gigt) eller sidder i kørestol.

Aktivetsbeskrivelse: Vi vil have fokus på at få kroppen bevæget godt igennem. Vi vil bevæge os til musik og inddrage redskaber, der gør øvelserne nemmere og sjovere at udføre. Målet er, at vi har det sjovt, samtidig med vi forbrænder nogle kalorier og får styrket vores led og muskler. Vi vil tage udgangspunkt i de enkeltes ønsker. Man er altid velkommen til at holde en pause eller stoppe før timen er ovre.

Max antal deltagere: Alle er velkommen så længe vi kan være der.

Medarbejdere: Sonja og Inge.

Sted: Som udgangspunkt motionsrummet.

Tidspunkt: Tirsdage kl. 13.30 til 14.30
Opstart tirsdag d.16/2. Sidste gang d.8/6

Musikgruppe.

Har du lyst til at spille og/eller synge?

Målgruppe: Alle der har lyst til musik og sang.

Grupper beskrivelse: Vi spiller og synger for at have det sjovt, og alle kan være med. Der vil være diverse instrumenter og vi vælger sangene i fællesskab.

Instrumenterne er f.eks. guitar, en lille tromme, dit stemmebånd, rasleæg osv.

Kom ned og syng & spil sammen med os andre.

Max antal deltagere: 10

Medarbejdere: Lone og Anders

Sted: Caféen

Tidspunkt: Tirsdag 14.30-15.30
Opstart tirsdag d.16/2. Sidste gang d.8/6

