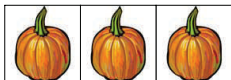




Caféens
Aktivitetskatalog
Efterår 2010

Om aktivitetskataloget.



Aktiviteterne er for alle, der betaler brugerkontingent på Center Thorupgården. Hvis en pårørende, eller en der ikke betaler brugerkontingent, ønsker at deltage i aktiviteterne, er der en brugerbetaling på 250 kr. for et semester.

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

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

Fredag d. 20.08.2010

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.

I uge 36 er der aktivitetsuge på Thorupgården. Derfor vil alle aktiviteterne i dette katalog være aflyst i denne uge.



Tilmeldings blanket.



Navn _____

Adresse _____

Jeg vil gerne melde mig til:
(sæt kryds)

- | | |
|-------|-------------------------|
| _____ | It-kursus |
| _____ | Madgruppe |
| _____ | Vandregruppe |
| _____ | Musikgruppe |
| _____ | Kost og Motion |
| _____ | Motion i Korsgadehallen |
| _____ | Kreativ onsdag |
| _____ | Siddegymnastik |
| _____ | Revy og teater |
| _____ | Løb |
| _____ | It-kursus internet |
| _____ | Selvforvar |



**Tilmeldingsblanketten skal afleveres i
caféen**

Senest 20. august.

Selvforvar.

Målgruppe: Alle der er interesserede i at lære selvforvar/undvigeteknikker.

Aktivetsbeskrivelse:

Jeg vil gennemgå meget enkle og nemme selvforvars- og undvigeteknikker, som alle kan være med til. Husk at tage løstsiddende og behageligt tøj på. Vi kommer nok til at bruge en halv times tid pr. gang, men det må også komme lidt an på hvor mange, der dukker op. Det bliver både sjovt og hyggeligt 😊

Max antal deltagere: 7 personer.



Medarbejdere: Helene 2.sal.

Sted: Som udgangspunkt motionsrummet.

Tidspunkt: fredage kl. 15 til 15.30

Opstart fredag d.27. august. Sidste gang d.17. september

(hvis interessen er meget stor er der mulighed for at forlænge)



It-kursus

Målgruppe: Alle der vil lære at bruge en computer og tekstbehandlingsprogrammer.

Aktivetsbeskrivelse: Vi vil have særligt fokus på den basale brug af en computer. Hvordan kommer man i gang, hvilke programmer skal man bruge, og hvordan skriver man og printer ud. Niveauet for undervisningen sættes efter deltagernes kendskab til It.

Max antal: Der kan kun være 4 personer på holdet. Hvis flere melder sig, bliver holdet delt op i flere kursusforløb i løbet af efteråret.

Sted: Caféens computerrum

Tidspunkt: Mandag kl. 13-14

Opstart d.23. august. Sidste gang d. 06. december.

Medarbejder: Steffen



Madgruppe.

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

Aktivetsbeskrivelse: I madgruppen laves altid 2 retter mad. I fællesskab vælger vi en menu 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.

Tidspunkt: mandage kl. 15-20. Maden spises kl. 18.
Opstart d.23. august. Sidste gang d. 06. december

Medarbejdere: Barbara og Sarah

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



It-kursus: Internet.

Målgruppe: Alle der vil lære at bruge internettet eller have hjælp til at bruge internettet bedre.

Aktivetsbeskrivelse:

Vi går på nettet og udforsker, hvad man kan bruge det til. Deltagerne på holdet er med til at bestemme, hvad vi skal søge efter. Det kan være alt fra at lære at lægge en rejseplan til at oprette en datingprofil eller hjemmeside.

Max antal: Der kan kun være 4 personer på holdet. Hvis flere melder sig, bliver holdet delt op i flere kursusforløb i løbet af efteråret.

Sted: Caféens computerrum


Tidspunkt:

Fredag kl 10.30-11.30
Opstart d.27. august. Sidste gang d.10. december.

Medarbejder: Steffen




Løbehold for let øvede

Målgruppe: Let øvede, hvilket vil sige, at du kan løbe i min. 5 min. af gangen. 

Aktivetsbeskrivelse: Vi lægger ud med at varme lidt op med nogle enkelte opvarmningsøvelser og stræk og afslutter med udspænding.

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

Vores mål i denne gruppe er, at træne os op til at løbe længere og deltage i forskellige Københavner løb, 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!


Tidspunkt: torsdag kl.16.45 -17.45 fra Caféen

Opstart d. 26. august. Sidste gang d. 09. dec.

Primær medarbejder: Tine

Sekundær medarbejder: Marie 

Vandregruppe.

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

Aktivetsbeskrivelse: Vi skal ud og vandre, for at få frisk luft, motion, selskab, samvær og gode 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, botanisk have eller vi kan vælge en frisk tur omkring Søerne eller en by vandring f.eks i Roskilde.

Hvis der er stemning for det i gruppen, kan vi også planlægge en dagstur f.eks. til Sverige.

Hvis der er nogle der har lyst til at afprøve stavgang, vil dette også være muligt.

Sted: Vi mødes i caféen



Tidspunkt: Tirsdage kl. 12.30 - 14.00

Opstart: d. 24. august. Sidste gang: d. 7.december

Medarbejder: Ivonne, Marie og Tine

Musikgruppe.

Har du lyst til at spille og synge?
Så kom og vær med til musikalsk tirsdag.

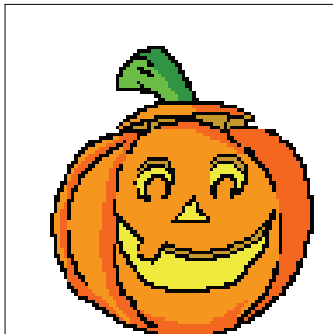
Målgruppe: Alle der har lyst til musik og sang.

Aktivitsbeskrivelse: Vi synger og hygger os. Vi øver sangene, indtil vi kan dem, så du behøver ikke kunne dem i forvejen. Vi mødes nemlig for at have det sjovt ! - til glæde for os selv, og dem der lytter med. Sangene vælger vi i fællesskab, og en del af efteråret vil vi også indøve sange til årets revy.

Sted: Caféen

Tidspunkt: Tirsdag 14.30-16
Opstart: 24. august. Sidste gang: d. 7. december

Medarbejdere: Lone og Anders



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.

Aktivitsbeskrivelse: 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.

Medarbejdere: Barbara.

Sted: Som udgangspunkt motionsrummet.

Tidspunkt: Torsdage 10.30-11.30
Opstart d.26.08-10. Sidste gang d. 09.12.10



Revy og teater

Målgruppe:

For alle der har lyst til at arbejde med teater både på scenen og / eller bag scenen. Alle kan være med, både dem med en stor entertainer i maven og dem, som vil nøjes med én replik.

Aktivitetsbeskrivelse: Vi vil sætte en revy sammen af 30 – 40 minutters varighed.

På scenen:

Vi optræder med revy-tekster og sange... Ivonne har tekster på lager; resten skriver vi selv.

Bag scenen:

Vi bygger kulisser og finder kostumer i samarbejde med kunstgruppen.

Tidspunkt: Torsdage kl. 10 – 12.

Opstart d. 26.08.10. Sidste gang d. 09.12.10

Præmiere: Uge 50.

På festligt og fornøjeligt gensyn!!!



Kost og Motion



Målgruppe: Alle der har lyst til at tabe sig eller komme i bedre form. Holdet er også for dig, der har svært ved at finde en motionsform, som har din interesse.

Aktivitet: Alle ved, at motion og sund kost er svaret på et væggtab, men vi ved også, hvor svært det er at fastholde. På holdet vil vi afprøve forskellige motionsformer for at finde frem til lige netop det, der gør dig glad, således at det ikke er surt at motionere. Som deltager på holdet er du medbestemmende i hvilke motionsformer, vi skal afprøve, fx svømning, dans, pilates, floorball m.m På holdet vil vi tale om madvaner og sund kostsammensætning. Evt. kan vi prøve sammen at lave sunde alternativer til alt det usunde søde. Kort sagt, holdet vil prøve at gøre vejen til et sundt væggtab nemmere.

Sted og tidspunkt: Vi mødes i motionsrummet onsdage kl. 10.30-11.30. Dog vil tidspunktet og stedet variere alt efter, hvad vi skal lave.

Opstart: 25. august. Sidste gang: d. 8. december.

Primær medarbejder: Marie

Sekundære medarbejdere: Tine og Anne Marie

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: Tina fra Idrætshuset vil stå for opvarmning, sætte aktiviteten i gang. Ali og Steffen vil hver onsdag være deltagende fra Thorupgården.

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.04.08.10



Kreativ onsdag

Målgruppe: Alle som har lyst til at tegne og male og modellere.

Erfaring er ikke nødvendig, blot at du er nysgerrig.

Aktivitetsbeskrivelse: 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, eller maling på lærred med acrylfarver.
- Modellering i ler og at støbe relieffer i gips.
- At skære og forme figurer i fedtsten.

I løbet af efteråret vil vi, i samarbejde med revy og teatergruppen, male og bygge kulisser til årets revy.

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

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

Sted. I caféens kreative værksted.

Medarbejder: Anders

Tidspunkt: Onsdag kl 13-15

Opstart onsdag d. 25.08.10 Sidste gang d.08.12.10

