

# Aktivitets- og oplevelsesplan 2017 Lions Park Søllerød Seniorcentret





## Faste oplevelser hver måned

### **Balancetræning hver mandag fra oktober til april kl. 13 – 14**

Der trænes med store bolde og forskellige redskaber, hvor der lægges vægt på øvelser, der styrker balanceevnen.

**Stavgang fra april til oktober** i naturområderne omkring os. Der trænes også udendørs på egne arealer ifm. stavgang, bl.a. vil vi inddrage vore nye Træningspavilloner i parken.



### **Gymnastik hver mandag og torsdag i gymnastiksalen**

**Hold 1 kl. 9.30 – 10.00 / Hold 2 kl. 10.15 – 10.45**

Gymnastik med musik - siddende og stående - i gymnastiksalen. Der trænes koordination/bevægelighed, muskelstyrke, kondition og balance. Der bruges redskaber som vægte og træningselastikker.

### **Fitness Clubben er åben mandag til fredag fra 8.30-15.30**

Dette er et godt supplement til gymnastik og anden holdtræning, hvor der lægges vægt på det individuelle træningsprogram. Der trænes selvstændigt på træningscenterets træningsapparater og redskaber, med mulighed for terapeutisk vejledning.

Der er altid mulighed for prøvetræning, og har man brug for terapeutisk bistand aftales dette i forvejen med personalet i trænings- og oplevelsescenteret.



### **Litteraturgruppen mødes en gang om måneden**

Der vælges bøger i fællesskab, og det læste diskuteres i gruppen.

### **Sang-eftermiddage en gang om måneden**

Der synges dejlige sange og viser – gerne planlagt efter årstiden - og akkompagneret af vores musikterapeut.

### **Fredagscafé hver 2. måned**

Der vil være varierende indhold af kulturel eller underholdende art. Ofte får vi besøg af en foredragsholder udefra. Der arrangeres regelmæssigt quiz med udfordrende spørgsmål og præmier.

## **Banko en gang om måneden med Gitte Thranow.**

### **Tur ud af huset en gang om måneden**

Alt efter årstiden besøges naturområder, museer med interessante udstillinger eller andre attraktive udflugtsmål, ofte kombineret med en god frokost.

### **Musiske eftermiddage**

I selskab med vores musikterapeut, Lise Høy Laursen, arrangeres der hver måned eftermiddage i musikkens tegn - eksempelvis klassisk musiklytning eller "musik og wellness".



### **Tøj-salg**

Der er regelmæssigt tøj-salg og sko-salg mm. ved Shoppen. Bemærk opslag på tavlerne.

Ovenstående planlægges af Trænings- og Oplevelsescentret. Udover faste aktiviteter bliver der året igennem arrangeret forskellige spontane arrangementer.

# Planlagte aktiviteter i 2017

## Januar

***Gymnastik: Hold 1 og 2 hver mandag og torsdag.  
Balancehold hver mandag.***

- Nytårskoncert
- Sangeftermiddag
- Banko
- Gudstjeneste
- Tur ud af huset
- Fredagscafé
- Læsekreds
- Beboerrådet byder på drink i biblioteket
- Klassisk musik-eftermiddag
- Pejseaften med foredrag
- Udsalg Damernes Butik (i huset)



## Februar

***Gymnastik: Hold 1 og 2 hver mandag og torsdag.  
Balancehold hver mandag.***

- Sangeftermiddag
- Fredagscafé
- Banko
- Pejseaften
- Beboerrådet byder på drink i biblioteket
- Læsekreds
- Klassisk musik-eftermiddag
- Tur ud af huset
- Gudstjeneste



## Marts

***Gymnastik: Hold 1 og 2 hver mandag og torsdag.  
Balancehold hver mandag***

- Sangeftermiddag
- Beboerrådet byder på drink i biblioteket
- Banko
- Modeopvisning med Senior-shop
- Tur ud af huset
- Læsekreds
- Gudstjeneste
- Fredagscafé
- Klassisk musik-eftermiddag
- Svensk Temadag



## April

**Gymnastik: Hold 1 og 2 mandag og torsdag (Undtaget er Skærtorsdag d. 13. april og 2.påskedag d. 17. april). Stavgang/udendørstræning hver mandag (Undtaget 2.påskedag d. 17. april).**

- Sangeftermiddag
- Klassisk musik-eftermiddag
- Påskefrokost
- Læsekreds
- Tur ud af huset
- Banko
- Gudstjeneste
- Beboerrådet byder på drink i biblioteket



## Maj

**Gymnastik: Hold 1 og 2 hver mandag og torsdag (Undtaget Kristi Himmelfartsdag d. 25 maj). Stavgang/udendørstræning hver mandag.**

- Løvspringstur
- Sangeftermiddag
- Læsekreds
- Gudstjeneste
- Klassisk musik-eftermiddag
- Tur ud af huset
- Fredagscafé
- Beboerrådet byder på drink i biblioteket





## Juni

**Gymnastik: Hold 1 og 2 hver mandag og torsdag (undtaget 2.pinsedag d. 5 juni).**

**Stavgang/udendørstræning hver mandag (undtaget 2. pinsedag d. 5 juni).**

- Sommerkoncert
- Sangeftermiddag
- Gudstjeneste
- Beboerrådet byder på drink i biblioteket
- Læsekreds
- Klassisk musik-eftermiddag
- Sankt Hans aften, middag og musik



## August

**Gymnastik: Hold 1 og 2 hver mandag og torsdag.**

**Stavgang/udendørstræning hver mandag.**



- Lions Parks fødselsdag
- Sangeftermiddag
- Beboerrådet byder på drink i biblioteket
- Tur ud af huset
- Fredagscafé
- Klassisk musik-eftermiddag
- Læsekreds
- Gudstjeneste
- Sundheds og idrætsdag

## September

**Gymnastik: Hold 1 og 2 hver mandag og torsdag.**

**Stavgang/udendørstræning hver mandag.**

- Gudstjeneste
- Sangeftermiddag
- Klassisk musik-eftermiddag
- Beboerrådet byder på drink i biblioteket
- Høstfest med underholdning
- Læsekreds
- Tur ud af huset
- Æbledag



## Oktober

**Gymnastik: Hold 1 og 2 hver mandag og torsdag.**

**Balancetræning hver mandag.**

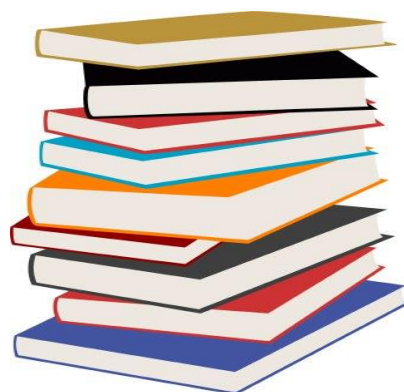
- Gudstjeneste
- Sangeftermiddag
- Beboerrådet byder på drink i biblioteket
- Fredagscafé
- Banko
- Klassisk musik-eftermiddag
- Læsekreds
- Pejseaften
- Løvfaldstur



## November

**Gymnastik: Hold 1 og 2 hver mandag og torsdag, og balancetræning hver mandag.**

- Gudstjeneste
- Sangeftermiddag
- Beboerrådet byder på drink i biblioteket
- Fredagscafé
- Læsekreds
- Tur ud af huset
- Klassisk musik-eftermiddag
- Banko
- Pejseaften



## December

***Gymnastik: Hold 1 og 2 mandag og torsdag, og balancetræning mandag. Undtaget er helligdage ifm. julen.***

- Julebanko
- Beboerrådet byder på drink i biblioteket
- Julefrokost i Restauranten
- Lucia-aften
- Sangeftermiddag
- Læsekreds
- Fredagscafé, julekoncert og sang
- Julegudstjeneste
- Julemiddag
- Nytårsmiddag



## Derudover arrangerer beboerne selv bl.a.:

- Filmaftener en gang om måneden
- Skak
- Billard
- Søndags-sang
- Bridge
- Teaterture
- Koncertture
- Petanque
- Kaffe og hyggeligt samvær ifm. middagen
- Jul og nytårs-arrangementer





**Lions Park**  
**Søllerød**