



AKTIV HELE LIVET

Pensionist, hva så?

AKTIVITETSOMRÅDET
en hverdag med mening

I aktivitetsafdelingen vil vi gerne støtte dig i at forblive aktiv hele livet. Vi hjælper dig gerne med at finde ud af, hvad der giver mening for dig i din hverdag. Hvad der er vigtigt for dig at gøre og hvordan det bliver muligt.

I aktivitetsafdelingen er vi optaget af, hvad meningsfulde aktiviteter er; hvad der giver mening i vores liv, skaber struktur og fortæller hvem vi er.

Det at være aktiv, er med til at vi kan klare de skift vi oplever i livet, livskriser, at blive alene eller at forlade arbejdsmarkedet.

Vi vil gerne være medvirkende til, at du oplever at lave spændende, værdifulde aktiviteter som igen genererer nye spændende oplevelser; - det kalder vi den gode aktivitetsspiral.



Vi vil gerne hjælpe med at afdække hvilket behov, du har for aktivitet. Vi kan kontaktes på telefonen eller mail, du kan besøge os eller vi kan komme på et hjemmebesøg.

Se nogle af mulighederne på næste side.

- *Er du lige blevet efterløkker eller pensionist:*

Du har mulighed for at deltage i de åbne aktivitetstilbud der findes for pensionister og efterløkkere i Struer kommune. Det drejer sig om aktivitetstilbud på Aktivitetscenter Struer og på Solvang i Hvidbjerg samt pensionistidræt som også foregår på Aktivitetscenter Struer. Der planlægges hvert år et varieret sæsonprogram for disse aktiviteter i samarbejde med frivillige, og der afholdes hvert år i september en messe på Aktivitetscenter Struer, som præsenterer programmet. Foldere for de åbne tilbud og pensionistidræt kan findes Aktivitetscenter Struer, www.aktivitetscenterstruer.dk og www.struer.dk Aktivitetsområdet tilbyder også ugentlig vandgymnastik i varmtvandsbassin. Her findes også folder med kontaktoplysninger på Aktivitetscentret.

- *Har brug for lidt hjælp:*

Så vil dagcentertilbuddet måske være noget for dig. Det er et tilbud om socialt samvær og stimulerende aktiviteter i grupper. Måske har du brug for at komme hjemmefra nogle dage i ugen eller en enkelt dag. Tilbuddet arbejder med at højne livskvalitet og forebygge ensomhed. Personalet kommer hjem på besøg hos dig inden du starter op og i kan sammen planlægge ugeprogram, transport mm.

- *Bor du på et plejecenter:*

Som beboer på et af de kommunale plejecentre, har du mulighed for at deltage i de forskellige aktivitetstilbud, der er på stedet. Tilbuddene tager udgangspunkt i livsglæde, livskvalitet gennem positive oplevelser, der stimulerer krop og sjæl.

- *Bor du på Anlægsvej 7 eller i Baunekrogen:*

Hvis du bor i ældreboligerne på Anlægsvej 7 eller i Baunekrogen har du mulighed for at deltage i de aktiviteter, der foregår på disse steder. I Baunekrogen er der ugentlig to formiddage med planlagte tilbud, og på Anlægsvej 7 er der en formiddag. Det er arrangementer primært med et socialt sigte, men vi ligger også vægt på, at der skal være meningsfuldhed i tilbuddet, og det må gerne udfordre. Der er mulighed for at få hjælp til at blive hentet.

Relevante oplysninger:

Områdets leder:	Yvonne Villadsen	yvv@struer.dk	2487 8469
Åbne aktiviteter	Karen Q. Kristensen	karenk@struer.dk	2487 7147
Åbne aktiviteter	Mette Ø. Rasmussen	mra@struer.dk	2464 7666
Åbne aktiviteter Thyholm	Anne-Marie K. Eriksen	amke@struer.dk	2114 5685
Dagcenter vestcenter kilen			9684 8724
Dagcenter solvang			3057 5921 2114 5685
Vandgymnastik	Majbritt Dyrmosé	mah@struer.dk	2496 1670
Pensionistidræt	Mette B Bak	mba@struer.dk	3052 1798
Pensionistidræt	Kristine R Kold	kristinek@struer.dk	2070 7337