

Aktive besøg på Helsingegården



Informationspjece til familie og venner

”Hver dag er et stykke af et liv, der gerne må ende med oplevelsen af, at det var en god dag”

Citat: Knud Ramian, Center for kvalitetsudvikling, Region Midtjylland.
”Projekt mere liv i gamles hverdag”

Vi arbejder hele tiden på at Helsingegården er et levende og aktivt sted, hvor vi samarbejder om, at borgerne får en aktiv og indholdsrig hverdag. Som familie/ven er du velkommen til at deltage aktivt i livet på Helsingegården. Du er også meget velkommen til selv at tage initiativ til aktiviteter.

Du finder information om fællesaktiviteter og arrangementer i ”Borger Nyt” og på stiens opslagstavle.

Med denne pjece vil vi gerne give jer som gode venner og familie inspiration til, at kunne skabe indholdsrige og aktive besøg hos jeres kære efter indflytning her på Helsingegården.

I nye omgivelser og livssituationer, kan man have brug for inspiration til, fortsat at være aktiv i eget og familie/venners liv.

Forskning viser at et aktivt liv blandt andet giver:

- Øget tryghed, selvværd og selvtillid
- Styrket identitet
- Styrket hukommelse
- Styrkede relationer og fællesskaber
- Mindre social isolation
- Øget fantasi og humør
- Ro og nedsætter angst
- Bedre balance og funktionsniveau

Vi har tradition for at servere ”kaffe og kage” hver dag, så man kan med fordel tage noget andet med hvis man ønsker at forkæle.

Det kunne f.eks. være en frisk blomst, dagens avis til højtlesning, eller krydsord, som kan skabe rammer for et aktivt og stimulerende besøg.

For at kunne bevare en aktiv hverdag, er det vigtigt at når man flytter ind, tager f.eks. vandkande, sølvpudding, krus, fuglefoderautomat, støv kost, iPad, og fotobøger med sig.

Alle stier har en kørestol som man kan låne til gåture.

Vi har en duo-cykel (to personers handikapcykel med el-motor) som alle kan låne og en Trio-cykel (2-3 personers rickshaw/ladcykel med el-motor).

Cyklerne står i indgangen ved strand- og Søstien og hovedindgangen.

Der er cykelhelme til udlån.

Handikappussen kan også lånes af alle med almindeligt kørekort (se vejledning for lån i indflytningsmappen)

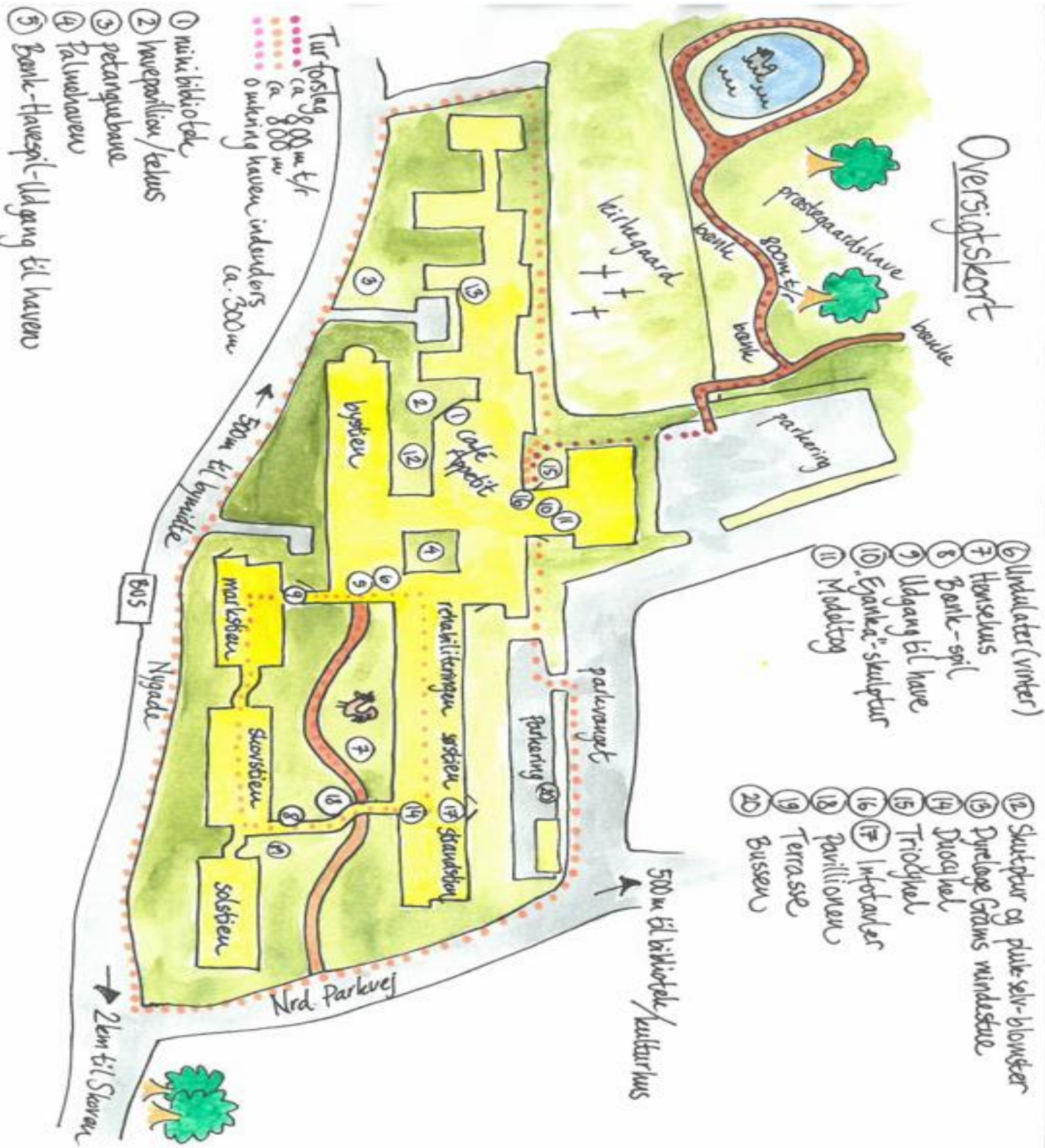
Kontakt personalet på stien for udlevering af nøgler og introduktion til alle cykler og bus.

(se evt. særskilt folder for Trio-cykel (”Cykling uden alder”)

Du har som nærmeste, viden om netop dit familiemedlem eller vens funktionsniveau, interesser og vaner, og derfor kan i sammen skabe de bedste mulige rammer for et aktivt besøg. I kan lade jer inspirere af forslagene på de sidste sider, både til selve aktiviteterne men også til gaveideer til fødselsdag og jul (fugle-foderautomat, puslespil, krus mv)

Kortet på næste sider viser ruter og bænke til hvil, samt små og store udflugtsmål.

Øversigtskort



- 1 mini bibliotek
- 2 havepavillon/terras
- 3 petanquebane
- 4 Paludehave
- 5 Bank-havespil-udgang til haven

- 6 Umdulater (vinter)
- 7 Haveselskab
- 8 Bank-spil
- 9 Udgang til have
- 10 "Egner"-skulptur
- 11 Modeltog

- 12 Skulptur og pule-selv-blomster
- 13 Purrelage Graus vindestue
- 14 Duocapel
- 15 Triodjuel
- 16 Infoforlyser
- 17 Pavillon
- 18 Terrasse
- 19 Busse
- 20 Busse

- Gåtur til hønsene eller undulaterne på Helsingegården, eller ænderne i præstens have.
- Plant og pluk sammen blomster i en krukke på altan/terrasse.
- Hæng en foderautomat til fugle op uden for vinduet sammen og kig på fuglene.
- Gå en tur, også i blæst eller regn, evt. i Sansehaven, Palmehaven eller Tehuset/Pavillionen ved Cafe Appetit.
- Cykle tur på duocykel, f.eks. til skoven eller i byen (se kort).
- Tag kaffen med på tur eller nyd den ude i palmehaven eller glaspavillionen, (lån en picnickurv i køkkenet på stien).
- Tal om gamle postkort, fotos, eller ferieminder.
- Læs historier højt, gå f.eks. til det lille bibliotek i bunden af cafe Appetit og lån en bog og tag et hvil i de bløde møbler.
- Syng sammen f.eks. årstidsbestemt, der er sangbøger på alle stier med stor skrift.
- Se en koncert sammen på en iPad på f.eks. YouTube.
- Se en film og spis popcorn.
- Gå i cafeen og spil på flyglet (hvis du kan 😊).
- Tag evt. kæledyr med på besøg.
- Læs ugeblad eller dagens avis sammen og snak om nyheder.
- Lån bussen og kør til Tisvildeleje eller Gilleleje og spis en stor is, kig ud over vandet og få vind i håret.

- Lav krydsord sammen.
- Hør musik og lav fælles playliste med yndlingsmusik.
- Vand og nip pottedplanter eller puds sølvtøjet sammen.
- Snup et slag billard eller dart i Hall'en.
- Skriv sammen et brev, sms eller en mail til et familiemedlem eller ven.
- Gå en tur på Helsingegården og kig på skulpturer og malerier (se rute).
- Spil kryds og bolle (findes på alle stier), dam, skak eller andre kendte bræt- og kortspil.
- Læg et puslespil sammen.
- Spil kroket, boccia eller kongespil i haven (havespil står i gangen ved Bystien hvor i også går ud i haven).
- Spil petanque på banen (se kort).
- Støv af i lejligheden sammen og snak om nips og billeder imens.
- Gå en tur til modeljernbanen på torvet og få toget til at køre vha. en smartphone.
- Museumsbesøg via nettet f.eks. Nationalmuseet.
- Lav gymnastik eller rejse-sætte-sig-øvelser sammen (se evt. inspiration i særskilt folder).
- Snup et spil "small talk". (findes i kurvene ved bænkene på Helsingegården).
- Lån et par VR-briller til din telefon, og tag på rejse i en virtuel verden. (findes ved bænkene).

Vi ønsker at Helsingegården afspejler de mennesker der bor her. Når vi kender til livshistorier, interesser og vaner, giver det os mulighed for at skabe rammerne, for en aktiv hverdag med livskvalitet for den enkelte.

