

Aktivitetscentre for efterlønsmodtagere og pensionister



Et tilbud til dig, der ønsker at udvide eller styrke dit netværk, og holde kroppen og hovedet i gang.



Hjørring Kommune

Om aktivitetscentrene

Du kan deltage i aktiviteterne på et af kommunens tre aktivitetscentre som efterlønsmodtager eller pensionist, hvis du er begrænset i at deltage i et af de frivillige tilbud, der findes rundt om i kommunen. Det kan f.eks. være hvis du har svært ved at komme hen til et tilbud eller har brug for støtte eller en hjælpende hånd til at deltage.

Når du kommer hjem efter en dag på aktivitetscenteret, har du gode oplevelser med i bagagen og forhåbentlig fornyet energi. Bor du sammen med en ægtefælle, kan din deltagelse på et aktivitetscenter styrke jeres samvær, da der naturligt bliver mere at tale om, når I har forskellige oplevelser i hverdagen.

Hvordan får jeg en plads på et aktivitetscenter?

For at få en plads på et aktivitetscenter, skal du rette henvendelse direkte til det aktivitetscenter, som er tilknyttet dit område.



Du kan også få din hjemmehjælper, sygeplejerske eller pårørende til at kontakte aktivitetscenteret. Får du besøg af en forebyggelseskonsulent eller visitator, kan de også være behjælpelige med at tage kontakt til et aktivitetscenter.

Du vil herefter blive kontaktet af en aktivitetsmedarbejder. Sammen med medarbejderen finder du ud af, om aktivitetscenteret er det rigtige for dig, og evt. hvornår du kan begynde.

Hvilket aktivitetscenter kan jeg komme på?

Hjørring Kommunes tre aktivitetscentre dækker hvert sit geografiske område. Din nuværende adresse har derfor betydning for, hvilket aktivitetscenter, du kan tilknyttes. Nedenfor kan du se, hvilke områder centrene dækker.

Aktivitetscenter Lynggården: Hirtshals, Horne, Åbyen, Uggerby, Asdal, Mygdal, Bjergby, Tornby og Vidstrup

Sindal Aktivitetscenter: Sindal, Astrup (øst og nord for Borrisholtvej), Sønderkov, Ugilt, Linderum, Tårs, Lendum, Stenhøj, Tolne, Mosbjerg, Bindslev, Tversted og Tuen

Vellingshøj Aktivitetscenter: Hjørring By, Rakkeby, Vrå, Løkken, Vrensted, Nr. Lyngby, Sønderlev, Lønstrup, Astrup (til Borrisholtvej), Ilbro, Hæstrup, Harken og Poulstrup

Hvad laver man på et aktivitetscenter?

På aktivitetscentrene har vi fokus på at hjælpe dig til at vedligeholde og styrke din mulighed for at forblive selvstændig og selvhjulpnen så længe som muligt.

Vi har derfor aktiviteter af både social, kulturel, kreativ og fysisk karakter. Vi danser, laver gymnastik og spiller boldspil, synger, spiller spil, hækler, strikker, maler, holder fester, tager på ture og mange andre ting.

Aktivitetscentrene er derfor en mulighed for at få stimuleret dine sanser, udvide dit netværk, samt få rørt kroppen og ikke mindst lattermusklerne.

Udvalget af aktiviteter varierer fra center til center og hvert aktivitetscenter har sit eget program.

Du kan læse mere om dit aktivitetscenter og finde centerets program på Hjørring Kommunes hjemmeside (se bagsiden).

Bliver du træt i løbet af dagen på aktivitetscenteret, er der mulighed for at få et hvil i en god stol eller seng. Du skal selv medbringe sengelinned.

På aktivitetscentrene forventes det, at du er aktivt deltagende i den grad, det er muligt for dig, og at du hjælper til med at dække borde, rydde op osv. Medarbejderne hjælper dig selvfølgelig til at kunne deltage i aktiviteterne, hvis du har svært ved at være med på egen hånd.

Hjælpemidler og medicin mv.

Du skal selv medbringe de nødvendige hjælpemidler som bleer, sejl, skiftetøj eller lignende. Der er mulighed for at låne en rollator på stedet.

Skal du have medicin er det vigtigt at det tydeligt fremgår at det er din medicin og at vi ved hvad og hvor meget du skal have.

Kørsel

Hvis det vurderes, at du har behov for det, er der mulighed for at få kørsel til/fra aktivitetscenteret. For at kunne få kørsel, skal bussen kunne komme forsvarligt til og fra din bolig.

Får du kørsel, skal du desuden være opmærksom på, at du har ansvaret for at sikre gode adgangsforhold til/fra din bolig. Derfor har du f.eks. ansvar for at sikre, at fliser, trappebelægning, ramper mm. er forsvarlige at færdes på for dig og chaufføren. I vintermånederne skal der være ryddet for sne.

Afbud

Bliver du forhindret i at komme på aktivitetscenteret, bedes du give personalet, besked inden middag gerne dagen før. Ved afbud på dagen skal du kontakte dit aktivitetscenter



mellem kl. 8.30 og kl. 9.00
(se tlf. nummer på bagsiden af folderen).



Brugerbetaling

Der er brugerbetaling pr. dag, man kommer i aktivitetscenteret.

Brugerbetaling og evt. betaling for mad og kaffeforplejning trækkes over pensionen. Efterlønsmodtagere får en månedlig regning. Gældende priser oplyses ved opstart og kan blive reguleret årligt.

Der er kontant betaling af forbrug af diverse materialer og ved deltagelse i arrangementer.

Mad og drikke

På aktivitetscentrene kan du vælge at få middagsmad eller mad-pakke fra Hjørring Kommunes køkkenområde. Du har desuden mulighed for at få formiddags- og/eller eftermiddagskaffe.

Får du i forvejen mad fra Køkkenområdet kan denne omdirigeres til aktivitetscenteret de dage, du kommer der.

Du er også velkommen til at medbringe mad og drikke selv.

Får du mad fra Køkkenområdet, skal du ved afbud huske at få omdirigeret eller afmeldt maden. Dette gælder også, hvis du stopper.

Afmelding/omdirigering skal ske på:

Tlf. 72 33 58 00

Senest kl. 9.00





Kontaktoplysninger:

Aktivitetscenter Lynggården

Lillehedenvej 11 A, 9850 Hirtshals

Tlf. 72 33 51 60

aktivitetscenter.lynggaarden@hjoerring.dk

Sindal Aktivitetscenter

Markedsgade 25, 9870 Sindal

Tlf. 72 33 53 66

aktivitetscenter.sindal@hjoerring.dk

Vellingshøj Aktivitetscenter

Vellingshøjvej 359, 9800 Hjørring

Tlf. 72 33 51 73

aktivitetscenter.vellingshoej@hjoerring.dk



www.hjoerring.dk/aktivitetscentre



Hjørring Kommune