

Aktivitetsprogram

2. halvår 2019



**Lokalcenter Viby
Kongsgårdsvej 6
8260 Viby J**

Indholdsfortegnelse

Velkommen	s. 2
Aktiviteter og foreninger	s. 3-12
Cafe Viben	s. 13
Brugerrådet	s. 14
Frivillige	s. 15
Telefontavle	s. 16



Velkommen til Lokalcenter Viby's aktivitetsprogram

Lokalcenter Viby er et aktivt hus med mange forskellige tilbud, der primært henvender sig til lokalområdets pensionister.

På de følgende sider kan orientere dig om de aktiviteter, der foregår i huset og finde navn og telefonnummer på den kontaktperson, der kan fortælle mere om aktiviteten.

Nogle tilbud kan man gå til fra gang til gang, andre kræver tilmelding. Nogle er gratis og andre har en mindre deltagerbetaling. Alt dette kan kontaktpersonen oplyse mere om.

Cafeen i stueetagen er åben for alle og du kan både nyde din mad ved et af bordene eller købe mad med hjem.

Vi glæder os til at byde velkommen og håber, at du bliver glad for at komme i huset.

De bedste hilsner

Brugerråd, frivillige og personale ved Viby Lokalcenter

Aktiviteter og foreninger

Kortspil

Vi spiller whist og hygger os. Kom og vær med, også for damer

Mandag kl. 8.45 -12.30 . Lokale U2

Kontaktperson: Ruben Sørensen tlf. 86 11 01 07 eller
20 84 75 07



Skakklub Viby

Tirsdag kl. 18.30

Lokale Cafeén og U2

Kontaktperson: Jacob Kjær tlf. 40 76 85 28

Pergamano

Pergamano er et kraftigt pergament, som man tegner mønstre på, maler og prikker ud. Mønstrene har vi. Man kan lave kort og lignende, kun fantasien sætter grænser.

Onsdag kl. 9.00-13.00. Lokale U2.

Kontaktperson: Lone Pedersen tlf. 25 82 67 56

Papirklip og perlesyning

Har du lyst til at bruge nål og tråd eller skære i karton ud fra forskellige modeller, så er der mulighed for begge dele. Der er vejledning til perlesyning. Vi hjælper og inspirerer hinanden.

Tirsdag kl. 9.00-13.00. Lokale U2

Kontaktperson: Margrethe Nielsen tlf. 86 11 49 83



Håndarbejde i cafeen

Vi medbringer vores hobbyting, fx 3D kort, strikketøj, perler, patchwork og skindsmykker. Ud over at sidde med hvert vores håndarbejde hygger vi os sammen over en kop kaffe. Der er plads til flere—kom og vær med!

Tirsdag kl. 9.00 –11.30. Lokale U2.

Kontaktperson: Solveig Sørensen tlf. 86 29 96 60

Patchwork

Vi syr patchwork med mulighed for vejledning og for at blive inspireret af hinanden. Medbring selv stof mm.

Torsdag kl. 13.00-15.30. Lokale U2.

Kontaktperson: Sonja Kongaa tlf. 51 24 50 44

Square dance

Der er hold for både øvede og et hvor alle kan være med.

Tirsdag kl. 18.00-23.00 for øvede

Onsdag kl. 18.00-23.00 for alle

Lokale: Salen

Kontaktperson: Mogens Lind tlf. 86 14 01 45 / 20 16 30 58

Aftenhold: Torsdag kl. 19.30-21.30

Kontaktperson: Birthe Bisgaard tlf. 60 92 64 66



Træningsnetværk for KOL/lungepatienter.

Vi håber, at næste sæson bliver lige så god, morsom og energisk som den netop afsluttede hvor vi vil fortsætte med stolegymnastik, men også sørge for at pulsen kommer op. Måske skal vi også kaste os ud i øvelser på gulv? Det finder vi ud af i fællesskab.

Efter træningen er der kaffe i caféen for dem der har lyst og tid. Kaffen vil fortsat koste 50 kr. pr gang, og Karen vil samle penge ind og afregne. Te kan vi også skaffe, hvis I har lyst til det.

Vi har planlagt spadsereture/lidt motion omkring Mindeparken og Dronningens have, samt omkring Aarhus Å ved Carl Blochsgade og Aarhus Tech i den anledning. Håber det vil falde i jeres smag? Vi glæder os!

Mandag kl. 14.00—16.00

Lokale: Salen

Kontaktpersoner :

Inger Meier 23 70 65 25 inger.meier@gmail.com

Hanne Larsen 50 57 03 07 hanneatkings@hotmail.com

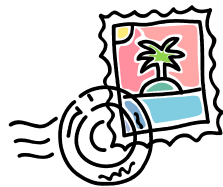
Karen Juul 21 26 80 85 karenjuul2810@gmail.com



Østjysk frimærkeklub

Mandag kl. 18.00-23.00 Lolale Salen.

Kontaktperson: Torben Malm tlf. 86 28 47 82



Aarhus Julemærkesamler foreningen Caritas.

Vi mødes den 1. onsdag i måneden fra september til og med april - og bytter, udveksler julemærker mv. og hygger. Der er plads til nye medlemmer, kontakt os eller kig forbi hvis du vil se om det er noget for dig.

1. onsdag i hver måned. Kl. 19.00—23.00

Lokale U2

Kontaktperson: : Peter Flemming Nissen, tlf. 28586798 eller mail. Peter-nissen@jernbanemaerker.dk

Hjemmeside : jernbanemaerker.dk



Selvtræning

I samarbejde med Viby If tilbyder lokalcenteret mulighed for at bruge træningsfaciliteterne på lokalcenteret. Deltagelse kræver en instruktion inden start.

Gebyr kr. 150,00 pr. år.

Mandag—fredag kl. 07.00—09.00 og 12.30—16.00

Der er mulighed for at træne indtil kl. 22.00 og i weekenderne dette kræver en nøglebrik som udleveres ved henvendelse til kontaktpersonen (Gebyr kr. 100,00).

Kontaktperson: Peter Tofft 51576908 eller mail tpf@aarhus.dk

Idræt på banen

Fysisk aktivitet og socialt samvær.

Et åbent og gratis motion- bevægelse og idrætstilbud for psykisk sårbare, udsatte voksne og eventuelle ledsagere. Der er fri adgang til aktiviteterne. Der kræves ikke tilmelding/visitering for deltagelse. Uanset du aldrig har dyrket idræt, det er lang tid siden du har trænet, eller du er i god form, er idræt på banen et godt tilbud til dig. Deltagelse i aktiviteterne sker på eget ansvar .

Fredag kl. 10.30—11.45

Lokale : Salen eller Solsikken

Kontaktperson: Niels Iversen, Tlf. 2887 0106



Aarhus Ældrekor

Flerstemmig korsang for efterlønnere og pensionister. Korets gennemsnitlige alder er i 70'erne.

Tirsdag kl. 9.00—12.00

Lokale Salen

Kontaktperson: Henning Jensen tlf. 86 27 08 14

Siddende gymnastik

Vi laver øvelser siddende under hensyn til den enkeltes formåen. Træningen er rettet mod muskelstyrke og bevægelighed. Du er velkommen til at komme til en prøvegang.

Mandag kl. 11.00 — 11.55

Lokale: Salen

Kontaktperson: Anne Marie Hjort tl. 60 77 14 46

Træningshold

Vi laver øvelser stående, siddende og for dem der kan, bruger vi også måtter på gulvet. I forlængelse af træningen bliver vi også klo- gere på forskellige emner inden for sundhed gennem oplæg og hygger os med en kop kaffe.

Mandag kl. 12.00—13.50

Lokale: Salen

Kontaktperson: Anne Marie Hjort 60 77 14 46



Undervisning i IT

Begynderundervisning:

Onsdage kl. 13.30—15.00

Lokale U2 eller cafeén

Henvendelse i U2 eller cafeén

Små grupper. Vi har tre pc'er med internetadgang og mulighed for print. Der er også mulighed for at medbringe egen bærbar computer og logge gratis på vores trådløse internet.

Kontakt: underviser Hans Henrik Sørensen, tlf. 60 82 11 77

Seniornetcafé

I cafeen har vi tre computere til rådighed med adgang til internet og mulighed for at printe.

Alle, der selv kan betjene dem, er velkomne til at bruge dem i hele lokalcenterets åbningstid.

Har du brug for vejledning, er dette muligt en gang pr. uge ved en frivillig vejleder.

Print koster 1 kr. pr. ark, der lægges i pengekassen.



Brugerrådets arrangementer

Banko: Brugerrådet arrangerer banko med gode præmier og god stemning. Kaffe og kage kan købes. Banko afholdes på følgende dage:

11. august
8. september
22. september
13. oktober
10. november
15. december (julebanko).



Dørene åbnes kl. 12.00
Kaffe, kage og 1 plade kr. 35,00—ekstra plader kr. 10,00.

Koncert.

Tirsdag d. 26. november har vi den glæde at kunne præsentere Johnny Reimer på Viby lokalcenter, kom og syng med. Begrænset antal pladser.
Pris kr. 125,00—billetter kan købes i cafeen fra 1.oktober.



Viby Efterløns- og Pensionistforening

Torsdag kl. 13.00-16.00

Kontaktperson: Erling Madsen tlf. 86 29 39 34

Lokale : Salen

Medlemskab kr. 100,00 pr. år

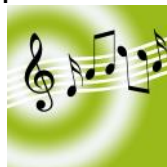
Kaffe/brød ved fremmøde kr. 45,00 pr gang

Mandagsklubben

Sang, musik, snak og hyggeligt socialt samvær.

Mandag kl. 13.00—16.00

Lokale U2



Arrangementer 2. halvår 2019

September

Torsdag d. 13. kl. 13.00; Banko, puljebanko og kinesisk lotteri.

Torsdag d. 19. kl. 13.00: Banko, puljebanko og kinesisk lotteri.

Torsdag d. 26. kl. 13.00: Harmonikaklubben Aarhus v/ Jørgen Hededal.

Oktober

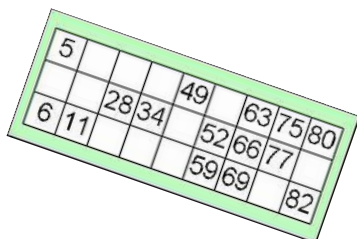
Torsdag d. 3. kl. 13.00: Banko, puljebanko og kinesisk lotteri.

Torsdag d. 14. kl. 13.00: Gammel, ældre, ældst—hvad v/Jørgen Skammeritz.

Torsdag d. 17. kl. 1300: : Banko, puljebanko og kinesisk lotteri.

Torsdag d. 24. kl. 13.00: Laksemad og underholdning v/ Jørgen Sølvsten.
NB. Tilmelding og betaling..

Torsdag d.31. kl. 13.00: Banko, puljebanko og kinesisk lotteri.



November

Torsdag d. 7. kl. 13.00: Keld Holst—Musik og sang

Torsdag d. 14. kl. 13.00: Agnete Birger Madsen fortæller om chokoladefabrikken ELVIRAS MINDE..



Torsdag d. 21. kl. 1300: Årets julefrokost og underholdning med Jørgen Sølvsten
NB. Tilmelding og betaling.

Torsdag d. 28. kl. 13.00: Banko—Puljebanko—Kinesisk Lotteri.

Influenzavaccination

Fredag d. 9. november kl. 09.00 - 1200.

Igen i år vil der være mulighed for at få den gratis influenza vaccination på Viby Lokalcenter. Brugerrådet vil være vært med en kop kaffe og rundstykker. Samtidig vil der være mulighed for at få målt blodtryk, blodsukker—tale med vores forebyggelseskonsulent og meget mere.



Bisidderordning

Har du brug for en person til at være sammen med dig ved samtaler med hospital, læge, kommune eller lignende, kan du få en bisidder med. Bisidderen kan hjælpe dig med at forstå og huske de informationer, der bliver givet. Bisidderen har selvfølgelig tavshedspligt.

Kontakt: Peter Fritz Tofft tlf. 51 57 69 08



Cafe Viben

I cafeen sælger vi på alle hverdage et lækkert udvalg af hjemmebagte boller, kage, smørrebrød, lune og kolde retter.

Vores menuplan fås i cafeen og kan desuden ses på vores hjemmeside: www.aarhus.dk/omraadeviby-hoejbjerg

Alle er velkomne i vores café og der kan også bestilles mad ud af huset, kontakt da personalet inden for åbningstiden for udvalg, pris og aftale.

Åbningstider:

Hverdage kl. 9.00-14.00

Varm mad serveres fra kl. 11.30 – 13.00



Mad ud af huset

Ønsker du at bestille smørrebrød eller andet ud af huset til fx gæster, kommer vi gerne med et tilbud. Kontakt leder for cafeen, Jonna Pedersen, tlf. 51 57 52 07 / jped@aarhus.dk

Personale

I cafeen er ansat faglært personale, og desuden er der tilknyttet frivillige, som hjælper med servering, anretning, betjening, oprydning mm.

Bliv frivillig i cafeen

Har du lyst til at blive en del af en hyggelig café, som er omdrejningspunkt i et aktivt hus? Vi sørger selvfølgelig for introduktion. For at høre mere, kan du henvende dig i cafeen eller til frivilligkonsulent Peter Fritz Tofft, tlf. 51 57 69 08 eller mail tpf@aarhus.dk

Brugerrådet

Ved lokalcenteret er der udnævnt et brugerråd, som består af aktive brugere i lokalområdet. Rådet udpeges for en periode af 1 år, og udpeges på årsmødet som normalt afholdes i januar måned. Rådets arbejdsområde er bla:

At gøre lokalcenteret til et sted for alle, et sted for sociale fællesskaber, generationsbrobygning og et aktivt medborgerskab.

At udvikle lokalcentret i et samarbejde med områdets ledelse, frivillige, foreninger, organisationer og andre relevante aktører i lokalområdet.

Det er også brugerrådet, der flere gange om måneden arrangerer underholdningseftermiddage og nogle gange i løbet af året udflugter og fester.

Brugerråd i Viby 2019

Formand:	Erling Engkjær	2242 9690
Næstformand:	Grethe Brøndum	3026 2673
Kasserer:	Ralford Lindsay	2445 3233

Er du interesseret i brugerrådets arbejdet, eller de aktiviteter som rådet laver, kan du kontakte et af medlemmerne i rådet.

Frivillige ved Lokalcenter og Plejeboliger

Der er tilknyttet et stort antal frivillige til lokalcenteret, som hjælper både ved aktiviteter i huset, i plejeboligerne og hos ældre medborgere i lokalområdet.

Vi sætter stor pris på dette engagement og vi kan altid bruge en hjælpende hånd mere. Herunder kan du se en oversigt over nogle af de muligheder der er, hvis du overvejer at blive frivillig hjælper:

- Frivillig medhjælper i Cafe Viben
- Besøgsven i plejebolig eller hos et ældre menneske, der bor alene.
- Ledsager / "gå-tur-ven" for ældre, der er utrygge ved at gå tur eller gå ud at handle alene.
- Køre med kioskvogn i plejebolig. Man kører to og to, en vagt hver 4. uge.
- Hyggeperson, der kan spille kort, strikke, drikke kaffe eller læse højt i en plejebolig-afdeling.
- Frivillig chauffør i vores minibus for ældre i området
- Meget andet... Har du selv en god ide eller et ønske, hører vi også gerne fra dig!

Frivillige hos os tilbydes mulighed for at deltage i forskellige kurser og temadage i løbet af året.

Alle frivillige er omfattet af en ansvars- og ulykkesforsikring, som gælder i det tidsrum, man udfører de aftalte opgaver. Som frivillig har man selvfølgelig tavshedspligt, og man kan altid sige fra over for en opgave og henvende sig til personalet, hvis der er noget man undrer eller bekymrer sig over.

Vil du høre mere om at blive frivillig hos os?

Kontakt frivilligkonsulent Peter Fritz Tofft

Tlf. 51 57 69 08 mail. tpf@aarhus.dk

Telefontavle**Sundhed og Omsorgslinjen**

87 13 16 00

Træffes dagligt 8.00—15.00

Forebyggelseskonsulent

29 20 98 12

Hanne Petersen

Frivilligkonsulent

51 57 69 08

Peter Fritz Tofft

Hjemmeplejen

87 13 51 10

Direktionen i Område Viby-Højbjerg

Områdechef Lene Offersen

Viceområdechef Anette .Gammelgaard

Kontaktes via mail:Omraade-viby-hoejbjerg@mso.aarhus.dk