



**Høje-Taastrup
Kommune**

Torstorp Pleje- og Rehabiliteringscenter

Torstorp Pleje- og Rehabiliteringscenter



AKTIVITETEN


Alle kan noget.

Torstorp Pleje- og Rehabiliteringscenter går til opgaven med en anderledes måde at tænke kommunens aktivitetstilbud for pensionister. Politikerne i HTK besluttede i slutningen af 2014 at der skulle være et særligt tilbud til borgerne på Centret Torstorp. Det har vi etableret nu: et rehabiliteringsophold.

I den forbindelse er centrets øvrige aktiviteter etableret så de støtter op om dette tilbud.

Alle pensionister kan være med.

Aktivitetstilbuddet på centret er tidssvarende og tilpasset de ønsker der evt. måtte være fra borgere i Høje-Taastrup kommune, men med den rehabiliterende tankegang værende det styrkende. Derfor ser vores aktivitetsplaner ud som herunder. Der er én plan som gælder hele måneden og som uge for uge gentager sig selv. Denne plan kan ses som eks. herunder. Vi har med udspring i den rehabiliterende tankegang (vi hjælper dig til at kunne selv), sammensat en foreløbig plan, med forskellige fysiske og mentale aktivitetstilbud. Vores ønske med denne plan er at give et forhåbentligt styrkende tilbud til husets borgere, men også til brugere fra nærområdet.

 Høje-Taastrup Kommune Torstorp Pleje- og Rehabiliteringscenter		Dag rehabiliteringstilbud i Aktiviteten Oktober 2016			
Kl.	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
9					
10	Kl. 10.30-11.30 Bevægelses hold: Ulige uger Dansesnor	Kl. 10.30-11.30 Bevægelses hold: Stolegymnastik	Kl. 10.30-11.30 Bevægelses hold: Skulder træning	Kl. 10.00-11.00 Cykelpiloterne Ældresagen	Kl. 10.15-11.15 Bevægelses hold: Ulige uger Venepumpeøvelser
11	Lige uger Venepumpeøvelser		Hvad har du lyst til? Kom med dit ønske til en aktivitet	Hvad har du lyst til? Kom med dit ønske til en aktivitet	Lige uger Dansesnor
12				Kl. 11.00-12.00 Selvkørende gymnastik	Hvad har du lyst til? Kom med dit ønske til en aktivitet
13	Kl. 13.00-15.00 Bevægelses hold: Duo cykler	Kl. 13.00-15.00 Bevægelses hold: Motions træning	Kl. 13.00-14.00 Bevægelses hold: Combi cykler	Kl. 13.00-14.00 Kognitiv træning: "kom og styrk dine hjerneceller"	Kl. 13.00-15.00 Film 
14			Kl. 14.00-15.00 Aktivitet i bo enhederne		
15					
16					

Ret til ændringer forbeholdes!

Sådan læser du aktivitetsplanen.

Aktivitetsplanen skal forstås på den måde at vi tilbyder forskellige bevægelses- og mentale hold, man som pensionist kan benytte sig af. De forskellige hold er markeret med deres egen farve, og er eksempelvis:

- Venepumpe øvelser, der styrker muskulaturen og kredsløbet i benene.
- Stolegymnastik, der bevæger hele kroppen igennem, og styrker muskulaturen.
- Combi-cykler, der kan styrke vores kondition og muskulaturen i benene.

Der er ikke nogen form for tilmelding, du skal bare møde frisk op.

Aktiviteten arbejder ud fra at borgerne har et tilvalg og ikke et fravalg, derfor vil der samtidig med de planlagte bevægelses hold være et andet tilbud sideløbende med.

Dette kunne eksempelvis være:

- Cykeltur med vores duo-cykel eller combi cykler.
- Bowling el. petanque.
- Spille nintendo wii
- Socialt samvær
- Højtlæsning
- Banko



Fester og banko skal der til.

Udover de enkelte aktiviteter beskrevet ovenfor, afholder vi fester, spiller banko, har salg af forskelligt tøj og sko fra forskellige firmaer og lign. Disse arrangementer kan ses i Morellen ved de enkelte opslag eller oversigten over arrangementer der også er i bladet.



Torstorp Pleje- og Rehabiliteringscenter er et levende og brugbart hus i lokalområdet Torstorp og Høje Taastrup kommune.

Ring og hør nærmere på tlf. 43352700 eller kig forbi.

Vi glæder os til at samarbejdet.