

Aktivitetsskænder for Midgård

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Stavgang	Træværksted	Curling	Svømning	Line-dance
Senior-dans	EDB	Kreativ værksted	Petanque	Blomsterbinding
EDB	Broderi	Akva-rel/Malning	Stavgang	Sang
Decoupage	Samtalegrupper	EDB	Redaktionsmøde	Superbowl
Gymnastik	Lanciers	EDB-slægtsforsk.	Træværksted	EDB
Glasværksted	Line-dans	Glasværksted	Knipling	
Kortspil	Patchwork	Senior-dans	Orkis	
Kultur/natur	Foredrag	Landet Rundt	Hjemmeside	
SMS på mobil	Vejl. I motion	Musikgruppen	EDB	
Latter/gruppe		Nint. Wii fitness	Nint. Wii fitness	
Lady Walk		Div. aktiviteter	Banko	

EDB og billard er åben daglig til fri afbenyttelse.

For at kunne benytte motionsrummet betales kr. 200,- pr. kvartal

Motionsrummet er åbent dagligt fra kl. 8:00-15:30

De fleste dage spilles der kortspil.

NB: Tillige åben onsdag fra 16:00-21:00

Kom og hør nærmere om de forskellige grupper, eller hent et program

Vi er altid åbne for nye ideer, så kom bare frem med dem

Du er også velkommen til, at betjene vores reception

For yderligere information



Kig ind

Med venlig hilsen

Personalet

Tlf. 5853 1622

E-mail: bofon@slagelse.dk



AKTIVITETSHUSET MIDGÅRD

Møde og aktivitetshus for
unge/ældre pensionister og efterlønsmodtagere i
Slagelse Kommune



Skolegade 8, 4200 Slagelse

Tlf. 5853 1622

www.slagelse.dk/midgaard

Velkommen til Midgård

Aktivitetshuset Midgård, som er beliggende midt i hjertet af Slagelse bymidte, er et gammelt hus med atmosfære og historie, oprindeligt bygget til realskole i 1857.

I år 2004 tog vi navneforandring til Aktivitetshuset Midgård for derved at markere, at huset fremover står for en ny identitet, hvor der er plads til nye aktiviteter og en ny brugerflade med **motion og sund levevis** i centrum.

Vi er i besiddelse af 1000 etagemeter og mange rum, forbundet med elevator. En stor gymnastiksal er ramme om leg, idræt og dans.

Kondirummet er opdelt i 3 rum hvor der er plads til opvarmning, styrketræning og afslapning. Flere træningsmaskiner står klar til afbenyttelse, og ligeledes findes der billardrum og et velforsynet træværksted.

Aktivitetsmæssigt prøver vi hele tiden at afspejle de ønsker og behov, som er i brugergruppen. Har du lyst til at starte en ny aktivitet, er der stor mulighed for, at det kan lade sig gøre.

Aktivitetshuset er røgfri.

Vi har også en Café og et hyggerum, hvor man bare kan **være**, læse avis og snakke. Caféen har åbent hver dag fra klokken 10:00-14:30, og her kan du købe brød og kaffe. Desuden kan der bestilles smørrebrød senest kl. 11:30.

Avisredaktionen har møde en gang om ugen og udgiver. ”**Gnisten for pensionisten**”. Her kommunikeres om stort og småt og alle kan komme med indlæg og gode ideer.

Vi er 8 daglige medarbejdere, som står til din disposition, og gerne vil vise huset frem.

Åben mandag til fredag kl. 8:00-16:00.

Aktivitetshuset Midgård - et tilbud til dig

Aktivitetshuset i Skolegade er et tilbud, som henvender sig til **alle** pensionister og efterlønsmodtagere i Slagelse kommune.

- Du kan frit komme og se på de muligheder der er.
- Der er ikke medlemskab, ingen registrering.
- Dog betales for kondirum, materialeforbrug og fortæring.

Når du vil besøge os første gang, er du velkommen til først at tage kontakt og lave en aftale -så vil der stå en personale i døren og modtage dig. -Du kan også bare komme. Du vil blive vist rundt og få information om hvilke muligheder der er. Samtidig kan du også fortælle lidt om hvilke forventninger du selv har.

Det er ikke nok kun at læse om Midgård - du skal give dig selv lov til at opleve husets hyggelige rammer og den gode atmosfære.

Aktivetsplanen fortæller om de mange forskellige aktiviteter, som stort set alle er foreslået af Midgårds brugere. **Aktivetsplanen** kan fås i Midgård sammen med en "husavis". Opslagstavlerne byder iøvrigt på referater, planer og beskrivelser af aktiviteter og arrangementer. Aktiviteterne spænder fra gymnastik, motionsrum, seniordans, kreative hold, EDB, rejsehold, m.m. Alle hold er altid åbne og der er ingen kursusplan, som skal holdes eller nås.

Midgård er naturligvis **handicapvenlig** - der er dog ikke mulighed for at få personlig hjælp. Du er altid velkommen til at have en hjælper med.

Dagligdagen fungerer i tæt samarbejde mellem personalet og brugerne af Midgård. Brugernes indflydelse afhænger af deres lyst, kræfter og engagement. Ved at udnytte hinandens ressourcer på alle niveauer skabes fællesskaber og muligheder for de fleste.

Brugerrådet er en del af en demokratisk ledelse, og har stor indflydelse på dagligdagen.

Midgård har også en Sygeplejeklinik mandag, onsdag og fredag.

Ligeledes en fodterapeut, der kan benyttes af alle tirsdag og torsdag.

