

Aktivitsafdelingen Oasen



Livet skal leves hele livet

Kontakt til Oasen



Susan Salomonsen

*Aktivitetsmedarbejder og
forflytningsvejleder*

Mail: susanlp@plejehjemmethgp.dk



Charlotte Moore

*Aktivitets og
socialrehabiliteringsmedarbejder,
Forflytningsvejleder, samt Social og
Sundhedshjælper på Lotusstræde
Mail: charlottemo@roskilde.dk*



Lone Halkier

*Aktivitetsmedarbejder
Mail: lonehal@plejehjemmethgp.dk*



Vivian Olsen

Aktivitetsmedarbejder



Rikke Søder

*Aktivitets/ serviceleder ansvarlig for
hjælpemidler og rehabilitering,
forflytningsvejleder, samt kontaktperson for
husets frivillige.*

Mail: rikkesoder@plejehjemmethgp.dk

Har du spørgsmål - eller vil du i kontakt med Oasen
er du altid meget velkommen til at ringe til os på
tlf. 46 31 54 80

Oasen`s aktivitets og socialrehabiliteringstilbud.

**Er medvirkende til at øge beboerens livskvalitet!
Og at livet skal leves hele livet**

Oasens medarbejdere deltager i aktivitets og socialrehabiliterende samtale for nye beboere.

Vi har fokus på aktivitet og socialrehabilitering igennem vores brede træning og aktivitetstilbud, rehabiliterende træning og det tværfaglige samarbejde imellem husets afdelinger.

I alle aktiviteter lægges der bl.a. vægt på, at tage udgangspunkt i beboerens ressourcer, skabe udfordringer der giver succesoplevelser, muliggøre sociale relationer i husets fællesskab, styrke funktionsevnen og øge livskvaliteten.

Aktiviteterne er meget varierende med mulighed for fysisk træning, sansestimulering, omsorg og velvære, kognitiv træning, leg og glæde, samt det at være et aktiv i nærmiljøet.

Vi har bl.a. følgende aktiviteter: Siddende gymnastik, Yoga, Spille eftermiddag, Sang og musik, Omsorgsbesøg, Beboer- og Pårørenderådsmøde, Beboermøder, Erindringsdans, Herre og Dameklub, Mini udflugt, Film, Foredrag, Manicure, Banko, Gudstjeneste, Gå/køre/cykel ture ud i det blå, Motionscykler, Højtlæsning og Årstids arrangementer/fester.

Oasen er stedet hvor beboere og medarbejdere på tværs af afdelinger mødes. Beboeren kan nyde godt af Oasens miljø, hvor der er plads til stunder med fordybelse, leg og glæde. Det er vores erfaring fra aktiviteterne, at det er vigtigt med rutiner, ro og genkendelige rammer. Dette muliggør, at beboeren kan komme i Oasen både på deres gode og på deres mindre gode dage, og stadig få en positiv oplevelse i fællesskabet.

Huset er aktiv på de sociale medier, og ifølge persondata forordningen, når vi sætter billeder op i det offentlige rum, fra vores dejlige fester, ture og daglige aktiviteter, skal vi bede om accept af dette. Der udleveres en underskriftseddel.



Træningstilbud:

Rehabilitering

Alle beboere på Himmelev gammel Præstegård tilbydes en aktivitets og socialrehabiliterende samtale, hvor husets aktivitets og rehabiliteringsteam, kontaktperson deltager. Her afklares, hvad den enkelte beboer ønsker at styrke, i form af træning eller daglig socialrehabilitering.

Træning med henblik på at forbedre eller vedligeholde beboerens færdigheder og funktionsevne sker i samarbejde mellem fysioterapeutteam, afdelingernes personale, aktivitetsmedarbejder og FFV gruppen.

Trænings cykler

Oasen har 3 træningscykler, hvor det er muligt efter aftale at få lagt et skema til brug af trænings-cyklerne.

Cykeltur med RichShaw – Duocykel

Vi kan tilbyde cykelture ude i det fri efter aftale, hvor det enten kan være medarbejdere eller husets frivillige. Pårørende er også velkommen til at blive instrueret i cyklerne som er batteridrevet. Besøg kan sagtens foregå med vind i håret 😊.

Fysioterapeutisk behandling

Ved behov for fysioterapeutisk træning er afdelingens sygeplejerske behjælpelig med at kontakte beboerens egen læge og søge om vederlagsfri fysioterapi.

Huset samarbejder med fysioterapeuter fra Klinikken: *Kost og Fysioterapi i Roskilde.*

Der tilbydes Alter G Træning (vægtløs gangtræning) efter fysioterapeuternes vurdering, tirsdage på klinikken. Vivian fra Oasen kører op med første hold kl. 10.30, og andet hold kl. 11.00.

Siddende gymnastik.

Siddende gymnastik foregår i Oasen.

Øvelserne foregår siddende på stole og beboere i kørestole kan udføre øvelserne i kørestolen.

Vi starter med opvarmningsøvelser, har derefter lettere muskeltræning og udholdenhedsøvelser. Vi slutter af med udspænding og afspændingsøvelser. Træningen foregår til musik.

Vi inddrager træning og leg med diverse træningsredskaber.

Vi holder en drikkepause midtvejs, hvor vi læser "Dagens smil", dagens menu, og tid til hygge-snak i gruppen.

Senior- Yoga V. Susan Salomonsen

På et Yoga hold vil der være max 5-7 deltager pr hold, dette gøres så jeg har mulighed for at hjælpe den enkelte i Yoga øvelserne. Øvelser vil forgå siddende/stående på/ved en stol

Tiden på Yoga hold vil være mellem 30-50 min.

Jeg anbefaler at du har tøj der er behageligt og som du kan røre dig i og at du tager dine sko og strømper af for at få mest muligt ud yoga øvelserne.

Hvad er **Senior - Yoga**

Mange af de lidelser, som særligt opleves i alderdommen, kan forebygges og lindres med yoga. Det drejer sig blandt andet om **forhøjet blodtryk, åndedrætsbesvær, gigt, rygproblemer, angst og uro og balanceproblemer.**

Yogaøvelserne er særligt rettet mod seniorer. En stor gruppe har ikke mulighed for at deltage i en normal yogaklasse på grund af manglende mobilitet, balance evne eller af andre helbredsmæssige årsager. Øvelserne er særligt udvalgte til en række enkle, men effektive øvelser, som er blevet tilpasset og specifikt rettet mod denne gruppes behov, og som udføres siddende og stående. Men alle kan få glæde af øvelserne.

På Holdet træner vi Senior-**Yoga** øvelser der:

- Træner balance-evnen
- Træner øjets muskler og synet
- Træner lungerne, øger iltindtagelsen og mindsker svimmelhed
- Øger blodcirkulationen
- Øger muskelmassen
- Øger mobilitet og fleksibilitet



Øvelserne består af stræk- og styrkeøvelser, åndedræsteknikker og meditativ ro for sindet, der på forskellig vis virker forebyggende og sundhedsfremmende.

Disse øvelser rammer på alle niveauer – både den mentale tilstand, den ydre fysiske krop i form af en bedre holdning og smidighed, men også de indre organer, da øvelserne også har indflydelse på fordøjelsen, den hormonelle balance, udskilning af affaldsstoffer og meget mere.

Aktivitets og socialrehabiliteringstilbud:

Banko-spil.

Vi spiller Banko-spil i Oasen / restauranten.

Pårørende er meget velkomne til at deltage sammen med beboeren. Oasen vil gerne vide om deltagelsen af hensyn til pladser. Beboeren betaler via aktivitetskassen over den månedlige ydelse, spiller pårørende – seniorer og gæster med er prisen kr. 10.- En af Oasen´s medarbejdere er opråber under spillet, og medarbejdere hjælper til, ved behov. Vores søde frivillige hjælper gerne til ved husets bankospil, hvor der er behov for støtte under spillet.

Vi spiller 4 spil, først spilles der om en række, og derefter hele pladen fuld, og der er naturligvis gaver til vinderne.

Efter spil nr. 2 holder vi en lille kaffepause med kaffe og brød.

Film.

Aktiviteten foregår i Biografen på storskærm. Stole stilles op, så alle kan se. Under film-fremvisningen bydes der en lille forfriskning. Afslutningsvis snakker vi om filmen, og de minder samt de tanker filmen har sat igang.

Wellness – Spabad

Det aftales sammen med medarbejder at booke tid til Spabadet. Et lækker bad med bobler, som masserer blidt huden sammen med æteriske olier. Det anbefales at man ligger i badet ca. 15 min. afhængig fra person til person. Der vil være en – to medarbejder som er behjælpelig med at komme i spabadet. Er man lettere mobilitetsbesværet vil *Alenti*-stolen kunne hjælpe den mobilitetsbesværet ned i spabadet.

Manicure v. Lone Halkier/Susan Salomonsen

Manicure foregår i Wellnes området på 1. sal efter aftale.

Der vælges mellem Minimanicure ca. 30. min.:

Neglene bliver klippet og renses efter behov. Neglene files og neglebånd ordnes. Behandlingen afsluttes med oliebehandling af negle, neglebånd og håndcreme. Neglelak påføres efter ønske.

Eller Luksus Manicure ca. 60 min. (hvor beboeren bruger klippekortsordningen)

Behandlingen er den samme som ved minimanicure. Her starter behandlingen med et håndbad først, og aktivitetsmedarbejderen ordner dine hænder med håndpeeling og slutter af med håndmassage.

Mini udflugt

Udflugtsmålene planlægges sammen med beboerne.

Vi mødes i Oasen, hvor vi kører i husets bil.

Hvis der er brug for en lånetransportstol, har huset enkelte på depot. Hvis den enkelte beboer skal købe noget på turen, er det afdelingens medarbejdere, som vil være behjælpelig med at få penge klar til udflugten.

Beboermøder

Anden sidste onsdag i måneden afholder vi beboermøder, hvor Susanne P. centerchef, repræsentant fra køkken, Kirsebær /Olivenstræde, Viol/Lotustræde og Oasen deltager, hvor der gives aktuel information, og der drøftes i fælles forum aktuelle emner.

Gudstjeneste

Gudstjenesten er kl. 14.30 og bliver holdt i husets "biograf" Stole bliver stillet op så alle kan se præsten. Efterfølgende er der kaffe på stræderne. En gang om året er vi inviteret til høstgudstjeneste i Himmelev kirke med efterfølgende kaffe i Sognegården.

Spille spil-eftermiddage

Spille eftermiddage foregår i Oasen eller på husets terrasser, hvis vejret tillader det. Der serveres kaffe/te, kolde drikke og kage. Vi spiller f.eks. kort, ludo, indendørs bowling, spiller bob, huskespillet, lægger puslespil eller andre spil efter ønske og behov. Ved alle spil er der mulighed for at man kan være siddende på en stol eller i kørestol.

Biblioteksordning

Vi er tilknyttet Roskilde biblioteks udbringingservice. Igennem kontakt med Oasens medarbejdere, kan du oprettes som låner af Roskilde biblioteksordning. Hvor der kan lånes bøger med stor skrift (magnaprint) musik, dvd film og lydbøger. Er lydbøger, musik, film aktuelt, er det nødvendigt beboeren selv har en cd / dvd afspiller. Dagen før levering af biblioteksbøger indsamles de lånte bøger af Oasens medarbejdere, og nye bøger udleveres. Der vil være mulighed for at gennemgå titler og evt. ønsker.

Klippekortsordning

Som beboer på plejehjem i Roskilde har man ret til ½ time klippekortsordning pr. uge. Du kan samle sammen fra f.eks. en måned = 2 timer, som f.eks. kan bruges til en tur i skoven, byen, indkøb, wellness, omsorgsbesøg og mange andre ting.

Erindringsdans

Vores 2 erindringsdanseninstruktører afholder erindringsdans i vinterhalvåret 1 gang om måneden. Danseskoene findes frem, håret bliver sat, neglelakken lagt, og så er vi alle klar til at danse. Enten danser vi til musik, særlig egnet til erindringsdans, eller vi kan have levende musik som spiller op til dans. Vi danser ca. 1 times tid, og så er alle godt ømme i smilebånd og fødder. Vi holder en lille drikkepause midtvejs, og får pulsen lidt ned. Vi slutter af med et afdansningsbal, hvor vi sammen slutter af med at spise smørrebrød, øl, vand og snaps

Sang og musik

Vi har levende musik 1 gang om ugen. Hvor vi synger fællessange. Hvor der er mulighed for at vælge sangvalg. Vi drikker kaffe i pausen og hygger.



Noter:

