

# Oasen Træning/Aktivitet



**Livet skal leves hele livet**

## Kontakt til Oasen



**Susan Salomonsen**  
Koordinator for Aktivitet og træning  
Mail: [susanlp@ok-fonden.dk](mailto:susanlp@ok-fonden.dk)



**Agneta B**  
Fysioterapeut  
Mail: [agbu@ok-fonden.dk](mailto:agbu@ok-fonden.dk)



**Lone Halkier**  
Aktivitetsmedarbejder



**Vivian Olsen**  
Aktivitetsmedarbejder

Har du spørgsmål - eller vil du i kontakt med Oasen  
er du altid meget velkommen til at ringe til os på  
tlf. 46 30 23 65

## ***Oasen`s aktivitet 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 - fysioterapeut 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 og vedligeholde beboerens færdigheder og funktionsevne. Som sker i samarbejde mellem fysioterapeut, afdelingernes personale, rehabiliteringsteam og FFV gruppen.

### **Trænings cykler**

Oasen har 2 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.*

Huset`s egen fysioterapeut Agneta tilbyder efter vurdering træning i form af holdtræning og/ eller individuel træning.

## **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 udvalgte tekster, 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:** **Kreative eftermiddag**

### **Kreative eftermiddage.**

Vi samles i Oasen og laver forskellige kreative ting. Alt efter årstiden og med ideer/ønsker fra beboerne. Vi bestræber os på at inviterer gæster med der kan fortælle om f.eks. en hobby som vi kan blive inspireret af.

### **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 lækkert 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 / bus.

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 aktuel information gives, 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. Eller mødes i Slyngelestuen til et spil pool eller Billard. Ved alle spil er der mulighed for at man kan være siddende på en stol eller i kørestol.

## **Biblioteksordning**

Vi er tilknyttet Roskilde biblioteks udbringningsservice. Igennem kontakt med Oasens medarbejdere, kan du oprettes som låner af Roskilde biblioteksordning. Hvor der kan lånes bøger med stor skrift, musik, dvd film og lydbøger. Er lydbøger, musik, film aktuelt er det nødvendigt beboeren selv har en cd / dvd afspiller. Dagen før levering af biblioteksøger 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 1/2 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 erindringsdanskeinstruktører 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, og hvor der er mulighed for at vælge sangvalg. Vi drikker kaffe under underholdningen.



## Noter:

