

Sølvsuper Aktivitetssenter, avd. 19-67 år

- et tilbud for DEG?



Hvor finner du oss?

Vi holder til i nye, store og tilrettelagte lokaler i 1. etasje på Sølvsuper Helse og velferdssenter i Vebjørn Tandbergsvei 18, 8010 Bodø

Hvordan få tilbud

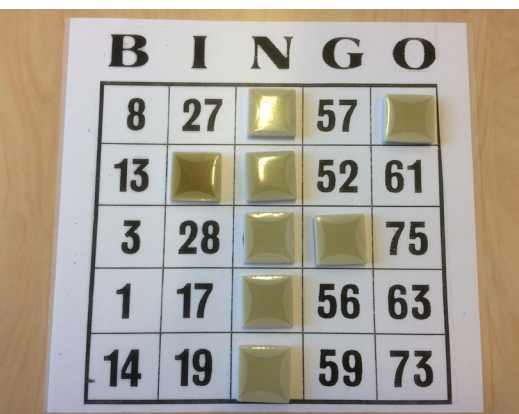
Tildelingskontoret fatter vedtak om tilbud. Søknadsskjema finner du på hjemmesiden til Bodø Kommunes nettsider.

Kom gjerne innom oss for å ta en titt på det vi holder på med og få mer informasjon om du ønsker. Vi har åpent hver dag mellom kl. 09.00-14.00.

Kontaktinformasjon:

Sølvsuper Aktivitetssenter: 75 59 30 90
Avdelingsleder: 75 59 30 33





Sølvsuper Aktivitetssenter er en sosial arena med aktuelle og tidsriktige aktivitetstilbud, som jobber aktivt for å nå den enkelte brukers mål. Vi er et tilbud til personer i yrkesaktiv alder, 19-67 år, med fysiske og lettere psykiske funksjonsnedsettelse. Vi som arbeider her jobber ut fra en helhetlig tilnærming med fokus på aktivitet og mestring.



Vi tilbyr ulike aktiviteter inne og ute, både individuelt og i gruppe. Aktivitetstilbudene er lagt opp til stor grad av brukermedvirkning.

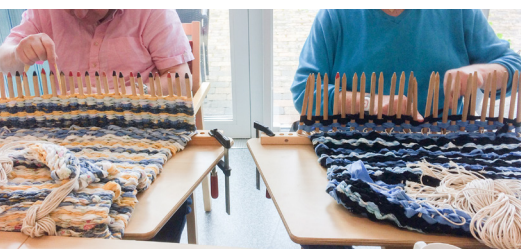
Fysiske aktiviteter er både forebyggende og helsefremmende. Ved å delta bevares og styrkes motorikk, det er lystbetont, konkurranseinstinktetter setter inn, og vi har det gøy sammen.

- Diverse spill som boccia, risposedart, bowling, basket, trimprogram og tur.



Aktiviteter som stimulerer konsentrasjon og hukommelse:

- Quiz med tidsaktuelle spørsmål
- Kryssord i gruppe på storskjerm
- Bingo- se og huske/gjenkjenne tall og tallkombinasjoner (og selvfølgelig for moro skyld også)



Aktivitetene hjelper oss å ivareta hukommelse og ferdigheter vi allerede har, og tilrettelegger for ny kunnskap og utvikling innenfor den enkeltes forutsetninger.

Hverdagsaktiviteter (ADL-trening) er viktig for både den fysiske og psykiske helsen Det bidrar samtidig til økt muskelstyrke, bevegelighet, selvstendighet og selvtillit som igjen har betydning for opplevelsen av livskvalitet.

- Kjøkkenaktivitet individuell og i gruppe
- Mat og helse
- Fokus er på hva den enkelte klarer ut fra de individuelle forutsetningene.

Hobbyaktiviteter fremmer livsglede og opplevelse av mestring. Hos oss tilrettelegger vi ut fra den enkeltes forutsetninger. Noe av det vi gjør er:

- Toving av sitteunderlag, nisser og hjerter
- Maling og dekorering av treprodukter /decoupage
- Silkemaling
- Tennbriketter av resirkulert papir
- Sesongbetonte aktiviteter, f.eks juleverksted, planting i hagen.

Sosiale aktiviteter er viktige for alle mennesker. På aktivitetssentret kan du delta i et sosialt fellesskap ut fra hva som er viktig for nettopp deg.

- Den gode praten rundt kaffekoppen om morgenen
- Felles lunsj
- Turer i nærområdet, kafebesøk
- Julelunsj
- Tema- og planleggingsdager to ganger i året
- Utveksling av erfaringer, råd og veiledning/likemannsarbeid
- Nettverksbygging og opplevelse av tilhørighet

