

# **VÆRESTEDET DEN BLÅ CAFÉ**



**AKTIVITETSPROGRAM**

**2023**

# INDHOLDSFORTEGNELSE

Intro til aktiviteter .....	3
Syning.....	4
Tirsdags-træning .....	5
Åben Rådgivning.....	6
Torsdagskaffe.....	7
Mellemgruppe .....	8
Ungegruppe .....	9
Gåture.....	10
Udflugter .....	11
Seniorgruppe .....	12
Fredagsmiddag .....	13
Svømning .....	14
Træning i Ruskjærholm .....	15
Spørgsmål .....	16

# INTRO TIL AKTIVITETER

Her er aktivitetsplanen for værestedet Den Blå Cafe, Norgesgade 17.

I juli vil mange aktiviteter holde feriepause, men personalet holder ferie på skift, så det kan være forskudt. Vi snakker om på de enkelte aktiviteter, hvornår der er ferie. Ligeledes ved helligdage og andet ferie.

Man er altid velkommen til at stikke hovedet ind til de forskellige grupper og blive inspireret.

Er man forhindret, skal afbud gives til Mette, Leo eller Sofia, telefonnumrene findes på bagsiden af denne folder.



Mvh. Leo Vad, Mette Olsen og Sofia Andresen  
Værestedet Den Blå Cafe.

# SYNING

Har du lyst til at være med ved symaskinen, så er det hver onsdag formiddag, og der vil være mulighed for hjælp med diverse syprojekter.

Der er plads til 4 personer på holdet.

Medbring selv stof, så har vi symaskiner og overlock du kan benytte.

Du er altid velkommen til selv at benytte syrummet alle ugens dage, såfremt det ikke er booket til andet.

Syning foregår i vores multirum, som ligger på Norgsgade 17.

Det er muligt at komme fra kl 9.00 af, og få hjælp til sine projekter. Vi har en frivillig tilknyttet hver gang.

Det koster 25 kr. for 3 måneder.

Du er velkommen til at kontakte Mette, hvis du har spørgsmål på 20228499.



# TIRSDAGS-TRÆNING

Vil du gerne ud og få lidt motion, så har du muligheden her. Vi har nogle udendørs træningsmaskiner, hvor man bruger sin egen vægt til at træne med.

Maskinerne er meget skånsomme for kroppen og er en god mulighed, for at få sig rørt lidt.

Der er ingen krav om, at man kender til maskinerne i forvejen, vi tager det, når du kommer og oplærer dig i dem.

Tag tøj på som du kan bevæge dig i, evt. skiftetøj, da vi træner udendørs. Du har mulighed for at tage et bad her på stedet.

Hver tirsdag fra kl. 12.30 - 13.30.

Vi ses på tirsdag

Opstart d. 7. marts

Hilsen Mette—  
20228499



# ÅBEN RÅDGIVNING

To gange om ugen, er der mulighed for at få en privat samtale med en af medarbejderne fra cafeen i "Åben Rådgivning".

Man kan f.eks. få en snak om, hvordan man skal tackle sin hverdag og måske få hjælp til at komme i kontakt med forskellige instanser.

Man kan ikke få hjælp til selve problemet, men hjælp til hvordan man klarer problemet.

Fokus bliver, hvordan man kan hjælpe sig selv.

Vi kan ikke ringe til f.eks. lægen, men vejlede til at få ringet. Det vil også være her, man kan få støtte til at komme ind på sin e-boks og hjælp med telefon/computer.

Alle kan komme, og der er mulighed for at få hjælp i 25 minutter.

Det er både muligt at ringe og at møde op på Norgesgade 17 og kontakte en af medarbejderne.

Mandag kl. 10.00 – 11.30

Onsdag kl. 10.00 – 11.30

Der er lukket ved helligdage, kursus og ferie

**Telefonnummer:**

**24 80 10 55**

# TORSDAGSKAFFE

## Kom og få hjemmebagte boller!

Hver torsdag fra kl. 14-15 er der mulighed for at købe friskbagte eller frisk-bragte boller til 5 kr. stk. og få socialt samvær ved bordet i værestedet.

Det er en rigtig hyggelig eftermiddag, hvor snakken går lystigt omkring bordet.

Bare duk op, vi glæder os til at se dig.



# MELLEMRUPPE

Gruppen mødes hver onsdag kl. 16-19 på Norgesgade 17. Nogle gange tager vi ud af huset, og andre gange flytter vi tidspunktet lidt.

Gruppen henvender sig til dem mellem 25 og 35 år, som kan have det svært socialt eller mangler netværk.

Vi laver med jævne mellemrum månedsprogrammer, hvor vi sammen finder ud af, hvad det er, vi ønsker at lave.

Hvis dette kunne have din interesse, er du velkommen til helt uforpligtende at kontakte Mette eller Leo, som er tovholdere, for nærmere information eller komme og prøve at deltage i gruppen.

Vi håber på at se dig!

Spørgsmål eller tilmelding kan ske til:

Mette Olsen 20228499

Leo Vad 20905896





# UNGEGRUPPE

Vi er en gruppe unge mennesker, som mødes hver torsdag fra kl. 18.00. - 21.00.

Gruppen er åben for alle unge fra 18 - 25 år, som kommer fra Ikast-Brande Kommune og som er sårbar og/eller har brug for et jævnaldrende netværk.

Vi beslutter selv, hvad vi har lyst til at lave.

Det kan fx være at se film, spille bordfodbold, biograf-tur, spise sammen, gokart eller bare hygge os. Der er faste tovholdere tilkøbtet ungegruppen, som vil være til stede hver gang.

Har I spørgsmål, er I velkommen til at kontakte:

Mette Olsen: 20228499

Sofia Andresen: 30670232

Ses vi?



# GÅTURE

To dage i ugen går vi en tur sammen, hvor det gode humør er i højsæde.

Tirsdag går vi en lang tur (over 5 km) kl. 10

Torsdag er det en kort tur (max 3 km) kl. 13

Vi mødes i cafeen kort før afgang og aftaler sammen, hvor vi skal gå hen.

Kunne du tænke dig at høre mere eller komme med, så kontakt Sofia på 30670232



# UDFLUGTER

Det er i fællesskab blevet besluttet, at vi ikke har faste udflugter.

Men har du et forslag til en tur, så hold dig endelig ikke tilbage! Så snakker vi sammen om, hvor mange der vil med og hvilken dag (typisk er det onsdag, der passer personalet bedst.) ligger et opslag på facebook og på den måde breder budskabet.

Giv besked til personalet, hvis du har en ide til en tur.

Vi har tidligere været på ture til naturskønne områder, museer, Ikea, strøgture, Himmelbjerget, Bazar Vest mm.



# SENIORGRUPPEN

Denne gruppe er for dig over 35 år. Gruppen mødes ca. 1 gang om måneden, og vi snakker sammen om, hvad vi skal lave.

Det kan være både en tur i biografen, ud og spise eller en aften, hvor vi spiller brætspil.

Hvis du tænker at dette kunne være noget for dig, så giv Leo et kald eller en sms på 20905896



# FREDAGSMIDDAG

Hver fredag laver vi varm mad og spiser sammen kl. 12. I løbet af ugen bestemmer madholdet sig for hvad der kommer på menuen, så hold øje med planen i værestedet.

Det koster 45 kr. at spise med.

Der er sidste tilmelding fredag kl. 9.00, altså på dagen.

Vi hjælper alle hinanden med at rydde op, når vi er færdige med at spise.



# SVØMNING

Hver onsdag tager vi ned til Ikast svømmehal. Vi kan mødes ved svømmehallen kl. 13.00 eller du kan køre med fra cafeen kl. 12.45.

Vi har nogle engangsarmbånd du kan købe til 30 kr.

Ellers kan du købe turarmbånd til:

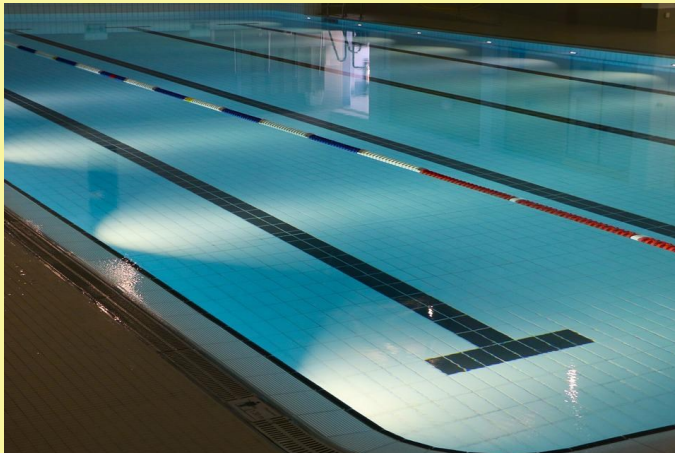
10-turs-kort: 540 kr. (Pensionist 250 kr.)

20 turs-kort: 970 kr. (Pensionist 460 kr.)

40 turs-kort: 1720 kr. (Pensionist 800 kr.)

Du kan både svømme baner hvis du er til det, eller tage en slapper i wellnessområdet med deres sauna, boblebad mm.

Har du spørgsmål så kontakt Sofia på 30670232



# TRÆNING I RUSKJÆRHOLM

Fredag kl. 10-12 kører vi ud til Ruskjærholm, hvor vi har fået mulighed for at låne deres motionsrum og andre faciliteter. Der er træningsmaskiner, bolde og vægte. Man kan være med lige meget hvilket niveau man er på.

Derudover er der skøn natur, med ruter af forskellige længder (1,1 km, 2,5 km og 4,6 km.), grillhytte, shelters og en legeplads, som vi ligeledes kan benytte os af, hvis man ikke har lyst til fitness.

Det er gratis at benytte, men vi deles om transporten der ud.

Vi kører fra Ikast kl. 10.

# SPØRGSMÅL

Har du spørgsmål til aktivitetsplanen er du velkommen til at kontakte værestedets medarbejdere:

Leo: 20905896

levad@ikast-brande.dk

Mette: 20228499

msols@ikast-brande.dk

Sofia: 30670232

sofandr@ikast-brande.dk