

Kære borgere, foreninger, samarbejdspartnere m.fl.

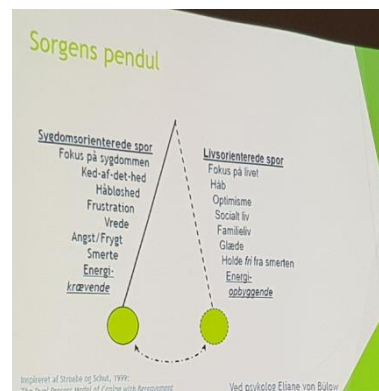
Hermed fremsendes nyhedsbrev marts fra Aktivitetscentrene, hvor I kan læse om de spændende ting som sker og er sket på området.

”Psykkiske reaktioner hos mennesker med kronisk lungesygdom”

Sådan lød overskriften på det seneste møde i netværkscaféerne for lungesyge.

Sundhedstilbud i Slagelse kommune havde sponsoreret ekstra penge til, at Café Åndenød i Slagelse og Café Lungen i Korsør kunne få besøg af psykolog Eliane von Bülow.

Et emne, der længe har været efterspurgt af deltagerne – da dét at få konstateret en kronisk lungesygdom for de fleste giver anledning til større livsændringer, bekymringer og angst.



Psykolog Eliane bad til start deltagerne om at reflektere over, hvad der har været det sværeste ved at have fået og at leve med en kronisk lungesygdom:

- Begrænsningerne – jeg kan ikke det samme som før.
- At få familien til at acceptere at jeg er kronisk syg og forstå, hvad det indebærer
- At bevare optimismen
- Den dårlige samvittighed – overfor ægtefælle, børn og venner
- Skyldfølelsen over at have fået sygdommen
- Angsten for ikke at kunne få luft
- Isolation
- Ændret livskvalitet
- At få omverdenen til at forstå omfanget af kronisk lungesygdom. ”De ser os kun på de gode dage – på de dårlige bliver vi hjemme. ”

Emnerne var mange, og Eliane sørgede for at komme omkring dem alle under oplægget.

Hun fortalte om ”Sorgens pendul”. Hvordan vi som sørgende – her sørgende over tab af livsfunktion - svinger mellem det sygdomsorienterede spor og det livsorienterede. At livet nogle gange ser rigtig sort ud, mens det andre gange er fyldt med optimisme og glæde. OG det er helt normalt! Det samme er gældende for de nærmeste pårørende – og det er ikke altid, at den syge og den pårørende er i samme spor.

Den eksistentielle angst blev der også snakket meget om. Den skal bydes velkommen og accepteres i stedet for lægges låg på. Angsten holder "os" i live. Den minder os om alt det, vi ikke er parate til at miste, det liv og de mennesker, vi ikke er færdige med at være sammen med. Angsten minder os om, at vi stadig gerne vil livet.

Eliane gave flere metoder til at tackle angsten og til at rette et positivt syn på den. Accepteres angsten skal der ikke bruges yderligere kræfter på, at prøve at forhindre den i at dukke op.

Det var 2 rigtig spændende oplæg, vedkommende og direkte. Deltagerne var meget engagerede og var med til at sætte præg på oplægget.

Trods flere deltagere synes, at det var lidt dystert, så var det vigtige emner at åbne op for, og det var tydeligt, at det rørte rigtig mange og har givet stof til eftertanke.

De 2 caféer er gratis tilbud til borgere med lungesygdom. De er en del af et lungenetværk, der også rummer tilbud om træning og sang. Netværket arbejder tæt sammen med den forholdsvist nystartede lokalafdeling af Lungeforeningen.

Vil du høre mere om tilbuddene kontakt Pernille Gøttske 24 84 20 93.

Samarbejde med Fokus Akademiets filmteam i Alliancehaven



For nogle ældre er det ikke så lige til, at tage en tur i biografen.

Derfor har aktivitetskonsulent Bente Nørgaard og leder af Fokus Akademiet Adam Holst udtænkt et nye tilbud.

Nu kommer filmene til Alliancehaven. Det er gamle danske film, som de ældre på Alliancehaven nyder at se hver anden lørdag, hvor der i forvejen ikke sker så meget. Henning, Danni og Peter fra Fokus Akademiet er eksperter i gamle danske film og glæder sig over, at der igen kommer liv i de gamle klassikere.

Den 23. april starter de friske gutter en mini-bio op på plejecenter Skovvang.

Da Provstehaven i Vemmelev, Levehjemmet Bjergbyparken og Skælskør Plejecenter også står på venteliste til en mini-bio, så arbejdes der lige nu med at rekruttere frivillige til at vise film de 3 steder.

Interesserede kan henvende sig til Bente Nørgaard på telefon 22 58 27 06 eller mail:

benwn@slagelse.dk

Der sker noget på det gamle loft i Midgård

Nu er der kommet godt gang renoveringen af 2. salen på Midgård. I sidste uge fik vi selv mulighed for at få et indtryk af loftrummet, da vi via et stillads blev hejst derop. Sikke konstruktioner og sikke et fantastisk rum. Her fornemmes virkelig husets historie.



Tømmeret er så flot fra en tid, hvor et træ fik lov til at tage den tid, som et træ skal bruge, for at vokse sig stort og stærkt, og der ikke er antydning af råd eller svamp nogle steder.

Det gamle hus er fra 1857. Det er født med tegltag og er bevaringsværdigt. Derfor blev vi pålagt røde ler tegl. Det bliver så flot og vil i den grad "løfte" bygningen og spille op til de røde stik/borter i gymnastiksal og teglstenene på murene.

SMART training er hjerne-gymnastik

I forbindelse med, at personalet fra Aktivitetscentrene har været på kursus i SMART training, er der i flere centre startet hold op med den form for hjernetræning.

Det går forrygende godt, og der er rigtig god tilslutning fra brugerne til at træne hjerne og udvikle den i form af det logiske, sensoriske og motoriske.

Den 29. januar var TV2 ØST på besøg i Rådmandscentret, hvor Sofie var i gang med at undervise.

Se medsendte link, rigtig god reklame for Aktivitetscentrene i hele Slagels Kommune.

<https://www.tveast.dk/artikel/aeldre-skal-vaere-aktive-saa-laenge-som-muligt-kommune-tilbyder-traening-der-hjaelper-paa?fbclid=IwAR3irOHK4XU1s1vSZaxSwQKJiicnaEo8y0HYx9aK-Z68I4RNA9cnhZ2bW4>

TAK TIL ØKONOMI OG LØN

I sådan en hektisk periode, hvor informationer og vejledninger vælter ind omkring

overgangen til nyt økonomi og lønsystem, vil vi gerne rette en stor **TAK** til løn og økonomi for jeres altid venlige og dygtige hjælp, når det kræves.

Dejligt med sådan nogle gode kollegaer.

Sundhedsfremmende indsatser for ældre med god synergi

Livsstilshold og træningsvejledning ved fysioterapeut er to af de mange sundhedstilbud på Teglværksparken.

I januar 2019 startede et 10 ugers livsstilshold op på Teglværksparken med 22 tilmeldte.

Livsstilsholdet er teoretisk med emner som kost og ernæring, motion, motivation og målsætning, immunforsvar og sund aldring m.m. Målene for deltagerne er lidt forskellige, men overvejende vægttab og sundere fødevalg. Der er mulighed for at følge den fysiske udvikling i forløbet ved vejninger på kropsanalysevægt.

Deltagerne er meget engagerede og spørgelystne. Det er tydeligt, at interessen for livsstil og sundhed hos de ældre er steget. Muligheden for flere gode leveår og samvær med især børnebørn spiller en stor rolle.



Holdet varetages af Pernille, der er uddannet i Human ernæring, er fitnessinstruktør og coach.

Teglværksparkens fysioterapeut Anja har gennem længere tid haft vejledning i motionsrummet hver fredag, hvor borgere i målgruppen kan få en tryk opstart i maskiner og redskaber. Her kan de få vejledning om, hvad der vil være godt for dem ift. mål og skavanker.

Det er et rigtig godt og anvendt tilbud især i forbindelse med det interne samarbejde i Sundhedstilbud med bl.a. genoptræningsenheder og livsstilskonsulenter.

Den første fredag efter opstart af livsstilshold, var der efterspørgsel på træningsvejledning fra flere deltagere på holdet. Viden er ikke nok i sig selv men kræver handling, havde de jo fået at vide. Fredagen efter var der endnu flere, der kom i gang.

Samspelet mellem de to tilbud er meget positiv. At deltagerne på livsstilsholdet starter træning op samtidigt skaber forhåbentligt en form for holdånd, der kan styrke fastholdelsen i nye kost- og motionsvaner.

Livsstilsholdet udbydes igen til efteråret.

Fredagskoncert i Kongehavecentret – Ønskekoncert

Fredag den 15. marts var der middagskoncert for spisegæsterne.

Alle havde fået lov at ønske et eller to stykker musik efter egen smag, i bedste Giro 413 stil... Spisegæsterne mødtes en halv time før maden og sad og hyggede, nogle med et glas vin, og der stod chips på bordet.

Koncerten fortsatte under maden og lidt efter. Der var en god stemning, og mange sad og nød, når netop deres nummer blev spillet.

Der arbejdes på, at gøre det til en tilbagevendende begivenhed, da der er kommet så mange positive tilkendegivelser om arrangementet.

SE MERE PÅ
AKTIVITETS-
CENTRENES
HJEMMSIDE
[HER](#)
ELLER PÅ
FACEBOOK.

På Facebook skal du
skrive navnet på
centret f.eks.
Teglværksparken

BroMarked – den årlige folkefest i Korsør

Kom forbi og oplev stemningen af lokal musik, lokale kunstnere der fremviser deres kunsthåndværk og boder, hvor du bl.a. kan købe honning, jordbær, kartofler, vin mv. BroMarked er et unikt samarbejde mellem lokale frivillige kræfter, foreninger, kommunale institutioner og Korsør Turistråd.

Se mere på Facebook BroMarked

Der er stadigvæk plads til flere lokale producenter. Kontakt Lise Friberg på lisej@slagelse.dk



KOL-træning – nu i Kongehavecentret

Efter det gode eksempel på KOL træning i Teglværksparken, har Rikke valgt at starte et KOL hold op på Kongehavecentret midt i marts.

Det er blevet modtaget godt, og der er otte deltagere på nuværende tidspunkt. Deltagerne får pulsen op og trænet både styrke og pulsøvelser. De bliver presset, men på en positiv måde og med plads til pauser. Timen afsluttes med mindfulness øvelser, hvilket deltagerne holder meget af.

Vi træner hver tirsdag fra kl. 9.30-10.30. Kontakt Rikke Kappel rikka@slagelse.dk

Inspirationstur til Lammefjorden

Køkkenpersonalet på alle aktivitetscentrene har været på inspirationstur til Brogård, der ligger på Lammefjorden. Brogård drives af Søren Wiuff, og har været familie eje i generationer.

Målet for turen var at få sat fokus på råvarerne. På hvordan de dyrkes, og hele fra jord til bord perspektivet set ud fra en konventionel og økologisk tilgang – for er den egentlig så forskellig, som vi går og tror? Ikke nødvendigvis, det afhænger af landmandens holdning og forbrug af lovlige sprøjtemidler.

Søren producerer en blanding af noget, der naturligt kommer af sig selv og noget, der er kultiveret.

Han er dybt optaget af det naturvidenskabelige begreb økologi. Økologi er ikke bare et ø-mærke. Det er hele processen og en tankegang, der sikrer en fornuftig dyrkning med omtanke for miljø og mennesker.

Søren er per definition konventionel landmand, dvs. han må sprøjte med kemi og gøde med kunstgødning. Men han anvender begrænsede mængder og rækkefræser, renser, hakker og luger rigtigt meget. Kun 10 ud af 60 Ha jord bliver sprøjtet mod kvikgræs, og kartoffelmarker er sprøjtet mod kartoffelskimmel 4-5 gange. Udover det anvender han ikke kemi. Gødningen er kvæggødning fra en nærliggende mælkeproduktion.

Vi fik en rundvisning på markerne, smagte på mange forskellige kåltyper, på koriander, fennikelfrø og meget andet. Søren var meget inspirerende at høre på og havde nogle spændende holdninger til fødevarerproduktion, som gav stof til eftertanke.

Frokosten stod en medarbejder fra Brogård for og vi blev trakteret med boller i selleri og jordskokkekage, hvor råvarerne selvfølgelig var fra egne marker og lokale landmænd.

Vi drøftede den nye kostpolitik for ældre – Livretter og søsatte en inspirationsturnus, hvor køkkenpersonalet skal bytte arbejdsplads for en dag for på den måde at inspireres af hinanden. Alt i alt en rigtig god dag.

