

## Aktive besøg på Trongården



Informationspjece til familie og venner

***”Hver dag er et stykke af et liv, der gerne må ende med oplevelsen af, at det var en god dag”***

Citat: Knud Ramian, Center for kvalitetsudvikling, Region Midtjylland.  
”Projekt mere liv i gamles hverdag”

Vi arbejder hele tiden på at Trongården er et levende og aktivt sted, hvor vi samarbejder om, at borgerne får en aktiv og indholdsrig hverdag. Som familie/ven er du velkommen til at deltage aktivt i livet på Trongården. Du er også meget velkommen til selv at tage initiativ til aktiviteter.

Du finder information om fællesaktiviteter og arrangementer i ”Trongårds Bladet” og på afdelingens opslagstavle.

Med denne pjece vil vi gerne give jer som gode venner og familie inspiration til, at kunne skabe indholdsrige og aktive besøg hos jeres kære efter indflytning her på Trongården.

I nye omgivelser og livssituationer, kan man have brug for inspiration til, fortsat at være aktiv i eget og familie/venners liv.

Forskning viser at et aktivt liv blandt andet giver:

- Øget tryghed, selvværd og selvtillid
- Styrket identitet
- Styrket hukommelse
- Styrkede relationer og fællesskaber
- Mindre social isolation
- Øget fantasi og humør
- Ro og nedsætter angst
- Bedre balance og funktionsniveau

Vi har tradition for at servere ”kaffe og kage” hver dag, så man kan med fordel tage noget andet med hvis man ønsker at forkæle.

Det kunne f.eks. være en frisk blomst, lidt udskåret frugt, dagens avis til højtlesning, eller krydsord, som kan skabe rammer for et aktivt og stimulerende besøg.

For at kunne bevare en aktiv hverdag, er det vigtigt at når man flytter ind, tager f.eks. vandkande, sølvpudsegrej, krukke, fuglefoderautomat, støv kost, iPad, og fotobøger med sig.

Alle afdelinger har en kørestol som man kan låne til gåture.

Vi har en duo-cykel (to personers handicapcykel med el-motor) som alle kan låne og en Trio-cykel (2-3 personers rickshaw/ladcykel med el-motor – denne kræver det dog at man bliver uddannet pilot for at køre på den).

Cyklerne står i gangen på vej ned til Dalen.

Der er cykelhjelme til udlån.

Handikapbussen (som står på Helsingegården) kan også lånes af alle med almindeligt kørekort (se vejledning for lån i indflytningsmappen).

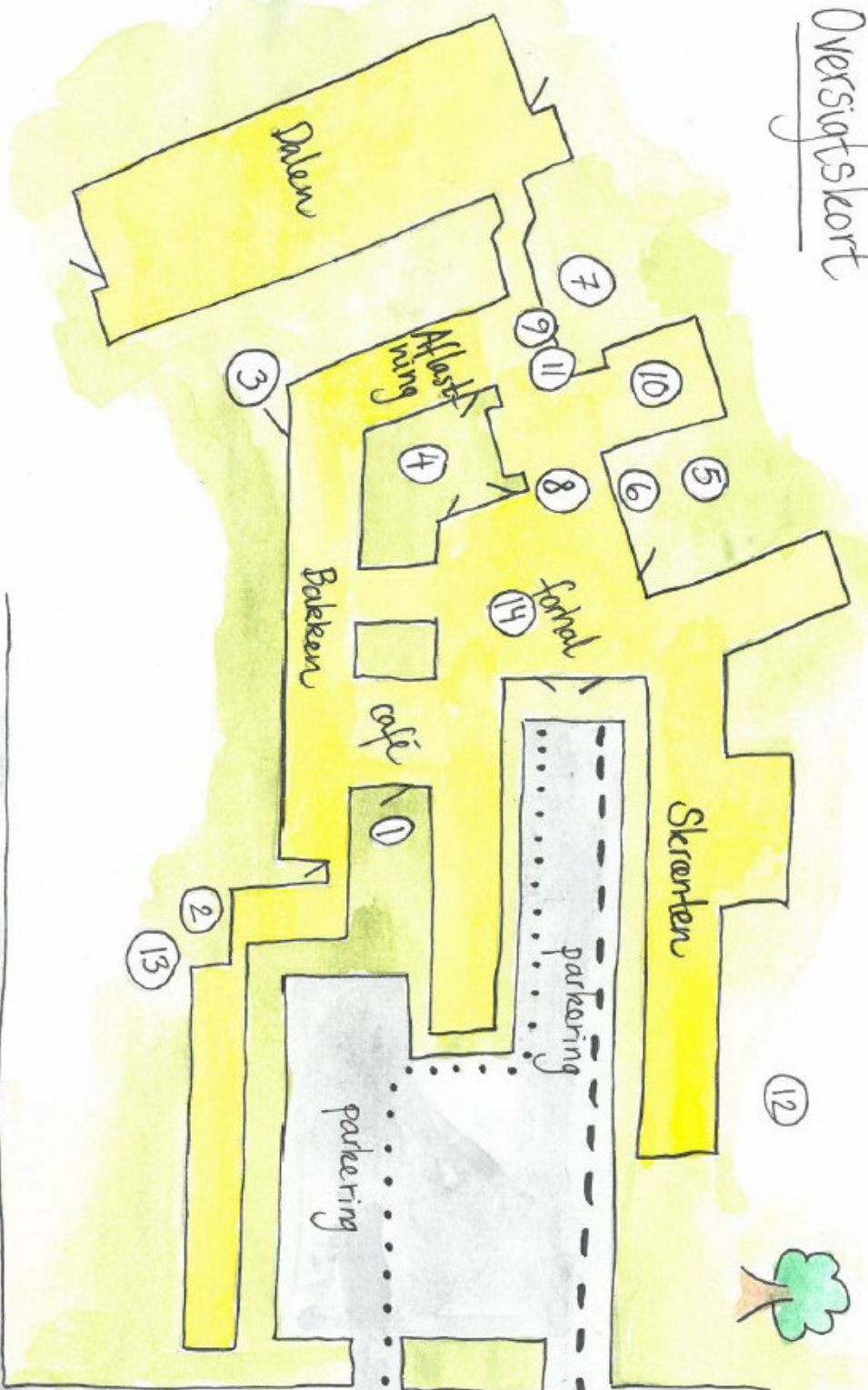
Kontakt personalet på afdelingen for udlevering af nøgler og introduktion til alle cykler og bus.

(se evt. særskilt folder for Trio-cykel (”Cykling uden alder”)

Du har som nærmeste, viden om netop dit familiemedlem eller vens funktionsniveau, interesser og vaner, og derfor kan i sammen skabe de bedst mulige rammer for et aktivt besøg. I kan lade jer inspirere af forslagene på de sidste sider, både til selve aktiviteterne men også til gaveideer til fødselsdag og jul (fugle-foderautomat, puslespil, krukke mv).

Kortet på næste sider viser ruter og bænke til hvil, samt små og store udflugtsmål.

# Oversigtskort



- ① saltassen m. havemøbler
- ② terrasse med udsigt
- ③ terrasse med udsigt
- ④ gårdhave med blomster og havemøbler
- ⑤ Magdalena haven m. skulptur
- ⑥ Petargue bane
- ⑦ Fjeldlund og Pavillion
- ⑧ Aktiviteten

- ⑨ Mini bibliotek
- ⑩ "Trøringen"
- ⑪ Cykler
- ⑫ Terrasse med havemøbler og blomster
- ⑬ Kerestolsranpe til græsareal
- ⑭ Forhal med citrus træer

3km til Stranden ←

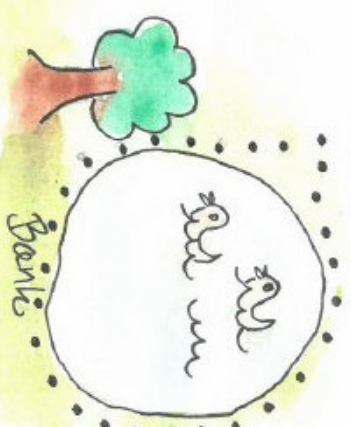
Vejpyvej

Trongardsbakken

200m t/r: smuk udsigt over markerne

Turforslag  
 --- ca 200m t/r  
 ..... ca 500m t/r

Nem: Stationen  
 200m: Gadekær  
 300m: Kema  
 500m: kirke



- Hør musik og lav fælles playliste med yndlingsmusik.
- Vand og nip pottedplanter eller puds sølvtøjet sammen.
- Skriv sammen et brev, sms eller en mail til et familiemedlem eller ven.
- Gå en tur på Trongården og kig på skulpturer og malerier (se rute).
- Spil kryds og bolle (findes på alle afdelinger), dam, skak eller andre kendte bræt- og kortspil.
- Læg et puslespil sammen.
- Spil kroket, boccia eller kongespil i haven (havespil står i forhallen, se kort).
- Støv af i lejligheden sammen og snak om nips og billeder imens.
- Museumsbesøg via nettet f.eks. Nationalmuseet.
- Lav gymnastik eller rejse-sætte-sig-øvelser sammen (se evt. inspiration i særskilt folder).
- Gåtur en til Gadekæret, Kirken, Stationen, Rema1000 eller Netto, eller gå lidt ud af cykelstien mod Tisvilde og nyd synet ud over markerne.
- Plant og pluk sammen blomster i en krukke på altan/terrasse.
- Hæng en foderautomat til fugle op uden for vinduet sammen og kig på fuglene.
- Gå en tur, også i blæst eller regn.
- Cykle tur på duocykel, f.eks. til skoven eller i byen (se kort).
- Tag kaffen med på tur eller nyd den ude på terrassen ved
- Cafeen, petanquebanen eller i pavillonen der er ved

gangen til Dalen, (lån en picnickurv på afdelingen).

- Tal om gamle postkort, fotos, eller ferieminder.
- Læs historier højt, gå f.eks. til det lille bibliotek (reolerne på gangen ned til Dalen) og lån en bog og tag et hvil på de hvide bænke på gangen og nyd udsigten.
- Syng sammen f.eks. årstidsbestemt, der er sangbøger på alle afdelinger med stor skrift.
- Se en koncert sammen på en IPad på f.eks. YouTube.
- Se en film og spis popcorn.
- Tag evt. kæledyr med på besøg.
- Læs ugeblad eller dagens avis sammen og snak om nyheder.
- Lav krydsord sammen.



Vi ønsker at Trongården afspejler de mennesker der bor her. Når vi kender til livshistorier, interesser og vaner, giver det os mulighed for at skabe rammerne, for en aktiv hverdag med livskvalitet for den enkelte.

