

Ishøj Bibliotek : Natur og kultur – nye fællesskaber for seniorer

Formålet med Aktivitetsforløbet er, at deltagerne får konkrete, positive erfaringer med at holde hjernen frisk i form af fysiske aktiviteter, mentale og kulturelle oplevelser, socialt samvær samt nærende mad.

Det er også et mål for os at præsentere deltagerne for nye aktiviteter, steder og oplevelser i lokalområdet.

Endelig er det et mål for os, at deltagerne møder op hver gang.



Vi bruger kroppen sammen: Gåture i lokalområdet langs kysten, på engen, i skoven og mellem husene. Besøg på Ishøj Naturcenters fire baser: Skovhytten, Havhytten, Bredekærgård og Aktivitetscampen. Geocatching. Besøg Ishøj Dyrepark. Stavgang. Stolegymnastik. Træning med elastik.

Vi deler kulturelle oplevelser: Fællessang. Podcasts. Uddrag af lydbøger. Samtale-salon. Arken Kunstmuseum. Ishøj Kulturcafé. Guidede fælleslæsninger (digte samt bl.a. uddrag af Anna Skyggebjerg: Gå tur samt Tomas Espedal: Gå eller kunsten at leve et vildt og poetisk liv).

Nogle gange laver vi et fælles måltid: Vi får besøg af en diætist. Vi finder urter og planter i naturen og laver en 'vild gourmetmiddag' med Vild mad-guiden fra Ishøj Naturcenter.

Samarbejdspartnere: Ishøj Naturcenter er vigtigste samarbejdspartner. Arken kunstmuseum. Ishøj Kulturcafé. Vejleå-parkens boligsociale helhedsplan. Ishøj Kommunes Sekretariat for 'Vores Ishøj.' Ældre i bevægelse. Vild mad. En diætist. M.fl.

Målgruppe: Kvinder og mænd 55-75-år, der ønsker at få viden om, hvordan de holder hjernen frisk, som ønsker at udvide deres netværk og som er uden for arbejdsmarkedet. Deltagerne skal være bosat i Ishøj kommune, de skal kunne deltage i en samtale på dansk og de skal kunne gå op til 8 km.

Rekruttering via lokale aktører: Ishøj kommunes Sundhedscenter. Ishøj Idræts & Fritidscenter. Cykelklubben 'Team Ishøj Cafe 60+' cykling.' Ishøj Pensionistklub. Vejleå Kirke. Ishøj Seniorværksted, Ældre Sagen, Ishøj. Integrationsforum. Seniorrådet. Ishøj Kulturcafé. Ishøj tennisklub. Ishøj Kulturcafé. Lokale læger, fysioterapeuter mm.