

BANKE BANKE PÅ...
VI ER HER STADIG FOR DIG.

Kære Kolorit-medlem

Hermed en opdatering fra Koloritten og 'livet' i en Corona-tid.

Der er mere stille her end ellers, men faktisk er vi ret aktive herinde: Vi har visiterede hold i gang, hvilket betyder, at vi har 19 aktive hold. Og derfor har vi frivillige, som kommer herind og hjælper på holdene, i Cafeen og ved Informationen.

Vi oplever i vores kontakt både med brugere, som kommer i huset og brugere, som vi har kontakt med i andre sammenhænge – at vi efterhånden **alle er meget påvirkede af den lange nedlukning.**

”Den sociale muskel”:

Selv om vi ikke må være sammen fysisk, er det vigtigt at træne ”den sociale muskel”. Den skal trænes på linje med alle andre af kroppens muskler, hvis den skal holdes i form. ”Den sociale muskel” og evnen til at opretholde struktur i hverdagen, er en svær opgave i denne tid. Men er vigtig for vores helbred.

Hvad er ”den sociale muskel”?

Vores sociale evne er med til at holde ensomhed og social isolation for døren. ”Den sociale muskel” kan trænes på forskellige måder,

Forslag vi har fået fra jer brugere:

- Gøre gode gerninger.
- Løse opgaver i fællesskab.
- Konsekvent at hilse på andre mennesker kan være med til at forbedre vores trivsel.
- Have fast aftale med tlf. opkald til/fra bekendte eller familie.
- Videoopkald /samtaler. Man føler, at man er sammen, når man ser hinanden via video.
- Videoopkald. Hvor man ”sammen”: spiser frokost, går en tur eller andre aktiviteter.
- Fast struktur i hverdagen: aftale med sig selv, hvornår man står op mm.
- Vigtigt at overholde de aftaler, man laver med sig selv – ikke udskyde til i morgen.
- Det hjælper meget at komme ud at gå og det hjælper at lave en fast rutine med det.
- Lave gå-aftaler med en anden/få andre – hvor man går en tur med god afstand.
- Skrive 2 ting ned hver dag, som man er taknemmelig for.
- Sørge for at der er forskel på hverdag og weekend, fx mad, påklædning mm.

Giv et praj

Måske kan du bruge nogen af ovenstående forslag.

Måske har du andre forslag, som du kan fortælle os om og vi kan give videre til andre.

Nytænkning. Hvis nedlukningen fortsætter:

- Skal vi lave tlf. kæder på holdene?
- Skal vi have i gang i møder/aktiviteter/motion online via Skype eller Teams?
- Kan man mødes online og f.eks. hækle/strikke/snakke sammen eller hvad med andre hold, kan I mødes på den måde?

Kan du mærke at du er begyndt at trække dig, eller kender du nogen som er, så kontakt os, så vi sammen kan finde en løsning, til at træne "den sociale muskel" igen, efter næsten 1 år uden socialt samvær.

Du er velkommen til at kontakte os, hvis du har spørgsmål om bl.a.:

- Mulighed for at komme i gang nu for dig selv eller en du kender.
- Være en del af en tlf.-kæde.
- Andre ideer og forslag.
- Hjælp til at gå online.

Hvornår åbnes der op igen?

Så snart der åbnes op, er vi klar til at sætte i gang igen – ud fra de vilkår, som vi får.

Og hvis det går godt, når vi åbner op igen – så husk at denne sæson går helt til 31. august og at Koloritten kun har lukket i 2 uger i sommerferien.

Deltag på Folkeuniversitetet:

Nu har du også mulighed for at gå på universitetet.

Dette sker via Folkeuniversitetet, som afholder live-forelæsninger. Her kan du deltage i mange forskellige forelæsningen. Flere af dem er gratis.

Man tilmelder sig online og når man får en bekræftelsesmail, er der et link med, så man kan deltage online.

Læs mere: <https://fuau.dk/herning/>

Der er forskel på aktivitetscentre og aktivitetshusene i forhold til, hvad man kan tilbyde.

Kontakt derfor din aktivitetskoordinator og hør hvilke tilbud, der findes, under de restriktioner der er pt. Vi sidder klar til at høre fra dig 😊

Med venlig hilsen

*Leder i område Øst
Allis Lunde*

*Aktivitetskoordinator
Linda Nielsen*