

# Frivillig på Ældrecentret Æblehaven



Vær med til at skabe liv, glæde og bevægelse for vores beboere på Ældrecentret Æblehaven



BRØNDBY KOMMUNE



Vil du være frivillig i Æblehaven og vil du være med til at skabe liv, glæde og bevægelse for vores beboer, vil vi meget gerne høre fra dig.

Vi søger nogle søde friske frivillige i alle aldre der har lyst til at være med til forskellige aktiviteter og arrangementer, såsom: gymnastik, filmaften, banko, udflugter eller en der er klar på en sving om til erindringsdans.

Lyder det som noget for dig eller har du nogle spørgsmål, så tøv ej, kontakt vores aktivitetsleder Nanna på mail [nanbu@brondby.dk](mailto:nanbu@brondby.dk) eller på 4014 9124.





## Aktiviteter og Frivillige

I Æblehaven er vi ambitiøse og vil vores beboere det bedste. Vi ved at fysisk og kognitiv aktivitet er vigtig for livskvaliteten og for at have et sundt liv.

Hos os bliver du en del af et netværk af frivillige. Du kommer til at opleve fællesskabet sammen med mange andre frivillige i dit nærområde.

Som frivillig i Æblehaven har du mulighed for at gøre en aktiv indsats til glæde for de mange, som har brug for din støtte og hjælp – og så kan vi love, at du også selv får en masse glæde og oplevelser ud af at være frivillig.

Som udgangspunkt bestemmer du helt selv, hvilken aktivitet du vil være med være til og der er masser af opgaver at vælge i mellem. I vil kunne følge med på hjemmesiden hvilke aktiviteter der er som man kan melde sig ind på.

Som frivillig vælger du selv hvor mange timer og kræfter du vil bruge på dit frivillige arbejde. Nogle der har lyst til at være besøgsven en gang om ugen – andre hjælper med ved vores større arrangementer en gang hvert halve år.

Om du kan hjælpe med aktiviteter, en snak over en kop kaffe, bevæg dig for livet, mv. så er det lige dig vi leder efter.



## Hvad kan man lave som frivillig i Æblehaven

### Sociale aktiviteter

- Store aktiviteter hver torsdag
  - Banko
  - Bar
  - Koncerter
  - Foredrag
  - Fastelavn
  - Sankt Hans
  - Biograf
  - Juletræsfest

### Bevægelses aktiviteter

- Royal run
- Erindringsdans
- Gymnastik og bevægelse mandag og fredag
- Støtte til bevægelse i husene
- Cykelpilot

### Praktisk hjælp

- Stille borde og stole på til arrangementer
- Hjælpe med oprydning efter arrangementer
- Gøre snacks klar
- Hjælpe beboerne ned til arrangementer og tilbage igen

- Lave juledekorationer i husene
- Pynte op til årstiderne
- Stor æbleuge – laver æblekage
- Julebagning i husene
- Gudtjeneste en gang om måneden
- Tur med bussen
- Filmaften i afdelingerne
- Støtte når vi har besøgsdyr
- Støtte når vi har børnehaven besøg
- Besøgsven af huset
- Grill aftener
- Socialgruppe

