

## Kom og bliv en del af fællesskabet

Samvær og fællesskab er omdrejningspunktet i alt, hvad der foregår i kommunens 5 aktivitetscentre. At have gode sociale relationer er vigtigt for sundheden og livsglæden. Her kan du deltage i små og store interessefællesskaber, eller bare dumpe ind, købe en kop kaffe og læse avisen.

Her kan alle deltage på deres eget niveau og dyrke deres interesse. Medlemmerne kommer og deltager, alt efter formåen og lyst. Nogle tager frivilligkasketten på, imens andre blot deltager på holdene, hjælper hinanden, som almindelige medborgere, som gamle venner eller som gode naboer.

Her kan du også komme, hvis livet giver dig udfordringer. Måske har du lige mistet en nærtstående, måske er du selv blevet syg eller føler dig alene. Her kan du blive hjulpet ind i fællesskabet. Et medlem siger: "Når jeg er her, glemmer jeg for en stund det, der er svært".

I aktivitetscentrenes lokaler og kreative værksteder er der mulighed for, at deltage i et væld af aktiviteter og arrangementer – her er noget for en hver smag. Personalet, brugerrådene og de frivillige griber hele tiden de store ideer og de små bemærkninger og udvikler tilbuddet sammen.

Med medlemmernes egne ord rummer aktivitetscentrene fællesskaber, hvor alle rummes og hvor alle kan bidrage med noget. Kom og vær med. Vi glæder os til, at møde dig.

### **Fakta** (til fakta-boks):

Aktivitetscentrene er for førtidspensionister, pensionister og borger over 60 år i hele Ringkøbing-Skjern kommune.

Der er tilknyttet et brugerråd og en masse frivillige til hvert centrene. Der er fagligt uddannet personale ansat.

Der er et væld af forskellige aktiviteter og arrangementer at vælge imellem om ugen, alt fra motion, kreative aktiviteter, it, sprog til badning, dans og spisning.

Aktivitetscentrene indeholder også et daghjem for visiterede hjemmeboende borgere, der ikke er tilknyttet et døgnophold.

Et medlemskort koster 305 kr. for et år (aug.- juli) 2018 priser. Når du er medlem kan du benytte alle fem aktivitetscentre.

Aktivitetscentrene er placeret i:

Ringkøbing: Fjordparken Aktivitetscenter. Tlf nr. 9974 2100.

[www.fjordparkenaktivitetscenter.rksk.dk](http://www.fjordparkenaktivitetscenter.rksk.dk)

Hvide Sande: Aktivcentret Hvide Sande. Tlf nr. 9974 2273

[www.aktivcentret-hvs.rksk.dk](http://www.aktivcentret-hvs.rksk.dk)

Videbæk: Seniorstedet Videbæk. Tlf. nr. 9974 2268

[www.seniorstedet.rksk.dk](http://www.seniorstedet.rksk.dk)

Skjern: Aktivitetscenter Skjern. Tlf nr. 9974 1051

[www.Aktivitetscenter-skjern.rksk.dk](http://www.Aktivitetscenter-skjern.rksk.dk)

Tarm: Seniorgården Tarm. Tlf nr. 9974 2389

[www.seniorgaardentarm.rksk.dk](http://www.seniorgaardentarm.rksk.dk)

Læs mere på aktivitetscentrenes hjemmesider eller slå på tråden.