

Østerhuse

Udeliv

Udeliv er forholdsvis en ny opstartet aktivitet. Den foregår fortrinsvis i vores egen have, omkring bålpladsen.

Aktiviteten foregår uanset vind og vejr og indeholder hver gang optænding af bål,

fremstilling af et eller andet spiseligt som f.eks. supper, fisk, pølser, brød/boller m.m. I det aktiviteten foregår i haven betyder det også at alle med interesse for udeliv kan være med uanset funktionsniveau.



Østerhuse

FUT (Fysisk Udendørs Træning)

FUT er en fælles aktivitet under ledelse af husets fysioterapeuter. Holdet (ca. 18 personer) kører i sommerperioden i bus til Kajbjergskoven, hvor vi færdes i forskelligt terræn (grus, sten, krat m.m.) og hvor der laves f.eks. balance-baner, gyngere m.m. i

skoven.

Turen har et fast midtvejspunkt, hvor der tæt på Storebælt tændes bål og efterfølgende serveres kaffe, kakao, pølser eller lign. inden turen igen går tilbage mod busserne.



Østerhuse

Fællessang

Fællessangsaktiviteten startede for ca. 2 år siden og er nu kommet rigtig godt på skinner. Målet var, at lave en aktivitet, som brugerne var glade for, som kunne gennemføres uanset antallet af deltagere.

Til at begynde med havde vi lidt startvanskeligheder. Vi mødtes hver tirsdag i Låddenhøjs gymnastiksal, hvor vi satte os i rundkreds og så blev der sunget og spillet guitar til. Brugere valgte selv hvilke sange, der skulle synges. Nogle havde forberedt sig i grupperne på forhånd, inden fællessangen, mens andre valgte impulsivt ud fra kendte billeder i sangmapperne. Vi fik sunget en masse, men det virkede stadig ikke optimalt. Strukturen og rammerne var stadig lidt for utydelig. Vi ønskede derfor, at gøre rollerne mere overskuelige, samt tydeliggøre, hvornår aktiviteten startede og hvornår den sluttede.

Derfor blev anker- og spillemanden "Leif Larsen" opfundet. Historien om Leif Larsen lyder, at han er storebror til Danmarks populære troubadour Kim Larsen og alene den relation virkede meget positivt på flere af brugerne. Leif kommer altid til fællessang i sin gamle blazerjakke. Det

samme slips, de samme solbriller samt en lille hat, som minder meget om den hat Kjeld brugte i Olsen Banden filmene. Ja, så han er fin, og meget let genkendelig, når han går gennem gangene på sin vej til gymnastiksalen.

Spillemanden Leif fik også skrevet to sange. En startsang og en slutsang, der fungerer som klar begyndelse og afslutning af aktiviteten. Brugere finder tryghed og genkendelighed i dette og enkelte begynder af sig selv at pakke sammen, når slutsangens sidste toner er klinget af.

Aktiviteten ligger stadig hver tirsdag eftermiddag og vi samles stadig i rundkreds i gymnastiksalen. Indholdet i selve aktiviteten kan variere fra gang til gang ud fra de sange, som brugerne vælger. Nogle sange egner sig godt til at blive suppleret med tegn, mens andre har givet anledning til dans på gulvet eller det, der er værre.

I den nærmeste fremtid, står fællessangsaktiviteten over for nye udfordringer. Et udvalg vil komme til at gennemgå, rydde og reovere sangmapper og materiale.



Østerhuse

Gymnastik sæson 2008.

I år har vi på gymnastikholdet valgt en færdig "pakke løsning" hvor musik og øvelser ligger på en cd. Det har betydet at personalet har bedre mulighed for at motivere og hjælpe vores brugere. Det har betydet at der er flere der har budt ind med andre øvelser så som at klappe og lave bølge efter hver øvelse. Efter øvelserne bruger vi vores store massagebold og triller til hinanden imens vi siger

navnet på den vi triller til.

Vi slutter med at ligge på madrasser på gulvet og høre afslapningsmusik.

Vi har de sidste tre år været tilskuer til det årlige gymnastikstævne i Otterup. Det er en hyggelig tur og den giver også inspiration til næste sæson.



Østerhuse

Hal-aktiviteten

Hal-aktiviteten forgår i Vindingehallen hver fredag af 1-times varighed.

Denne aktivitet kører nu med succes på 6. år. Vi er som oftest så mange deltagere, som der kan være i en stor turistbus.

Vi medbringer diverse remedier som bolde, tov, rullebrætter, tøndebånd, faldskærm o. lign.

Efter alle har fået et par andre sko på, starter vi med lidt opvarmning, med fri leg og aktivitet med bolde og rullebrætter. Mange tager selv initiativ til at løbe lidt rundt, spille bold eller køre på rullebræt. Vi personaler prøver at motivere og indgå i legen, således at alle brugere oplever, at det føles godt at være i hallen. Vi søger alle at medvirke til at bringe, både bevægelse og det store smil frem, som er gensidigt afsmittende for krop og sjæl.

Herefter finder vi tovet frem, et ca. 20m langt rappellingtov, som alle efterhånden selv griber fat i, hvorefter vi i fælles flok går i store cirkler, frem og tilbage, på kryds og på tværs i hallen. Tovet virker som en fantastisk god måde at samle den store flok – brugere såvel som personaler. Vi søger også at bringe pulsen lidt i vejret, ved at løbe, trampe, trække, gå frem, sidelæns og baglæns, løfte tovet i vejret og komme ned på gulvet, hvor vi laver forskellige gymnastiske øvelser. Vi giver naturligtvis både tid og rum til at den enkelte kan

komme med gammelkendte eller nye måder til bevægelse.

Vi slutter altid af med faldskærmen, som igen giver mulighed for fællesskab, samarbejde og det glade smil. Vi bruger dels faldskærmen til at gå i rundkreds, synge og lave sanglege. Vi samarbejder om, at kaste bolde som ligger i faldskærmen, op i luften eller ved at køre en bold rundt i en stor cirkel i faldskærmen.

Hver enkelt bruger prøver også at sidde eller ligge i midten af faldskærmen, være i centrum, bliver snurret rundt, hvor der bliver sunget: "♪♪ lige der i midten sidder minsandten, en som jeg kender... og det er jo (brugers navn)..” hvorefter alle der holder skærmen løber rundt i ring.

Til sidst kommer alle bruger og enkelte personaler ind under skærmen, og der bliver lavet "vindtryk" hvor de som holder skærmen, i fællesskab løfter faldskærmen op, og med en hurtig bevægelse trykker skærmen ned, således at deltagerne under skærmen oplever lufttrykket mod hoved og krop. Vi slutter af med "Paddehatten", hvor brugerne sidder inde under skærmen. Faldskærmen løftes op og alle der holder skærmen, skynder sig ind under skærmen, så vi alle sidder stille og venter på at "luften siver ud af Faldskærmen".



Østerhuse

IKT (information, kommunikation og teknologi)

Vi har siden september 2007 været deltagere på et kursus omhandlende hvordan vi, der har den daglige berøringsflade med udviklingshæmmede borgere, kan formidle viden og støtte op, om denne gruppes anvendelse af IT som et redskab til kommunikation, leg, og stimulerende og udviklende aktivitet.

Det er påfaldende tydeligt i statistikken, at den eksplosive udbredelse af IT-teknologi der har været blandt "alle os andre" indenfor en relativt kort årrække, IKKE har omfattet minoritetsgrupper som fx udviklingshæmmede.

Dette til trods for, at IT-teknologien netop for udviklingshæmmede og mennesker med handicap i øvrigt, kan virke kompenserende på måder og områder som alverdens personaler og pårørende ikke kan!

Formålet med kurset, er således at klæde deltagerne godt og grundigt på, til at gå hjem og bruge computeren i samværet med brugeren og til at tilpasse programmer, styringsmåde, og udfordringsniveau til den enkeltes forudsætninger.



Østerhuse

Kløvning

Hver onsdag året igennem er en gruppe, bestående af 2 personaler og 6 brugere ude og kløve/save brænde.

Uanset vejret er vi at finde ved Låddenhøjs shelterhytte.

Onsdag kl. 10.00 mødes vi og ifører os henholdsvis sommer- eller vinterarbejdstøj samt arbejdshandsker. Så går vi ned til shelteren, hvor pedellerne har stillet 2 kløvemaskiner frem. Vi henter selv savbakke, målepind og save. Så går alle i gang. To brugere betjener selvstændigt hver sin kløvemaskine og de an-

dre saver eller kører brændet i den store trillebør hen til vores lagerplads.

Når der ikke kan ligge mere brænde her, bliver det solgt til et personale.

Kløveholdet læsser brændet på trailere og vi kører af sted til vedkommende og læsser brændet af. Efter veludført arbejde, får vi enten en kop kaffe med kage eller en øl/vand.

Vi nyder alle denne aktivitet, som giver synlige resultater hver gang.



Østerhuse

Krea

Krea foregår i kreativrummet. Hér tages der mange forskellige temaer og udfordringer op alt efter årstid, sæson, traditioner og interesser.

Der bliver produceret til både udsmykning af Låddenhøj, til pyntning af eget hjem samt sig selv. Indimellem fabrikeres der også slik til stor glæde for os alle.



Østerhuse

Ridning

Store, varme heste hæver rytterne over alt og alle. Stolthed og glæde lyser ud af de mange mænd og kvinder, når de hver tirsdag rider i Skovly ridecenter på Østfyn.

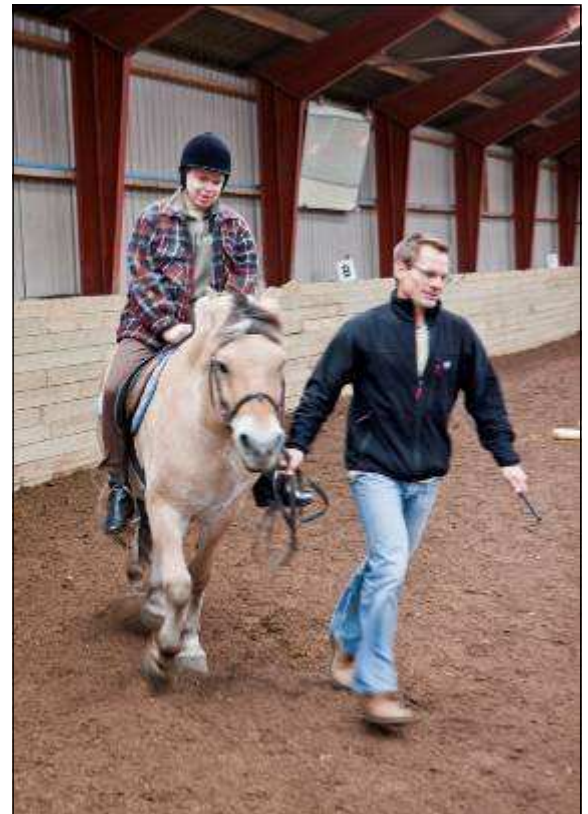
Turen starter med bus fra Låddenhøj og ender på pladsen ved de store ridehaller. Der er 16 – 18 brugere, som fast deltager. På med hjelmene og hen i ridehuset. De 6 heste er klar til at blive redet på og 6 brugere er på vej op af rampen. Her bliver de hjulpet op på hesten og så er det ellers med at få gang i hoven.

Vi arbejder ud fra det princip, at det primært er hesten som skal udfordre rytteren. Målet er ikke at lære at ride, men det at stimulere på mange niveauer. Alle sanserne bliver "bombarderet", balancen trænes, spændt og spastisk muskulatur løsnes. Berøringen med det store dyr, luften og lugten. Følelsen og

oplevelsen af at "magte" det store dyr giver stolthed og selvværd.

Ud fra en individuel vurdering, er rytters hest og udstyr udvalgt. Der rides med sadel eller på dækken alt efter hvad der er bedst for den enkelte. Enkelte er blevet så gode, at de sidder med tømme og styrer hesten gennem div. forhindringer i hallen. Efter endt tur er det tid til næste hold. Alle skal af, hesten klappes og næste hold hjælpes på. Efter nok et hold er det tid at køre hjem på Låddenhøj.

Ridning er en rigtig god aktivitet for brugerne. Udbyttet er varierende fra person til person, men også fra gang til gang hos samme person, men den stolthed og glæde vi så ofte har oplevet i de 15 år vi har redet, er det hele værd.



Østerhuse

Rock

Låddenhøjs legendariske rock-band "Lydmuren" fødtes for ca. 7 år siden, hvor vi samledes en hel masse mennesker i det gamle musikrum og gav den gas! Nøj, det var tæt!

I forbindelse med udvidelsen, fik vi heldigvis et herligt stort musikrum, hvor vi også kan lukke op ud til gymnastiksalen. Så nu er der plads til os alle sammen – når vi er flest, tæller vi over 30 sangere og musikere! – det er ikke helt tilfældigt, at vi hedder Lydmuren..!!

Vi spiller gamle og nye danske hits, som vi pepper op med fede rytmer og masser af instrumenter.

Der er helt faste rutiner omkring aktiviteten "rock"; alle har deres faste plads og instru-

ment.

Gennem årene har vi efterhånden udgivet ikke mindre end 3 albums; det første ("Bodegahits vol. 2") indspillede vi i Randers i et lydstudie i 2003, det andet "hjemme" i forbindelse med juleemneugen i 2004 ("Julehits"), og det tredje indspillede vi i et sommerhus i Refsvindinge i 2006 ("Lydmuren gi'r den gas"). I forbindelse med den sidste udgivelse, kom TV-Fyn til release-party, og vi kom i fjernsynet – det var stort!!

Herudover har vi givet rigtig mange koncerter, både til vores egne fester, daghjemsdage m.v., men også til festivaler på Strandvænget, til Blå gård i Svendborg, på seminariet og i regions regi.



Østerhuse

Sanseintegration

Sanseintegration kører som fast aktivitet hver onsdag formiddag, hvor vi på tværs af grupperne mødes i gymnastiksalen. Hvert personale har kun 1 - 2 brugere med, da vi arbejder på at få meget kontakt samt øjenkontakt med den enkelte. Vi har desuden husets fysioterapeuter tilknyttet, og gør dermed brug af deres fysioterapeutiske kompetencer.

Vi har på Låddenhøj prioriteret sanseintegration højt, fordi vi gennem Inga Friis Mogensen (motorik og handicapkonsulent) har fået indblik i sanseintegrationens virkning på brugerne. Inga har gennem 2007 været tilknyttet vores sanseintegration aktivitet og forsætter også i 2008. Inga har deltaget flere gange onsdag formiddag, hvor aktiviteten foregår, her rådgiver hun holdet og kommer med nye ideer i forhold til aktiviteten.

Sanseintegration har forskellige virkninger på brugerne, nogle har brug for at få en indre ro, d.v.s hvis der er meget uro i kroppen, kan vi arbejde med forskellige redskaber, så som kugledyne som giver tryghed og holder sammen på ens krop. Børstemasage giver et bedre kendskab til ens egen krop, idet det påvirker hjernes opfattelse af berøring og den

bliver mere præcis og automatiseret, hvilket kan resulterer i ro i kroppen og bedre koncentration. Samtidig kan en virkning være bedre opmærksomhed og kontakt til/fra brugeren, når vedkomne ikke skal bruge energi på selvstimulation. Vi oplever i aktiviteten brugerne meget mere opmærksomme, nærværende og modtagelig for de aktiviteter, der sker omkring og med dem.

Led og tryk kompression bruges også til at give brugerne en bedre fornemmelse af egen krop.

Andre har behov for at få arousal (vågenhedsgrad) op, her kan der være behov for at tale højt, kraftige dufte, gyngeliggende i hængekøje, snurren rundt i gynger, kraftige hop af brugeren selv eller af os på trampolin, samt børstesteprogram.

Et andet resultat af sanseintegrationen på tværs er også at det nu benyttes i de enkelte grupper, hvor det ind imellem bruges i pauser samt i hjemmegruppen d.v.s. til de brugere der ikke er med i aktiviteterne på tværs af huset den pågældende dag. Grupperne bruger så at sætte gynger op, give fod spå/massage, bruge vippestol samt børstning.



Østerhuse

Svømning

Aktiviteten 'svømning' foregår hver mandag eftermiddag i Strandvængets svømmehal.

Svømmeholdet består i dag af 7-8 brugere og 7 personaler.

Ud over at vandet giver sansemæssig stimulation, så er vandet med til at kompensere for motoriske handicap. Samtidig er vandet med til at træne balance og kropsbevidshed.

Da der er stor spredning i brugernes funktionsniveau, er der store individuelle behov og hensyn.

Nogle har brug for megen støtte og nærhed. Andre kan selv gå rundt i vandet, spille bold,

lave sjov og sprøjte og plaske.

For enkelte handler det basalt set om vandtilvænning, at være tryk i vandet, at turde ligge på mave eller ryg, med den fornødne fysiske støtte eller individuelle hjælpemidler. Nogle tilbydes vandgymnastik med let styrke- og konditionstræning.

Vi tilsigter, at den enkelte blive så tryk i vandet som mulig, men også så selvhjulpen som muligt. Derfor udfordres hver enkelt bruger, således at den enkelte oplever at 'kunne' og der er fremgang. Og så må smilet gerne være dominerende.



Østerhuse

Trommer

I sommerhalvåret trommes der på Congas trommer hver mandag formiddag. På holdet deltager ca. 18 brugere og pædagoger og der køres en fast struktur med først velkomst- og derefter navnesang, hvor alle på skift har en "solo optræden" og hvor hver enkelt solist præsenteres.

Efter velkomst trommes og synges der danske og afrikanske sange, ligesom der ind imellem dances til nogle af sangene. Afslutningen markeres ligeledes med en bestemt sang, så alle ved, at nu er det slut for i dag.



Østerhuse

Ældreklub

Starten på ældreklubben, kom sig af, at jeg synes der manglede en aktivitet, der var tilpasset den ældregruppe her på Låddenhøj. Det vigtigste i gruppen skulle være ro, nærvær og hygge. Der skulle være kaffe og småkager hver gang, og ikke for meget personale, for det var vigtigt for mig, at det skulle være på brugernes præmisser.

I starten var det lidt svært at få grupperne til at huske at sende deres brugere i ældreklub, men efterhånden blev det bedre og nu er vi en fast gruppe på omkring 10.

Indholdet i ældreklubben er:

Nærvær.

Snak

Historielæsning

Film

Lave julekort og andre kreative sysler.

Gåture hvis vejret er til det.

Plante blomster igen og igen, da det ikke er alle planter der kan tåle den varme der altid er i klubben.

Hører musik og radioklip fra 1950 -1959.

Der er altid stearinlys, kaffe lavet på gammeldags manér, så de kan dufte det, småkager, dug på bordet og hygge.

Vi har planlagt at lave en plukke – duftehave på græsset ved gr. B.

Lige nu skal vi i gang med juledekorationer og julebag.

Der er meget selvbestemmelse i ældreklubben, man vælger selv om man vil komme, hvad man vil deltage i, og hvor mange kopper kaffe man vil have.

Som regel er vi 2 personaler, og det fungerer godt. Jeg oplever, at brugerne elsker at komme og flere af dem kommer helt frivilligt op.

Betydningen og behovet for at der skal være en ældreklub i huset, er at der vil blive ved med at komme flere og flere ældre handicappede, de ældre får flere skavanker, såsom demens, senilitet og andre fysiske og psykiske skavanker. Derfor synes jeg det er vigtigt der er aktiviteter der også tager hensyn til det.



Østerhuse

Cafébiograf

Brugerne har selv for nogle år siden været med til at starte denne aktivitet og er da også meget ivrige når der skal vælges film - som indimellem også kan være en film man har med hjemmefra.

Der vises både gamle-, nye-, danske- og udenlandskefilm samt tegnefilm som brugerne på skift er med til at vælge.

Filmen vises på storskærm, så hele seancen bliver meget biograf agtigt.

Undervejs drikkes en kop kaffe og ind imellem serveres der lidt mundgodt til!!!!!!!

