

Velkommen Til Lindely



Støttecenter Lindely

Støttecentret Lindely et socialt værested for beboerne i De Gule Huse samt for andre, der har en psykisk lidelse eller psykiske udfordringer.

Støttecentret's adresse:

Lindealle 8, st.

6870 Ølgod

Mobil Telefon: 24 86 07 77

Støttecentret's Åbningstider:

Mandag : 8.00 – 21.00 (tlf. er åben 7.00 - 21.15)

Tirsdag : 8.00 – 21.00 (tlf. er åben 7.00 - 21.15)

Onsdag *: 8.00 – 21.00 (tlf. er åben 7.00 - 21.15)

Torsdag : 8.00 – 21.00 (tlf. er åben 7.00 - 21.15)

Fredag : 8.00 – 19.00 (tlf. er åben 7.00 - 19.15)

Lørdag : 10.00 - 16.00 (cafeen er lukket - tlf. åben fra 10-15.45)

Søndag : 10.00 – 15.45

*cafeen benyttes af CVM kroen og er derfor lukket i tidsrummet 13-15.

Når du starter i Støttecentret

Når du starter i støttecentret, vil et fast personale samt en brugerrådsmedlem hjælpe dig til rette i den første tid, og de vil kunne svare dig på de spørgsmål du måtte have. Du vil også kunne lave aftaler med dem om at være i støttecentret sammen med dem i den første tid, indtil du bliver dus med at komme i huset, og indtil du lærer det øvrige at kende.

Forskellige aktiviteter der tilbydes af Lindely:

Fitness

Hver onsdag formiddag er der mulighed for at deltage i Banken fitness. Vil man deltage, køber du selv medlemskab af Banken Fitness

Aktiviteter

Hver mandag kl. 13.15 og hver onsdag kl. 19, tilbydes fysisk udfoldelse. Oftest vil det være gåture i lokalområdet, men det kan også være cykelture, Wii, træning/leg med bolde og andre redskaber, motionscykling, krolf m.m.

Tirsdag, onsdag og torsdag tilbydes der spil kl. 16.30, og Mandag tilbydes der gaming. Fredag kl. 15 er der filmhygge.

Derudover deltager vi i mange andre fysiske aktiviteter, der bliver tilbudt i Socialpsykiatrien og i nærområdet. Vi kører bl.a. til IFS (idræt for sindslidende) hver tirsdag kl. 13.15-16.15.

Kreativ Værksted

Tirsdag formiddag tilbydes der kreative aktiviteter i vores kreative værksted. Der fremstilles rigtig mange fine og spændende ting. Desuden frem-

stilles der ting til det årlige julemarked, som altid ligger sidste torsdag inden 1. søndag i advent. Her handler det om at være fælles om det Kreative.

Som bruger af Lindely er man meget velkommen til at benytte det kreative værksted i hele støttecentrets åbningstid - bare man rydder pænt op efter sig. Man kan ikke forvente, at der er personale udover tirsdag formiddag.

NADA

Nada øreakupunktur er en metode, som stabilisere kroppen fysisk og psykisk. Nada er effektiv i forbindelse med stresshåndtering, indre uro, angst og tankemylder. Støttecentret tilbyder Nada hver tirsdag og fredag kl. 8.30. Er man interesseret kan man få en folder og man kan skrives op til et forløb ved henvendelse til personalet.

Brugerråd - medindflydelse

Lindely har et brugerråd, der består af 4 medlemmer valgt blandt brugerne af huset og 1 personale, udpeget af personalegruppen.

Brugerrådet holder møder efter behov. De udgiver en kalender hver 3. måned, hvori der er en oversigt over de kommende 3 måneders arrangementer. Lige til at hænge op på din opslagstavle.

Brugerrådet orienteres om/og bliver taget med på råd i beslutninger omkring forhold, der vedrører støttecentret.

Der deltager en repræsentant fra brugerrådet ved personaleansættelsessamtaler.

Brugerrådet er arrangør af:

- Årlig temadag i samarbejde med 2 personaler.
- 1 heldagsudflugt, hvor noget af indtjeningen fra julemarkedet bruges.
- Julemarked – sidste torsdag inden 1. søndag i advent.
- Julefrokost i december.

Brugerrådet afholder hver 3. mdr. et brugermøde, hvor de orienterer omkring deres arbejde, og hvor personalet får lejlighed til at orientere om nyheder siden sidst. Man har også mulighed for indflydelse på hvad der skal foregå af aktivitet m.m.

Til brugermødet i marts er der valg til brugerrådet.

Arrangementer arrangeret af Brugerrådet

Ca. 2 gange i måneden tilbydes der forskellige arrangementer, gerne i nærområdet. Det kan f.eks. være biograftur, udflugter og restaurantbesøg m.m.

Der vil ofte være en egenbetaling til turene, som vil fremgå af tilmeldingsblanketterne på opslagstavlen i støttecentret.

Der bliver indimellem også arrangeret spontane ture.

Måltider

Der er mulighed for at købe sine måltider i Støttecentret.

I hverdagen kan der købes frokost og aftensmad.

- *Varm mad til Frokost kl. 12.15 (ingen frokost onsdag)*
- *Aftensmad, rugbrød og evt. lidt lunt:*

Mandag, tirsdag, onsdag og torsdag kl. 18.00

Fredag kl. 17.30

Søndag serveres der brunch kl. 11., tilmelding inden 10.30.

Tilmelding/afmelding til frokost skal ske senest kl. 10.00.

Tilmelding/afmelding til aftensmad skal ske senest kl. 16.00.

Der laves mad til 12 personer, og man kommer til at betale for måltiderne, hvis man ikke kommer, når man er tilmeldt.

Priser

Der er mulighed for at betale ved hvert måltid, man deltager i, eller man kan købe et "klippekort" med 22 "klip".

Priserne hænger på opslagstavlen i Støttecentret, og der laves aftale med personalet omkring ønsker for betaling.

Der er mulighed for at betale med mobil pay.

Det er muligt at blive skrevet for et måltid, man må max. skylde op til 150,-

Betalingen eller noteringen sker ved spisebordet lige før hvert måltid.

Hygiejne

Støttecentret får jævnligt kontrolbesøg fra Fødevareregion Syd. De tjekker vores egenkontrol, der bl.a. omfatter tilberedning af mad – nedkøling af mad – varemodtagelse – tjek af rengøring – tjek af el-artikler.

For at holde en så høj grad af hygiejne, at vi kan undgå forurening af maden og smitte blandt hinanden, indskærpes det, at man som bruger af støttecentret holder en god personlig hygiejne.

Når man kommer i støttecentret skal hænderne sprittes af, samt når vi går til bordet ved hvert måltid.

Ligeledes skal hænderne vaskes og sprittes, hver gang man går i køkkenet for at hente noget eller for at hjælpe til.

Der står sprit til fri afbenyttelse flere steder – og personalet hjælper dig gerne til rette med, hvor det står og hvordan man gør.

Vask / Tørring af tøj

Har du ikke vaske/tørre muligheder, der hvor du bor – eller går din vaskemaskine i stykker - er der mulighed for, mod betaling, at benytte vores vaskefaciliteter i huset. Du skal selv medbringe vaskepulver.

Sygdom

Af hensyn til smitte i huset henstilles der til, at man **ikke** kommer, hvis man er syg. Hvis du har brug for en snak eller hjælp, er du meget velkommen til at ringe til huset i stedet for.

Lider du af en kronisk sygdom, må du selvfølgelig meget gerne komme i huset.

Rusmidler og rygning

Ingen rusmidler eller alkohol er tilladt.

Møder man påvirket op, bliver man sendt hjem igen.

Vi følger desuden Varde Kommunes rygepolitik.

Der må kun ryges/dampes udenfor, ved det anviste sted i gården.

Fødselsdage

Hvis man er fast bruger af huset og/eller bor i en af boligerne i De Gule Huse, så fejres man på sin fødselsdag, hvis man ønsker dette.

Dvs.: Flaget hejses i gården – og i De Gule Huse, hvis man bor der.

Efter ønske arrangeres fælles kaffebord i støttecentret.

Hvis man er i støttecentret til middagsmaden på sin fødselsdag, har man mulighed for at bestemme en hverdagsmenu.

Snak med personalet i god tid om, hvordan du ønsker din dag fejret.