

På Tværs

Hver onsdag formiddag har vi sport på programmet. Vi kalder det 'på tværs', fordi det går på tværs af alle andre vanlige aktiviteter. Dette foregår blandt andet i en idrætshal, hvor vi lejer os ind, hver onsdag mellem kl. 9 og 12. Der er altid to medarbejdere med, og indholdet handler om leg, motion og friluftsliv.

Alle har mulighed for at komme med forslag til indholdet, og når der er aftalt, hvad vi skal lave, er alle ansvarlige for at deltage og støtte op om gruppens aktiviteter.

Mulige aktiviteter kan være:

- Badminton – Tennis – Bordtennis
- Hockey
- Høvdingebold – Volleyball – Basketball – Stikbold – Fodbold - Håndbold
- Riffelskydning – Bueskydning
- Styrketræning - Selvforsvar
- Besøg til Kroppens Hus (motions- og fitnesscenter)
- Yoga – Tai Chi
- Klatring
- Cykling
- Kanosejlads
- Gå og løbeture
- Svømning
- Afspænding
- Udflugt med telt
- Fisketur
- Orienteringsløb
- Anlæg og brug af bocardbane m.m.

Formål

Er at udvide beboernes kendskab til aktivitetsmuligheder i lokalområdet. Dette kan skabe en interesse til at blive aktiv i fritiden og dermed øge muligheden for beboerne at søge andre netværk og sociale relationer ud over dem, der gives på Egholt.