

Sundhed og omsorg

Babysvømning	2
<i>Badeanstalten Spanien</i>	2
<i>Marselisborg Centret</i>	3
<i>Gellerup badet</i>	4
<i>Lokalcenter Møllestien</i>	5
Lokalcenter Viby	6
<i>Sundhedsklinik, lokalcenter Viby</i>	6
<i>Cafe Viben i lokalcenter Viby</i>	6

Sundhed og omsorg

Babysvømning

Badeanstalten Spanien

Hvad er Badeanstalten Spanien?

Formålet med dette hold er, at barnet bliver vandtilvænnet. Samtidig udvikles motorik og bevægemønstre i et miljø, der ikke belaster barnets led. Undervisningen er tilrettelagt som et forløb, der strækker sig over 10 undervisningslektioner. En undervisningslektion varer 30 minutter, hvoraf der er 20-25 minutters undervisning i vandet. Lektionslængden er afstemt i henhold til en babys indlæringsniveau og deres evner til at holde varmen i vandet.

Åbningstider og aldersniveauer:

Der er hold for børn mellem 0-1 år.

Tilmeld dig på www.by-bevaegelse.dk

Pris:

700,- kr. for et 12-turs klippekort

Klippene kan anvendes som betaling for alle udbudte aktiviteter, og er ikke personligt.

Kontaktinformation:

Badeanstalten Spanien

Spanien 1

8000 Århus C

Tlf.: 86132577.

Projektleder/Sygeplejerske

Stine Thuesen

Tlf.: 29209012

Mail: ssth@aarhus.dk

Sundhed og omsorg

Babysvømning

Marselisborg Centret

Hvad er Marselisborg centret?

Mange forældre vil gerne svømme med deres baby så tidligt som muligt. Barnet skal dog som minimum være otte uger, før det kan deltage i babysvømning på Marselisborg Centret. Undervisningen er et tilbud fra AGF-svømning i samarbejde med Marselisborg Centret og foregår på holdbasis. Såfremt tiden tillader det, vil der være individuel instruktion. Til rådighed er to varmtvandsbassiner, hvor vandet er opvarmet til 34 grader.

Åbningstider og aldersniveauer:

Der er hold tirsdag, fredag, lørdag og søndag for børn mellem 0-4 år. Specifikke holdplaner kan ses på www.marselisborgcentret.dk.

Pris:

Gennemsnitlig pris for alle hold er 1850,- kr.
Pris ved 2 søskende på hvert sit hold, yngste barn ½ pris.

Sted:

Marselisborg Centret
P.P. Ørums gade 11
Bygning 8 (Bassinerne er placeret som en del af fællesfaciliteterne)
8000 Århus C.

Kontaktinformation:

Marselisborg Centret
P.P. Ørums gade 11
Bygning 8,
8000 Århus C
Tlf.: 89491200

Sundhed og omsorg

Babysvømning

Gellerup badet

Hvad er Gellerup badet?

Babysvømning i Gellerup badet er som udgangspunkt holdundervisning, men det vil blive forsøgt at tilpasse undervisningen individuelt til det enkelte barn.

Undervisningen er for et barn samt 1-2 voksne.

Babysvømning foregår som udgangspunkt i terapibassinet der er 34 grader varmt.

Åbningstider og aldersniveauer:

Lørdag, kl. 08:15 – 09:00

Babyer, 1 år + fortsættelse

Lørdag, kl. 09:00 – 09:30

Babyer, 6 - 12 måneder + fortsættelse

Lørdag, kl. 09:30 – 10:00

Babyer, 0 år + nybegyndere

Praktiske råd og info.:

Barnet kan starte når navlen er helet. Hvis barnet er født for tidlig, handikappet eller kronisk syg, tjek med lægen for starttidspunkt.

Regn med at være i vandet 15-20 minutter de første par gange.

Lad være med at give barnet mad lige inden I skal i vandet, da det øger tendensen til gylp.

Giv barnet lidt mad lige efter I har været i vandet for at hindre det evt. slugte klorvand i at give diarré.

Husk barnets badetøj skal være tætsiddende.

Tag ikke barnet med i sauna, små børn kan ikke svede.

Medbring eventuelt sut - i tilfælde af at barnet bliver ked af det.

Husk et ekstra håndklæde eller to. Det er godt med et håndklæde til at have om barnet mellem omklædningsrum og bassin.

Husk en god hue, der dækker ørerne til efter svømningen - også om sommeren.

Kontingent:

Prisen pr. halve år er 310,00,- kr.

Sted:

Gellerup Badet

Dortesvej 43

8220 Brabrand

Tlf.: 86256901

Kontaktinformation:

AGF Kontor

Terp Skovvej 16

8260 Viby

Tlf.: 8614 1070

Mail: AM@AGF.dk

Sundhed og omsorg

Babysvømning

Lokalcenter Møllestien

Hvad er Lokalcenter Møllestien?

Baby- og familiesvømning hver lørdag.

Åbningstider og Aldersniveauer:

Hver lørdag For børn mellem 0 - 5 år med forælder.

Kontingent:

Prisen pr. halve år er kr. 1150,- for det første barn og kr. 400,- for hvert søskendebarn.

Sted:

Møllestien Lokalcenter
Grønnegade 10
8000 Århus C.

Kontaktinformation:

Formand
Camilla Hald
Tlf.: 8932 8230 / 61 65 41 33 (tirsdage kl. 20:00 – 22:00)
Mail: INFO@BABYPLASK.DK

Sundhed og omsorg

Lokalcenter Viby

Hvad er Lokalcenter Viby:

Lokalcenteret ligger i Viby. Lokalcenteret blev indviet i 1998. Bygningen er i 2 plan og indeholder administration, aktivitetslokaler samt café. Tæt på lokalcenter bygningen finder man plejeboligerne Kongsgården og plejeboligerne Borgvold.

Lokalcenteret har en række forskellige tilbud til bl.a. efterlønsmodtagere og pensionister. Der tilbydes træning og aktivitet efter visitation.

Sted:

Lokalcenter Viby
Kongsgårdsvej 6
8260 Viby

Kontaktinformation:

Tlf.: 87 13 56 00
Fax: 86 14 01 26

Sundhedsklinik, lokalcenter Viby

Klinikken er bemannet med en sygeplejerske. Der er også tilknyttet fysioterapeut og ernæringsassistent.

Klinikken kan hjælpe med medicindosering/opstart af dosispakket medicin, antabusbehandling, blodtryksmåling, øjen- og øredrypning, væggtkontrol m.m.

Desuden kan du få rådgivning om ernæring, motion og aktiviteter, demens, smerter, kredsløbssygdomme, sukkersyge m.m.

Åbningstider:

Mandag, onsdag, fredag kl. 08:00-12:00

Telefontider:

Mandag, onsdag, fredag kl. 13:30-14:30

Café Viben i lokalcenter Viby

I Café Viben er ansat et faglært, engageret og dygtigt personale, som bestræber sig på at servere et veltillavet måltid under hensyntagen til borgernes ønsker og behov.

Vi bestræber os på at pirre alle dine sanser.

Caféen er et tilbud til Århus Kommunes efterlønsmodtagere, pensionister og medarbejdere på Lokalcenter Viby-Rosenvang. I caféen er der mulighed for at læse dagens avis eller nyde socialt samvær med andre borgere.

Cafépersonalet yder gerne hjælp til at bære bakken eller udskære maden ved behov.

Der er mulighed for at købe maden med hjem, hvis dette ønskes.

Vi modtager gerne ris, ros eller nye ideer til netop at opfylde dine behov for forplejning.

På gensyn i caféen.

Caféens åbningstider:

Mandag til fredag: 8.00 – 14.00

Mad kan købes til kl. 13.00