

Kig ind

- en klub for voksne med funktionsnedsættelse.



**Holbæk
Kommune**

DET SPECIALISEREDE
VOKSEOMRÅDE



”Hvis ikke jeg havde Kig Ind, havde jeg ikke fået denne oplevelse” - sagt af et medlem, efter en tur i det Kongelige Teater og se ”Seebach - The Musical”

”Jeg glæder mig hver torsdag til at komme ud til hyggeligt samvær, gode venner og lækker mad” - sagt af medlem på en klubaften.

 **Kig ind** er en klub for DIG, der har lyst til at:

- knytte gode venskaber
- spise sammen med andre
- lave fis og ballade og få et godt grin
- tage i teateret med andre
- deltage i en bowlingturnering
- tage på en fed, sjov og aktiv ferie et sted i Danmark
- komme ud og få nogle oplevelser, du ikke selv havde tænkt som en mulighed.
- gå til koncerter
- tage på ture ud i det blå
- hoppe i danseskoene og give den gas, til en af vores fester!

Faktaboks

Kig Ind - Aktivitets- og Samværstilbud ved Servicelovens § 104


Læs mere om os på:

www.holbaek.dk/borger/voksn
e-med-saerlige-behov

Facebook: https://www.facebook.com/search/top/?q=Kig%20inf&epa=SEARCH_BOX



Hvad melder du dig til?

 **Kig ind** tilbyder café, klubaftner, madklub, samvær, bowling, gåklub, masser af oplevelser, fester, festivaler og en ferietur.

Alt det kan du læse mere om i denne brochure.

Hvem kan blive medlem af Kig ind ?

Kig Ind er målrettet til dig som er voksen og har en fysisk og/eller psykisk nedsat funktionsevne.

Du skal have lyst til at indgå i et fællesskab og danne et netværk.

Som medlem skal du selv kunne transportere dig til klubben, meget gerne med benyttelse af Flextrafik.

Du skal også, med råd og vejledning, kunne klare de fleste gøremål selv.

Har du brug for en personlig ledsager, er du velkommen til at have en med.





Kig ind fra A til Å:

Adresse

Mellemvang 9, 4300 Holbæk. Lige ved siden af Kommune Kram

Aldersgruppe

Vi henvender os til alle i alderen fra 18 - 85 år.

Alkohol

Må gerne nydes til særlige og festlige lejligheder.

Betaling

Det koster 100 kroner om måneden at være medlem. Derudover må du forvente udgifter til mad, ture, festivaler og ferier. Borgere fra andre kommuner skal sikre sig betalingstilsagn fra deres betalingskommune før indmeldelse.

Bowling

Den sidste torsdag i hver måned har vi vores bowlingturnering. Efter spisning går vi til Mega Bowl i Holbæk, hvor vi har reserveret baner. Klubben rykker denne aften over i Mega bowl fra 20-21.

Brugerråd

I KIG IND kan du være med til at tage beslutninger og bestemme, hvad klubben skal indeholde. Vi har et Brugerråd. I Brugerrådet sidder 5 medlemmer samt en suppleant. Brugerrådet holder møde med vores leder en gang i kvartalet og træffer beslutninger, der vedrører klubben.



Caféen

I vores Café kan du tage dig en kop gratis kaffe eller the. Ellers kan du købe frugtsalat, æblekage, toast og andre gode sager, hvis du er småsulten. Priserne er overkommelige.

Ferie

Vores Danmarksferie er et hit - synes vi selv.

Du er med til at komme med forslag til hvor i Danmark turen skal gå til.

Vi finder nogle dejlige feriecentre, hvor vi alle kan være. Ude i husene laver vi selv maden og råhygger om aftenen. MEN - vi skal opleve noget, når vi er på ferie. Derfor bliver der arrangeret ture efter ønsker. Vi kan tage på længere udflugter, men vi kan også snuppe en formiddagstur og så tage ud igen senere på dagen. Vi afslutter altid ferien med en festaften.

Fester


Vi holder nogle fantastisk gode fester! Det er med mad, musik, drinks og masser af dans.

Vi har fast en sensommerfest, julefest og ikke mindst Bowlingfesten hvor vinderen af årets turnering bliver kåret.






Festivaler


 Kig ind er på pletten hvert år til **ROSKILDE HANDI-FESTIVAL, SØLUND FESTIVAL** og **SJÆLLANDS FESTIVAL**. Hvis du er lige så tosset med musik som os, vil vi meget gerne fortælle dig mere om, hvordan vi gør med overnatning og transport.

Fællesskab

Sammen er vi stærke!

 Kig ind lægger vægt på at alle yder en indsats, så klubben kan fungere. Vi ønsker at alle har det godt og føler sig velkomne. Alle kan bidrage med noget! Du skal bidrage med en hjælpende hånd og med dit gode humør.

Fælles planlægningsmøder

Hver anden måned afholder vi møder. På disse møder taler vi om hvad der sker i  Kig ind.


Det er i det forum, alle har mulighed for at komme med forslag til forbedringer og ændringer i klubben. Når **DU** møder op, har **DU** mulighed for at blive hørt og få indflydelse på så mange beslutninger som muligt. Brugerrådet laver som udgangspunkt en dagsorden for møderne, men alle har mulighed for at komme med forslag til indhold.

Gæster i Kig ind

Du skal være medlem af klubben, for at kunne deltage i alle vores aktiviteter. Men hvis du har lyst til at invitere en kæreste, ven eller veninde med til et enkelt arrangement eller fest, skal de være velkomne.



Gå-klub

 Kig ind har også sin egen Gå-klub.

Vores slagord er: **Vi går os til velvære!**

Har du lyst til at komme i gang med at røre dig, holde formen ved lige eller bare gå med fordi du godt kan li´ frisk luft - ja, så er det bare med at møde op hver torsdag kl.

16.15!

Gå-klubben slutter altid sæsonen af med et lille hyggeligt arrangement.

Indmeldelse

Det er en god ide at besøge klubben et par gange, før du melder dig ind. Du vil få mulighed for at høre mere om os og se om klubben er noget for dig. Vi tager os altid tid til at fortælle om klubben og hvad vi forventer af vores medlemmer.

Ring til os og aftal tidspunkt for et besøg.

Klubben

Klubben er vores omdrejningspunkt. I klubben spiller vi kort eller brætspil, snakker, pjatter, læser sladderblade, spiller Playstation og Wii. Vi har gå- og svømmehold og faste aftener med banko og bowling. Vi oplever at venskaber udvikler sig i klubben. Har man brug for en snak, er der altid nogen der vil lytte og nogen at tale med.

Kontaktoplysninger

KIG IND

Mellemvang 9

4300 Holbæk

Tlf. 72368141

Mailadresse kigind@holb.dk



Køkkentjans

Hver madklubdag er der 2-3 medlemmer med i køkkenet til madlavning eller opvask. Hver gang du har været i køkkenet, optjener du en stjerne. Når du har optjent 10 stjerner, får du et gratis måltid mad og en sodavand.



Madklub

På vores klubdage har vi madklub. Det betyder at du tirsdag og torsdag har mulighed for at spise i klubben. Vi laver god, sund og altid spændende mad.

Madplanen sammensættes efter medlemmernes ønsker.


Man kan skrive sit forslag på vores opslagstavle.

Et lækkert måltid mad koster **40 kroner**.





Medbestemmelse

 **Kig ind** ønsker, at du er en aktiv del af klubben, at du har lyst til at komme med forslag til aktiviteter, og vil være med til at udvikle klubben. Du har derfor mulighed for at komme med forslag til menu, til ture, til hvor sommerferien skal gå hen og til aktiviteter og indkøb til klubben.

Svømning

I vinterhalvåret tager vi i svømmehallen hver anden tirsdag. De der har lyst, pakker svømmetøjet hjemme fra og kører til Holbæk Sportsby efter aftensmaden.





Weekendaktiviteter

Ud over vores Klubaftener har vi virkelig mange aktiviteter i weekenderne. Det kan være enten fredag eller lørdag. Her er tilbuddet også bredt:

- Kreative værksteder
- Herre- og dameture
- Hal- og kroballer
- Cirkusrevyen
- Royal Run
- Melodi Grand Prix
- Handicap Grand Prix
- Tur på Museum - for eksempel **Zoologisk museum**, **Politimuseet** eller **Søfartsmuseet**
- Friluftsture - ud i naturen og lav din mad over bål
- Fisketure
- Shopping ture - måske en tur til et storcenter
- Koncerter - med alt lige fra Kandis til L.O.C.
- Teateroplevelser og musicals

Også her har du mulighed for at komme med forslag til aktiviteter og udflugter. Du kan skrive eller få personalet til at skrive på vores opslagstavle.





Åbningstider

Klubben er åben:

Tirsdag kl. 15 - 21

Torsdag kl. 15 - 21

Kontoret har åbent

Tirsdag kl. 13 - 21

Torsdag kl. 13 - 21

Du er velkommen til at komme forbi, men du kan også ringe til os.

Hvis ikke vi tager telefonen, kan du lægge en besked på telefonsvareren. Vi aflytter den tirsdage og torsdage.

Vi glæder os til at byde dig velkommen til
vores dejlige klub 🙌





AKTIV HELE LIVET

Kig Ind

Mellemvang 9, 4300 Holbæk

Afd. Leder Jørgen Hull Fregerslev.

Tlf.: 72364487

E-mail: joeha@holb.dk