



Välkommen till Solstrålen, Dag-center

Solstrålen är ett dag-center som finns i källaren på boendet Vinkelbo i Norsjö.

Till Solstrålen kan du komma för att vara med på olika aktiviteter.

Du bestämmer själv vilka aktiviteter du vill vara med på.

Det finns alltid personal på Solstrålen som hjälper och stöttar alla som är där.

Det här är några saker du kan göra när du är på Solstrålen:

- Du kan lära dig mer om musik och teater.
- Du kan lära dig mer om data.
- Du kan lära dig mer om jordens yta och om olika platser. Det heter geografi.
- Du kan läsa matematik eller svenska.
- Du kan vara med och baka, städa eller tvätta.
- Du kan hjälpa till att bygga ihop saker åt företaget Trä-trappor.
- Du kan vara med på promenader och utflykter.
- Du kan sy, sticka, virka eller pyssla.
- Du kan lära dig mer om mat och hur du sköter om din kropp så att du orkar mer och är frisk.

Om du använder tecken när du pratar kan du träna på tecken tillsammans med personal på Solstrålen.

I det vita rummet kan du som har flera funktions-nedsättningar träna din syn, hörsel och känsel.



Musik



Dator



Promenad



Utflykt



Pyssel



Mat



Prata eller
kommunicera

Schema



Måndag

På måndagar städar vi i och runt miljö-stationerna i Norsjö.

En miljö-station är en plats med stora behållare där du till exempel slänger tidningar, kartonger, plast, glasflaskor och konserv-burkar.



Återvinning
på miljö-stationerna



Tisdag

På tisdagar har vi gymnastik.

Du får göra gymnastik som passar just dig.

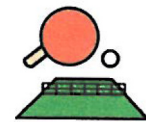


Gymnastik

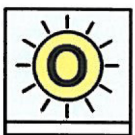
Om du vill spela pingis, innebandy eller någon annan boll-sport kan du vara i sporthallen på eftermiddagen med sår-skolans elever.



Innebandy



Pingis eller
Bordtennis



Onsdag

På onsdag efter lunch åker vi till simhallen där du kan träna simning och vara med på vatten-gymnastik.



Simhall

Du kan också vara med på vatten-lekar och bada bubbelbad.



Bubbelbad



Torsdag

På torsdag eftermiddag åker vi till stallet.

Där kan du hjälpa till att ge hästarna mat och vatten, sopa och göra fint i stallet och borsta hästarna.

Du kan också rida.

Det är ledare med hela tiden som hjälper dig.



Stall



Häst



Rykta eller
Borsta



Rida



Fredag

På fredagar dansar vi och har disco.

Då är eleverna från sär-skolan också med.

Ibland på fredagarna brukar vi sjunga och spela på instrument.



Disco



Sång

Vi jobbar på Solstrålen!

Hanna Gustafsson

Helen Lindberg

Maria Malm

Magnus Eriksson

Enhetschef

För att komma i kontakt med enhetschefen ringer du till Norsjö kommuns växel på telefon nummer 0918 - 140 00

Adress till Solstrålen

Norsjö dagcenter

Storgatan 33

935 31 Norsjö

Telefon: 0918-142 76

E-post: omsorgen.dagcenter@norsjo.se

