

**INSPIRATIONSHÆFTE**

**IDEER**

**TIL AKTIVITETER**

**MED BØRN**



## Kom godt i gang

Dette hæfte har til formål at give ideer og inspiration til aktiviteter, man kan lave med børn i Silkeborg og omegn og samtidig give et overblik over de priser, der er gældende, når man er aflastningsperson for et barn. Hæftet kan ligeledes bruges som inspiration, hvis man er kontaktperson for et barn/en ung

I nogle opgaver er det et ønske fra forældrene, at aflastningspersonen laver aktiviteter ud af huset sammen med barnet.

Det er forældrene der bestemmer, i hvilket omfang der skal finde aktiviteter sted, og om aktiviteterne må koste penge. Alle udgifter i forbindelse med aktiviteter betales af forældrene, medmindre andet decideret fremgår af kontrakten — det gælder eksempelvis entréudgifter til svømmehal, museum, biograf samt eventuelle transportudgifter.

### Kørsel

Såfremt aflastningspersonen har interesse for det, og forældrene er indforstået med det, er det muligt at trans-

portere barnet i aflasters egen bil. Udgiften til transport i aflastningspersonens bil er, medmindre andet fremgår af kontrakten, forældrenes, og de forventes at afregne med statens lave kørselstakst pr. kørt kilometer.

I forbindelse med, at aflaster stiller bil til rådighed udarbejdes separat dokument, der afklarer det forsikringsmæssige.

Dette dokument udfyldes ligeledes, hvis forældrene stiller deres bil til rådighed for aflaster.

### Ledsagerkort

Som aflastningsperson har man mulighed for at opnå gratis entré, hvis barnet har et ledsagerkort. Ledsagerkortet skal medbringes som dokumentation. Det er op til forældrene, om de ønsker at købe et ledsagerkort.

Ledsagerkortet udstedes af Danske Handicaporganisationer til personer med handicap, der har behov for en ledsager til at færdes i det offentlige rum. Kortet dokumenterer kortindehaverens behov for at have en ledsager med i f.eks. bus, tog, museum, teater eller lignende.

Ledsagerbehovet retter sig imod alle uanset alder og kan være begrundet i både fysiske og psykiske funktionsnedsættelser.

Ledsagerkortet er barnets personlige kort og ledsageren kan være aflastningsperson, forældre eller en helt tredje person.

Læs mere om vilkårene her : <http://www.handicap.dk/brugerservice/ledsagerkort/>

# Gode råd inden I går i gang med en aktivitet

Hvis aktiviteter ud af huset skal blive en succes, skal de tage udgangspunkt i barnets interesser, alder og funktionsniveau.

- Tal med forældrene om, hvad barnet kan lide, og hvordan aktiviteterne skal planlægges. Det er ofte en god ide at inddrage barnet i planlægningen.
- Afklar om der er et beløb til at betale for aktiviteter, eller om der skal være tale om gratis aktiviteter?
- Er der særlige forholdsregler, der skal tages i forhold til barnets handicap? Det kan f.eks. være; barnets behov for forberedelse/ vide hvad der skal ske, barnets overskud i forhold til at være steder med mange mennesker, barnets behov for pauser. Tag eventuelt kontakt til det sted I planlægger at besøge for at tjekke praktiske forhold så som åbningstider, entréudgifter, fysiske forhold mv. Er forholdene i orden for et barn med fysisk handicap? Hvordan kommer I til og fra? Har I mad og drikke med, eller kan det købes på stedet?

- Tag hensyn til barnets dagsform den pågældende dag og vær klar til at ændre på en planlagt aktivitet, hvis der er behov for det.

## Brug nettet

Brug internettet til at finde inspiration til hvad der sker i Silkeborg og omegn. Tjek f.eks. følgende hjemmesider: [www.Silkeborg.dk](http://www.Silkeborg.dk), [www.kulturnaut.dk](http://www.kulturnaut.dk), [www.sjovforborn.dk](http://www.sjovforborn.dk), [www.silkeborg.com](http://www.silkeborg.com)

## Det sker fra dag til dag

Hjemmesiden [www.boernekultur-silkeborg.dk](http://www.boernekultur-silkeborg.dk) og [www.silkeborg.com](http://www.silkeborg.com), giver et overblik over aktuelle arrangementer for børn i Silkeborg.

## Kørestolsbrugere

Hvis du er aflastningsperson for et barn, der sidder i kørestol, har Foreningen RYK en hjemmeside, [www.ryk.dk](http://www.ryk.dk), hvor der under menupunktet "Tbasen" er en oversigt over mulighederne for at komme på offentlige steder i Silkeborg. Hjemmesiden giver generel inspiration til oplevelser og seværdigheder og kan også bruges af andre.





## Gratis aktiviteter i Silkeborg

Nedenstående dækker oplevelser og aktiviteter, som er gratis for alle

### **Banegården**

Kigge på store og små tog.

### **Biblioteker**

Høre musik, kigge i bøger, spille spil på nettet og selvfølgelig låne bøger, film og spil. Ind imellem er der oplæsning, teater eller andre arrangementer for børn. Se mere på hjemmesiden. <http://silkeborgkommune.dk/Borger/Kultur-fritid-og-frivillige/Kunst-og-kultur/Biblioteker>

### **Fodbold**

Det behøver ikke være en stor fodboldkamp - bare dét, at man kan stå og heppe, kan være festligt.

### **Indelukket/havnen**

Gå tur på havnen og se på både.

### **Kirker**

Tag til en gudstjeneste eller besøg kirken for at opleve arkitekturen og stemningen Kontakt den nærmeste kirke og forhør dig.

### **Fritidsgården, Gødvad**

Fritidsgården kan benyttes af alle børn. Man kan frit komme og gå, og tilbuddet er gratis. I hverdagene ind til kl. 17 er der ofte pædagogisk personale og aktiviteter både ude og inde.

### **Markeder**

Der er marked hver lørdag formiddag på Torvet i Silkeborg samt bagagerumsmarked (loppemarked) på Kvicklys parkeringsplads. [http://www.bagagerumsmarked.dk/index.php?option=com\\_content&view=article&id=4&Itemid](http://www.bagagerumsmarked.dk/index.php?option=com_content&view=article&id=4&Itemid)

### **Skove**

Skovene i Silkeborg og omegn byder på mange forskellige oplevelser, dejlige gåture og i Nordskoven er aftegnet gode mountainbike ruter. Sær



- Den kunstige sø (Schoubyes sø) i Resenbro. Lille kunstig etableret sø forholdsvis tæt på hovedvejen til Århus
- Almindesø, Horsensvej. En af Danmarks reneste søer. Populær badesø med to store badeanstalter og omklædningsfaciliteter.
- Silkeborg Langsø ligger i hjertet i Silkeborg. Gå en tur ved Papirfabrikkerne og nyd springvandet
- Slåen sø/Borre sø ligger i Silkeborg Sønderskov. Starten går ved Skyttehusetscamping, og så kan du følge skovsti- en langs Borresø. Der er også mulighed for at bade.

### **Sindbjerg/Stoubjerg i Sejs**

Sindbjergvej, 8600 i Silkeborg

En anelig bakkeformation med to lyngdækkede toppe. Man kan herfra se hele Sørrækken fra Silkeborg til Himmelbjerget. Husk godt fodtøj.

### **Himmelbjerget ved Gl. Rye**

Himmelbjergets top rejser sig 147 m over havets overflade. Fra toppen er den smukkeste udsigt over området

### **Gjern bakker**

Gjern Bakker er med sine høje bakker og stejle skrænter et af de mest markante landskaber langs Gudenåen. Her er gode muligheder for gåture, hulebyggeri mv.

### **SIF hjemmekampe**

Der er gratis adgang for handicappede inklusive en ledsager på Pressalit Care Corner. [www.silkeborgif.com/stadion/mascot-park/billetsalg/](http://www.silkeborgif.com/stadion/mascot-park/billetsalg/)

### **Bilernes Hus**

Bredhøjvej 5, 8600 Silkeborg. Tlf. 7210-0200. [www.biler-neshus.dk](http://www.biler-neshus.dk). Gå en tur og se de mange spændende biler.

### **Geocaching på telefon**

Se mere på [www.silkeborg.com/geocaching](http://www.silkeborg.com/geocaching). En blanding mellem orienteringsløb og skattejagt.





## Gratis aktiviteter i de nærliggende byer

Nedenstående dækker oplevelser og aktiviteter, som er gratis for alle

### **Mindeparken og Marselisborg Slot Århus**

Mindeparken ligger i naturskønne omgivelser og både parken og legepladsen, som ligger midt i parken, er et besøg værd. Lige bagved Mindeparken ligger regentparrets sommerresidens Marselisborg Slot. Der er mulighed for at gå tur i slotshaven og komme tæt på slottet, når regentparret ikke opholder sig på slottet.

### **Musikhuset Århus**

Thomas Jensens Allé, Århus C. Tlf. 8940-9000. [www.musikhusetaarhus.dk](http://www.musikhusetaarhus.dk). Der er ofte gratis arrangementer - se program på hjemmesiden.

### **Musikkonservatoriet**

Skovgaardsgade 2 C, Århus C. Tlf. 72267400. [www.musikkons.dk](http://www.musikkons.dk). Udbyder en række både rytmiske og klassiske koncerter med fri entre. Se program på hjemmesiden. Vær opmærksom på at koncerterne foregår på forskellige adresser rundt om i byen.

### **Natursamarbejdet Brabrand**

Louisesvej 100, 8220 Brabrand, [www.natursamarbejdet.dk](http://www.natursamarbejdet.dk). Natursamarbejdet er et økologisk besøgslandbrug, som drives af børn og unge i Silkeborg Kommune. Her kan man se på dyr, kigge på børnenes haver og besøge den økologiske gårdbutik.

### **Wilhelmsborg Ridecenter**

Bedervej 101, Mårslet. [www.vilhelmsborg.dk](http://www.vilhelmsborg.dk). Mulighed for at kigge på heste og se ridestævner.

### **Væksthusene**

Botanisk Have, Møllevejen 10, Århus C. Væksthusene er en del af Steno Museet og ligger i den østlige del af Botanisk Have. Her er mulighed for at se på plantesamlinger og besøge cafeen. Gratis adgang for alle.

### **Bazar Vest**

Edwin Rahrsvej 32, Brabrand. Tlf. 8625-4211. [www.bazarvest.dk](http://www.bazarvest.dk)

Gå på opdagelse. Bazaren byder på alt fra mad til tingeltangel.

## Godsbanen

Skovgaardsgade 3, 8000 Silkeborg C. Tlf. 8440-9948.  
[www.godsbanen.dk](http://www.godsbanen.dk)

Godsbanen er et center for kunst og kulturproduktion, hvor man kan se udstillinger, høre koncerter og lignende. Udenfor er der legeplads, skateboardbane og mulighed for at komme op på taget og se ud over byen.

Der er fri adgang for alle, ligesom det er gratis at se udstillinger eller deltage i arrangementer.

## Legeland i Storcenter Nord

Storcenter Nord har et stort gratis legeland for børn op til 8 år. Tumlingeområdet i bunden er for børn i alderen 0-3 år.

## Dyrehaven Århus

Ørneredevej 6, 8270 Højbjerg. Se fritgående rådyr og vildsvin. Når rådyrene ikke er med kalve er det muligt at håndfodre dem med medbragte æbler el. lign

## Dokk 1

Hack Kampmanns Plads 2, 8000 Århus C. Tlf. 8940-9200. [www.dokk1.dk](http://www.dokk1.dk). Bibliotek med mange spændende legeoplevelser inde og ude. Der er parkeringselevator under jorden.

Gratis entre for barn og aflastningsperson med ledsagerkort

Nedenstående dækker oplevelser og aktiviteter, hvor aflastningsperson og barn har gratis entre ved forevisning ledsagerkort

## Aros

Aros Allé 2, Silkeborg C. Tlf. 8730-6600. [www.aarhus-kunstmuseum.dk](http://www.aarhus-kunstmuseum.dk). Gratis entre som aflastningsperson ved forevisning af ledsagerkort. Børn under 18 år har gratis adgang.

## Besættelsesmuseet

Mathilde Fibigers Have 2, Silkeborg C. Tlf. 8618-4277. [www.besaettelsesmuseet.dk](http://www.besaettelsesmuseet.dk). Gratis entre som aflastningsperson ved forevisning af ledsagerkort. Børn under 18 år har gratis adgang.

## Den Gamle By

Viborgvej 2, Silkeborg C. Tlf. 8612-3188. [www.dengamleby.dk](http://www.dengamleby.dk). Gratis entre som aflastningsperson ved forvisning af ledsagerkort. Børn under 18 år har gratis adgang.

## Moesgård Museum

Moesgård Alle 15, Højbjerg. Tlf. 8739-4000. [www.moesgaardmuseum.dk](http://www.moesgaardmuseum.dk). Gratis entre som aflastningsperson ved forevisning af ledsagerkort. Børn under 18 år har gratis adgang.

## Bazar Vest

Edwin Rahrsvvej 32, Brabrand. Tlf. 8625-4211. [www.bazar-vest.dk](http://www.bazar-vest.dk)

Gå på opdagelse. Bazaren byder på alt fra mad til tingeltangel.





## Aktiviteter, der koster noget i Silkeborg

Nedenstående dækker aktiviteter, som er forbundet med en udgift. For mange af aktiviteterne gælder dog særlige rabatordninger i mod forevisning ledsagerkort.

### Aqua i Silkeborg

Vejlsøvej 55, Silkeborg. Tlf. 8921-2189. [www.visitaqua.dk](http://www.visitaqua.dk)

Gratis entre som aflastningsperson ved forevisning af ledsagerkort. Kørestolsbrugere har altid lov til at have en gratis "skubber" med. Barnet skal købe billet til normal pris.

### Biograf

Papirfabrikken 10, tlf. 86 82 05 44, [www.biossilkeborg.dk](http://www.biossilkeborg.dk)

Bio Silkeborg er gennemført indrettet handicapvenligt. 4 af de 5 sale er placeret på første sal, men der er selvfølgelig elevator, som frit kan benyttes af gangbesværede og folk i kørestol, og på 1. sal forefindes handicaptollet.

Alle salene har specielle stole, der hurtigt kan afmonteres for at få plads til kørestole. De to største sale er adskilt på midten af en gang, hvor der er rigelig plads til at kørestole kan holde, og det er derfor ingen overdrivelse at de bedste placeringer i disse to sale er handicappladser. I sal 3 og 4 er handicappladserne placeret på første række. I sal 5 er

placeringen af kørestole på bagerste række. I alle salene er installeret teleslynge.

### Giv den gas palads

Herningvej 31, Silkeborg. Tlf. 8680-2222. [www.gaspalads.dk](http://www.gaspalads.dk)

### Cirkus

Foregår på Cirkuspladsen, Silkeborg C. Hold øje med nettet og plakaterne rundt omkring i byen.

Normal entrépris for aflastningsperson og barn.

### Skøjtehallen

Silkeborg Skøjtehal, Silkeborg sportscenter, Århusvej 45, Silkeborg N. Tlf. 8770-8600. [www.silkeborgsportscenter.dk](http://www.silkeborgsportscenter.dk)

### Svømmehaller

Them Svømmehal, Frisholmvej 13, Them. Tlf. 3315-1516. [www.themhallerne.dk](http://www.themhallerne.dk)

Svømmecenter Nordvest, Nylandsvej 80, Silkeborg. Tlf. 8682-7188. [www.nordvestbadet.silkeborgkommune.dk](http://www.nordvestbadet.silkeborgkommune.dk)

Silkeborg højskole, Platanvej 12, Silkeborg. Tlf. 8682-2933. [www.silkeborghøjskole.dk](http://www.silkeborghøjskole.dk)



## **Teater**

Jysk musik-og teaterhus, Papirfabrikken 80, Silkeborg, Tlf. 8920 3060. [www.jmts.dk](http://www.jmts.dk)  
Motorsport for life

Et arrangement for børn med kronisk handicap/sydom, der afholdes på Jyllandsringen. Tidspunkt for næste arrangement mv. fås på telefon 2012-1370

## **Museum Jørn**

Gudenåvej 7-9, 8600 Silkeborg. Tlf. 8682-5388. [www.museumjorn.dk](http://www.museumjorn.dk). Pris voksne 90 kr. Børn under 18 år gratis. Studerende 70 kr.

## **Silkeborg Museum**

Hovedgårdvej 7, 8600 Silkeborg. Tlf. 8682-1499. [www.museumsilkeborg.dk](http://www.museumsilkeborg.dk). P

## **Jysk automobilmuseum**

Skowejen 13, 8883 Gjern. Tlf. 8687-5050. [www.jyskautomobilmuseum.dk](http://www.jyskautomobilmuseum.dk). 160 køretøjer. Primært personbiler, men også motorcykler, lastbiler og brandbiler. Pris voksen 90 kr. Børn mellem 7-14 40 kr. Børn under 7 er gratis.

## **Brandmuseet i Kjellerup**

Dæmningen 2, 8620 Kjellerup. Tlf. 2449-8090.

[www.jyskbrandmuseum.dk](http://www.jyskbrandmuseum.dk). Brandmuseet i Kjellerup er Danmarks største brandmuseum med 10 køretøjer, 5 hestevogns køretøjer, 4 stiger og en udstilling, der viser den gamle politicentral.

## **Togture**

En tur med foget kan være en oplevelse i sig selv.

Prøv f.eks. tur til søerne i Skanderborg, på café i en anden by eller Veteranbanen Bryrup/Vrads, Hovedgaden 34 H, 8654 Bryrup Tlf. 7575-6035. [www.veteranbanen.dk](http://www.veteranbanen.dk). Pris voksen 60 kr. Børn under 12 år, 30 kr.

## **Labyrinthia**

Gl. Rye vej 2, Rodelund, 8653 Them. Tlf. 8684-9944. [www.labyrinthia.dk](http://www.labyrinthia.dk). Pris voksen 80 kr. Børn under 11 år 60 kr.

## **Rovfugleshow**

Ansøvej 14, 8653 Them. Tlf. 2065-7620. [www.silkeborg-rovfugleshow.dk](http://www.silkeborg-rovfugleshow.dk). Pris voksen 95 kr. Børn under 13 år 65 kr. Der kan købes kombibillet til Labyrinthia kan købes med rabat.

## **Put'n'take søer**

Se de mange muligheder på [www.silkeborg.com/silkeborg/put-take-soer](http://www.silkeborg.com/silkeborg/put-take-soer)





## Aktiviteter, der koster noget i nærområdet

Nedenstående dækker aktiviteter, som er forbundet med en udgift. For mange af aktiviteterne gælder dog særlige rabatordninger i mod forevisning ledsagerkort.

### **DGI huset**

Værkmestergade 17, Århus C. Tlf. 86180088. [www.dgi-huset.dk](http://www.dgi-huset.dk). Her er mulighed for bl.a. gymnastik, spring, forhindringsbane, hoppeborg, boldspil, klatring på klatrevæg. Normal entrépris for aflastningsperson og barn.

### **Djurs Sommerland**

Randersvej 17, Nimtofte. Tlf. 8639-8400. [www.djursommerland.dk](http://www.djursommerland.dk). Gratis entre som aflastningsperson ved forevisning af ledsagerkort. Barnet skal købe billet til normal pris.

### **Fregatten Jylland**

Fregatøen, S.A. Jensensvej 2, Ebeltoft. Tlf. 8634-1099. [www.fregatten-jylland.dk](http://www.fregatten-jylland.dk). Gratis entre som aflastningsperson ved forevisning af ledsagerkort. Barnet skal købe billet til normal pris.

### **Kattegat Centret**

Færgevej 4, Grenå. Tlf. 8632-5200. [www.kattegatcentret.dk](http://www.kattegatcentret.dk). Halv pris for aflastningsperson ved forevisning af ledsagerkort. Barnet skal købe billet til normal pris.

### **Legoland**

Nordmarksvej 5, Billund. [www.legoland.dk](http://www.legoland.dk). Gratis entre som aflastningsperson ved forevisning af ledsagerkort. Barnet skal købe billet til normal pris.

### **Munkholm Zoo**

Munkholmvej 5, Balle. Tlf. 8633-7157. [www.munkholmzoo.dk](http://www.munkholmzoo.dk). Gratis entre som aflastningsperson ved forevisning af ledsagerkort. Barnet skal købe billet til normal pris.

### **Randers Regnskov**

Tårnebryggen 11, Randers. Tlf. 8710-9999. [www.regnskoven.dk](http://www.regnskoven.dk). Gratis entre som aflastningsperson ved forevisning af ledsagerkort. Barnet skal købe billet til normal pris.

## Ree Park

Stubbe Søvej 15, Ebeltoft. Tlf. 8633-6150. [www.reepark.dk](http://www.reepark.dk). Gratis entre som aflastningsperson ved forevisning af kopi af medarbejdertilgang eller ledsagerkort. Barnet skal købe billet til normal pris.

## Skandinavisk Dyrepark

Nødagervej 67B, Kolind. Tlf. 8639-1333. [www.skandinaviskdyrepark.dk](http://www.skandinaviskdyrepark.dk). Gratis entre som aflastningsperson ved forevisning af kopi af medarbejdertilgang eller ledsagerkort. Barnet skal købe billet til normal pris.

## Springcenter Århus

Silkeborg Gymnastik og motorikhal, Hvidkildevej 11, 8240 Risskov, Tlf. 8621 1999. [www.vik-gym.dk](http://www.vik-gym.dk). Søndagsræs, hvor man kan boltre sig i trampolincetret og i lege- og motorikhallen. Se hjemmesiden for åbningstider for forskellige aldersgrupper. Normal entrépris for aflastningsperson og barn.

## Århus Teater

Teatergaden, Aarhus C. Tlf. 8933-2300. [www.aarhusteaater.dk](http://www.aarhusteaater.dk). Gratis entre som aflastningsperson ved forevisning af ledsagerkort.

Barnet skal købe billet til normal pris. Vær opmærksom på at børn og unge under 25 år får halvpris på en del forestillinger.

## Filuren

Musikhuset Århus, Thomas Jensens Alle, Silkeborg C. Tlf. 2284-8185. [www.filuren.dk](http://www.filuren.dk). Filuren er et teater for børn og unge.

Gratis entre som aflastningsperson ved forevisning af ledsagerkort. Barnet skal købe billet til normal pris.

## Tivoli Friheden

Skovbrynet 5, Århus C. Tlf. 8614-7300. [www.friheden.dk](http://www.friheden.dk). Gratis entre som aflastningsperson ved forevisning af ledsagerkort. Barnet skal købe billet til normal pris. Normal pris for forlystelser med undtagelse af situationer, hvor barnet ikke kan prøve forlystelsen uden aflastningspersonens deltagelse.

## Legelandet Braband

Holmstrupgårdvej 18, 8220 Brabrand. Tlf 6969-9244. [www.legelandet.dk](http://www.legelandet.dk). Pris alle 95 kr.



# Andre aktiviteter/lege

- Flyve med drage
- Lege i sne, kælke
- Læse bøger
- Bygge huler inde og ude
- Tage på ture med madpakker – evt. i skoven med lup
- Lege med balloner
- Gemmeleg
- Spille fodbold
- Lege røver og soldater
- Lege frisør
- Cykle, stå på rulleskøjter, skateboard eller løbehjul
- Fiske og fange krabber
- Brætspil og kortspil.
- Spille på computer, playstation, wii.
- Fodre ænder – hent evt. gammelt brød ved bageren
- Udklædningslege
- Lege med kartoffelmel rørt ud i vand - får en sjov konsistens
- Høre musik, synge og danse
- Ting forbundet med højtider; Halloween, fastelavn, jul, påske osv.
- Bruge internettet.
- Tegne, male, klippe, klistre
- Perler og smykker
- Lave mad, bage
- Modellervoks eller saltdej
- Lave forhindringsbane enten ude eller inde (kravle over/under, hoppe, trille, slå koldbøtter, gå balancegang)
- Tegne med kridt på vejen
- Sortere ting i farver, størrelse, form osv.
- Ansigtsmaling
- Lave skattekort og tage på skattejagt

