

Activiteitenprogramma september 2023

Harenbergweg 1, Zutphen (terrein de Kaardebol)

Telefoon: 06 - 24 88 00 71 (huiskamer) of 06 - 24 95 43 18 (coördinator)

Voor meer informatie:

www.debovenkamerzutphen.com

info@debovenkamerzutphen.com

of stel uw vraag in de Bovenkamer.

De activiteiten van deze periode op rij:

Vrijdag	1-sep	Ontspanningsuur in de zaal & Online Ontspanningssessie 11.00-12.00 uur, inloop 10.30 uur	<u>Vindt u iets leuk om te doen, maar staat het niet in het programma? Meld het ons!</u> Yoga-, ademhalings- en ontspanningsoefeningen, o.l.v Helga van den Berg In de zaal is plek voor maximaal 12 deelnemers per keer. Thuis meedoen kan ook! Online deelname is gratis , in de zaal € 2,50 eigen bijdrage p.p. Plekje reserveren mag!
Vrijdag	1-sep	Sjoelen/Spelletjesmiddag Vanaf 13.30 uur	Vanmiddag gaan we samen een potje (of twee of meer) te sjoelen. Voor wie het leuk vindt om dit spel te spelen. Je kunt er ook voor kiezen een bordspel te spelen.
Maandag	4-sep	OCHTEND GESLOTEN	TIP: Medische fitness bij Fysieq speciaal voor mensen met dementie, bel: 544680
Maandag	4-sep	Mantelzorgmiddag 13.00-16.00 uur	Onze huiskamer is open voor informatie over en aanmelden voor de mantelzorggroep Voor vaste en nieuwe bezoekers voor ontmoeting of een spelletje is de huiskamer geopend <i>Elke even maandagmiddag van het jaar komt de mantelzorggroep bijeen. Mantelzorgers van mensen met dementie kunnen zich hiervoor aanmelden.</i>
Dinsdag	5-sep	Bovenkamerkoor 10.30-12.00 uur, inloop 10.00 uur	Zingen onder leiding van Fleur Tolman (piano) of Rosalinde Koolstra (gitaar). Vooraf aanmelden is prettig. Eigen bijdrage € 2,50 p.p.
Dinsdag	5-sep	Seniorenboksen 13.30-14.30 uur, inloop 13.00 uur	Zittend of staand boksen onder leiding van Huseyin Çakan . Eigen bijdrage € 2,50 p.p. Met plezier bewegen staat centraal. Voor dames en heren! Graag vooraf aanmelden.
Dinsdag	5-sep	Sjoelen/Spelletjesmiddag Vanaf 14.00 uur	Vanmiddag gaan we samen een potje (of twee of meer) te sjoelen. Voor wie het leuk vindt om dit spel te spelen. Je kunt er ook voor kiezen een bordspel te spelen.
Woensdag Volgende keer: 20 sept.	6-sep	Muziek met Gideon 10.30-12.00 uur, inloop 10.00 uur	Samen genieten van muziek maken en zingen onder leiding van muziekagoog Gideon Biegstraaten . Eigen bijdrage € 2,50 p.p. per keer. Graag aanmelden!
Woensdag	6-sep	Sjoelen/Spelletjesmiddag Vanaf 13.30 uur	Vanmiddag gaan we samen een potje (of twee of meer) te sjoelen. Voor wie het leuk vindt om dit spel te spelen. Je kunt er ook voor kiezen een bordspel te spelen.
Donderdag	7-sep	Creatieve ochtend Vanaf 10.30 uur	Vanochtend kun je creatief bezig zijn. Materialen aanwezig, zelf iets meenemen mag ook! Schilderen, wenskaarten maken, handwerken of heb jij nog leukere ideeën?
Donderdag	7-sep	Meer Bewegen Voor Ouderen 14.00-15.00 uur, inloop 13.30 uur	Samen op muziek en in ontspannen sfeer bewegen onder leiding van Margriet Timmer . Eigen bijdrage € 2,50 p.p. per les. Een strippenkaart ad € 10,- biedt de 5e les gratis.
Vrijdag Volgende keer: 22 sept.	8-sep	Ontspanningsuur in de zaal & Online Ontspanningssessie 11.00-12.00 uur, inloop 10.30 uur	Yoga-, ademhalings- en ontspanningsoefeningen, o.l.v Helga van den Berg In de zaal is plek voor maximaal 12 deelnemers per keer. Thuis meedoen kan ook! Online deelname is gratis , in de zaal € 2,50 eigen bijdrage p.p. Plekje reserveren mag!
Vrijdag Volgende keer: wo.13 sept.	8-sep	Bewegen op Muziek 14.00-15.00 uur, inloop 13.30 uur	Samen bewegen op mooie muziek onder leiding van Julie de la Fuente van de Muzehof. Eigen bijdrage € 2,50 p.p. Graag aanmelden vanwege een beperkt aantal plekken.

Onze huiskamer is geopend op dinsdag t/m vrijdag van 10.00-16.00u, óók tijdens activiteiten. Op maandagmiddag geopend van 13.00-16.00 uur.

Clean Up Week Waterkwartier: Maandag 11 t/m zaterdag 16 september 2023 - In de Bovenkamer is donderdagochtend een creatieve Clean Up-activiteit

Maandag	11-sep	OCHTEND GESLOTEN	TIP: Medische fitness bij Fysieq speciaal voor mensen met dementie, bel: 544680
Maandag	11-sep	Mantelzorgmiddag 13.00-16.00 uur	Onze huiskamer is open voor informatie over en aanmelden voor de mantelzorggroep Voor vaste en nieuwe bezoekers voor ontmoeting of een spelletje is de huiskamer geopend
Dinsdag	12-sep	Bovenkamerkoor 10.30-12.00 uur, inloop 10.00 uur	Zingen onder leiding van Fleur Tolman (piano) of Rosalinde Koolstra (gitaar). Vooraf aanmelden is prettig. Eigen bijdrage € 2,50 p.p.
Dinsdag	12-sep	Seniorenboxen 13.30-14.30 uur, inloop 13.00 uur	Zittend of staand boxen onder leiding van Huseyin Çakan . Eigen bijdrage € 2,50 p.p. Met plezier bewegen staat centraal. Voor dames en heren! Graag vooraf aanmelden.
Dinsdag	12-sep	Sjoelen/Spelletjesmiddag Vanaf 14.00 uur	Vanmiddag gaan we samen een potje (of twee of meer) te sjoelen. Voor wie het leuk vindt om dit spel te spelen. Je kunt er ook voor kiezen een bordspel te spelen.
Woensdag Volgende keer: vr.22 sept.	13-sep	Bewegen op Muziek 10.30-11.30 uur, inloop 10.00 uur	Samen bewegen op mooie muziek onder leiding van Julie de la Fuente van de Muzehof. Eigen bijdrage € 2,50 p.p. Graag aanmelden vanwege een beperkt aantal plekken.
Woensdag	13-sep	Sjoelen/Spelletjesmiddag Vanaf 13.30 uur	Vanmiddag gaan we samen een potje (of twee of meer) te sjoelen. Voor wie het leuk vindt om dit spel te spelen. Je kunt er ook voor kiezen een bordspel te spelen.
Donderdag Clean Up Week	14-sep	Creatief met afval Vanaf 10.30 uur	We doen mee met een themaweek van de wijk Waterkwartier! Vanochtend kun je mooie dingen maken met afvalmaterialen. Materialen aanwezig, zelf iets meenemen mag ook.
Donderdag	14-sep	Meer Bewegen Voor Ouderen 14.00-15.00 uur, inloop 13.30 uur	Samen op muziek en in ontspannen sfeer bewegen onder leiding van Margriet Timmer . Eigen bijdrage € 2,50 p.p. per les. Een strippenkaart ad € 10,- biedt de 5e les gratis.
Vrijdag	15-sep	GEEN Ontspanningsuur	Deze week is er geen Ontspanningsuur, volgende week wel weer.
Vrijdag	15-sep	Koffie, thee & Muziek Vanaf 10.30 uur	We nodigen je uit om samen met ons CD's te komen luisteren. Ondertussen puzzelen of mandala kleuren , kan ook. Wat is jouw favoriete muziek? Je eigen CD meenemen mag.
Vrijdag	15-sep	Sjoelen/Spelletjesmiddag Vanaf 13.30 uur	Vanmiddag gaan we samen een potje (of twee of meer) te sjoelen. Voor wie het leuk vindt om dit spel te spelen. Je kunt er ook voor kiezen een bordspel te spelen.

Clean Up Week Waterkwartier: Ter afsluiting van de week is zaterdag 16 september van 13.30-16.00 uur de Clean Up Markt op het veld aan de Gerard Doustraat.

Maandag	18-sep	OCHTEND GESLOTEN	TIP: Medische fitness bij Fysieq speciaal voor mensen met dementie, bel: 544680
Maandag	18-sep	Mantelzorgmiddag 13.00-16.00 uur	Onze huiskamer is open voor informatie over en aanmelden voor de mantelzorggroep Voor vaste en nieuwe bezoekers voor ontmoeting of een spelletje is de huiskamer geopend
<i>Elke even maandagmiddag van het jaar komt de mantelzorggroep bijeen. Mantelzorgers van mensen met dementie kunnen zich hiervoor aanmelden.</i>			
Dinsdag	19-sep	Bovenkamerkoor 10.30-12.00 uur, inloop 10.00 uur	Generale repetitie voor het optreden van komende donderdag. Beide is onder leiding van Fleur Tolman (piano) . Vooraf aanmelden is prettig. Eigen bijdrage € 2,50 p.p.
Dinsdag	19-sep	Seniorenboxen 13.30-14.30 uur, inloop 13.00 uur	Zittend of staand boxen onder leiding van Huseyin Çakan . Eigen bijdrage € 2,50 p.p. Met plezier bewegen staat centraal. Voor dames en heren! Graag vooraf aanmelden.
Dinsdag	19-sep	Sjoelen/Spelletjesmiddag Vanaf 14.00 uur	Vanmiddag gaan we samen een potje (of twee of meer) te sjoelen. Voor wie het leuk vindt om dit spel te spelen. Je kunt er ook voor kiezen een bordspel te spelen.
Woensdag Volgende keer: 4 okt.	20-sep	Muziek met Gideon 10.30-12.00 uur, inloop 10.00 uur	Samen genieten van muziek maken en zingen onder leiding van muziekagoog Gideon Biegstraaten . Eigen bijdrage € 2,50 p.p. per keer. Graag aanmelden!
Woensdag	20-sep	Sjoelen/Spelletjesmiddag Vanaf 13.30 uur	Vanmiddag gaan we samen een potje (of twee of meer) te sjoelen. Voor wie het leuk vindt om dit spel te spelen. Je kunt er ook voor kiezen een bordspel te spelen.

21 SEPTEMBER = WERELD ALZHEIMER DAG!



Er is daarom een evenement in het DWK-gebouw, Leeuweriklaan 19 in Zutphen, zie aparte folder.

Donderdag	21-sep	Creatieve ochtend Vanaf 10.30 uur	Vanochtend kun je creatief bezig zijn. Materialen aanwezig, zelf iets meenemen mag ook!
Donderdag	21-sep	Meer Bewegen Voor Ouderen 14.00-15.00 uur, inloop 13.30 uur	Schilderen, wenskaarten maken, handwerken of heb jij nog leukere ideeën? Samen op muziek en in ontspannen sfeer bewegen onder leiding van Margriet Timmer . Eigen bijdrage € 2,50 p.p. per les. Een strippenkaart ad € 10,- biedt de 5e les gratis.



Van 13.30-17.00 uur staat er ook een kraam van de Bovenkamer op de infomarkt en van 13.30-14.00 uur treedt het Bovenkamerkoor op in het DWK-gebouw.



Vrijdag	22-sep	Ontspanningsuur in de zaal & Online Ontspanningssessie 11.00-12.00 uur, inloop 10.30 uur	Yoga-, ademhalings- en ontspanningsoefeningen, o.l.v Helga van den Berg In de zaal is plek voor maximaal 12 deelnemers per keer. Thuis meedoen kan ook! Online deelname is gratis , in de zaal € 2,50 eigen bijdrage p.p. Plekje reserveren mag!
Vrijdag	22-sep	Bewegen op Muziek Volgende keer: wo.27 sept. 14.00-15.00 uur, inloop 13.30 uur	Samen bewegen op mooie muziek onder leiding van Julie de la Fuente van de Muzehof. Eigen bijdrage € 2,50 p.p. Graag aanmelden vanwege een beperkt aantal plekken.

Maandag	25-sep	OCHTEND GESLOTEN	TIP: Medische fitness bij Fysieq speciaal voor mensen met dementie, bel: 544680
Maandag	25-sep	Mantelzorgmiddag 13.00-16.00 uur	Onze huiskamer is open voor informatie over en aanmelden voor de mantelzorggroep Voor vaste en nieuwe bezoekers voor ontmoeting of een spelletje is de huiskamer geopend
Dinsdag	26-sep	Bovenkamerkoor 10.30-12.00 uur, inloop 10.00 uur	Zingen onder leiding van Fleur Tolman (piano) of Rosalinde Koolstra (gitaar). Vooraf aanmelden is prettig . Eigen bijdrage € 2,50 p.p.
Dinsdag	26-sep	Seniorenboksen 13.30-14.30 uur, inloop 13.00 uur	Zittend of staand boksen onder leiding van Huseyin Çakan . Eigen bijdrage € 2,50 p.p. Met plezier bewegen staat centraal. Voor dames en heren! Graag vooraf aanmelden .
Dinsdag	26-sep	Sjoelen/Spelletjesmiddag Vanaf 14.00 uur	Vanmiddag gaan we samen een potje (of twee of meer) te sjoelen. Voor wie het leuk vindt om dit spel te spelen. Je kunt er ook voor kiezen een bordspel te spelen.
Woensdag	27-sep	Bewegen op Muziek Volgende keer: wo.11 okt. 10.30-11.30 uur, inloop 10.00 uur	Samen bewegen op mooie muziek onder leiding van Julie de la Fuente van de Muzehof. Eigen bijdrage € 2,50 p.p. Graag aanmelden vanwege een beperkt aantal plekken.
Woensdag	27-sep	Sjoelen/Spelletjesmiddag Vanaf 13.30 uur	Vanmiddag gaan we samen een potje (of twee of meer) te sjoelen. Voor wie het leuk vindt om dit spel te spelen. Je kunt er ook voor kiezen een bordspel te spelen.

Week tegen de Eenzaamheid: Donderdag 28 september t/m woensdag 4 oktober 2023 - De Bovenkamer doet mee! Zie aparte folder/ www.hulpwijzerzutphen.nl.

Donderdag	28-sep	Creatieve ochtend Vanaf 10.30 uur	Vanochtend kun je creatief bezig zijn. Materialen aanwezig, zelf iets meenemen mag ook!
Donderdag	28-sep	Meer Bewegen Voor Ouderen 14.00-15.00 uur, inloop 13.30 uur	Schilderen, wenskaarten maken, handwerken of heb jij nog leukere ideeën? Samen op muziek en in ontspannen sfeer bewegen onder leiding van Margriet Timmer . Eigen bijdrage € 2,50 p.p. per les. Een strippenkaart ad € 10,- biedt de 5e les gratis.
Vrijdag	29-sep	Ontspanningsuur in de zaal & Online Ontspanningssessie 11.00-12.00 uur, inloop 10.30 uur	Yoga-, ademhalings- en ontspanningsoefeningen, o.l.v Helga van den Berg In de zaal is plek voor maximaal 12 deelnemers per keer. Thuis meedoen kan ook! Online deelname is gratis , in de zaal € 2,50 eigen bijdrage p.p. Plekje reserveren mag!
Vrijdag	29-sep	Sjoelen/Spelletjesmiddag Vanaf 13.30 uur	Vanmiddag gaan we samen een potje (of twee of meer) te sjoelen. Voor wie het leuk vindt om dit spel te spelen. Je kunt er ook voor kiezen een bordspel te spelen.

Onze huiskamer is geopend op dinsdag t/m vrijdag van 10.00-16.00u, óók tijdens activiteiten. Op maandagmiddag geopend van 13.00-16.00 uur.

Elke even maandagmiddag van het jaar komt de mantelzorggroep bijeen. Mantelzorgers van mensen met dementie kunnen zich hiervoor aanmelden.