



Activiteitenprogramma 1 t/m 19 april 2024

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.


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

Activiteiten zijn vraaggestuurd. Zo kwamen al aan bod: lezingen, workshops, high tea, dans, film, levensverhalen, jeu de boules en meer.

Bel of mail voor de mantelzorggroep en respijtzorg op maandag met Huguette Verheij op 06-42458790 of huguette@debovenkamerzutphen.com.

Onze huiskamer is wekelijks geopend op dinsdag t/m vrijdag van 10.00-16.00u, óók tijdens activiteiten. Welkom!

TIP Bezoek de Kaardebol op 1e of 2e Paasdag. Erve Eme is dan gratis te bezoeken tussen 11.00-16.00 uur. Op 1e Paasdag is de Bovenkamer gesloten.

Maandag	1-apr	2e Paasdag		De Bovenkamer is op 2e Paasdag open voor kennismaking en informatie. In de middag is de mantelzorggroep ook aanwezig en daar kunt u terecht voor uw vragen over deze groep.
		11.00 - 15.30 uur		

TIP Dementiemonitor 2024: Deze enquête is speciaal voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. Kijk op www.dementiemonitor.nl.

Dinsdag	2-apr	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. Nieuwe deelnemers welkom.
Dinsdag	2-apr	Gezelligheid in de Huiskamer 10.00 - 16.00 uur	Onze huiskamer is open met ruimte voor creatieve expressie en gezelschapsspellen. Een praatje met een kop koffie of thee kan natuurlijk ook! Gezelligheid staat voorop
Woensdag Volgende keer: 1 mei	3-apr	Muziek met Gideon 10.30-12.00 uur, inloop 10.00 uur	Samen genieten van muziek maken en zingen onder leiding van muzikagoog Gideon Biegstraaten. Eigen bijdrage € 2,50 p.p. per keer. Graag aanmelden!
Woensdag	3-apr	Gezelligheid in de Huiskamer 10.00 - 16.00 uur	Onze huiskamer is open met ruimte voor creatieve expressie en gezelschapsspellen. Een praatje met een kop koffie of thee kan natuurlijk ook! Gezelligheid staat voorop
Donderdag	4-apr	Creatieve ochtend Vanaf 10.30 uur	Vanochtend kun je creatief bezig zijn. Op het infobord in de gang kun je zien wat er deze keer gemaakt gaat worden. Materialen aanwezig, zelf iets (anders) meenemen mag ook!
Donderdag	4-apr	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	5-apr	Gezelligheid in de Huiskamer 10.00 - 16.00 uur	Onze huiskamer is open met ruimte voor creatieve expressie en gezelschapsspellen. Een praatje met een kop koffie of thee kan natuurlijk ook! Gezelligheid staat voorop
Vrijdag Volgende keer: wo. 10 apr.	5-apr	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.

Dinsdag	9-apr	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. Nieuwe deelnemers welkom.
----------------	--------------	--	--

Dinsdag	9-apr	Gezelligheid in de Huiskamer 10.00 - 16.00 uur	Onze huiskamer is open met ruimte voor creatieve expressie en gezelschapsspellen. Een praatje met een kop koffie of thee kan natuurlijk ook! Gezelligheid staat voorop
----------------	--------------	--	--

Vind jij klaverjassen leuk? Kom dan vooral eens bij ons aan op dinsdagochtend, dan zijn er vaak meer liefhebbers om een kaartje te leggen!

Voel je welkom in de Bovenkamer! Onze huiskamers zijn wekelijks open op dinsdag t/m vrijdag van 10.00-16.00 uur, óók tijdens activiteiten.

Woensdag Volgende keer: vr. 19 apr.	10-apr 10.30-11.30 uur, inloop 10.00 uur	Bewegen op Muziek	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	10-apr 10.00 - 16.00 uur	Gezelligheid in de Huiskamer	Onze huiskamer is open met ruimte voor creatieve expressie en gezelschapsspellen. Een praatje met een kop koffie of thee kan natuurlijk ook! Gezelligheid staat voorop
Donderdag	11-apr Vanaf 10.30 uur	Creatieve ochtend	Vanochtend kun je creatief bezig zijn. Op het infobord in de gang kun je zien wat er deze keer gemaakt gaat worden. Materialen aanwezig, zelf iets (anders) meenemen mag ook!
Donderdag	11-apr 14.00-15.00 uur, inloop 13.30 uur	Meer Bewegen Voor Ouderen	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	11-apr 10.00 - 16.00 uur	Gezelligheid in de Huiskamer	Onze huiskamer is open met ruimte voor creatieve expressie en gezelschapsspellen. Een praatje met een kop koffie of thee kan natuurlijk ook! Gezelligheid staat voorop
Vrijdag Volgende keer: 26 apr.	12-apr 11.00-12.00 uur, inloop 10.30 uur	Ontspanningsuur in de zaal & Online Ontspanningssessie	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!

TIP voor alle mantelzorgers: **Vrijdagmiddag 12 april 2024 Mantelzorgevenement in bioscoop Cinemajestic, Dreef 8 in Zutphen**
ontspanning, ontmoeting en informatie voor mantelzorgers. Voor info en aanmelden: www.hulpwijzerzutphen.nl
Lukt digitaal aanmelden niet? Dan kunt u bellen met 0575-595760 om uw aanmelding door te geven. Zien we u in Cinemajestic?

Dinsdag	16-apr 10.30-12.00 uur, inloop 10.00 uur	Bovenkamerkoor	Zingen onder leiding van Fleur Tolman (piano) of Rosalinde Koolstra (gitaar). Vooraf aanmelden is prettig. Eigen bijdrage € 2,50 p.p. Nieuwe deelnemers welkom.
Dinsdag	16-apr 10.00 - 16.00 uur	Gezelligheid in de Huiskamer	Onze huiskamer is open met ruimte voor creatieve expressie en gezelschapsspellen. Een praatje met een kop koffie of thee kan natuurlijk ook! Gezelligheid staat voorop
Woensdag	17-apr	GEEN Muziek met Gideon	Gidon komt op 1 mei weer. Meld je je aan voor de vervangende activiteit? Zie hieronder:
Woensdag	17-apr 10.30-12.00 uur, inloop 10.00 uur	Op zoek in de natuur (binnen)	Muzikale natuuractiviteit onder leiding van Hetty Fokkens , natuurgids IVN, met als thema: Vogels, vogelliedjes en vogelgeluiden . I.v.m. voorbereidingen is vooraf aanmelden erg fijn!
Woensdag	17-apr 10.00 - 16.00 uur	Gezelligheid in de Huiskamer	Onze huiskamer is open met ruimte voor creatieve expressie en gezelschapsspellen. Een praatje met een kop koffie of thee kan natuurlijk ook! Gezelligheid staat voorop
Donderdag	18-apr Vanaf 10.30 uur	Creatieve ochtend	Vanochtend kun je creatief bezig zijn. Op het infobord in de gang kun je zien wat er deze keer gemaakt gaat worden. Materialen aanwezig, zelf iets (anders) meenemen mag ook!
Donderdag	18-apr 14.00-15.00 uur, inloop 13.30 uur	Meer Bewegen Voor Ouderen	Deze keer is het beweeguur onder leiding van Thijs de Wit wegens verhindering van Margriet. Eigen bijdrage € 2,50 p.p. per les. Een strippenkaart ad € 10,- biedt de 5e les gratis.
Vrijdag	19-apr 10.00 - 16.00 uur	Gezelligheid in de Huiskamer	Onze huiskamer is open met ruimte voor creatieve expressie en gezelschapsspellen. Een praatje met een kop koffie of thee kan natuurlijk ook! Gezelligheid staat voorop
Vrijdag Volgende keer: wo. 24 apr.	19-apr 14.00-15.00 uur, inloop 13.30 uur	Bewegen op Muziek	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.

TIP Dementiemonitor 2024: Deze enquête is speciaal voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. Kijk op www.dementiemonitor.nl.
Lukt digitaal meedoen niet? In de Bovenkamer beschikken we ook over papieren versies van deze enquête, verkrijgbaar via de coördinatoren.