



# Activiteitenprogramma 14 t/m 31 mei 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](http://www.debovenkamerzutphen.com)

[info@debovenkamerzutphen.com](mailto: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](mailto:huguette@debovenkamerzutphen.com).*

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

<b>Dinsdag</b>	<b>14-mei</b>	<b>Bovenkamerkoor</b> 10.30-12.00 uur, inloop 10.00 uur	Zingen onder leiding van Fleur Tolman (piano) of <b>Rosalinde Koolstra</b> (gitaar). <b>Vooraf aanmelden is prettig. Eigen bijdrage € 2,50 p.p.</b> Nieuwe deelnemers welkom.
<b>Dinsdag</b>	<b>14-mei</b>	<b>Gezelligheid in de Huiskamer</b> 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
<b>Vind jij klaverjassen leuk? Kom dan vooral eens bij ons aan op dinsdagochtend, dan zijn er vaak meer liefhebbers om een kaartje te leggen!</b>			
<b>Woensdag</b>	<b>15-mei</b>	<b>Muziek met Gideon</b> 10.30-12.00 uur, inloop 10.00 uur	Samen genieten van muziek maken en zingen onder leiding van muziekagoog <b>Gideon Biegstraaten</b> . Eigen bijdrage € 2,50 p.p. per keer. Graag aanmelden!
<b>Woensdag</b>	<b>15-mei</b>	<b>Gezelligheid in de Huiskamer</b> 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
<b>Donderdag</b>	<b>16-mei</b>	<b>Creatieve ochtend</b> 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!
<b>Donderdag</b>	<b>16-mei</b>	<b>Meer Bewegen Voor Ouderen</b> 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.
<b>Vrijdag</b>	<b>17-mei</b>	<b>Gezelligheid in de Huiskamer</b> 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
<b>Vrijdag</b>	<b>17-mei</b>	<b>Bewegen op Muziek</b> 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.
<b>Dinsdag</b>	<b>21-mei</b>	<b>Gezelligheid in de Huiskamer</b> 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
<b>Vind jij klaverjassen leuk? Kom dan vooral eens bij ons aan op dinsdagochtend, dan zijn er vaak meer liefhebbers om een kaartje te leggen!</b>			
<b>Dinsdag</b>	<b>21-mei</b>	<b>Bovenkamerkoor</b> 10.30-12.00 uur, inloop 10.00 uur	Zingen onder leiding van <b>Fleur Tolman</b> (piano) of Rosalinde Koolstra (gitaar). <b>Vooraf aanmelden is prettig. Eigen bijdrage € 2,50 p.p.</b> Nieuwe deelnemers welkom.
<b>Wil je tussen de middag een boterham mee eten? Dat kan! Geef het even door en lunch bij en met ons mee</b>			
<b>Dinsdag</b>	<b>21-mei</b>	<b>Bewegen met Erik</b> 13.30-14.30 uur, inloop 13.00 uur	Een uurtje actief bewegen onder leiding van <b>buurtsportcoach Erik Gombert</b> van Actief Zutphen. Eigen bijdrage € 2,50 p.p. Vooraf aanmelden is prettig.

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

<b>Woensdag</b>	<b>22-mei</b>	<b>Bewegen op Muziek</b>	Samen bewegen op mooie muziek onder leiding van <b>Julie de la Fuente</b> van de Muzehof. Eigen bijdrage € 2,50 p.p. Graag aanmelden vanwege een beperkt aantal plekken.
Volgende keer: vr. 31 mei		10.30-11.30 uur, inloop 10.00 uur	
<b>Woensdag</b>	<b>22-mei</b>	<b>Gezelligheid in de Huiskamer</b>	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
		10.00 - 16.00 uur	
<b>Donderdag</b>	<b>23-mei</b>	<b>Creatieve ochtend</b>	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!
		Vanaf 10.30 uur	
<b>Donderdag</b>	<b>23-mei</b>	<b>Meer Bewegen Voor Ouderen</b>	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.
		14.00-15.00 uur, inloop 13.30 uur	
<b>Vrijdag</b>	<b>24-mei</b>	<b>Gezelligheid in de Huiskamer</b>	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
		10.00 - 16.00 uur	
<b>Vrijdag</b>	<b>24-mei</b>	<b>Ontspanningsuur in de zaal &amp; Online Ontspanningssessie</b>	<b>Yoga-, ademhalings- en ontspanningsoefeningen, o.l.v Helga van den Berg</b> 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. <b>Plekje reserveren mag!</b>
Volgende keer: 7 juni		11.00-12.00 uur, inloop 10.30 uur	

**Dinsdag** **28-mei** **Bovenkamerkoor** Zingen onder leiding van Fleur Tolman (piano) of **Rosalinde Koolstra (gitaar).**  
10.30-12.00 uur, inloop 10.00 uur  
**Vooraf aanmelden is prettig. Eigen bijdrage € 2,50 p.p.** Nieuwe deelnemers welkom.

**Dinsdag** **28-mei** **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

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

**Woensdag** **29-mei** **Muziek met Gideon** Samen genieten van muziek maken en zingen onder leiding van muziekagoog **Gideon Biegstraaten.** Eigen bijdrage € 2,50 p.p. per keer. Graag aanmelden!

**Woensdag** **29-mei** **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** **30-mei** **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** **30-mei** **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** **31-mei** **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** **31-mei** **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.

**Heb je dementie? Of zorg je voor iemand met dementie?** Vul dan de Dementiemonitor 2024 in en laat weten hoe het met je gaat! Als minimaal 50 mensen in onze regio de enquête invullen, wordt er naast een landelijk rapport ook een regionaal rapport opgemaakt, waardebol voor het beleid in de gemeente Zutphen. Zo help je de **zorg en ondersteuning bij dementie te verbeteren. Kijk op [www.dementiemonitor.nl](http://www.dementiemonitor.nl)** of bel naar 033-3032502 voor een papieren exemplaar.

**OPROEP: Vind jij het leuk om in onze huiskamer iets te vertellen over je hobby, iets moois te laten zien, een liedje te zingen of instrument te bespelen voor onze (andere) bezoekers? Je bent van harte welkom. Kost jouw idee meer tijd of ruimte? Stem dan even vooraf met ons af. Onze huiskamer is geopend op dinsdag t/m vrijdag van 10.00-16.00u, óók tijdens activiteiten, voor ontmoeting, informatie en gezelligheid.**