



Activiteitenprogramma 12 t/m 29 nov. 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 en vinden op diverse locaties plaats. Denk aan: lezingen, workshops, high tea, dans, film, levensverhalen, jeu de boules en meer.

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

Houd jij van jokeren? Regelmatig spreekt een groepje kaartliefhebbers op maandagmiddag af. Leg contact met Huguette voor meer informatie!

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

Dinsdag	12-nov	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
Dinsdag	12-nov	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.
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	13-nov	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	13-nov	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	14-nov	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	14-nov	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-nov	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	15-nov	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!
Dinsdag	19-nov	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	19-nov	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

Volgende week: (Actief) Bewegen met Erik, buurtsportcoach, dinsdagmiddag 26 november van 13.30-14.30u. Eigen bijdrage € 2,50. Graag aanmelden!

Wil je tussen de middag een boterham mee eten? Dat kan! Geef het even door en lunch bij en met ons mee

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

TIP Samen soep maken en daarna lunchen kan weer op donderdagochtend 28 november. Eigen bijdrage € 2,50. Sta je al op de lijst om mee te doen?

Woensdag	20-nov	Bewegen op Muziek	Samen bewegen op mooie muziek onder leiding van Julie de la Fuente van de Muzehof.
Volgende keer: vr.29 nov.		10.30-11.30 uur, inloop 10.00 uur	Eigen bijdrage € 2,50 p.p. Graag aanmelden , er geldt een minimaal aantal deelnemers.
Woensdag	20-nov	Gezelligheid in de Huiskamer	Onze huiskamer is open met ruimte voor creatieve expressie en gezelschapsspellen.
		10.00 - 16.00 uur	Een praatje met een kop koffie of thee kan natuurlijk ook! Gezelligheid staat voorop
Donderdag	21-nov	Creatieve ochtend	Vanochtend kun je creatief bezig zijn. Op het infobord in de gang kun je zien wat er deze
Volgende keer: 5 dec.		Vanaf 10.30 uur	keer gemaakt gaat worden. Materialen aanwezig, zelf iets (anders) meenemen mag ook!
Volgende week gaan we op donderdagochtend (28-11) samen een soep maken en daarna samen lunchen. Eigen bijdrage € 2,50. Graag aanmelden!			
Donderdag	21-nov	Meer Bewegen Voor Ouderen	Samen op muziek en in ontspannen sfeer bewegen onder leiding van Margriet Timmer .
		14.00-15.00 uur, inloop 13.30 uur	Eigen bijdrage € 2,50 p.p. per les. Een strippenkaart ad € 10,- biedt de 5e les gratis.
Vrijdag	22-nov	Gezelligheid in de Huiskamer	Onze huiskamer is open met ruimte voor creatieve expressie en gezelschapsspellen.
		10.00 - 16.00 uur	Een praatje met een kop koffie of thee kan natuurlijk ook! Gezelligheid staat voorop
Vrijdag	22-nov	Ontspanningsuur in de zaal & Online Ontspanningssessie	Yoga-, ademhalings- en ontspanningsoefeningen, o.l.v Helga van den Berg
Volgende keer: 6 dec.		11.00-12.00 uur, inloop 10.30 uur	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!
Dinsdag	26-nov	Gezelligheid in de Huiskamer	Onze huiskamer is open met ruimte voor creatieve expressie en gezelschapsspellen.
		10.00 - 16.00 uur	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!			
Dinsdag	26-nov	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.
Wil je tussen de middag een boterham mee eten? Dat kan! Geef het even door en lunch bij en met ons mee			
Dinsdag	26-nov	Bewegen met Erik	Een uurtje actief bewegen onder leiding van buurtsportcoach Erik Gombert van
Volgende keer: 10 dec.		13.30-14.30 uur, inloop 13.00 uur	Actief Zutphen. Eigen bijdrage € 2,50 p.p. Vooraf aanmelden is prettig.
Woensdag	27-nov	Muziek met Gideon	Samen genieten van muziek maken en zingen onder leiding van muzikagoog Gideon
Volgende keer: 11 dec.		10.30-12.00 uur, inloop 10.00 uur	Biegstraaten . Eigen bijdrage € 2,50 p.p. per keer. Graag aanmelden!
Woensdag	27-nov	Gezelligheid in de Huiskamer	Onze huiskamer is open met ruimte voor creatieve expressie en gezelschapsspellen.
		10.00 - 16.00 uur	Een praatje met een kop koffie of thee kan natuurlijk ook! Gezelligheid staat voorop
Donderdag	28-nov	Soepochtend	Samen een soep maken en daarna samen lunchen, wij zorgen voor de ingredienten.
		10.30-13.00 uur, inloop 10.00 uur	Eigen bijdrage € 2,50 p.p. Graag aanmelden. Dieet wensen? Geef deze tijdig door.
Volgende week donderdagochtend is er een bijzondere creatieve ochtend, want het is dan 5 december (Sinterklaas). Kom je ook?			
Donderdag	28-nov	Meer Bewegen Voor Ouderen	Samen op muziek en in ontspannen sfeer bewegen onder leiding van Margriet Timmer .
		14.00-15.00 uur, inloop 13.30 uur	Eigen bijdrage € 2,50 p.p. per les. Een strippenkaart ad € 10,- biedt de 5e les gratis.
Vrijdag	29-nov	Gezelligheid in de Huiskamer	Onze huiskamer is open met ruimte voor creatieve expressie en gezelschapsspellen.
		10.00 - 16.00 uur	Een praatje met een kop koffie of thee kan natuurlijk ook! Gezelligheid staat voorop
Vrijdag	29-nov	Bewegen op Muziek	Samen bewegen op mooie muziek onder leiding van Julie de la Fuente van de Muzehof.
Volgende keer: wo. 4 dec.		14.00-15.00 uur, inloop 13.30 uur	Eigen bijdrage € 2,50 p.p. Graag aanmelden , er geldt een minimaal aantal deelnemers.