



Activiteitenprogramma 20 nov. t/m 6 dec. 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!

TIP (Actief) Bewegen met Erik, buurtsportcoach, is weer op **dinsdagmiddag 26 november van 13.30-14.30u**. Eigen bijdrage € 2,50. Sta je al op de lijst?

Woensdag	20-nov	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 , er geldt een minimaal aantal deelnemers.
Volgende keer: vr.29 nov.		10.30-11.30 uur, inloop 10.00 uur	
Woensdag	20-nov	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
		10.00 - 16.00 uur	
Donderdag	21-nov	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!
Volgende keer: 5 dec.		Vanaf 10.30 uur	
Donderdag	21-nov	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.
		14.00-15.00 uur, inloop 13.30 uur	
Vrijdag	22-nov	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
		10.00 - 16.00 uur	
Vrijdag	22-nov	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!
Volgende keer: 6 dec.		11.00-12.00 uur, inloop 10.30 uur	
Dinsdag	26-nov	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
		10.00 - 16.00 uur	
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). Vooraf aanmelden is prettig. Eigen bijdrage € 2,50 p.p. Nieuwe deelnemers welkom.
		10.30-12.00 uur, inloop 10.00 uur	
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 Actief Zutphen. Eigen bijdrage € 2,50 p.p. Vooraf aanmelden is prettig.
Volgende keer: 10 dec.		13.30-14.30 uur, inloop 13.00 uur	
Woensdag	27-nov	Muziek met Gideon	Samen genieten van muziek maken en zingen onder leiding van muzikagoog Gideon Biegstraaten . Eigen bijdrage € 2,50 p.p. Nieuwe deelnemers welkom. Graag aanmelden!
Volgende keer: 11 dec.		10.30-12.00 uur, inloop 10.00 uur	

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

Woensdag	27-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	28-nov	Soepochtend 10.30-13.00 uur, inloop 10.00 uur	Samen een soep maken en daarna samen lunchen, wij zorgen voor de ingredienten. 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 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	29-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	29-nov	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 , er geldt een minimaal aantal deelnemers.
Volgende keer: wo. 4 dec.			
Dinsdag	3-dec	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.
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	3-dec	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 10 december van 13.30-14.30u. Eigen bijdrage € 2,50. Graag aanmelden!			
Woensdag	4-dec	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 , er geldt een minimaal aantal deelnemers.
Woensdag	4-dec	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	5-dec	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	5-dec	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	6-dec	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	6-dec	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	6-dec	Kerstsfeer maken Vanaf 13.30 uur	Vanmiddag brengen onze bezoekers en vrijwilligers samen de Bovenkamer in kerstsfeer en zetten we onze kerstboom. We vinden het fijn om te horen wie ons komt helpen.

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

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

De Bovenkamer is een dementievriendelijke ontmoetingsplek in Zutphen voor mensen die op enige wijze te maken hebben met de gevolgen en beperkingen van dementie. Maar ook mensen die eenzaam zijn of gewoon eens willen langskomen, zijn van harte welkom. Gezellig!