



Activiteitenprogramma 14 jan. t/m 4 febr.2025

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	14-jan	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	14-jan	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	15-jan	Bewegen op Muziek Volgende keer: vr.24 jan. 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	15-jan	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	16-jan	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	16-jan	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	17-jan	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	17-jan	Ontspanningsuur in de zaal & Online Ontspanningssessie Volgende keer: 14 feb. 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	21-jan	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!			
Dinsdag	21-jan	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

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!

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

Locatie: De Kaardebol, Harenbergweg 1 te Zutphen | www.debovenkamerzutphen.com | telefoon huiskamer: 06-24 88 00 71

Woensdag Volgende keer: 5 feb.	22-jan	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. Nieuwe deelnemers welkom. Graag aanmelden!
Woensdag	22-jan	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	23-jan	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	23-jan	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	24-jan	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. 29 jan.	24-jan	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.

Dinsdag	28-jan	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	28-jan	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: vr.7 feb.	29-jan	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	29-jan	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	30-jan	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	30-jan	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	31-jan	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	4-feb	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!		
Dinsdag	4-feb	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

Wil je tussen de middag een boterham mee eten? Dat kan van dinsdag t/m vrijdag! Geef het even door en lunch bij en met ons mee.