



Activiteitenprogramma 28 jan. t/m 14 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	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	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.
Volgende keer: vr.7 feb.			
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
Vrijdag	31-jan	GEEN Ontspanningsuur	Het volgende Ontspanningsuur is op vrijdag 14 februari van 11-12u. Plekje reserveren mag!
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

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	5-feb	Muziek met Gideon	Samen genieten van muziek maken en zingen onder leiding van muziekagoog Gideon Biegstraaten . Eigen bijdrage € 2,50 p.p. Nieuwe deelnemers welkom. Graag aanmelden!
Volgende keer: 19 feb.		10.30-12.00 uur, inloop 10.00 uur	
Woensdag	5-feb	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	6-feb	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!
		Vanaf 10.30 uur	
Donderdag	6-feb	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	7-feb	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	

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.

Vrijdag	7-feb	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.21 feb??		14.00-15.00 uur, inloop 13.30 uur	

Dinsdag	11-feb	Bovenkamerkoor	Zingen onder leiding van Fleur Tolman (piano) of Rosalinde Koolstra (gitaar) . Vooraf aanmelden is prettig. Eigen bijdrage € 2,50 p.p.
		10.30-12.00 uur, inloop 10.00 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	11-feb	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	
Woensdag	12-feb	Brooddeegochtend+lunch	Kom gezellig knutselen met brooddeeg en maak de mooiste figuren, van bloemen tot dieren! Een ontspannen activiteit met aansluitend een gezellige lunch. Vooraf aanmelden is fijn.
		Vanaf 10.30 uur	
Woensdag	12-feb	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	13-feb	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!
		Vanaf 10.30 uur	
Donderdag	13-feb	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	14-feb	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	14-feb	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: 28 feb.		11.00-12.00 uur, inloop 10.30 uur	

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