



Activiteitenprogramma 10 t/m 30 april 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!

Donderdag	10-apr	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	10-apr	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	11-apr	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	11-apr	Ontspanningsuur in de zaal & Online Ontspanningssessie Volgende keer: 25 apr. 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!

TIP: Op zaterdag 12 april om 13.00 uur opent wethouder Bloem de reizende tentoonstelling 'DemenZIE' in de bibliotheek Zutphen.

Hiervoor fotografeerde Frank Mossink bezoekers van de Bovenkamer en het Odensehuis. Projectleider Merel Rutgers heeft de vijf deelnemers individueel gesproken. Zij bracht met hun informatie dementie op kunstzinnige wijze in beeld. Ben je ook zo benieuwd naar hoe het eruit ziet? Kom dan ook!

Dinsdag	15-apr	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	15-apr	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	16-apr	Muziek met Gideon Volgende keer: 30 apr. 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	16-apr	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

Donderdag	17-apr	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	17-apr	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.
GOEDE VRIJDAG	18-apr	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

TIP: In het Paasweekend is er een evenement bij Erve Eme, het middeleeuws erf op de Kaardebol. Openingstijden en entreekosten zijn te lezen op het bord aan hun toegangshek en op www.erve-eme.com. De Bovenkamer is dit weekend gesloten. Graag tot dinsdag!

Dinsdag	22-apr	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	22-apr	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	23-apr	Bewegen op Muziek Volgende keer: vr. 2 mei 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	23-apr	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	24-apr	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	24-apr	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	25-apr	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	25-apr	Ontspanningsuur in de zaal & Online Ontspanningssessie Volgende keer: 9 mei 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	29-apr	Bovenkamerkoor 10.30-12.00 uur, inloop 10.00 uur	Vanwege vakantie van Fleur zingen we vandaag onder leiding van Monique Neefjes (gitaar). Vooraf aanmelden is prettig. Eigen bijdrage € 2,50 p.p. Nieuwe deelnemers welkom.
Dinsdag	29-apr	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	30-apr	Muziek met Gideon Volgende keer: 14 mei 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. Nieuwe deelnemers welkom. Graag aanmelden!
Woensdag	30-apr	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