



Waterhof

FIT & FUN

**PROGRAMMA | DAGACTIVITEITEN- EN
ONTMOETINGSCENTRUM**

2019 | UITGAVE 1

DAGACTIVITEITEN & ONTMOETINGSCENTRUM

PROGRAMMA- OVERZICHT

ONTMOETINGSCENTRUM

Lekker bewegen, uw geheugen actief houden of een training gericht op het zelf blijven doen wat u belangrijk vindt? Gecombineerd met bijvoorbeeld muziekactiviteiten, schilderen of activiteiten om anderen te ontmoeten. Het is een greep uit ons programma 'FIT & FUN' in het Dagactiviteiten- en Ontmoetingscentrum van WZH Waterhof voor mensen die zelfstandig in de wijk wonen en voor mensen met beginnende geheugenproblemen en hun mantelzorgers.

Op de begane grond van WZH Waterhof vindt u ons Dagactiviteiten- en Ontmoetingscentrum. Het is dé plek in de wijk waar u elkaar ontmoet en meedoet! Ons woonzorgcentrum beschikt over vele faciliteiten, mooie ruimtes, een restaurant, een belevingsgerichte tuin en een groot terras. Samen organiseren we activiteiten om actief en fit te blijven.

Meedoen!

We besteden binnen het dagbestedingsprogramma 'FIT & FUN' veel aandacht aan een gezonde leefstijl en het behouden van vaardigheden. U wordt van harte uitgenodigd om actief deel te nemen aan onze activiteiten.

Wanneer u voor het eerst bij ons komt, gaan we met u in gesprek over wat u graag doet en zelf willen blijven doen. Samen stellen we een persoonlijk programma op basis van uw wensen en ondersteuningsvraag op. Mocht u een indicatie nodig hebben, dan helpen wij u graag bij het aanvragen hiervan.

We hebben ons programma ingedeeld in twee onderdelen:

- FIT: activiteiten gericht op bewegen, geheugen- en zelfredzaamheidstraining;
- FUN: activiteiten gericht op ontspanning en ontmoeting, (re)creativiteit, muziek, het versterken van sociale contacten en het eigen netwerk.

Verderop in deze brochure vindt u het wekelijkse FIT & FUN- programmaoverzicht. Deze en aanvullende informatie is ook te vinden in diverse folderrekken en op publicatieborden in WZH Waterhof.

Dagelijks open

Het Dagactiviteiten- en Ontmoetingscentrum is dagelijks geopend. De vaste (dag)activiteiten vinden met name plaats op maandag tot en met vrijdag tussen 10.00 en 16.00 uur. Houdt u voor het laatste nieuws en eventuele wijzigingen het bord en posters bij het Servicepunt van WZH Waterhof in de gaten.

Ook voor mantelzorgers

Bent u mantelzorger en op zoek naar antwoorden of persoonlijke ondersteuning? Wij helpen u graag verder met persoonlijk advies en informatie. Bij voldoende aanmeldingen start er een nieuwe gespreksgroep. Ook bent u van harte welkom bij de bijeenkomsten van het Alzheimer Café Escamp. Verderop in deze brochure vindt u een overzicht van alle activiteiten voor mantelzorgers.

Dagactiviteiten voor cliënten met een indicatie

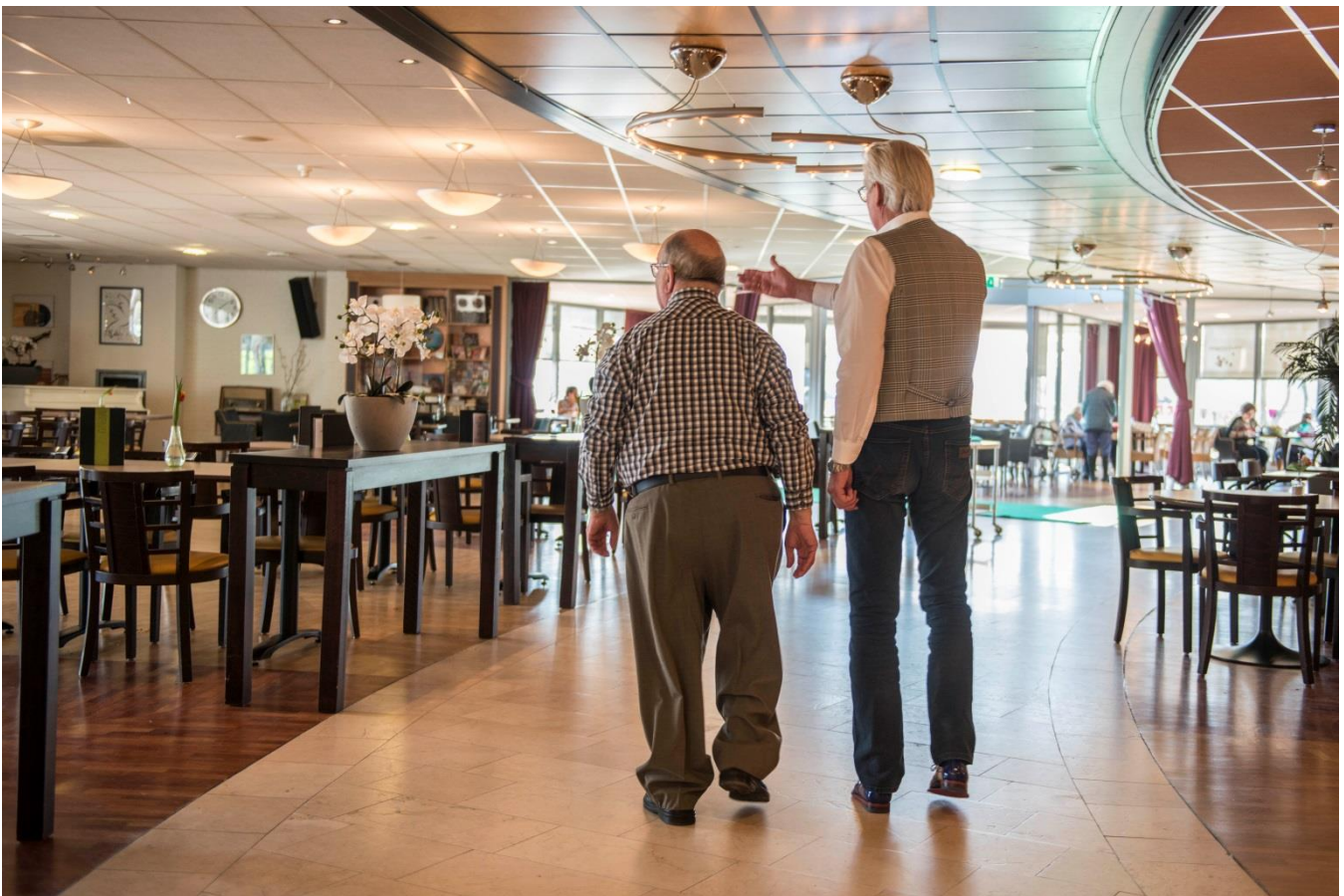
Het Dagactiviteitencentrum is er voor mensen met (beginnende) dementie, cognitieve geheugenproblemen en voor mensen met lichamelijke beperkingen door ziekte en/of ouderdom. Via uw woongemeente kan er een aanvraag worden gedaan voor een WMO. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het DAC team. Samen met u kijken we welke activiteiten u wilt en kunt doen op basis van uw zelfredzaamheid, mobiliteit en interesses. Op basis hiervan stellen wij met u een activiteitenprogramma en (zorg)plan op. Een lekkere lunch is inbegrepen voor deelnemers van het Dagactiviteitencentrum WZH Waterhof met een indicatie.

Heeft u een Wmo-indicatie/beschikking? Dan bepaalt uw gemeente hoe de regeling voor de eigen bijdrage eruit ziet. Voor meer informatie kunt u terecht bij het Wmo-loket van uw gemeente.

Indien u een WMO-indicatie of WLZ-indicatie hebt, dan zal uw persoonlijk programma voornamelijk in het Dagactiviteitencentrum plaatsvinden. Er is voldoende ruimte om met alle activiteiten mee te doen.

Dagactiviteiten zonder indicatie & Haags ontmoeten

Hebt u geen indicatie, maar bent u wel op zoek naar sociaal contact, leuke activiteiten en ondersteuning gericht op alledaagse zaken? U bent van harte welkom om ons Ontmoetingscentrum te bezoeken en deel te nemen aan diverse activiteiten in het sfeervolle restaurant 'Grote Waterstaete' op de begane grond. Kosten voor deelname aan maaltijden en activiteiten staan vermeld op de diverse flyers en posters in de centrale hal.



Vervoer

Hebt u vragen over de mogelijkheden van individueel- of groepsvervoer? Hebt u een indicatie voor vervoer? De begeleiders van het Dagactiviteiten- en Ontmoetingscentrum kunnen u van alle informatie en voorwaarden

voorzien om vervoer aan te vragen of om passend vervoer naar ons Dagactiviteiten- en Ontmoetingscentrum en weer naar huis te organiseren. WZH Waterhof werkt nauw samen met diverse wijk- en vervoersdiensten.

Kosten

Voor speciale evenementen, grote activiteiten en themamaaltijden wordt een financiële bijdrage gevraagd. Daarnaast berekenen we voor sommige activiteiten materiaalkosten. De kosten staan vermeld bij de desbetreffende activiteit of op de publicatieborden. Hebt u een ooievaarspas? Dan krijgt u korting op de reguliere middagmaaltijd.

Maaltijden

Dagelijks wordt er gezamenlijk gegeten in het sfeervolle restaurant 'Grote Waterstaete', onder begeleiding van het team 'Eten & Drinken'. Wilt u weten wat er op het menu staat? U vindt de weekmenu's op de tafels. In de koffie-corner kunt u gratis gebruik maken van verschillende soorten koffie, thee, sapjes en soep.

Evenementen & faciliteiten

Naast ons week- en maandprogramma kunt u ook deelnemen aan verschillende evenementen. U kunt hierbij denken aan optredens, filmmiddagen of themamiddagen. U kunt heerlijk wandelen in onze belevingsgerichte tuin aan de achterzijde van het gebouw. Verder heeft WZH Waterhof verschillende faciliteiten waar u gebruik van kunt maken, zoals de kapper. Ook kunt u ruimtes reserveren voor speciale evenementen.

Hebt u aanvullende vragen? Ons team van (activiteiten)begeleiders, zorgmedewerkers, behandelaren, medewerkers Eten & Drinken, zorgregisseurs, thuiszorgmedewerkers en vrijwilligers staan voor u klaar.

Vrijwilligers

WZH Waterhof is blij met de vele enthousiaste vrijwilligers. Onze vrijwilligers leveren een actieve bijdrage aan het realiseren van diverse activiteiten in het Dagactiviteiten- en Ontmoetingscentrum. Vrijwilligers ontvangen persoonlijke begeleiding en nemen deel aan diverse workshops. Hebt u belangstelling voor vrijwilligerswerk? U bent van harte welkom.

WZH Waterhof

Wist u dat u in WZH Waterhof ook prettig en comfortabel kunt wonen met extra voorzieningen? Daarnaast biedt WZH ook thuiszorg. Wilt u hier informatie over? Neem dan gerust contact op met onze Klantenservice via 070 - 756 1600 of vul het contactformulier in via de website (www.wzh.nl).

WZH Waterhof

Polanenhof 130

2548 MC Den Haag

T: 070 756 15 00

waterhof@wzh.nl

WEKELIJKSE ACTIVITEITEN | MAANDAG

Koffiegesprek ochtend

09.30 – 12.00 uur

Grote Waterstaete

Elkaar ontmoeten in een ontspannen sfeer met een lekkere kop koffie of thee. De gehele ochtend kunt u terecht in het sfeervolle restaurant 'Grote Waterstaete' op de begane grond.

Maaltijd

12.30 – 14.00 uur

Restaurant

Samen eten verbindt. We bieden daarom een warme maaltijd aan in ons restaurant. Indien u een ooivaardspas hebt, krijgt u bovendien korting. Wilt u mee eten? Reserveert u dan alstublieft drie dagen van te voren via telefoonnummer: 070-7561500. U kunt ook gebruik maken van de counter. Hier kunt u verschillende gezonde maaltijden en snacks kopen. Geopend van 10.00 tot 15.30 uur.

Line Dance

14.00 – 16.00 uur

Grote Waterstaete

Onder enthousiaste, deskundige begeleiding leert u diverse vormen van line dance. Deelname gaat vooral om plezier en niet om de prestatie. Aan deelname zijn kosten verbonden. Informatie en opgave bij het team Dagactiviteiten- en Ontmoetingscentrum.

Heel WZH Waterhof in beweging!

Bewegen op de stoel

13.30 – 14.30 uur

FIT-room (open groep)

Bent u niet zo mobiel maar wilt u toch lekker bewegen? Bij deze activiteit danst u zittend op een stoel of in uw rolstoel op verschillende muzikale stukken. Iedere deelnemer voert de bewegingen naar eigen vermogen uit. Bij mooi weer behoort een ritje op de duofiets tot één van de mogelijkheden.



WEKELIJKSE ACTIVITEITEN | DINSDAG

Bridge Ontmoetingscentrum

09.30 – 12.00 uur

Bruincafé – achter in de zaal 'Grote Waterstaete' (besloten groep)

Beginnende en geofefende bridge spelers kunnen zich aanmelden bij het Servicepunt.

Kumpulan (Indische ontmoeting)

Oneven weken om 10.30 – 13.30 uur

De Tuinzicht

Een gezellige samenkomst van (Indische) ouderen. Onder het genot van koffie, thee, lekkernijen en muziek ontmoet u nieuwe mensen en deelt u verhalen en herinneringen. Deelnemers betalen een kleine eigen bijdrage afhankelijk van het programma en de lekkernijen.



Tai Chi/ ontspanningsoefeningen

09.30-10.30 uur groep 1 OC

10.30-11.45 groep 2 DAC

Tai Chi is een van oorsprong Chinese discipline die ooit werd toegepast als krijgskunst om jezelf te kunnen verdedigen en is geëvolueerd tot een techniek voor ontspanning. Wij voeren de bewegingen zittend op een stoel en indien mogelijk staand uit. Het beoefenen van Tai Chi onder deskundige begeleiding van een vakdocent heeft gunstige effecten op de gezondheid, het welbevinden en het persoonlijk functioneren. Informatie en opgave bij het team Dagactiviteiten- en Ontmoetingscentrum. Kosten: € 20,- per maand.

WEKELIJKSE ACTIVITEITEN | DINSDAG

Maaltijd

12.30 – 14.00 uur

Restaurant

Samen eten verbindt. We bieden daarom een warme maaltijd aan in ons restaurant. Indien u een ooevaardspas hebt, krijgt u bovendien korting. Wilt u mee eten? Reserveert u dan alstublieft drie dagen van te voren via telefoonnummer: 070-7561500. U kunt ook gebruik maken van de counter. Hier kunt u verschillende gezonde maaltijden en snacks kopen. Geopend van 10.00 tot 15.30 uur.



Muziekmiddag

14.00 – 15.00

Restaurant

In de oneven weken treedt er tijdens de muziekmiddag een artiest op. Bekijk de borden voor de exacte data.

WEKELIJKSE ACTIVITEITEN | WOENSDAG

Maaltijd

12.30 – 14.00 uur

Restaurant

Samen eten verbindt. We bieden daarom een warme maaltijd aan in ons restaurant. Indien u een ooievaarspas hebt, krijgt u bovendien korting. Wilt u mee eten? Reserveert u dan alstublieft drie dagen van te voren via telefoonnummer: 070-7561500. U kunt ook gebruik maken van de counter. Hier kunt u verschillende gezonde maaltijden en snacks kopen. Geopend van 10.00 tot 15.30 uur.

Kookactiviteit (Surinaams koken)

Vanaf 10.30 uur

De Fontein

Samen gezellig koken en eten. Voor een kleine vergoeding kunt u mee-eten en natuurlijk ook meehelpen.

Karaoke (Hindoestaanse muziek)

13.30 – 14.30 uur

De Fontein

Muziek speelt een grote rol in WZH Waterhof. Onder begeleiding van onze vrijwilliger worden er wekelijks tijdens deze activiteit allerlei (met name Hindoestaanse) liederen gezongen. Houdt u van muziek en zingen? Sluit u zich dan bij ons aan voor dit muzikale uur.

Bingo

14.00 – 16.00 uur

Grote Waterstaete

In de even weken vindt de bingo plaats. Deze zorgt altijd voor gezelligheid. U kunt elke week leuke prijzen winnen. Komt u gezellig meespelen? De bingoplank ligt al voor u klaar. De kosten voor deelname bedragen € 4,-.

WEKELIJKSE ACTIVITEITEN | DONDERDAG

Yoga op de mat/vloer

9.30 – 10.30 uur

Tuinzicht

Onder leiding van een vakdocent doet u diverse ontspanningsoefeningen. Met lichte inspanningen houdt u uw lichaam en geest in balans. Informatie en opgave bij het team Dagactiviteiten- en Ontmoetingscentrum. Kosten: € 20,- per maand.



Yoga op de stoel

10.45 – 11.30 uur

Onder leiding van een vakdocent doet u diverse ontspanningsoefeningen vanuit uw (rol)stoel. Met lichte inspanningen houdt u uw lichaam en geest in balans. Informatie en opgave bij het team Dagactiviteiten- en Ontmoetingscentrum.

Maaltijd

12.30 – 14.00 uur

Restaurant

Samen eten verbindt. We bieden daarom een warme maaltijd aan in ons restaurant. Indien u een ooievaarspas hebt, krijgt u bovendien korting. Wilt u mee eten? Reserveert u dan alstublieft drie dagen van te voren via telefoonnummer: 070-7561500. U kunt ook gebruik maken van de counter. Hier kunt u verschillende gezonde maaltijden en snacks kopen. Geopend van 10.00 tot 15.30 uur.

Koersbal

14.00 – 16.00 uur Grote Waterstaete

Koersbal lijkt enigszins op jeu de boules. Gegooid wordt met aparte ballen waarvan het zwaartepunt niet in het midden zit, waardoor de bal een roterende beweging meekrijgt. Koersbal is uitermate geschikt voor alle leeftijden. Supporters zijn ook welkom.

Gezellig samen zijn

19.00-22.00 uur Hofvijver opgeven bij het DAC team

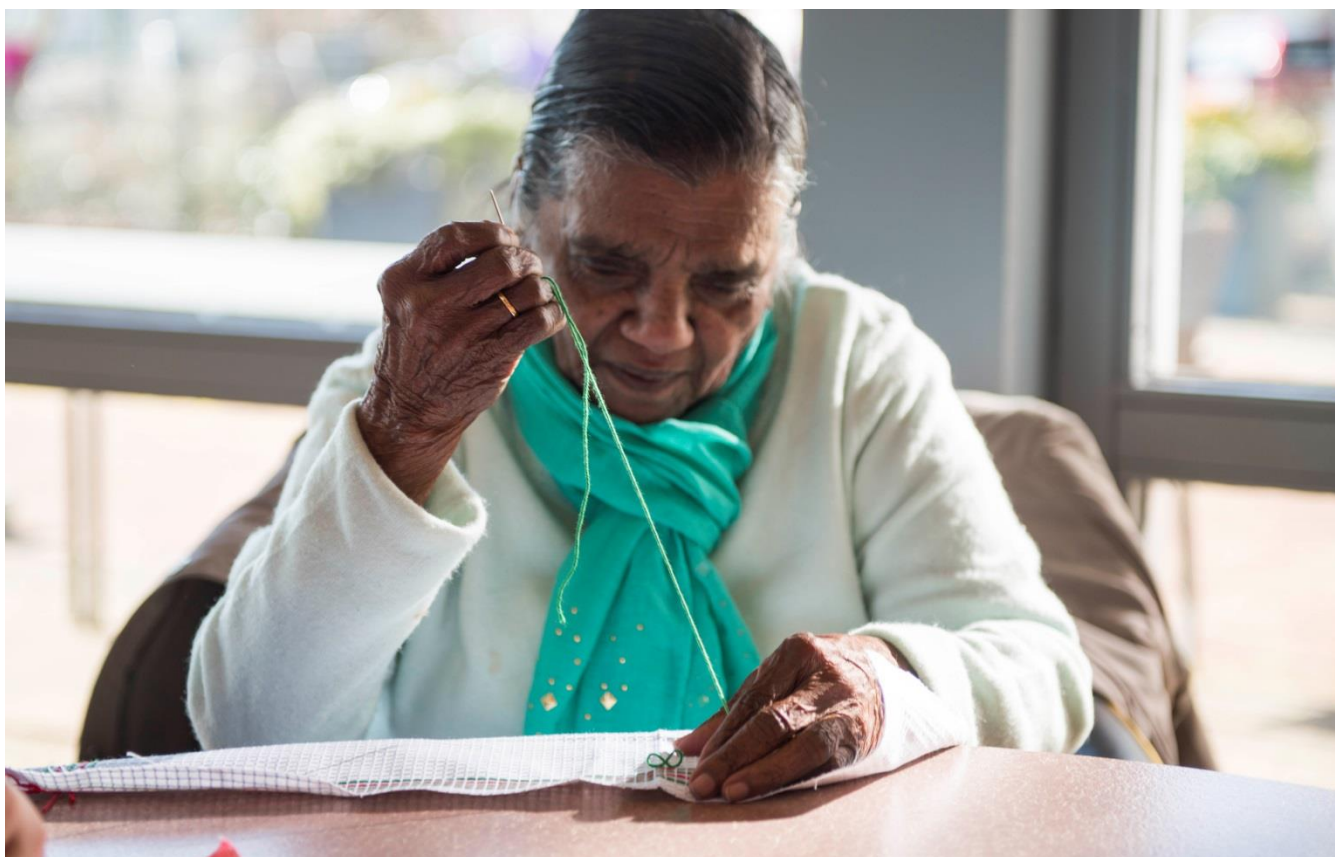
WEKELIJKSE ACTIVITEITEN | DONDERDAG

Handwerken

14.00 – 16.00 uur

Grote Waterstaete

Met uw handen aan het werk. Onder het genot van een kopje koffie of thee en een praatje worden de mooiste spullen gebreid, gehaakt of geborduurd. Vindt u het leuk om samen te handwerken, dan bent u van harte welkom! U mag uw eigen wol meenemen, maar er is veel materiaal aanwezig. Materiaalkosten kunnen in rekening worden gebracht.



Danssociëteit Moerwijk

Vanaf 19.30 uur tot ca. 22.30 uur

Grote Waterstaete

Dansen is plezier voor (minimaal) twee! Onder leiding van dansleraar dhr. Hoogelander gaat u heerlijk stijldansen waarbij plezier voorop staat. Voor meer informatie belt u naar 070 – 389 75 80 of 06 212 18 985 of mailt u naar danssoos-moerwijk@gmail.com.

Dance for Health

10.30 – 12.00 uur

Tuinzicht

De danslessen bieden meer dan alleen bewegen. Het gaat om een creatief proces, waar plezier net zo belangrijk zijn als de beweging zelf.

WEKELIJKSE ACTIVITEITEN | VRIJDAG

Koffiegesprek ochtend

10.30 – 12.00 uur

Grote Waterstaete

Elkaar ontmoeten in een ontspannen sfeer met een lekkere kop koffie of thee. De gehele ochtend kunt u terecht in het sfeervolle restaurant 'Grote Waterstaete' op de begane grond.

Maaltijd

12.30 – 14.00 uur

Restaurant

Samen eten verbindt. We bieden daarom een warme maaltijd aan in ons restaurant. Indien u een ooievaarspas hebt, krijgt u bovendien korting. Wilt u mee eten? Reserveert u dan alstublieft drie dagen van te voren via telefoonnummer: 070-7561500. U kunt ook gebruik maken van de counter. Hier kunt u verschillende gezonde maaltijden en snacks kopen. Geopend van 10.00 tot 15.30 uur.

Spelletjessoos

14.00 – 16.00 uur

Grote Waterstaete

Daag elkaar uit voor een gezellig potje sjoelen, rummikub of mens-erger-je-niet. Legt u liever een kaartje met elkaar? Ook dat kan! De spelletjessoos is een moment om gezamenlijk een gezellig, ontspannen spelletje te doen.

Open atelier (schilderclub)

13.30 – 16.00 uur

Atelier

Lekker met uw handen bezig zijn. U leert nieuwe vaardigheden of onderhoudt uw kennis op het creatieve vlak. We werken in groeps- en individueel verband aan een werkstuk. Waar nodig helpen de begeleiders en vrijwilligers u graag.

Stijldansen voor beginners

14.00 – 16.00 uur

FIT-room

Heerlijk met elkaar de voeten van de vloer en stap voor stap nieuwe dansen aanleren. Informatie ontvangt u bij het team Dagactiviteiten- en Ontmoetingcentrum.

Alle voorgaande activiteiten zijn onder voorbehoud van grote gezamenlijke activiteiten die vermeld staan op het maandprogramma.

ACTIVITEITEN | ALGEMEEN

UITSTAPJES MET DE BUS

In kleine groepen van ca. 6 - 8 personen gaan we elke dinsdag op stap met een kleine bus. U kunt zich hiervoor opgeven bij het team van het Dagactiviteiten- en Ontmoetingscentrum. De samenstelling per groep wisselt. De kosten zijn afhankelijk van het uitje. Onder de kosten vallen het vervoer (maximaal € 10,-) en de consumpties.

DANSAVOND

Dansen is plezier voor twee. Heerlijk zwieren op gezellige muziek en genieten van lekker hapjes! Eens in de twee maanden op vrijdagavond wordt vanaf 19.00 uur in het ruime en sfeervolle restaurant 'Grote Waterstaete' op de begane grond een open dansavond gehouden. Kaarten reserveren kan vanaf twee weken voorafgaand aan de dansavond bij het Servicepunt. Aan deze avond zijn kosten verbonden. De aankondiging van de dansavond vindt u op het maandelijkse activiteitenoverzicht.

INDISCH BUFFET

Samen genieten van een heerlijk Indisch lunchbuffet. Eens in de twee maanden houdt dit gezellige evenement plaats in het sfeervolle restaurant 'Grote Waterstaete'. U kunt zich hiervoor aanmelden bij het team van het Dagactiviteiten- en Ontmoetingscentrum. Aan het Indisch buffet zijn kosten verbonden. De aankondiging van het eerstvolgende Indisch buffet vindt u op het maandelijkse activiteitenoverzicht.

KLEDINGVERKOOP

Op zoek naar een nieuw kledingsetje? In restaurant 'Grote Waterstaete' wordt een kledingverkoop georganiseerd door kledingbedrijf Marijke Mode of Hofmans mode. De aankondiging van Marijke Mode vindt u op het maandelijkse activiteitenprogramma.

NIEUWE ACTIVITEITEN

Regelmatig bieden wij nieuwe activiteiten aan. Hiervoor worden oproepjes gedaan via posters op de borden. Houd de borden in de gaten voor de meest recente activiteiten. Hebt u een leuk idee voor een activiteit? Schroom dan niet en zoek ons op!

MANTELZORG

Het zorgen voor een partner, familielid, vriend of vriendin met geheugenproblemen of dementie vraagt veel van mantelzorgers. Om u als mantelzorgers ondersteuning te bieden, persoonlijke vragen te beantwoorden en te begeleiden in het zorgen voor uw naaste kunt u in het Ontmoetingscentrum terecht!

TUIN WATERHOF

U kunt heerlijk wandelen in onze tuin achter, er staan verschillende dierenhotels zoals, vogelhuisjes, bijenhotel en insectenhotel. U kunt ook gebruik maken van een groot damspel. En er zijn 2 wandelroutes uitgezet te herkennen aan de kleur paaltjes.

Wilt u het maandelijkse activiteitenoverzicht per e-mail ontvangen? Geef dit dan door aan het team van het Dagactiviteiten- en Ontmoetingscentrum. De papierenversie vindt u in de kast bij het restaurant.

**PROGRAMMA VOOR
DAGACTIVITEITENCENTRUM**

WEKELIJKSE ACTIVITEITEN | MAANDAG

Start van de dag

09.30 – 10.30 uur

De Hofvijver

Onder het genot van een kopje koffie bespreken we samen de activiteiten van de dag.



Atelier

10.00 – 12.00 uur

Creatieve ochtend

Lekker met uw handen bezig zijn. U leert nieuwe vaardigheden of onderhoudt uw kennis op het creatieve vlak. We werken in groeps- en individueel verband aan een werkstuk. Waar nodig helpen de begeleiders en vrijwilligers u graag.

Maaltijd

12.30 – 14.00 uur

Restaurant

Samen eten verbindt. U kunt kiezen uit een luxe broodmaaltijd of voor een gereduceerd bedrag een warme maaltijd in het restaurant.

Heel WZH Waterhof in beweging! Bewegen op de stoel

13.30 – 14.30 uur

De Hofvijver

Bent u niet zo mobiel maar wilt u toch lekker bewegen? Bij deze activiteit danst u zittend op een stoel of in uw rolstoel op verschillende muzikale stukken. Iedere deelnemer voert de bewegingen naar eigen vermogen uit. Bij mooi weer is een ritje op de duo fiets één van de mogelijkheden.



Dance for health

10.45 – 12.00 uur

Tuinzicht

De danslessen bieden meer dan alleen bewegen. Het gaat om een creatief proces, waar plezier net zo belangrijk zijn als de beweging zelf.

WEKELIJKSE ACTIVITEITEN | DINSDAG

Start van de dag

09.30 – 10.30 uur

De Hofvijver

Onder het genot van een kopje koffie bespreken we samen de activiteiten van de dag.



Maaltijd

12.30 – 14.00 uur

Restaurant

Samen eten verbindt. U kunt kiezen uit een luxe broodmaaltijd of voor een gereduceerd bedrag een warme maaltijd in het restaurant.

Muziekmiddag

14.00 – 15.00

Het Restaurant

Tijdens de muziekmiddag in de oneven weken treedt er een artiest op.

Tai Chi/ ontspanningsoefeningen

10.30-11.45 groep 2 DAC

Het beoefenen van Tai Chi onder deskundige begeleiding van een vakdocent heeft gunstige effecten voor de gezondheid, het welbevinden en het persoonlijk functioneren. Opgave en informatie bij het team Dagactiviteiten- en Ontmoetingscentrum. Kosten zijn inbegrepen als u een DAC bezoeker bent.

WEKELIJKSE ACTIVITEITEN | WOENSDAG

Start van de dag

09.30 – 10.30 uur

De Hofvijver

Onder het genot van een kopje koffie bespreken we samen de activiteiten van de dag.

Braintrainer (optioneel)

10.30 – 12.00 uur

Hofvijver

Kom uzelf uitdagen op de Braintrainer. Een Braintrainer is een spelcomputer speciaal voor ouderen, waarmee u spelenderwijs het geheugen traint en tegelijkertijd ontspant. Ook als u niet bekend bent met computers, kunt u er op werken.



Maaltijd

12.30 – 14.00 uur

Restaurant

Samen eten verbindt. We bieden daarom een warme maaltijd aan in ons restaurant. Indien u bezoeker bent met een indicatie dan is de tussen de middag maaltijd inbegrepen.

Bakdag in het Dagactiviteitencentrum

Gehele dag

Hofvijver

Met elkaar wordt afgestemd wat er wordt gebakken, een bokkepootjestaart, brownies of een overheerlijk traditionele appeltaart.

WEKELIJKSE ACTIVITEITEN | WOENSDAG

Kookactiviteit (Surinaams koken)

Vanaf 10.30 uur

De Fontein

Samen gezellig koken en eten. Voor een kleine vergoeding kunt u mee eten en natuurlijk ook helpen



Karaoke (Hindoestaanse muziek)

13.30 – 14.30 uur

De Fontein

Muziek speelt een grote rol in WZH Waterhof. Onder begeleiding van onze vrijwilliger worden er wekelijks tijdens deze activiteit allerlei (met name Hindoestaanse) liederen gezongen. Houdt u van muziek en zingen? Sluit u zich dan bij ons aan voor dit muzikale uur.

PUUR Poëzie

2^e woensdag van de maand

14.00 – 15.30 uur

Hofvijver

Tijdens PUUR Poëzie lezen we gedichten en korte verhalen voor en bespreken we deze.

Bingo

14.00 – 16.00 uur Grote Waterstaete

In de even weken vindt de bingo plaats. Deze zorgt altijd voor gezelligheid. U kunt elke week leuke prijzen winnen. Komt u gezellig meespelen? De bingoplank ligt al voor u klaar. De kosten voor deelname bedragen € 4,-.

WEKELIJKSE ACTIVITEITEN | DONDERDAG

Start van de dag

09.30 – 10.30 uur

De Hofvijver

Onder het genot van een kopje koffie bespreken we samen de activiteiten van de dag.

Yoga op de stoel

10.45 – 11.30 uur

Tuinzicht

Onder leiding van een vakdocent doet u diverse ontspanningsoefeningen vanuit uw (rol)stoel. Met lichte inspanningen houdt u uw lichaam en geest in balans. Informatie en opgave bij het team Dagactiviteiten- en Ontmoetingscentrum. Kosten zijn inbegrepen als u een DAC bezoeker bent.

Maaltijd

12.30 – 14.00 uur

Restaurant

Samen eten verbindt. U kunt kiezen uit een luxe broodmaaltijd of voor een gereduceerd bedrag een warme maaltijd in het restaurant.

Koersbal

14.00 – 16.00 uur

Grote Waterstaete

Koersbal lijkt enigszins op jeu de boules. Er wordt gegooid met aparte ballen waarvan het zwaartepunt niet in het midden zit, waardoor de bal een roterende beweging meekrijgt. Koersbal is uitermate geschikt voor alle leeftijden. Supporters zijn ook van harte welkom.

Handwerken

14.00 – 16.00 uur

Grote Waterstaete

Met uw handen aan het werk. Onder het genot van een kopje koffie of thee en een praatje worden de mooiste spullen gebreid, gehaakt of geborduurd. Vindt u het leuk om samen te handwerken, dan bent u van harte welkom! U mag uw eigen wol meenemen, maar er is veel materiaal aanwezig. Materiaalkosten kunnen in rekening worden gebracht.

WEKELIJKSE ACTIVITEITEN | VRIJDAG

Start van de dag

09.30 - 10.30 uur

De Hofvijver

Onder het genot van een kopje koffie bespreken we samen de activiteiten van de dag.

Beauty ochtend (optioneel)

10.30 – 12.00 uur

De Hofvijver

Genieten van een fijne manicure of handmassage. Zo gaan we lekker ontspannen het weekend in.

Maaltijd

12.30-14.00 uur

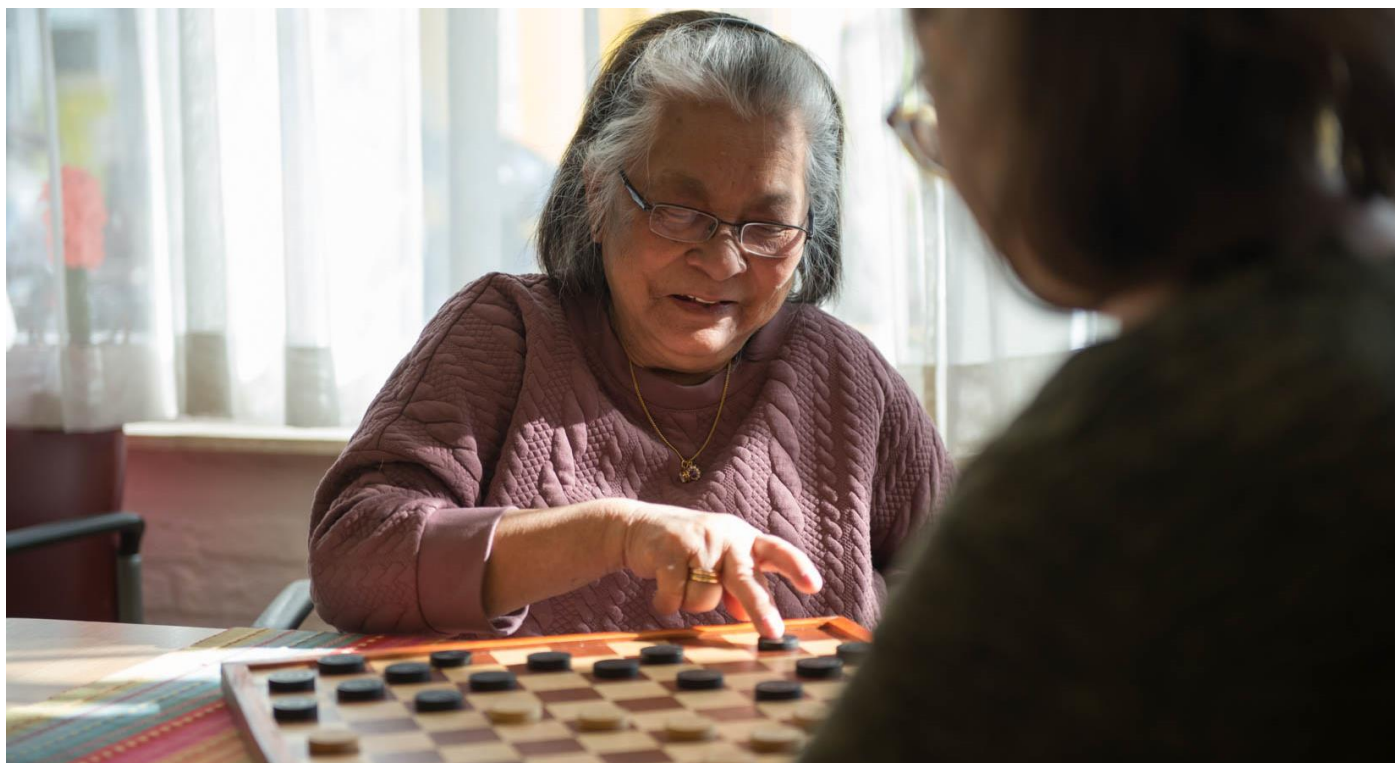
Samen eten verbindt. U kunt kiezen uit een luxe broodmaaltijd of voor een gereduceerd bedrag een warme maaltijd in het restaurant.

Weekafsluiting met spel

14.00 – 16.00 uur

Hofvijver

Daag elkaar uit voor een gezellig potje sjoelen, rummikub of bingo mens-erger-je-niet. Legt u liever een kaartje met elkaar? Ook dat kan!



WEKELIJKSE ACTIVITEITEN | VRIJDAG

Open atelier (schilderclub)

13.30 – 16.00 uur

Atelier

Lekker met uw handen bezig zijn. U leert nieuwe vaardigheden of onderhoudt uw kennis op het creatieve vlak. We werken in groeps- en individueel verband aan een werkstuk. Waar nodig helpen de begeleiders en vrijwilligers u graag.



Alle voorgaande activiteiten zijn onder voorbehoud van gezamenlijke activiteiten die vermeld staan op het maandprogramma.

Wij vinden het belangrijk om iedere dag met onze cliënten af te stemmen aan welke dagactiviteiten er behoefte is. De cliënt staat hierin centraal. Wij hanteren de standaard activiteiten die in het programma genoemd zijn, maar daarnaast vinden er ook incidentele dagactiviteiten plaats:

- Bij mooi weer gaan we graag een stukje wandelen in de buurt of door de tuin
- Fietsen op de Silvermile in de fsio ruimte
- Geheugentraining met de braintrainer
- Geheugentraining in de vorm van een spel
- Spelletjes spelen zoals sjoelen of klaverjassen
- Puzzelen
- Creatieve activiteiten, afgestemd op het seizoen.
- Gespreksgroep

Uiteraard staan wij altijd open voor nieuwe ideeën en horen wij dit graag van u.

**PROGRAMMA VOOR
MANTELZORGERS**

PROGRAMMA | VOOR MANTELZORGERS

Het zorgen voor een partner, familielid, vriend of vriendin met geheugenproblemen of dementie vraagt veel van mantelzorgers. Om u als mantelzorgers ondersteuning te bieden, persoonlijke vragen te beantwoorden en te begeleiden in het zorgen voor uw naaste kunt u in het Ontmoetingscentrum terecht!

INDIVIDUEEL ADVIES & INFORMATIE

Bij de programmacoördinator kunt u terecht voor informatie en advies over zorg en procedures.

Programmacoördinator Dagactiviteitencentrum- en Ontmoetingscentrum

Sandra Westhof

Telefoonnummer: 070-7561500

E-mailadres: swesthof@wzh.nl

WZH Thuiszorg

Wilt u informatie over WZH Thuiszorg? Neem dan contact op met de WZH Klantenservice via 070-7561600.

GESPREKSGROEP

Als mantelzorger is het soms prettig om ervaringen met andere mantelzorgers te delen. Daarnaast is het goed om te (her)ontdekken waarom u de mantelzorg op u hebt genomen. Hoe stelt u grenzen daarin en hoe gaat u om met de achteruitgang van uw naaste? Thema's zoals drijfveren, zingeving, balans in geven en ontvangen, grenzen stellen en omgaan met veranderingen en achteruitgang van uw naaste kunnen een rol gaan spelen.

In samenwerking met de geestelijk verzorger en psycholoog is er een gespreksgroep speciaal voor mantelzorgers. Naast informatie, advies en begeleiding over (de omgang) met dementie is er aandacht voor u, als mantelzorger. In een vertrouwelijke sfeer, onder deskundige begeleiding kunt u ervaringen uitwisselen.

Wenst u nadere informatie? Neem dan contact op met het Servicepunt van WZH Waterhof of via 070 756 1500. U wordt dan doorverbonden met de juiste persoon.

ALZHEIMERCAFÉ ESCAMP

Het Alzheimer Café is een lokaal trefpunt voor mensen met dementie, familie, naasten, hulpverleners, studenten en andere betrokkenen of geïnteresseerden. Maandelijks vindt het Alzheimer Café plaats onder leiding van een gastheer-/vrouw. Een deskundige verzorgt een inleiding, ervaringsdeskundigen worden geïnterviewd en bezoekers kunnen ideeën, informatie en ervaringen uitwisselen.

Locatie: WZH Waterhof – Ontmoetingscentrum 'Grote Waterstaete', Polanenhof 130, Den Haag.

Frequentie: iedere derde woensdagavond van de maand. Tijd: 19.00 tot ca. 21.00 uur.

OVERIGE INFORMATIE

OVERIGE | INFORMATIE

Als deelnemer van het Dagactiviteiten- en Ontmoetingscentrum bij WZH Waterhof kunt gebruikmaken van allerlei voorzieningen van ons woonzorgcentrum, zoals het restaurant en de kapsalon. Wij kunnen u ook in contact brengen met de wijkverpleegkundige van het thuiszorgteam.

Mocht u hier vragen over hebben of een afspraak willen inplannen, dan helpen de medewerkers van het Servicepunt van WZH Waterhof u graag verder.

Fitconsult

Op afspraak

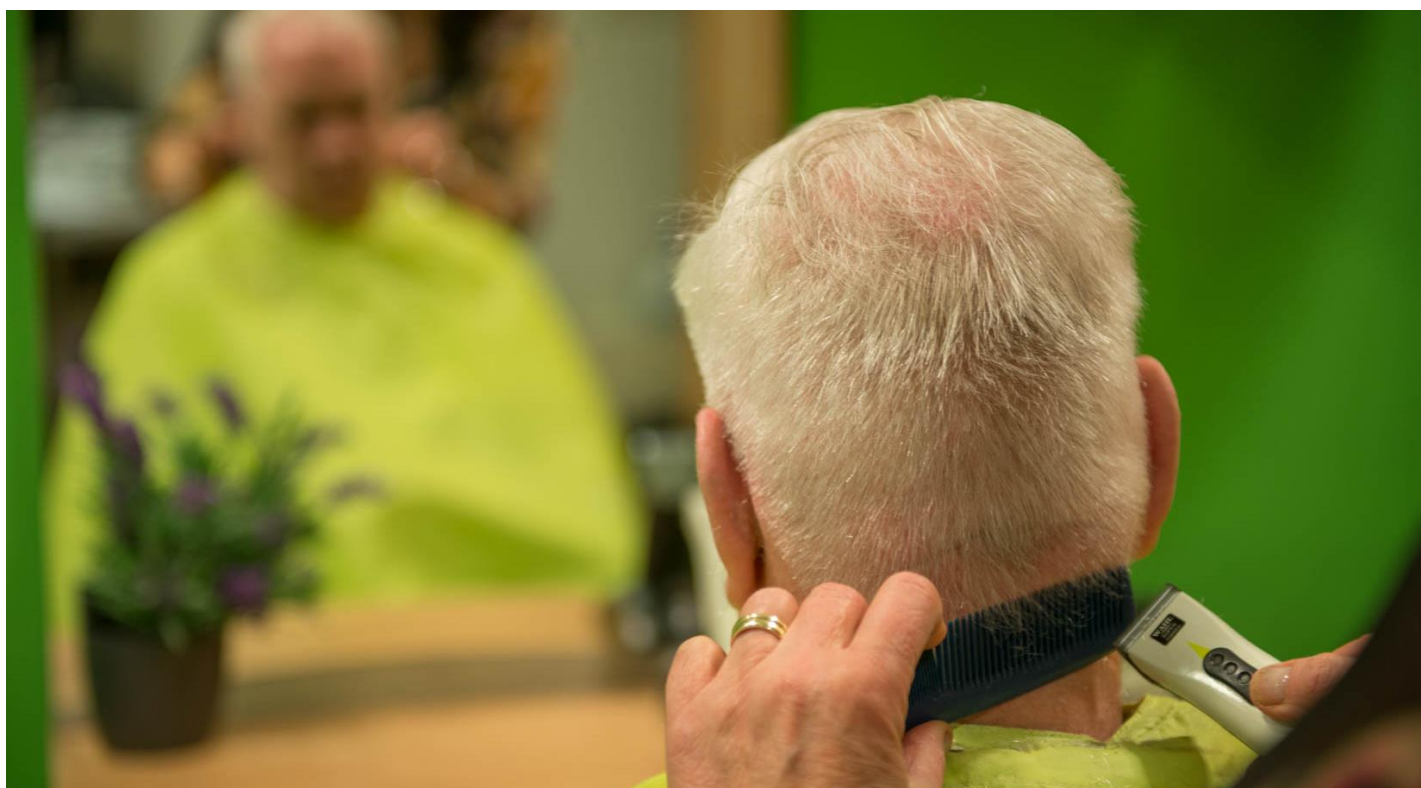
U kunt bij een verpleegkundige of zorgregisseur terecht voor advies over uw zorg, de zorg voor uw partner of de zorg voor de persoon van wie u mantelzorger bent. U kunt een afspraak maken via het team van het Dagactiviteiten- en Ontmoetingscentrum via telefoonnummer: 070-7561500 of e-mailadres: waterhof@wzh.nl.

Kapper

Dinsdag en donderdag: 09.00 – 15.30 uur

Vrijdag: 09.00 – 12.00 uur

De kapsalon bevindt zich op de begane grond. Voor het maken van een afspraak kunt u terecht bij de kapster in de kapsalon of bij het Servicepunt.



Pedicure

Woensdag

Op woensdag is de pedicure in huis. U kunt via het Servicepunt een afspraak met de pedicure maken.

Restaurant**Dagelijks**

In het sfeervolle restaurant 'Grote Waterstaete' kunt u een lekkere, warme lunch nuttigen.

Fysiotherapeut

Jorrit van der Meij is de fysiotherapeut voor WZH Waterhof en is te bereiken 06 81456140.

CLIËNTENPANEL

Om met u in gesprek te blijven en om van u te horen hoe u het vindt in ons Dagactiviteiten- en Ontmoetingscentrum, hebben wij regelmatig een bijeenkomst. Dit kan zijn tijdens een informele borrel of tijdens een vergadering.



CONTACT EN AANVULLENDE INFORMATIE

Hebt u vragen? U altijd terecht bij het team van het Dagactiviteiten- en Ontmoetingscentrum:

- Teamleider Saskia den Boer
- Programmacoördinator Sandra Westhof
- Begeleiders Jeannette Baas, Maria van Hagen, Sandra de Bruin en Nicolette Soethout

Zij zijn te bereiken via het Servicepunt van WZH Waterhof of via 070 756 1500.

Website: www.wzh.nl/DagactiviteitenWZHWaterhof

Volg WZH ook via:

