



Prinsenhof

FIT & FUN

**PROGRAMMA voor bewoners van Prinsenhof
en cliënten van het DAGACTIVITEITENCENTRUM**

2022 | uitgave 13

PROGRAMMA | Fit & Fun

Lekker bewegen, uw geheugen actief houden of gewoon iets gezamenlijks doen wat u leuk vindt? Gecombineerd met bijvoorbeeld muziekactiviteiten, schilderen of activiteiten om anderen te ontmoeten. Het is een greep uit het programmaboekje 'FIT & FUN' van WZH Prinsenhof voor bewoners en cliënten die bij ons op het DAC komen.

Op de begane grond van WZH Prinsenhof vindt u onze Verenigingsruimte en het Dagactiviteitencentrum. Samen organiseren we activiteiten om actief en fit te blijven. Ons woonzorgcentrum heeft vele faciliteiten, mooie ruimtes, een restaurant en onder andere een 'Beweeg-/Binnentuin'. Ook kunt u terecht bij ons Behandelcentrum als er plaatsen beschikbaar zijn.

Meedoen!

We besteden binnen het dagbestedingsprogramma 'FIT & FUN' veel aandacht aan een gezonde leefstijl en het behouden van vaardigheden. Samen bewegen we iedere dag op een andere manier. U wordt van harte uitgenodigd om actief deel te nemen aan onze activiteiten.

Het FIT & FUN - programma bestaat uit twee onderdelen:

- FIT: activiteiten gericht op bewegen, geheugen en zelfredzaamheid;
- FUN: activiteiten gericht op ontspanning en ontmoeting, (re)creativiteit en muziek.

Wanneer u voor het eerst bij ons komt, doet u mee aan het basisprogramma. Vervolgens stellen we samen met u een persoonlijk programma op met als basis uw wensen en ondersteuningsvraag.

Mocht u een (Wmo- of WLZ) indicatie nodig hebben, dan helpen wij u graag bij het aanvragen hiervan.

Programmaoverzicht

Het Dagactiviteitencentrum is dagelijks geopend. De vaste (Dag)activiteiten vinden met name op maandag tot en met vrijdag tussen 10.00 - 16.00 uur plaats. Verderop in deze brochure vindt u het 'FIT & FUN' programmaoverzicht. Houd voor het laatste nieuws en eventuele wijzigingen ook de posters op locatie 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. In de regio worden verschillende bijeenkomsten voor mantelzorgers georganiseerd. Ook bent u van harte welkom bij de bijeenkomsten van het Alzheimer Café en Mantelzorgers Ontmoeten Mantelzorgers (MOM) in

Leidschendam-Voorburg. Verderop in deze brochure vindt u een overzicht van alle activiteiten voor mantelzorgers.

Dagactiviteiten voor cliënten met een indicatie

Het programma van het Dagactiviteitencentrum richt zich op mensen met (beginnende) dementie en mensen met lichamelijke beperkingen door ziekte en/of ouderdom. Samen met u kijken we welke activiteiten u wilt en kunt doen op basis van uw zelfredzaamheid, mobiliteit en interesses en stellen wij met u een activiteitenprogramma op.

Om gebruik te kunnen maken van het Dagactiviteitencentrum van WZH Prinsenhof heeft u een WLZ- of WMO-indicatie nodig. Wij kunnen u ondersteunen bij de aanvraag hiervan.

Vervoer Dagactiviteitencentrum

Heeft u vragen over de mogelijkheden van individueel of groepsvervoer? Heeft u een indicatie voor vervoer? De begeleiders van het Dagactiviteitencentrum kunnen u van alle informatie en voorwaarden voorzien om vervoer aan te vragen of om passend vervoer naar ons Dagactiviteitencentrum en weer naar huis te organiseren. WZH Prinsenhof werkt nauw samen met de vervoersdiensten van WOIJ en NOOT.

Maaltijden Dagactiviteitencentrum

Dagelijks wordt er gezamenlijk broodmaaltijd gegeten. In de koffiecorner in de centrale hal kunt u gratis gebruik maken van verschillende soorten koffie, thee, sapjes en soep.

Kosten WLZ indicatie Dagactiviteitencentrum

Deelnemers met indicatie betalen afhankelijk van het inkomen voor het gebruik van het dagactiviteitencentrum een eigen bijdrage. De hoogte van het bedrag is wettelijk vastgelegd. De vaststelling van de eigen bijdrage en de inning ervan gebeurt door het CAK-BZ, Centraal Administratie Kantoor Bijzondere Zorgkosten (www.hetcak.nl of T: 0800 – 1925). U ontvangt deze informatie thuis.

Voor sommige activiteiten wordt een financiële bijdrage gevraagd. U kunt uitsluitend met pin betalen. De kosten staan vermeld bij de desbetreffende activiteit of op de publicatieborden.

Andere faciliteiten

WZH Prinsenhof heeft verschillende faciliteiten waar u gebruik van kunt maken, zoals o.a. de kapper. Ook kunt u gebruik maken van een ruimte om bijvoorbeeld uw verjaardag te vieren. Voor meer informatie kunt u ook terecht bij de medewerker van het Servicepunt.

Vrijwilligers

WZH Prinsenhof is blij met de inzet van vele enthousiaste vrijwilligers. Onze vrijwilligers leveren een actieve bijdrage aan het realiseren van diverse activiteiten bij de verenigingen en in het Dagactiviteitencentrum. Vrijwilligers ontvangen persoonlijke begeleiding en nemen deel aan diverse scholingen. Heeft u belangstelling voor vrijwilligerswerk? U bent van harte welkom! De medewerker van het secretariaat helpt u graag verder. U kunt contact opnemen via telefoonnummer: 070 756 24 00.



Camping Prinsheerlijk

Bij WZH Prinsenhof zijn we trots op ons unieke concept, de camping Prinsheerlijk! De camping staat vanaf de lente tot aan de herfst in de grote tuin van de woningen Wonen met Dementie en is toegankelijk voor alle bewoners en de cliënten van het Dagactiviteitencentrum. Kijkend naar het weer zal het activiteitenprogramma hierop worden afgestemd en zullen we, activiteiten die normaal gesproken binnen worden gedaan, bij de camping worden gegeven. Tevens is er een mogelijkheid voor familie van de bewoners om met de camper op onze camping te overnachten.



Informatie

Wilt u meer informatie? Ons team van (activiteiten)begeleiders, zorgmedewerkers, klant bemiddelaren, behandelaren, medewerkers Eten & Drinken, casemanagers dementie, thuiszorgmedewerkers en vrijwilligers staan voor u klaar.

Verder kunt u in WZH Prinsenhof prettig en comfortabel wonen met extra voorzieningen. Ook biedt WZH thuiszorg. Wilt u hier informatie over? Neem dan gerust contact op met onze klantenservice: 070 - 756 16 00 of vul het contactformulier via de website www.wzh.nl in.

WZH Prinsenhof

Gravin Juliana van Stolberglaan 1

2263 AA Leidschendam

070 – 756 24 00

PROGRAMMA OVERZICHT

BEWONERS PRINSENHOF

FIT & FUN PROGRAMMA | MAANDAG

10.45 – 11.30 uur

WZH Prinsenhof in beweging

Iedere dag op een andere manier bewegen!

10.45 – 12.00 uur

Klassiek tot POP

Muziek luisteren en achtergrondinformatie

10.45 – 12.00 uur

Mannengroep

Alleen voor echte mannen!

14.00 – 15.30 uur

Plantaardig

Bloemschikken

14.00 – 15.30 uur

Wandelgroep

Wandeling in de wijk of door het park met begeleiders.



FIT & FUN PROGRAMMA | DINSDAG

10.45 – 11.30 uur

WZH Prinsenhof in beweging

Iedere dag op een andere manier bewegen!

10.45 – 12.00 uur

Denksport

Geheugentraining, spellen

14.00 – 15.30 uur

Schilderen / Gouden Penseel

Voor elke stijl en elk niveau. Laat uw creatieve kant zien!



FIT & FUN PROGRAMMA | WOENSDAG

10.45 – 12.00 uur

Nachtegalen

We zingen uit volle borst alle genres!

10.45 – 12.00 uur

Actua

Krant bespreking landelijk

FIT & FUN PROGRAMMA | DONDERDAG

10.45 – 11.30 uur

WZH Prinsenhof in beweging

Iedere dag op een andere manier bewegen!

10.45 – 12.00 uur

Beauty 4711

Nagels lakken, warme doeken en gezichtscrèmes. Heerlijk!

10.45 – 12.00 uur

Vivaldi

Klassieke muziekstukken beluisteren en achtergrondinformatie

14.00 – 15.30 uur

Ouverture

Klassieke muziekstukken beluisteren en achtergrondinformatie

14.00 – 15.30 uur

Wandelgroep

Wandeling in de wijk of door het park met begeleiders.

FIT & FUN PROGRAMMA | VRIJDAG

10.45 – 11.30 uur

WZH Prinsenhof in beweging
Iedere dag op een andere manier bewegen!

14.00 – 15.00 uur

Ot en Sien
Praten over vroeger aan de hand van oude voorwerpen

14.00 - 15.30 uur

Troef
Kaartje leggen in de Tuinzaal



FIT & FUN PROGRAMMA | OP AFSPRAAK

Braintrainer	Train je brein op een speciale computer. Dit kan alleen of in een groepje.
Duo-fiets	Samen fietsen door de wijk. U kunt de duo-fiets reserveren via het Servicepunt van WZH Prinsenhof.
Tovertafel	Laat u op een speelse manier stimuleren tot activiteit. De Tovertafel is een speels product voor mensen in het midden tot late stadia van dementie.
Snoezelen	In uw kamer kunt u heerlijk ontspannen. We komen bij u langs met een bonte verzameling van sfeermateriaal om meerdere zintuigen te prikkelen.
Beleef TV	Een prikkelende, interactieve en verbindende speeltafel die ook als TV gebruikt kan worden. Stimuleert in fysieke en cognitieve activiteit en sociale interactie.
Beweegtuin	WZH Prinsenhof heeft een beweegtuin. U kunt in deze tuin op verschillende apparaten (eventueel onder begeleiding) actief aan de slag. Wilt u meer informatie? Vraag naar Marlies, de beweegagoog, of een van de medewerkers van Welzijn. Zij informeren u graag.

**PROGRAMMA OVERZICHT
DAGACTIVITEITEN CENTRUM**

PROGRAMMA OVERZICHT

U kunt als deelnemer van het dagactiviteitencentrum van WZH Prinsenhof gebruik maken van een gevarieerd programma aan activiteiten afgestemd op uw begeleidingsaanvraag.

De activiteiten worden voornamelijk in groepsverband maar ook individueel aangeboden. In de ochtend hebben wij wat meer vaste programmaonderdelen, het middagprogramma varieert dagelijks.

ACTIVITEITEN

U kunt onder andere deelnemen aan de gezelschapspellen zoals taal-, denk en geheugenspellen. Wij bespreken gezamenlijk de krant. Volgt u het nieuws? En wat doen de berichten met u? U kunt ook zelf gebeurtenissen waar u iets over wilt vertellen inbrengen of uw ervaringen binnen WZH Prinsenhof met elkaar delen.

CREATIVITEIT

Verleg uw grenzen en ontdek uw kunstzinnige kant. Zo kunt u bijvoorbeeld schilderen vanuit uw gevoel of een schets maken aan de hand van een voorbeeld dat u zelf kunt bedenken of kunt kiezen uit de voorraad prenten die wij hebben. Ook kijken we samen met u naar andere kunstzinnige activiteiten of handarbeid dat bij u past.

BEWEGING OP MUZIEK

Competitie, ontspanning, uitdaging en plezier. Bij beweging op muziek bent u actief bezig. Door verschillende sport- en spelmaterialen te gebruiken kunt u onder begeleiding naar eigen kunnen bewegen. Ook bewegen we op muziek als een ontspannende activiteit. De combinatie van muziek en beweging stimuleert u om uw grenzen te verleggen. De oefeningen kunt u naar eigen kunnen doen, ook zittend op of in uw stoel en al kunt u niet alles, de gezellige sfeer is net zo belangrijk.

GEHEUGENTRAINING

Net als spieren, kun je het geheugen ook trainen! Uit onderzoek is gebleken dat je mentaal langer fit kan blijven door regelmatig je hersenen te prikkelen. Voor de geheugentraining werken we samen met de BrainTrainer. Dat is een online programma waar je games, testen en oefeningen kunt doen om je hersenen te trainen.

FIETSLABYRINT

Een ontspannen fietstocht door uw woonplaats, op fietssafari tussen de wilde dieren, herinneringen ophalen in uw geboortedorp, of een stedentrip naar Rome, New York of Parijs: met Fietslabyrint ligt de wereld aan uw voeten! Met het fietslabyrint op DAC de Parken en DAC de Horsten kunt virtueel fietsen door een omgeving naar keuze. Bijvoorbeeld door Scheveningen of het door het bos.

EVENEMENTEN

Naast het week programma kunt u ook deelnemen aan verschillende evenementen. U kunt hierbij denken aan optredens, themamiddagen culturele of religieuze festiviteiten. Indien deze activiteiten buiten de openingstijden van het DAC gehouden worden, verwachten wij wel dat u zelf voor het vervoer naar en van WZH Prinsenhof zorgt.



**PROGRAMMA VOOR
MANTELZORGERS**

PROGRAMMA | VOOR MANTELZORGERS

Het zorgen voor een partner, familielid, vriend of vriendin met geheugenproblemen of dementie vraagt veel van mantelzorgers. Wij ondersteunen u als mantelzorgers graag door persoonlijke vragen te beantwoorden en u waar gewenst te helpen de weg te vinden in het zorgen voor uw naaste.

Alzheimer Café

Voor iedereen die met dementie te maken heeft, is er een maandelijkse bijeenkomst van het Alzheimer Café. In Leidschendam-Voorburg vindt de bijeenkomst elke tweede dinsdag van de maand plaats. Inloop vanaf 19:00 uur, het programma start om 19:30 uur en de toegang is gratis.

Contact Senioren bellijn via 070 386 31 13

Of via de seniorenbellijn 070 890 14
00

Adres Alzheimer Café Leidschendam-Voorburg
Locatie: Woonzorgcentrum de Mantel
Klaverweide 54, 2272 BV Voorburg

Mantelzorgcafé MOM (Mantelzorgers Ontmoeten Mantelzorgers)

Voor iedereen die op zoek is naar praktische tips, een luisterend oor of ervaringen met andere mantelzorgers wil delen, organiseert MOM een gezellig mantelzorgcafé. Op een informele manier kunt u hier vrijblijvend andere mantelzorgers ontmoeten en krijgt u informatie en advies van deskundige, professionele zorgverleners.

Tijdens het mantelzorgcafé worden verschillende thema's behandeld die specifiek van toepassing zijn voor mantelzorgers. U kunt zelf tijdens het mantelzorgcafé ook thema's aandragen die u graag zou willen bespreken.

Tijd: Van 19.30 tot ca. 21.00 uur. Inloop vanaf 19.00 uur

Locatie: Bibliotheek aan de Vliet, Koningin Julianalaan 257, Voorburg

Heeft u aanvullende vragen of behoefte aan persoonlijk advies op basis van uw thuissituatie? Kom ook naar het mantelzorgcafé of neem contact op met Judith Oskamp van Ontmoetingscentrum WZH Schoorwijkstraat. E-mail: Joskamp@wzh.nl | Telefoonnummer: 070-7562300

Mantelzorgbijeenkomsten

Annebel de Koning en Petra van Beelen zijn weer gestart met mantelzorgbijeenkomsten op locatie (dinsdag om de twee weken, in totaal 8 bijeenkomsten).

De bijeenkomsten zijn van 18.30 uur tot 20.30 uur. Informatie via het servicepunt 070-7562400. Inschrijven kan via pvanbeelen@wzh.nl en adekonink@wzh.nl of 06-38396877.

OVERIGE INFORMATIE

OVERIGE | INFORMATIE

Als deelnemer van het Dagactiviteiten- en Ontmoetingscentrum van WZH Prinsenhof kunt u gebruikmaken van allerlei voorzieningen van ons woonzorgcentrum.

Kapper

**Wilt u een afspraak maken:
bel op openingdagen naar 070-7562478
of www.kappersindezorg.nl**

Dinsdag 9.30-14.30 uur*
Elke eerste donderdag van de maand
Vrijdag 9.30-14.30 uur*
*Indien nodig blijft de salon langer open

Wijkverpleegkundige

Wij kunnen u ook in contact brengen met de wijkverpleegkundige van het thuiszorgteam Zorg in de Buurt of met de casemanager dementie. Mocht u hier vragen over hebben of een afspraak willen inplannen, dan helpen de medewerkers van het servicepunt van WZH Prinsenhof u graag verder.

Feestje

Wilt u uw verjaardag of jubileum vieren? Kom gerust eens langs en informeer naar de mogelijkheden via ons Servicepunt.

Meer informatie

Met vragen en reacties kunt u altijd terecht bij:
een van de medewerkers van het Dagactiviteiten- en Ontmoetingscentrum of
een van de activiteitenbegeleiders.

Met specifieke vragen kunt u ook terecht bij Kitty vd Luijtgarden, Teamleider Zorg, Welzijn & Dagactiviteitencentrum. Zij zijn te bereiken via het Servicepunt van WZH Prinsenhof, telefoonnummer 070 - 756 24 00 of ook via prinsenhof@wzh.nl

WoonZorgcentra Haaglanden

Website: www.wzh.nl/DagactiviteitenWZHPrinsenhof

Volg WZH ook via:

