



Transvaal

HAAGS  ONTMOETEN
Uw plek in de wijk

FIT & FUN

PROGRAMMA DAGACTIVITEITEN-
EN ONTMOETINGSCENTRUM

2022 | UITGAVE 1

PROGRAMMA | DAGACTIVITEITEN- EN ONTMOETINGSCENTRUM

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

Op de begane grond van WZH Transvaal vindt u ons Dagactiviteiten- en het Haags ontmoeten. Het is dé plek in de wijk waar u elkaar ontmoet en meedoet! Samen organiseren we activiteiten om actief en fit te blijven.

Meedoen!

We besteden binnen het programma van de dagbesteding 'FIT & FUN' veel aandacht aan een gezonde leefstijl, zoals bewegen, gezond eten en het zelf blijven doen wat u belangrijk vindt. U wordt van harte uitgenodigd om actief deel te nemen aan onze activiteiten.

Wanneer u voor het eerst bij ons komt, doet u mee aan het basisprogramma. We gaan met u in gesprek, bespreken wat u graag doet en stellen we samen een persoonlijk programma op basis van uw wensen en ondersteuningsvraag. Mocht u een Wmo beschikking of WLZ-indicatie voor dagbesteding nodig hebben, dan helpen wij u graag bij het aanvragen hiervan.

We hebben ons programma ingedeeld in twee onderdelen:

- FIT: activiteiten gericht op bewegen, gezond eten, 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.

Dagelijks geopend

Het Dagactiviteiten- en het Haags ontmoeten is dagelijks geopend. De vaste (Dag)activiteiten vinden met name op maandag tot en met vrijdag tussen 09:30 – 15:00 uur plaats. Tijden kunnen afwijken afhankelijk van de activiteit uiterlijk tot 17:00 uur. Houd voor het laatste nieuws en eventuele de flyers/posters in de gaten. Deze zijn verkrijgbaar via het Servicepunt.

Ook voor mantelzorgers

Bent u mantelzorger en op zoek naar antwoorden of persoonlijke ondersteuning? Wij helpen u graag verder met persoonlijk advies en informatie. Ook bent u van harte welkom bij de bijeenkomsten van het Alzheimer Café Centrum. Maandelijks geeft een deskundige binnen een bepaald thema uitleg en beantwoordt vragen. Meer informatie vindt u verderop in deze brochure.

Dagactiviteiten voor cliënten met indicatie

Het Dagactiviteitencentrum is er voor mensen met (beginnende) dementie en voor mensen met lichamelijke beperkingen door ziekte en/of ouderdom.

Om gebruik te kunnen maken van het Dagactiviteitencentrum van WZH Transvaal heeft u een WLZ-indicatie of Wmo beschikking nodig. Afhankelijk van de beschikking of indicatie maakt multidisciplinaire behandeling deel uit van uw begeleiding. 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. Voor speciale evenementen wordt een financiële bijdrage gevraagd. Verder berekenen we voor sommige activiteiten materiaalkosten.

Haags ontmoeten voor cliënten zonder Wmo beschikking

Heeft u behoefte om andere ouderen uit de wijk te ontmoeten, samen activiteiten te doen, maar heeft u geen Wmo beschikking of WLZ-indicatie? Ook dan bent u bij ons van harte welkom. Deelname aan activiteiten via het Haags ontmoeten is gratis. Voor speciale evenementen wordt een financiële bijdrage gevraagd. Verder berekenen we voor sommige activiteiten materiaalkosten.

Deelnemers van het Haags ontmoeten betalen daarnaast ook een bijdrage voor maaltijden van € 5 per maaltijd. Heeft u een ooievaarspas? Dan krijgt u korting van 2.20, u betaald dan € 2,80

Maaltijden

Dagelijks wordt er vers gekookt, meestal Surinaams/ Hindoestaans. Alle maaltijden zijn halal en vegetarisch als u daar behoefte aan heeft. Er wordt gezamenlijk gegeten in het sfeervolle kooktheater of het dagactiviteitencentrum, onder begeleiding van de groepsbegeleiders en vrijwilligers. In de koffi corner kunt u gratis gebruik maken van verschillende soorten koffie, thee, sapjes en soep.

Eigen bijdrage Wmo

Heeft u een Wmo-beschikking? Dan bepaalt uw gemeente hoe de regeling voor de eigen bijdrage eruit ziet. Het Centraal Administratie Kantoor Bijzondere Zorgkosten (CAK) berekent en incasseert de eigen bijdrage Wmo namens de gemeente. Voor meer informatie kunt u terecht bij het Wmo-loket van uw gemeente of op de website van uw gemeente

Eigen bijdrage Wlz

Heeft u een Wlz-indicatie? De hoogte van uw eigen bijdrage wordt door het CAK berekend aan de hand van uw inkomen en vermogen. Uw indicatie en persoonlijke situatie bepalen het soort eigen bijdrage, laag of hoog. Wilt u weten wat u moet betalen? Op de website van CAK www.cak.nl staat een rekenprogramma. Zo kunt u zelf vooraf uw eigen bijdrage berekenen.

Vervoer

Heeft u vervoer nodig naar de dagbesteding en heeft u een WMO indicatie dan heeft u recht op Groepsvervoer. Onze medewerker regelen de aanvragen van het vervoer via Noot Groepsvervoer. Heeft u een WLZ indicatie dan wordt het vervoer geregeld via de regiotaxi onze

medewerkers regelen deze aanvraag voor u. Neemt u deel via het Haags ontmoeten dan bent u zelf verantwoordelijke voor het regelen van u vervoer naar de dagbesteding.

Evenementen & faciliteiten

Naast ons weekprogramma kunt u ook deelnemen aan verschillende evenementen. U kunt hierbij denken aan optredens, themamiddagen en culturele of religieuze festiviteiten. Verder heeft WZH Transvaal verschillende faciliteiten waar u gebruik van kunt maken. We beschikken over een stilteruimte, speciaal ingericht voor verschillende religies. Hier kunt u wanneer gewenst en bij beschikbaarheid van de ruime in alle rust uw religie uitoefenen. Ook worden er wekelijks kerkdiensten gehouden door een pandit, imam of pastoor.

Vrijwilligers

WZH Transvaal is blij met de inzet van vele enthousiaste vrijwilligers. Onze vrijwilligers leveren een actieve bijdrage aan het realiseren van diverse activiteiten in het Dagactiviteiten- en het Haags ontmoeten. Vrijwilligers ontvangen persoonlijke begeleiding en nemen deel aan diverse workshops. Heeft u belangstelling voor vrijwilligerswerk? U bent van harte welkom! De medewerker van het Servicepunt helpt u graag verder.



Contact en informatie

Wilt u meer informatie? Ons team van (activiteiten)begeleiders, zorgmedewerkers, behandelaren, casemanagers dementie, thuiszorgmedewerkers en vrijwilligers staan voor u klaar. Verder kunt u in WZH Transvaal prettig en comfortabel wonen met extra voorzieningen. Ook biedt WZH thuiszorg. Wilt u hier informatie over? Neem dan gerust contact op met onze Servicepunt: 070-7562900 of vul het contactformulier via de website www.wzh.nl in.

WZH Transvaal

Natalstraat 20
2572 AZ Den Haag
070-7562900
transvaal@wzh.nl

PROGRAMMA- OVERZICHT

WEKELIJKSE ACTIVITEITEN | MAANDAG

Muziek DJ Armand

09.30 – 10.30 uur

Kooktheater

Muziek speelt een grote rol in WZH Transvaal er is zelf een huis DJ! DJ Armand speelt de mooiste Surinaamse liederen. Dus houdt u van muziek, sluit bij ons aan voor dit muzikale uur.

Body & Mind

10.30 – 11.30 uur

DAC ruimte

Houdt u van een hersenkraker en bewegen? Dan is Body & Mind de perfecte combinatie voor u. Onder begeleiding van onze professionele groepsbegeleidsters wordt er samen met u gewerkt aan uw geheugen. Dit doen we doormiddel van samen te praten over vroeger met behulp van verschillend materiaal zoals foto's, films en spellen of een gezamenlijke groepsactiviteit. Tijdens Body & Mind werken we niet alleen aan het geheugen maar we werken ook aan ons lichaam. Onder begeleiding doen we gezamenlijke beweegoefeningen waaraan u werkt aan uw conditie en het vergroten van uw Balans.

Gezelschap spellen

10:00 – 12:00 uur

Ruimte DAC en Kooktheater

Daag elkaar uit voor een gezellig potje rummikub of mens-erger-je-niet. Een moment om gezamenlijk een gezellig, ontspannen spelletje te doen.

Ramayan lezing

14:00 – 16:00 uur

DAC ruimte

Luister naar het verhaal van de pandit uit de Ramayan. U krijgt de gelegenheid om het ook zelf te lezen. Met behulp van de pandit leert u meer over het verhaal en kan er Hindi worden gesproken en geleerd.

Bingo!

14:00 – 15:00 uur

Kooktheater

Bingo zorgt altijd voor gezelligheid. U kunt elke week leuke prijzen winnen. Komt u gezellig meespelen? De bingokaart ligt al voor u klaar. Kosten voor deelname als lid van het Ontmoetingscentrum bedraagt €1,00.

WEKELIJKSE ACTIVITEITEN | DINSDAG

Kerkdienst met een pandit

10:30- 12:00 uur

Kooktheater

Laat uw geest tot rust komen en luister met elkaar naar het vedische gezang en de bijbehorende rituelen.

Gezelschap spelen

10:00 – 12:00 uur

Ruimte DAC

Daag elkaar uit voor een gezellig potje rummikub of mens-erger-je-niet. Een moment om gezamenlijk een gezellig, ontspannen spelletje te doen.

Sjoelen

13.30 – 15.00 uur

Ruimte DAC en Kooktheater

Daag elkaar uit voor een gezellig potje sjoelen. Een moment om gezamenlijk een gezellig, ontspannen spelletje te doen.



WEKELIJKSE ACTIVITEITEN | WOENSDAG

Gym

10:30- 11:30 uur

Kooktheater

Samen bewegen zorgt voor plezier en gezelligheid. Bij de gym kunt u zittend deelnemen aan spellen met bijvoorbeeld een bal of hoepel. Onder begeleiding van muziek doen we allerlei sportieve oefeningen. Zin om mee te doen? U bent van harte welkom.

Gezelschap spellen

10:00 – 12:00 uur

Ruimte DAC

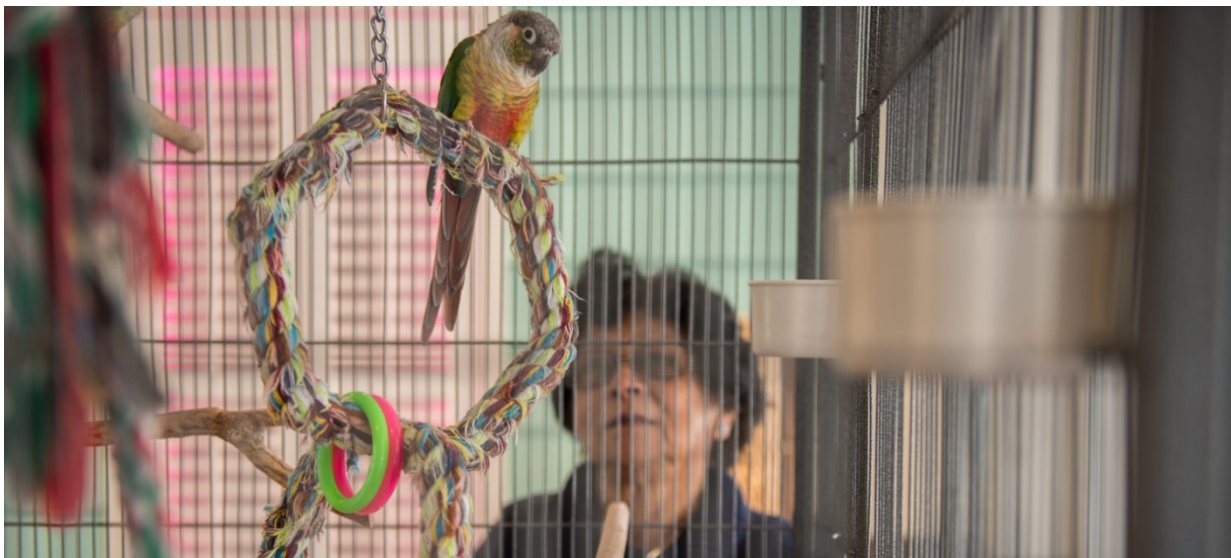
Daag elkaar uit voor een gezellig potje rummikub of mens-erger-je-niet. Een moment om gezamenlijk een gezellig, ontspannen spelletje te doen.

Bhajan groep

14:00- 15:00 uur

Ruimte DAC

Muziek speelt een grote rol in WZH Transvaal! Onder begeleiding van onze vrijwilliger worden er wekelijks tijdens deze activiteit allerlei religieuze liederen gezongen. Dus houdt u van muziek en zingen, sluit bij ons aan voor dit muzikale uur.



WEKELIJKSE ACTIVITEITEN | DONDERDAG

Muziek DJ Armand

09.30 – 10.30 uur

Kooktheater

Muziek speelt een grote rol in WZH Transvaal er is zelf een huis DJ! DJ Armand speelt de mooiste Surinaamse liederen. Dus houdt u van muziek, sluit bij ons aan voor dit muzikale uur.

Body & Mind

10.30 – 11.30 uur

DAC ruimte

Houdt u van een hersenkraker en bewegen? Dan is Body & Mind de perfecte combinatie voor u. Onder begeleiding van onze professionele groepsbegeleidsters wordt er samen met u gewerkt aan uw geheugen. Dit doen we doormiddel van samen te praten over vroeger met behulp van verschillend materiaal zoals foto's, films en spellen of een gezamenlijke groepsactiviteit. Tijdens Body & Mind werken we niet alleen aan het geheugen maar we werken ook aan ons lichaam. Onder begeleiding doen we gezamenlijke beweegoefeningen waaraan u werkt aan uw conditie en het vergroten van uw Balans.

BLOEMEN EN GROENTE KIOSK

11:00 tot 12:00 uur

Kooktheater

Een van de populairste evenementen is de wekelijkse verkoop van verse groente, bloemen en planten. In het kooktheater is het altijd weer een feestje als er bloemen en groente verkoop is.

Gym

10:30- 11:30 uur

Kooktheater

Samen bewegen zorgt voor plezier en gezelligheid. Bij de gym kunt u zittend deelnemen aan spellen met bijvoorbeeld een bal of hoepel. Onder begeleiding van muziek doen we allerlei sportieve oefeningen. Zin om mee te doen? U bent van harte welkom.

Handwerken

13:30 – 15:30 uur

DAC ruimte

Ooit al eens willen handwerken of heeft u al enige ervaring? Voor iedereen is er een mogelijkheid om aan te sluiten. De handwerkbegeleidster kan u helpen en advies geven. U kunt uw eigen werk van huis meenemen, maar er zijn ook mooie pakketten die u kunt kopen. De prijzen liggen rond de 11 euro, maar kunnen variëren door de grote van het pakket.

WEKELIJKSE ACTIVITEITEN | VRIJDAG

Zumba

10:30- 11:30 uur

kooktheater

Onder begeleiding van een professionele Zumba lerares gaat u swingend het weekend in. U bent op het ritme van de muziek bezig om uw conditie te verbeteren. Ook als u niet goed kunt staan of in een rolstoel zit kunt u hier goed aan meedoen.

Gezelschap spellen

10:00 – 12:00 uur

Ruimte DAC

Daag elkaar uit voor een gezellig potje rummikub of mens-erger-je-niet. Een moment om gezamenlijk een gezellig, ontspannen spelletje te doen.

Silverfit

10:00- 11:00 uur

ruimte DAC

Doormiddel van verschillende spellen wordt u via een interactief beeldscherm uitgedaagd om te bewegen.

Weekafsluiting met muziek

13:30- 15:00 uur

Kooktheater

Swingend het weekend in? Dat kan op de gezellige muziek.



**PROGRAMMA VOOR
MANTELZORGERS**

PROGRAMMA | VOOR MANTELZORGERS

MANTELZORGBIJEENKOMSTEN

Als mantelzorger is het soms prettig om ervaringen met elkaar te delen. Daarnaast is het goed om stil te staan wat u bezielt in de zorg voor de ander, wat uw krachtbronnen zijn en hoe u grenzen kunt stellen. Bij WZH Transvaal vindt daarom de mantelzorgbijeenkomsten plaats. Wilt u hieraan deelnemen? Voor aanmelden of meer informatie kunt u terecht bij Sila Soechit, begeleidster DAC/OC, via telefoonnummer: 070 756 2900 of e-mail: SSoechit@wzh.nl

TRAININGEN

Binnen WZH worden verschillende trainingen georganiseerd waar u als mantelzorger aan deel kunt nemen. Ook u als mantelzorger kunt hieraan deelnemen. De trainingen hebben thema's zoals dementie, onbegrepen gedrag, fysieke belasting, samenwerken en persoonlijke zorg elementen. Lees het volledige programma op www.wzh.nl/mantelzorg en schrijf u direct in voor één van de trainingen.

ALZHEIMERCAFE ESCAMP

Locatie: WZH Waterhof, Polanenhof 130 in Den Haag
Data: Iedere derde woensdagavond van de maand
Tijd: Inloop vanaf 19.00 uur en het programma start om 19.30 uur.

Let op: dit Café is voorlopig gesloten. Dichtstbijzijnde is in Rijswijk.

Het Alzheimer Café is een lokaal trefpunt voor mensen met dementie, familie, naasten, hulpverleners, studenten en andere betrokkenen of geïnteresseerden. De bijeenkomsten starten vanaf 19.00 uur met een inloop en onder leiding van een gastheer-/vrouw wordt een inleiding door een deskundige verzorgd, ervaringsdeskundigen geïnterviewd en bezoekers kunnen ideeën, informatie en ervaringen uitwisselen. Bekijk de thema's van de bijeenkomsten op: www.wzh.nl/alzheimercafé

Dementie Lijn

Deze coronaperiode brengt veel zorgen en eenzaamheid met zich mee. Zeker voor mensen met dementie en hun familieleden. Wij begrijpen uw situatie als de beste. Bel de Dementie Lijn voor advies of als u even uw hart wilt luchten. De Dementie Lijn is gratis bereikbaar via 0800-5088, zeven dagen per week van 9.00 tot 23.00 uur.

OVERIGE DIENSTEN

OVERIGE DIENSTEN

BLOEMEN EN GROENTE KIOSK

Een van de populairste evenementen is de wekelijkse verkoop van verse groente, bloemen en planten. In de kooktheater is het altijd weer een feestje als er bloemen en groente verkoop is iedere donderdag ochtend van 11:00 tot 12:00 uur

VRAGEN OF REACTIES?

Met vragen en reacties kunt u altijd terecht bij een van de medewerkers van het Dagactiviteiten- en het Haags ontmoeten.

Zij zijn te bereiken via het Servicepunt van WZH Transvaal via 070 756 2900 u kunt ook e-mailen naar servicepunttv@wzh.nl



WZH Transvaal

Adres: **Natalstraat 20, 2572 AZ Den Haag** Telefoon: **070-7562900** E-mail: **transvaal@wzh.nl**

Website: **www.wzh.nl/transvaal**

Volg WZH ook via:

