



Activiteiten Haarensteyn Zorgstichting 't Heem



Uitleg (jaar) activiteitenplanning

Dit boekje bevat het activiteitenprogramma Welzijn voor locatie Haarensteyn. De activiteiten die hierin vermeld staan zijn te onderscheiden in activiteiten die wekelijks, maandelijks of jaarlijks karakter hebben. Naast de activiteiten die al zijn ingepland in de jaarplanning is het mogelijk dat er activiteiten bijkomen door incidentele aanbiedingen van artiesten en verenigingen. Deze worden later ingepast.

Elk jaar wordt gekeken of het aanbod nog naar wens is van de bewoners. Dit doen wij met informele gesprekken, soms met een enquête. Uitkomst van deze enquête kunnen gevolgen hebben voor de activiteiten voor de jaarplanning. Er kunnen hierdoor dus activiteiten wegvallen of bijkomen.

Activiteiten worden bekendgemaakt door middel van een maandblad. Deze ontvangen de bewoners in de brievenbus en op verzoek ook familieleden. Mochten er door vakantieperiodes of eventuele andere onvoorziene gebeurtenissen activiteiten uitvallen, zal dit duidelijk bekend worden gemaakt met flyers en tafels in de Ontmoeting of mondeling worden verstrekt.

Het is voor u belangrijk om te weten dat het aanbod van activiteiten mogelijk is dankzij de inzet van vele vrijwilligers. We zijn erg blij met hun ondersteuning, zonder de vrijwilligers zou het niet mogelijk zijn om z'n gevarieerd en uitgebreid aanbod van activiteiten aan te bieden.

Om u meteen wegwijs te maken, ontvangt u informatie over 't Heem dit welzijnsboekje, met een overzicht van alle activiteiten die momenteel op locatie worden aangeboden. Zo weet u direct wat er te doen is en hoe u hieraan kunt deelnemen. Mocht u na het lezen van dit boekje vragen hebben of ideeën voor een nieuwe activiteit, kunt u hiervoor bij mij terecht.

Helaas kunnen door Corona niet alle activiteiten doorgang krijgen. Wij houden hierbij rekening met de RIVM richtlijnen van de overheid.

Wij heten u van harte welkom in Haarensteyn en hopen u snel bij onze activiteiten te ontmoeten!

Maureen Carton
Welzijnsmedewerker & vrijwilligerscoördinator
Locatie Haarensteyn



Weekprogramma in de Ontmoeting of in het restaurant

Het maandprogramma heeft betrekking op de activiteiten die plaatsvinden in het restaurant en de Ontmoeting. Naast deze activiteiten kunnen bewoners de hele dag gebruik maken van de faciliteiten van het restaurant waar van 10.00-20.00 uur een gastvrouw/heer aanwezig is. Koffie drinken, diner en broodmaaltijd vinden plaats in het restaurant. Een enkele keer zullen wij uitwijken naar het restaurant m.b.t. avond-activiteit, optredens en themabijeenkomsten

maandag	tijd	Activiteit	Omschrijving	
ochtend	10.30	Samen de week door; zingeving	We praten over zeer uiteenlopende onderwerpen	O
middag	14.30	Meer bewegen is goed Via apart abonnement af te nemen	Onder begeleiding van een fysio therapeut 45 min gym	O
Dinsdag				
ochtend	10.30	Geheugen fitness of tafel gezelschap spel	Steeds een ander spel waarbij beroep wordt gedaan op het geheugen	O
middag	14.30	Spelmiddag en jeu de boules	Op een speciale binnen mat	O
Van eind april t/m sept	14.45	Rolstoel wandelen	Om de week gaan we wandelen met een groep bewoners	
Woensdag				
ochtend	10.30	Oud Hollandse spelen of quiz	Sjoelen, rollerbal, ringen gooien	O
middag	14.30	bingo	Met begeleiding van vrijwilliger	R
Donderdag				
ochtend	10.30	Rollerbal spel	Tafelspelen	O
Middag	14.30	Koersbal	Gebruik van speciale binnen mat en magneet ballen	O
Vrijdag				
Ochtend	10.30	Hobby en creatief club en project grijs-groen-gelukkig	Schilderen, kleuren, kaarten maken, breien, bloemschikken, groen activiteiten	O
middag	14.30	Variatie middag. <u>1^{ste} van de maand;</u> <u>kerkdienst</u>	Andere vrijdagen zing maar mee, optreden, spel middag	O
zaterdag				
	10.30	Koffie met de burens	Samen koffie drinken met onze huurders in het restaurant	R
Zaterdag & zondag & feestdagen		Georganiseerde dorpsfeesten, Thema's rond feestdagen Uitnodigingen van derden	Vanwege beperkte ruimte in de Ontmoeting maken we meestal gebruik van het restaurant kennisgeving via aparte flyer	R

O= activiteit is in de Ontmoeting en R =activiteit is in het restaurant

Kijk op het zijraam van de Ontmoeting; daar vind u posters van extra maandactiviteiten

Uitleg programma

Bijzondere activiteiten kunnen worden ingepast in dit programma waardoor er activiteiten uit het vaste programma kunnen vervallen. Niet alle clubs zijn gratis. Dit staat per activiteit vermeld. Bij grotere activiteiten (zie 3.1) als optredens wordt entree gevraagd aan bewoners van de zorgafdeling, huurders en dorpsbewoners middels een gele welzijn-kaart.

Gele welzijn kaart

Tijdens restaurant tijden kan de bewoner of familie een gele welzijn-kaart kopen ter waarde van €10,-. Hiermee kunnen verschillende activiteiten worden betaald. Dit kan zijn; bingo, enkele keer gym, bloemschikken, koffie onderweg met rolstoelwandelen, klein uitstapje.

Koffie/thee drinken

Bewoners worden hiervoor uitgenodigd en eventueel begeleid door personeel en/of vrijwilligers. Bij elke activiteiten die de bewoners doen is er koffie of thee die wordt verzorgd door vrijwilligers of restaurant personeel. De hele dag mogen bewoners van onze zorg afdeling gebruik maken van het restaurant en zit koffie en thee service in het zorgpakket.

Ontmoeting en eten in het restaurant

Hier kunnen de bewoners in gezelschap van anderen een maaltijd nuttigen. Het restaurant maakt het keuze menu bekend met borden. De warme maaltijd word verzorgd om 12.00. Het restaurant personeel is door de weeks aanwezig van 10.30 tot 14.00 nadien kunt u nog wel gebruik maken van het restaurant met zelfbediening koffie/thee service. De ruimte sluit om 22.00. In het weekend is het restaurant open van 10.00-19.00 met aanwezigheid van personeel. De ruimte sluit om 22.00. Indien u informatie wenst of vragen hebt over maaltijden en/of mogelijkheden in het restaurant dan kunt u deze vragen aan het restaurant personeel. Grote thema's die gekoppeld zijn aan ontspanning d.m.v. optreden worden in samenwerking met welzijn gerealiseerd. Uw dagelijkse warme maaltijd zit in uw zorgpakket.



Alles wat u gebruikt in het restaurant naast reguliere maaltijd en koffie en thee word in rekening gebracht. Informeer hierna bij de restaurant medewerker.

Bioscoopmiddag

De filmmiddag is een activiteit waarin we proberen voor de bewoners aantrekkelijke films te vertonen die aansluiten op hun leef wereld

- 1x per maand een echte bioscoop middag op groot scherm in het restaurant. Dit is meer een winteractiviteit als het vroeg donker is. **Deze activiteit is gratis.** Gebruikt men naast de koffie of thee een andere consumptie dan wordt deze in rekening gebracht.

Activiteit in de Ontmoeting en Restaurant

Tafelspelen; Sjoelen, hoedje wip, trekbiljart.

Deze activiteit wordt begeleid door vrijwilligers. De uitslag wordt opgeschreven waaruit een dag winnaar komt. Er kan ook een keer een ander oudhollands spel worden gespeeld zoals ringen gooien. Er wordt altijd gezocht naar een mogelijkheid waarin iedereen op eigen niveau kan spelen. **Deze activiteit is gratis.**

Bingo

De wekelijks terugkerende bingo zal gedurende het hele jaar plaatsvinden. De bijzondere activiteiten zullen zo min mogelijk op woensdagmiddag worden gepland. Dit omdat de bingo door de bewoners erg belangrijk wordt gevonden.

De bewoners die niet zelfstandig mee kunnen doen aan de bingo kunnen worden ondersteund door vrijwilligers. Deze groep vrijwilligers draagt ook zorg voor de koffie en thee gedurende de pauze en voor het omroepen van de bingogetallen.

De kosten voor deelname aan de **bingo bedragen € 3.- euro per persoon**, hiervan worden de prijzen gekocht. Huurders en gasten betalen bij deelname 4 euro.

Activiteit vrijdagmiddag

Welke activiteit er precies gaat plaatsvinden is steeds wisselend van karakter. De volgende activiteiten worden op de vrijdag gepland;

- Geheugenspel
- Optredens(**intree €2,-) voor het optreden**, drankjes en andere versnaperingen worden in rekening gebracht via het restaurant.
- puzzelen
- Spelletjes middag
- Samen zingen
- Kerkdienst op de 1^{ste} vrijdag van elke maand.

Alle andere genoemde activiteiten op vrijdag zijn gratis



Individuele aandacht. Maatjes contact, een boodschap of wandeling kan allemaal op verzoek. Er zijn een paar vrijwilligers die u hier graag mee van dienst zijn. **Deelname gratis**

Jeu de Boules

De Jeu de Boules club zal wekelijks worden georganiseerd. De activiteit vindt binnen plaats op een speciale mat. U kunt dit spel mee doen staand, vanuit een (rol) stoel. **Deelname gratis**

Ander wensen.

Naast de ingeplande wekelijkse activiteiten kunnen er vanuit de groep vrijwilligers individuele wensen worden ingevuld. Dit kan zijn een bezoekje, wandelen. Verzoeken worden ingediend door de bewoner zelf bij welzijn of EVV en alle andere collega's. De individuele vrijwilliger wordt door welzijn benaderd om een koppeling te maken.

Meer bewegen is goed

Onder begeleiding van een gediplomeerde zal er gym vanuit de (rol) stoel worden gegeven. Indien men kan staan behoort dit ook tot de mogelijkheid. De les duurt 45 minuten.

Deelname gratis 1x per week.



Naast deze beweegactiviteit zullen er regelmatig extra sport beweeg lessen zijn die meestal zijn opgebouwd vanuit een thema. Dit kan b.v. zijn;

- Fijne motoriek
- Val preventie
- Sport en samenspel
- Bewegen met de rollator
- Spierversterkende oefeningen
- Hoe beweeg ik met Parkinson, COPD, andere aandoening

Ook binnen onze huiskamerprojecten hebben wij beweging op maat. Dit kan zijn doormiddel van de beweeg-box aan tafel of in een kring met elkaar. Hier zijn geen kosten aan verbonden. **Deelname is gratis**



Roller bal

Dit is een spel waarbij de speler een bal rolt over een bak waarin uitsparingen zijn gemaakt waar weer een kleur en punten op staan. Men probeert de juiste bal in de juiste uitsparing te krijgen. Een spel voor iedereen. Ook als u minder kracht in de arm of hand hebt. **Deelname is gratis**

Koersbal

Dit is een spel waarbij gebruik wordt gemaakt van een speciale mat en materialen. Het zelfde principe dan jeu de boules alleen met andere ballen waar een gewichtsverdeling in zit. Dit geeft een speciaal effect aan de bal waardoor de uitdaging groter wordt. **Deelname is gratis**

Aanvullende activiteiten naast weekprogramma

(tijden en exacte datums worden nader bepaald aan de hand van boekingen en komen apart op flyer te staan en maandblad.) deze flyers komen op de zijraam van de Ontmoeting te hangen en in de nieuwsbrief van het restaurant die de bewoners in de brievenbus ontvangen.

Enkele opsommingen van grotere ontspanningsactiviteiten waar we aandacht aan schenken zijn;

Muziekband, Optreden van een koor, carnaval, rond en met kerst, Pasen, feestmiddag, NI doet, burendag koningsdag, aansluiting bij dorps gebeurtenissen zoals jaarmarkt, KBO activiteiten in den domp, Kermis, Haarens winterweken, Haarens Revue, peuterproject. Bezoekers van buiten de locatie betalen gemiddeld 3 a 5 euro bij deelname. Dit hangt van de kosten van het optreden af of toegangsprijs van een intreebewijs.



Thema en Feestmaaltijden in het restaurant

De feest en thema maaltijden zijn in principe gelijk aan de gezamenlijke maaltijden in het restaurant maar bewoners zijn in de gelegenheid om een gast uit te nodigen om mee te eten. Hierdoor kan het voorkomen dat deze in twee sessies worden gegeven omdat niet iedereen in eens in het restaurant past. **Er zijn kosten verbonden om deel te nemen.** Deze staan vermeld in de uitnodigingsbrief of nieuwsbrief van het restaurant.

Borrel- ontspanning activiteit op zaterdag

De borrel- ontspanning activiteit is een maandelijks terugkerende activiteit. Bij deze activiteit is er voor de bewoners de gelegenheid om onder het genot van een hapje en een drankje gezellig te buurten en te genieten van de muziek of gezelschapsspel te doen. Consumpties worden in het restaurant op naam besteld en in rekening gebracht. Het Hapje word door welzijn aangeboden.

Carnaval

Een feestmiddag met Muziek, de raad van elf uit Haaren bezoekt Haarensteyn restaurant. De optocht op zaterdag kan gezamenlijk worden bekeken vanuit het restaurant van Haarensteyn met een Borrel. Verder word er aansluiting gezocht met festiviteiten voor senioren in den domp.

Verkoop van kleding, schoenen 2x per jaar

Tijdens deze verkoopdagen kunnen bewoners en andere geïnteresseerden kleding en/of schoeisel kopen. Deze organisaties zijn gespecialiseerd in kleding en schoeisel voor senioren. Voorafgaande aan de verkoop is er een modeshow in het restaurant. De data van kleding en schoenenverkoop nader te bepalen

Germa Mode Kleding
P Jonker schoenen

Paasmarkt en Kerstmarkt en accessoires kraam

In samenwerking met het restaurant kijken we of er een kerstmarkt/kraam kan worden georganiseerd waar u met begeleiding van vrijwilligers heen kunt. Na afloop natuurlijk koffie met kerststol in ons restaurant of de Ontmoeting. Ook met Pasen zullen we hierin de samenwerking zoeken of er komt een kraam in het restaurant.

Groep rolstoelwandelingen vanuit project (Groen,Grijs,Gelukkig)

Er zijn 2 wandelclubs actief van april tot okt. Er zal hierbij steeds een leuke route worden gezocht. Tijdens de wandeling wordt er een stop ingepland voor een terrasbezoek of op de koffie bij..... door een groot aanbod vanuit organisaties uit het dorp en particulieren worden we veel uitgenodigd voor de koffie. Vanuit project grijs, groen, gelukkig kijken we naar de variatie van natuur. De kosten voor de genuttigde dranken en andere versnaperingen moet zelf worden betaald als we op een terras zitten. **Op uitnodiging zijn er geen kosten aan verbonden.** Vraag naar de mogelijkheden als u hier interesse in heeft. Indien we een terras bezoeken betaald u via de gele welzijnkaart.



Project Groen- grijs en gelukkig

In kleine groepjes gaan we naar buiten om op een heel andere manier de natuur te zien, beleven en bekijken. U zult verrast zijn wat u gaat ervaren. Met materialen uit de natuur maken we de mooiste dingen en we ontmoeten verschillende dieren. In de wintermaanden halen we de natuur in al zijn facetten naar binnen. Dit kan zijn d.m.v. dieren, attributen vanuit

natuurmuseum, seizoen natuurlijke materialen, geuren, planten of bloem stuk maken of schilderij met gedroogde bloemen enz.

Koningsdag viering

Op dit moment vieren wij de koningsdag in de vorm van een gezellig optreden. Er is wat lekkers bij de koffie, hapjes en een drankje. Ook hier kijken we of we samen kunnen werken met KBO en den domp of andere organisaties of ons eigen restaurant. Soms zal de viering een dag eerder plaats vinden dan koning dag zelf. **U betaalt intree en eigen consumpties**

Sinterklaasviering

voor onze bewoners willen we een gezellige middag met gebak en bezoek van de sint met zijn pieten. Er kan op verschillende wijze invulling worden gegeven. Dit kan zijn een optreden of uitnodiging van kleinkinderen van onze bewoners. We betrekken hierin de scouting van Haaren voor de pieten.



Kerstweek

In aanloop naar de kerst zorgen we voor een gezellige kerstweek. Dit betekent onder anderen dat er een bruin café avond in kerstsfeer is, een optreden, een bios avond met kerstfilm, een kerstdiner met uitnodiging van familie. extra kerk mis in het restaurant met koor met aansluitend koffie en kerststol. Speciale gerechten in ons restaurant met de kerstdagen zelf. Ook kunt u tijdens de kerstdagen vertoeven met uw familie in ons restaurant.

Oudejaars middag/avond

Er zal een gezellig samenkomst zijn in de vorm van een middag programma. Verder zal er voor een hapje en een drankje gezorgd worden wat lekkers voor bij de koffie en iets van andere hapjes voor wie hier behoefte aan heeft. Indien mogelijk boeken wij een optreden, kan er gezamenlijk een broodje eten met vuurwerkshow. **Voor het hele programma word een prijs berekend**

Ik hoop dat ik u een indruk heb gegeven van ons activiteiten programma en wensen u veel plezier in de deelname naar eigen keuze.