

Verpleeghuis

De Schiphorst

Programmaboek dagbesteding



Noorderboog
Zorggroep

Programmaboekje dagbesteding

Alstublieft. Bij deze het programmaboekje van Verpleeghuis de Schiphorst. Een programmaboekje vol activiteiten op creatief, sportief en cultureel gebied: zowel binnen als buitenshuis. Met professionele begeleiding en ondersteuning kan iedereen weer een oude hobby oppakken of iets waar belangstelling voor is. Bewoners binnen en soms van buiten de Schiphorst kunnen zich aansluiten bij verenigingen van hun keuze.

In het programmaboek vindt u een overzicht van activiteiten waaraan u kunt deelnemen. Veel activiteiten komen wekelijks terug en een aantal activiteiten komen maandelijks terug. Bij de samenstelling van dit dagbestedingsprogramma, laten wij ons vooral leiden door uw wensen en voorkeuren.

Wij bieden dagbesteding aan in de volgende thema's:

- bewegen
- creatief
- sfeer en ontspanning
- muziek

Al onze verenigingen vinden plaats in het hoofdgebouw en in onze Hobbyschuur van De Schiphorst.

Voor suggesties, ideeën, opmerkingen en vragen, kunt u terecht bij onze dagbestedingscoaches: DagbestedingSH@noorderboog.nl

Telefoon: 0522-267021

Bewegen

Bewegen is belangrijk, zeker als je ouder wordt. Bewegen houdt je langer fit en zelfredzaam. Maar het is vooral ook leuk en gezellig, zeker als je het in groepsverband doet.



Dans en Muziek

Dansen betekent bewegen, ritme, klank, emotie en communicatie. Iedereen weet uit ervaring wat dansen is. Er kan lopend worden gedanst maar ook wanneer u in een rolstoel zit of als het lopen moeilijk gaat of onmogelijk is geworden, kunt u mee doen met dans en muziek. Dansen kunt u zelfs 'van binnen' op de beleving van muziek. Herinneringen komen boven en samen genieten we van de mooie muziek, een kopje koffie, een gezellige groep en het bewegen.

Koersbal

Koersbal is een balspel dat lijkt op jeu-de-boules. De bedoeling van het spel is net als bij jeu-de-boules om de ballen zo dicht mogelijk te rollen bij de jack, het witte balletje. De ballen rollen echter niet in een rechte baan, wat soms tot hilarische momenten leidt. Gelachen wordt er dus wel bij deze vereniging, al zijn er soms ook een stukje frustratie om de hoek komen kijken als de bal niet gaat zoals u zou willen. Het spel wordt binnen op een mat gespeeld. Twee teams van twee personen nemen het tegen elkaar op.

Beweeggroep

Voor alle ouderen is bewegen een goede activiteit. Bewegen helpt lichamelijke mogelijkheden te activeren, sociale contacten te bevorderen en is een ontspannende bezigheid. Bij deze vereniging doen we beweeg- en ontspanningsoefeningen op de stoel. Nadien doen we een beweegspel. Het plezier staat voorop en u doet mee wat binnen uw mogelijkheden ligt.

Sjoelvereniging

Kent u het nog, Sjoelen? De kunst is om de schijven in de vakken te schuiven. Het is een prima oefening wat betreft de oog-hand coördinatie. Ook mensen met minder kracht in hun armen kunnen deelnemen. Wij hebben een verkorte sjoelbak waardoor ze weer in de gelegenheid komen hun favoriete spelletje mee te spelen.



Stoel Yoga

Door middel van yoga is het mogelijk om met oefeningen, aandacht en (kleine) inspanning het lichaam te laten ontspannen en tot rust te laten komen. Spieren worden sterker en soepeler waardoor uw houding kan verbeteren. Tijdens de stoel yoga gaan we uit van alles wat we wel kunnen. Elke oefening kunnen we aanpassen en zelf de kleinste beweging kan u helpen. U kunt op een stoel deelnemen aan de yoga les, want bij yoga gaat het niet om de prestatie en is leeftijd niet belangrijk.

Wandelen en op de duofiets

Er -op-uit!!

Samen de omgeving verkennen of een frisse neus halen. Dat kan, u kunt samen met een vrijwilliger of met uw eigen familielid er op uit! Heerlijk een stukje wandelen of samen fietsen op de duofiets. Elke afdeling heeft een duofiets die u kunt reserveren. Wanneer het u iets lijkt om deze activiteit samen met een vrijwilliger te gaan doen, kunt u via onze vrijwilliger coördinator Brenda van Aarle-Vroom een vrijwilliger(ster) aanvragen. b.vanaarle@noorderboog.nl

Creatief

Door mensen vrij te laten tijdens creatieve uitingen zult u versteld staan van de prachtige, onverwachte resultaten. Creatieve bezigheden kunnen ervoor zorgen dat mensen tot rust komen. Tegelijkertijd zijn creatieve handelingen een goede manier om de fijne motoriek te trainen of in stand te houden.



Creatieve ochtend

Even nergens aan denken en op zoek gaan creativiteit en fantasie, dat doen we tijdens de creatieve ochtend. Bij deze vereniging maakt u met verschillende technieken en materialen mooie werkstukken. Wanneer u vroeger altijd tekende of schilderde, weet u dat dit veel voldoening kan geven. Met ondersteuning en begeleiding kunnen wij uw vaardigheden onderhouden en uitbreiden, ook uw fijne motoriek blijft in ontwikkeling. Verras uzelf en uw omgeving met uw eigen kunstwerken. Ontdek uw creatieve kant en ga zelf aan de slag met bloemen, takken en mos in prachtige kleuren en geuren van elk seizoen. Of maak iets anders, waarbij u uw creativiteit gebruikt. De mogelijkheden zijn eindeloos. U zult verrast zijn door de veelzijdigheid en het plezier dat u zult beleven aan het ontdekken wat allemaal mogelijk is.



Handwerken

Als handwerken altijd een hobby van u is geweest, of u heeft momenteel bij deze hobby hulp nodig, dan is deze vereniging een goede keuze. U kunt op deze club allerlei handwerkjes maken, onder professionele begeleiding. Breien? Welke steken waren dat ook al weer, al doende zien wij de sjaal of sokken groeien, maar ook andere werkstukken kunt u maken, het borduren van een mooi kussen, haken, placemats alles kan.



Hobbyschuur

In de hobbyschuur is er altijd wat te doen. U kunt hier lekker mee helpen in de tuin, genieten van al het moois en lekkers wat de tuin te bieden heeft. Er is een pluktuin, moestuin en kweekkas aangelegd om in te werken zodat we nog een mooiere plek hebben om onze groene vingers te gebruiken. In de schuur kan er geknutseld worden, zoals nestkastjes maken, figuurzagen of wat u maar wilt, er is veel mogelijk. Onder professionele begeleiding maakt u de mooiste en leukste dingen. Vindt u het leuk om in een gezellige groep leuke dingen voor uzelf of cadeautjes voor anderen en met anderen te maken? Dan is de hobbyschuur beslist de moeite waard.



Sfeer en ontspanning

Ontspanning blijft belangrijk, plezier beleven, genieten van een gezellige sfeer, gesprekken voeren en contact leggen met anderen.



Hand- en nagelsalon

Even lekker in de watten gelegd worden. Wij staan voor u klaar om uw nagels en handen een volledige behandeling te geven. Een badje met rozenwater, nagels knippen, vijlen en lakken, en een handmassage achteraf. Laat u maar lekker verwennen. U van harte welkom.



Zintuigactivering

Zintuigactivering is een manier om contact te maken via de zintuigen. Tevens is het een moment voor persoonlijke aandacht. Een moment voor u. Heerlijk ontspannen genieten in een prettige en rustige ruimte. Een 1 op 1 gesprek, luisteren naar muziek of klankschalen. Wij hebben een speciaal ingerichte ruimte voor deze specifieke vereniging. U wens staat voorop.



Ontmoetingscafe

Een gezellige middag voor bewoners en mantelzorgers. Een gezellige middag waar tijd is voor een gesprek en een hapje en een drankje in een ongedwongen sfeer in Café de Halve Stuiver.



Filmavond

Films met natuur, landschappen, dorpen of het boerenleven, met beelden van vroeger en nu. We nemen u mee naar allerlei mooie plekjes. En hoe gezellig is het dat u op deze avond bezoek mag meenemen, en samen kunt genieten.

Bingoavond

Bent u een echte bingo fan? Dan bent u bij deze vereniging op de juiste plek. De ballen worden gedraaid en de spanning loopt op. Wie zal het eerste bingo hebben? Gezelligheid staat voorop maar vanzelfsprekend zijn er ook prijsjes te winnen. Neem gerust uw familielid mee, hoe meer zielen hoe meer vreugd!



Ontmoetingsmiddag

Iedere vrijdagmiddag van 14:00-16:00 is er een gezellige middag in het grand café. Onder het genot van gezellige (live) muziek kunt u genieten van een hapje en een drankje. Iedereen is welkom!!



Bakclub

Weet u nog van vroeger, hoe het huis zich vulde met lekkere geuren. Wat is er leuker dan samen iets lekkers te bakken en natuurlijk heerlijke opeten. Gemberkoekjes kent u die nog? Of die overheerlijke wafels? Heeft u ook zo'n zin om iets lekkers te maken, meld u dan snel aan bij deze vereniging.

Denkclub

Tijdens de denkclub wordt in groepsgewijs een vraag-en-antwoordspel gespeeld. Moeilijke vragen worden afgewisseld met wat makkelijke vragen. Het geheugen wordt geprikkeld, quizvragen, puzzelvragen, spreekwoorden of het raden van liedjes. Gezelligheid hoort er zeker bij. Met zijn allen weten we heel wat vragen goed te beantwoorden.

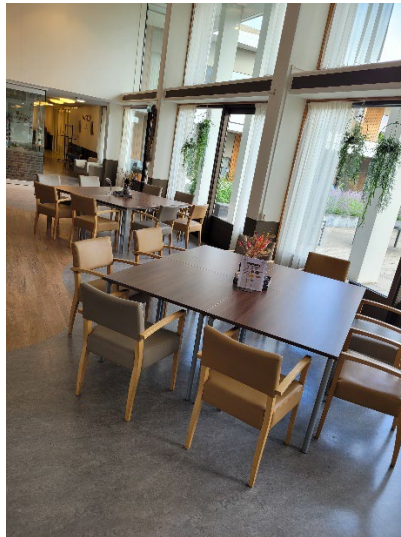
Uiteten in eigen huis

Lekker gezellig aan een mooi gedekte tafel met elkaar genieten van een heerlijk gerecht. Een lekker glaasje wijn, een overheerlijke salade en een lekker stukje vlees. En niet te vergeten een lekker toetje na. Vele gerechten passeren het tafelkleed. Voor deze vereniging wordt er wekelijks een afdeling uitgenodigd!



Mannenvereniging

Vereniging waarbij het gaat om de sociale contacten tussen de mannen die wonen in dit huis. Verhalen vertellen over het werk van vroeger, een hobby, sport, vissen een voetbalwedstrijd of samen een biljartje leggen. Even “de zinnen verzetten” en herkenning in mannelijke activiteiten.



Vrouwenvereniging

Een vrouwenvereniging voor en door vrouwen, waar drie woorden centraal staan, Ontmoeting, Inspiratie en Plezier! De koffie/thee en het lekkers staat klaar. De invulling stemmen we af op de vraag en behoefte van de dames.

Biljartclub

Laagdrempelig kunnen binnenstappen bij een biljartvereniging, bij ons in het bruine Café De Halve Stuiver. Biljarten helpt mentaal en fysiek fit te blijven, en is goed voor de coördinatie. Gezellig met elkaar om de tafel, competitief of juist recreatief.



Zaterdagsoos (1x in de maand)

Het weekend beginnen met een kop dampende koffie of warme thee. De krant wordt doorgenomen en er wordt gezellig met elkaar gekletst. Ook kunnen er kleine spelletjes in de vorm van spreekwoorden raden of ene quiz worden gedaan. U bent van harte welkom als u op deze manier het weekend wilt beginnen.

Muziek

Muziek is onmisbaar bij het creëren van een prettige sfeer. Muziek ontspant activeert en verbetert de stemming. Herkenbare muziek van vroeger, muziek met bepaalde herinneringen of luisteren en meezingen met je favoriete muziek.



Zangmiddag

Zingen is een manier van communiceren voor mensen met dementie. De herkenning van het lied stimuleert een deel van het geheugen. Met elkaar liedjes zingen van vroeger en een fijne middag met elkaar doorbrengen. Meezingen doet u zeker! Geen excuus dat u de tekst niet helemaal weet, want couplet en refrein staan in onze mooie zangbundels.

Muzikale ochtend

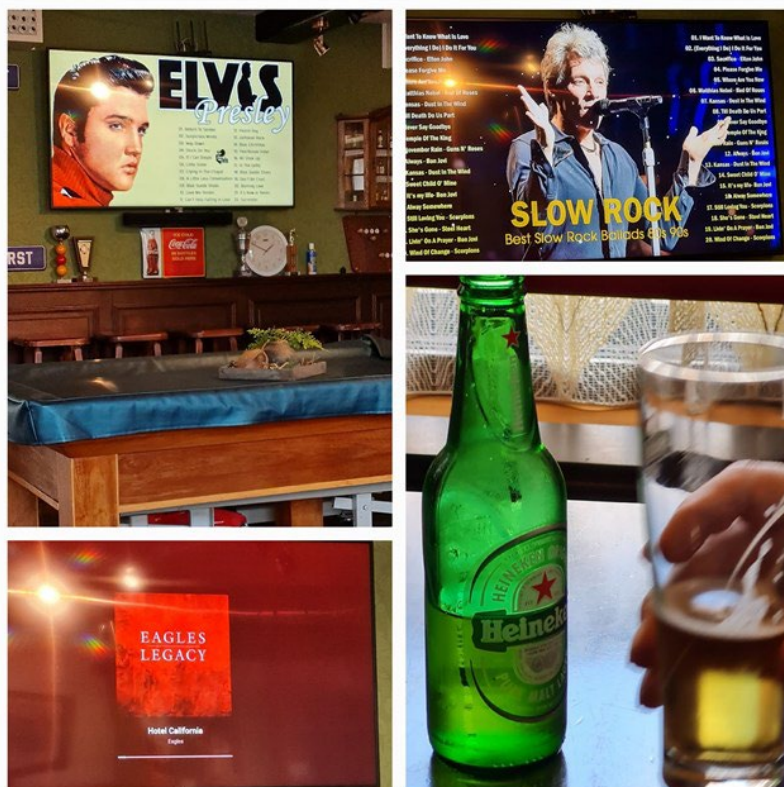
Hier kunt u komen luisteren naar verschillende soorten muziek, bijvoorbeeld hits uit uw jonge jaren. Alle muziekgenres komen aan bod, ouderwetste smartlappen, bekende oudhollandse liedjes. U kiest wij draaien.

Klassieke muziek

Tijdens deze vereniging neemt een muzikkenner u mee naar de wereld van klassieke muziek. Samen proeft u van een groot repertoire klassiekers, bekende en minder bekende meesterwerken. Er wordt iets verteld over de bijzonderheden van de gespeelde muziek en de achtergronden. Leer over, geniet van, en koester de tijdloze klanken van de klassieke muziek.

Rock café

Back to the 60's, 70's, en 80's. Ongedwongen genieten in ons bruine café de Halve Stuiver. Luisteren naar hits uit uw jongere jaren en de herinneringen oproepen die deze tijd met zich mee brengt. Disco, rock, pop, filmmuziek alles komt aan bod. Neem gezellig iemand mee naar deze vereniging. Wij zien u graag in ons café en schroom niet om lekker mee te zingen en te dansen.



Op volle toeren (1x in de maand)

Wat brengt samen muziek luisteren toch een vreugde! Het brengt ontspanning, afleiding, saamhorigheid en plezier. Op groot beeld worden er beelden getoond en de teksten geprojecteerd, zodat het u makkelijk wordt gemaakt om lekker mee te zingen. Neem gerust iemand mee, dat kan een familielid zijn, vrijwilliger of personeel. Wat u maar wilt.

Uit in eigen huis

Wat kunt u zoal verwachten? Een koor dat prachtige liedjes ten gehore brengt, artiesten die voor u optreden met een theaterprogramma of met een show in het teken van vroeger of met liedjes uit een musical. Iedereen is welkom dus houd de affiches goed in de gaten.



Schiphorstkoor

Wie houdt er niet van zingen en het plezier wat het geeft? Bij ons in huis hebben wij een prachtig koor waar u als bewoner samen met een familielid of met een vrijwilliger aan deel kan nemen. Bent u gewend om altijd bij een koor te zingen of lijkt het u gewoon leuk kom gerust een keer langs en wie weet wordt u ook lid van het Schiphorstkoor. Het koor wordt begeleid door een pianiste en dirigent. Af en toe wordt er een optreden georganiseerd hoe leuk is dat!!

