



Hoge Veld

FIT & FUN

PROGRAMMA ONTMOETINGSCENTRUM

2018 | UITGAVE 1

PROGRAMMA | ONTMOETINGSCENTRUM

Lekker bewegen, uw geheugen actief houden of een training gericht op uw zelfredzaamheid. Gecombineerd met bijvoorbeeld muziekactiviteiten, schilderen of activiteiten om anderen te ontmoeten. Het is een greep uit ons programma 'FIT & FUN' in het Ontmoetingscentrum van WZH Hoge Veld voor mensen die zelfstandig in de wijk wonen en voor mensen met beginnende geheugenproblemen en mantelzorgers.

Op de begane grond van WZH Hoge Veld vindt u ons Ontmoetingscentrum. Het is dé plek in de wijk waar u elkaar ontmoet en meedoet! Samen organiseren we activiteiten om actief en fit te blijven. Dankzij de subsidie van de gemeente Den Haag kunnen wij u in 2018 een mooi programma aanbieden.

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, doet u mee aan het basisprogramma. We gaan met u in gesprek, vullen een 'Zelfredzaamheidsradar' in en stellen samen een persoonlijk programma op basis van uw wensen en ondersteuningsvraag op. Heeft u vragen over voorzieningen waar u een WMO-indicatie voor nodig heeft? Wij adviseren u graag.

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.

Dagelijks open

Het Ontmoetingscentrum is dagelijks geopend. De vaste activiteiten vinden met name op maandag tot en met vrijdag tussen 10.00 – 16.00 uur plaats. Houd voor het laatste nieuws en eventuele wijzigingen het bord bij het Servicepunt en de posters 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. Ook bent u van harte welkom bij de bijeenkomsten van het Alzheimer Café Escamp. Maandelijks geeft een deskundige binnen een bepaald thema uitleg en beantwoordt vragen. Verderop in deze brochure vindt u een overzicht van alle activiteiten voor mantelzorgers.

Vervoer

Heeft u vragen over de mogelijkheden van individueel of groepsvervoer in de wijk, stad of regio? Wilt u weten of u in aanmerking komt voor een vervoersvoorziening van de gemeente? Wij kunnen u van alle informatie en voorwaarden voorzien om vervoer aan te vragen.

Maaltijden

Dagelijks kan er tegen betaling een broodmaaltijd gegeten worden in het sfeervolle Ontmoetingscentrum. Bij voldoende aanmeldingen is er op de 2^e dinsdag van de maand een culinaire avond. Genieten van een heerlijke avondmaaltijd in ons sfeervolle Ontmoetingscentrum. In de koffi corner kunt u gratis gebruik maken van verschillende soorten koffie, thee, sapjes en soep. Betalen kunt u uitsluitend met de pin.

Kosten

Deelname aan activiteiten in het Ontmoetingscentrum is gratis. Voor speciale evenementen, grote activiteiten en de maaltijden wordt een financiële bijdrage gevraagd. Verder berekenen we voor sommige activiteiten materiaalkosten. Dit kunt u verrekenen tijdens de activiteit. De kosten staan vermeld bij de desbetreffende activiteit of op de publicatieborden.

Evenementen & faciliteiten

Naast ons weekprogramma kunt u ook deelnemen aan verschillende evenementen. U kunt hierbij denken aan optredens, bloemschikken, computer spreekuur of culinaire avonden. Verder heeft u bij WZH Hoge Veld verschillende faciliteiten waar u gebruik van kunt maken, zoals de kapper en de pedicure. Voor meer informatie kunt u bij het Servicepunt terecht.

Vrijwilligers

WZH Hoge Veld is blij met de inzet van vele enthousiaste vrijwilligers. Onze vrijwilligers leveren een actieve bijdrage aan het realiseren van diverse activiteiten in het Ontmoetingscentrum. 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 over het Ontmoetingscentrum van WZH Hoge Veld? Heeft u vragen over het aanvragen van zorg of indicaties? Onze begeleider van het Ontmoetingscentrum, zorgmedewerkers, behandelaren, medewerkers Eten & Drinken, zorgregisseur, thuiszorgmedewerkers en vrijwilligers staan voor u klaar.

In WZH Hoge Veld kunt u prettig en comfortabel wonen met extra voorzieningen. Ook biedt WZH thuiszorg. Wilt u hier informatie over? Neem dan gerust contact op met onze klantenservice: 070-7561600 of vul het contactformulier via de website www.wzh.nl in.

WZH Hoge Veld

Laan van Wateringse Veld 222

2548 CG Den Haag

Telefoon: 070 756 28 00

E-mail: hogeveld@wzh.nl

PROGRAMMA- OVERZICHT

WEKELIJKSE ACTIVITEITEN | MAANDAG

Kaarten maken

10.00 - 12.00 uur

Ontmoetingscentrum

Vindt u het leuk om kaarten te maken? Met verschillende materialen en technieken maakt u de mooiste 3D kaarten. Voor materiaalkosten wordt een klein bedrag in rekening gebracht. Maar u mag natuurlijk ook uw eigen materialen meenemen.

Bewegen op of om de stoel

10.00 - 11.00 uur en 11.00 – 12.00 uur

Binnenhof

De spieren soepel houden door actief te zijn met verschillende bewegingsmaterialen, bijvoorbeeld een bal. Tijdens de gym zit u op de stoel, maar wie nog de mogelijkheid heeft om de oefeningen staand of achter de stoel te doen, wordt daartoe van harte uitgenodigd.

Poolen

13.30 - 15.00 uur

Binnenterras

Vindt u het leuk om te poolen? U bent van harte welkom op het Binnenterras!

Meezingen

14.30 - 16.00 uur

Binnenterras

Bij het repeteren van het Meezing koor mag iedereen meezingen. De teksten van alle liedjes liggen klaar. Wij ontvangen u graag op het Binnenterras.

WEKELIJKSE ACTIVITEITEN | MAANDAG

Spelletjes op de Wii

13.30 - 15.00 uur

Ontmoetingscentrum

De Wii is een spelcomputer waarmee verschillende spelletjes gespeeld kunnen worden. De computer wordt bediend met een afstandsbediening die reageert op uw armbewegingen. Laat u verrassen en speel mee!

Klaverjassen

13.30 - 15.30 uur

Ontmoetingscentrum

In samenwerking met de welzijnsorganisatie stichting MOOI is er iedere maandagmiddag klaverjassen. Dit leuke kaartspel zorgt altijd voor plezier. U bent welkom om aan te sluiten! Voor deelname aan het klaverjassen wordt een kleine contributievergoeding gevraagd.



Braintrainer

10.00 - 15.00 uur

Ontmoetingscentrum

Een Braintrainer is een spelcomputer, speciaal voor ouderen, waarmee u spelenderwijs het geheugen traint en die tegelijkertijd voor ontspanning en plezier zorgt. Zelf of onder begeleiding.

WEKELIJKSE ACTIVITEITEN | DINSDAG

Wandelclub

9.30 - 11.30 uur

Start Ontmoetingscentrum

Vindt u het fijn om te wandelen? Kom dan op dinsdagochtend naar het Ontmoetingscentrum. Hier komt de wandelclub bij elkaar om eerst een kopje koffie te drinken en vervolgens een wandeling te maken.

Koffie ochtend

10.00 - 11.00 uur

Binnenhof

Samen met buurtgenoten, onder het genot van een kopje koffie, het nieuws, de laatste roddels of de dingen die u bezighouden bespreken

10 voor Taal

14.00 - 15.30 uur

Ontmoetingscentrum

Houdt u van taal? En van taalspelletjes? Dan is de activiteit 'Tien voor taal' echt iets voor u! In een gezellige sfeer lossen we met elkaar raadsels op, hebben we het over spreekwoorden en gezegden en buigen we ons over woordpuzzels.

Braintrainer

10.00 - 15.00 uur

Ontmoetingscentrum

Een Braintrainer is een spelcomputer speciaal voor ouderen. Spelenderwijs traint u het geheugen. Tegelijkertijd zorgt de Braintrainer voor ontspanning en plezier. Ook als u onbekend bent met computers is de Braintrainer geschikt om mee te werken, zelf of onder begeleiding.

WEKELIJKSE ACTIVITEITEN | WOENSDAG

Den Haag doet Burenhulp

Woensdag 09.30 - 12.00 uur

Ontmoetingscentrum

Heeft u hulp nodig voor kleine zaken zoals een keer een boodschap doen, ophangen van een schilderij? Dan kunt u terecht bij de Burenhulp Centrale van de gezamenlijke welzijnsorganisaties. Bij het Servicepunt vindt u een folder van de Burenhulp Centrale.

Soep maken

10.00 – 12.00 uur

Ontmoetingscentrum

Gezamenlijk genieten van iets dat u zelf gemaakt heeft. Komt u ook?

Tai Chi

13.00 - 14.00 uur

Binnenhof

Tai Chi is een van oorsprong Chinese discipline die ooit werd toegepast als krijgskunst om jezelf te kunnen verdedigen, maar die inmiddels is geëvolueerd tot een techniek voor ontspanning. Wij voeren de bewegingen zittend op een stoel uit. Het beoefenen van Tai Chi heeft gunstige effecten voor de gezondheid, het welbevinden en je persoonlijk functioneren.

Klankschalen

14.00 - 14.30 uur

Binnenhof

Zonder onderbreking vinden 24 uur per dag zintuiglijke prikkels plaats. Klanken werken de gehele tijd in op het gehoor. De klank kun je horen, de trilling die de klank veroorzaakt, voelen we in ons lichaam. Het werken met klankschalen draagt bij aan zintuigprikkeling en ontspanning.

WEKELIJKSE ACTIVITEITEN | DONDERDAG

Braintrainer

10.00 - 15.00 uur

Ontmoetingscentrum

Een Braintrainer is een spelcomputer, speciaal voor ouderen, waarmee u spelenderwijs het geheugen traint en die tegelijkertijd voor ontspanning en plezier zorgt. Ook als u onbekend bent met computers, is de Braintrainer geschikt om mee te werken. U kunt hier zelf of onder begeleiding gebruik van maken.



WEKELIJKSE ACTIVITEITEN | DONDERDAG

Koffieochtend

10.00 - 12.00 uur

Ontmoetingscentrum

Samen met buurtgenoten, onder het genot van een kopje koffie, het nieuws, de laatste roddels of de dingen die u bezighouden bespreken.

Schilderen

10.00 - 12.00 uur

Ontmoetingscentrum

Bij deze activiteit gaat u een schilderij maken. De beginselen van het schilderen worden bijgebracht. We proberen allerlei schildertechnieken en samen gaan we op zoek naar wat u mooi en prettig vindt. Uiteraard ondersteunen we u waar nodig. De materiaalkosten brengen wij in rekening.

Donderdagmiddag

Ontmoetingscentrum

Iedere donderdagmiddag is er een wekelijks wisselend programma. Houd daarom het maandoverzicht en de aparte flyers in de gaten.



WEKELIJKSE ACTIVITEITEN | VRIJDAG

Breien en haken

10.00 - 12.00 uur

Ontmoetingscentrum

Onder het genot van een kopje koffie gezellig breien of haken. U kunt gerust een 'steekje laten vallen' want we hebben wol genoeg.

Koersballen

13.30 - 15.30 uur

Binnenterras

Koersbal lijkt enigszins op jeu de boules, maar wordt beoefend op een aparte koersbalmat van 8 bij 2 meter. 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.

Bakken

14.00 – 15.30 uur

Ontmoetingscentrum

Gezamenlijk maken we de lekkerste en waar mogelijk de gezondste bakcreaties. Smult u met ons mee?

ALGEMENE | ACTIVITEITEN

Culinaire Avond

Iedere tweede dinsdag van de maand wordt een culinaire avond georganiseerd in het Ontmoetingscentrum. Wij vragen u zich van te voren op te geven bij de medewerkers van het Servicepunt. Houd het publicatiebord in de gaten voor meer informatie!

Computer spreekuur

Heeft u vragen over e-mail of wilt u graag op internet, maar lukt het niet? Loop dan binnen bij het computer spreekuur. Onze vrijwilliger helpt u graag verder. De data voor het computer spreekuur zijn:

Dinsdag 13 februari van 11.00 tot 13.00 uur

Dinsdag 20 maart van 11.00 tot 13.00 uur

Donderdag 12 april van 14.00 tot 16.00

Poolen

Vindt u het leuk om te poolen? De tafel staat klaar op het Binnenterras!

Arm trainen

Iedere dag kunt u in het Ontmoetingscentrum gebruik maken van twee bewegingsapparaten om uw armen te trainen! Meldt u eerst even bij het Servicepunt, zodat wij u even wegwijs kunnen maken en uitleg kunnen geven over het bewegingsapparaat.

Ruiftafel

In het Ontmoetingscentrum staat een ruiftafel. Ziet u hier een leuk boek, puzzel of iets anders liggen? Neem het dan gerust mee en leg er zelf iets anders voor terug.

Creatieve workshop

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Marion Verbaan. Zij is te bereiken via telefoonnummer: 070 756 2806 en via e-mail mverbaan@wzh.nl

SeniorenRadio komt naar u toe.

Iedere tweede zondag van de maand van 14.00 - 16.00 uur vindt in het Ontmoetingscentrum een muziekmiddag plaats. Deze wordt verzorgd door Zwennes Sound en Light. Entree is gratis.

Sjoelen

Zin in een oud Hollandse activiteit? De sjoelbak staat altijd klaar!

Bingo

Op de derde donderdag van de maand spelen we vijf rondes bingo. Een boekje kost € 5,-. Ook is er een loterij (€ 1,- per lot).

Bloemschikken

Iedere vierde donderdag van de maand is er een workshop bloemschikken. Kosten zijn hiervoor € 12,- tenzij anders aangegeven. U mag zelf een schaal meenemen. U kunt zich hiervoor aanmelden bij Marion Verbaan van het Ontmoetingscentrum.

VRAGEN OF REACTIES?

Met vragen en reacties kunt u altijd terecht bij Marion Verbaan. Zij is te bereiken via telefoonnummer: 070 756 2806 en via e-mail mverbaan@wzh.nl.

**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 van WZH Hoge Veld terecht! Wij helpen u graag verder.

INDIVIDUEEL ADVIES & INFORMATIE

Ook kunt u voor informatie en advies terecht bij de zorgregisseur. U kunt zowel bij u thuis als in WZH Hoge Veld een afspraak met de zorgregisseur maken. U kunt contact opnemen via het Servicepunt.

Contactgegevens:

Janneke Penninx

jpenninx@wzh.nl



GESPREKSGROEPEN

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

Data & thema's:

26 februari	Geheugen
9 april	Vormen van dementie
14 mei	Probleemgedrag
25 juni	Communicatie

Tijd: 12.30 tot 14.30 uur

ALZHEIMER CAFE ESCAMP

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, worden ervaringsdeskundigen geïnterviewd en kunnen bezoekers ideeën, informatie en ervaringen uitwisselen. U bent welkom om aan te sluiten.

Locatie:	WZH Waterhof, Polanenhof 130, 2548 MC Den Haag
Data:	Iedere derde woensdagavond van de maand (met uitzondering van de maanden juli en augustus).
Tijd:	19.00 tot ca. 21.00 uur.

OVERIGE INFORMATIE

DIENSTEN | DIENSTEN

Als deelnemer van het Ontmoetingscentrum van WZH Hoge Veld kunt u gebruikmaken van allerlei voorzieningen van ons woonzorgcentrum, zoals de kapsalon. Wij kunnen u ook in contact brengen met de wijkverpleegkundige van het thuiszorgteam Zorg in de Buurt of met de zorgregisseur. Mocht u hier vragen over hebben of een afspraak willen inplannen, dan helpen de medewerkers van het Servicepunt van WZH Hoge Veld u graag.



Cafégedeelte Ontmoetingscentrum

Iedere dag

10.30 – 17.00 uur

In het cafégedeelte van het Ontmoetingscentrum kunt u terecht voor soep, brood en snacks. U kunt uitsluitend betalen met de pin.

Kapsalon

Woensdag 9.00 – 12.00 uur

Donderdag 9.00 – 16.00 uur

Vrijdag 9.00 – 16.00 uur

Begane grond

U kunt bij WZH Hoge Veld naar de kapper. Voor het maken van een afspraak kunt u contact opnemen met de kapsalon via telefoonnummer 06 - 24618376.

Pedicure en Schoonheidsspecialist

Op afspraak

In WZH Hoge Veld is een pedicure en een schoonheidsspecialist aanwezig. Voor meer informatie kunt u terecht bij het Servicepunt.

Den Haag Doet Burenhulp

Woensdag 09.30 - 12.00 uur

Ontmoetingscentrum

Heeft u hulp nodig voor kleine zaken zoals een keer een boodschap doen, ophangen van een schilderij? Dan kunt u terecht bij de Burenhulp Centrale van de gezamenlijke welzijnsorganisaties. (Folders bij het Servicepunt)

Ouderenconsulent

Op afspraak

Ontmoetingscentrum

Heeft u vragen en weet u niet goed wat te doen? Dan kunt u terecht bij de ouderenconsulent van Stichting MOOI. Contactgegevens kunt u opvragen bij Marion Verbaan van het Ontmoetingscentrum.

WoonZorgcentra Haaglanden

www.wzh.nl

Volg WZH ook via:

