

## Meer informatie?

Neem voor meer informatie gerust even contact op met het Uitbureau van De Stichtse Hof. Wij helpen u graag!



## ► Op zoek naar leuke activiteiten en verenigingen in De Stichtse Hof?

In deze brochure vindt u alle informatie over het welzijnsaanbod van Vivium De Stichtse Hof!

—

Vivium helpt u verder



Kiest u voor bewegen,  
ontmoeten, muzikale  
herinneringen, of koken  
en gezelligheid?



## Alle activiteiten op een rij



- ▶ Wandelen en gezelligheid
- ▶ Gymnastiek en spel
- ▶ Fysiofitness
- ▶ Muziekherinneringen
- ▶ Klassieke muziek
- ▶ Meditatief muziek en zang
- ▶ Kookavond
- ▶ Kookgroep 'De Proeverij'
- ▶ Creatieve vereniging 'Het Palet'
- ▶ Vereniging 'De Ontmoeting'

## Bewegen, ontmoeten of genieten van muziek?

### De keuze is aan u!

Je goed voelen, tevreden zijn en plezier in het leven hebben, dat is wat wij verstaan onder 'Welzijn en Welbevinden'.

Het invullen van vrije tijd is een belangrijk deel van het leven, het geeft plezier en voldoening. In de Stichtse hof vinden wij het welzijn van de bewoners erg belangrijk. Hierbij staan uw wensen, mogelijkheden en behoeften voorop. Naast de dagelijkse huiselijke bezigheden is het deelnemen aan het sociale leven in de vorm van diverse activiteiten zinvol, het geeft structuur en mogelijkheden tot ontmoeting en participatie. In deze folder vindt u informatie over ons welzijnsaanbod.

Basis behoeften zoals bewegen, muzikale activiteiten en het ontmoeten van anderen zijn een paar voorbeelden van de aangeboden activiteiten van dit moment. Alle welzijnsactiviteiten worden begeleid door verenigingsleiders met ondersteuning van vrijwilligers.

Wij hopen u binnenkort te mogen ontmoeten bij één van onze activiteiten!

Kees van der Kaay en Kitty van Wilpe  
Uitbureau De Stichtse Hof

# Wandelen en gezelligheid

## Beweging in de frisse lucht

Dat betekent er even uit zijn, winkelen, andere mensen ontmoeten en de gezelligheid met elkaar. Een wandeling bijvoorbeeld naar het dorp Laren, of een kortere route door onze tuin. Na de wandeling is er gelegenheid om een hapje en drankje te nuttigen.

Uiteraard gaan er ook bewoners mee die rolstoel afhankelijk zijn daarom wordt deze activiteit mede mogelijk gemaakt door vrijwilligers.

Locatie: Erfgooier

Tijd: 10.30-12.00 uur

op maandag- en vrijdagochtend

Kosten per deelname: € 7.50



“Heerlijk om weer even gezellig op pad te zijn in het mooie Laren”

# Muziek herinneringen

## Samen genieten van muziek

Ouderen hebben een natuurlijke behoefte om terug te kijken op hun leven en dit te delen met anderen. Samen muziek 'beleven' verbreedert. Door muziek ontstaat een sfeer van herkenning. Dit haalt mooie herinneringen boven die vergeten leken.

Het scheidt een sterk gevoel van eigenwaarde wat blijheid, veiligheid en geborgenheid brengt. Hiermee heeft dit een positieve werking op lichaam en geest.

Locatie: De Vollebegt

Tijd: 10.30-11.30 uur

Kosten per deelname: € 7.50



## Gymnastiek en spel



### Bewegen is gezond!

Bewegen is goed voor iedereen, dus uiteraard ook voor mensen met dementie. Om iedereen zoveel mogelijk aan bod te laten komen, wordt er regelmatig een recreatief spel aangeboden.

In een kring met een grote fel gekleurde ballon, wordt de alertheid en hand-oog coördinatie gestimuleerd en behouden. Tijdens de handelingen wordt u gestimuleerd om in beweging te blijven, maar het plezier hierbij staat voorop!

Locatie: pleinen;  
Hamdorff op dinsdagochtend  
Singer op donderdagochtend  
Tijd: 11.00- 11.45 uur  
Kosten per deelname: € 7.50

## Kookgroep 'De Proeverij'

### Koken en gezelligheid

Houdt u van koken, bakken en lekker eten, dan zit u hier goed! Het samen bereiden van een warme lunch met traditionele ingrediënten, of met één van de 'vergeten groenten'. Genieten van maaltijden en heerlijke desserts, maar vooral van de gezelligheid met elkaar.

Locatie: De larense kei

Tijd: 10.30-14.00 uur op de woensdag

Kosten per deelname: € 7.50



# Vereniging 'De Ontmoeting'

## Een ontspannen middag

Het doel is het ontmoeten van anderen in een gezellige ruimte. Onder het genot van een hapje en een drankje met elkaar te praten over de onderwerpen waar op dat moment behoefte aan is. Het fijne van de ruimte is dat er bij mooi weer gebruik gemaakt kan worden van het naastgelegen terras.

De Larense kei is bij uitstek geschikt om een gevarieerd programma aan te bieden. Wij kunnen gebruik maken van alle aanwezige faciliteiten, zoals audio apparatuur, spelmateriaal en er is kook- en bakgelegenhed. Hierdoor kunnen we bijvoorbeeld herinneringen ophalen in woord en beeld, gezellig pannenkoeken bakken, of genieten van muziek.

Locatie: Larense kei

Tijd: 14.30-15.45 uur op vrijdagmiddag

Kosten per deelname: € 7.50

—  
Alle rust en ruimte  
voor ontmoeting  
en ontspanning.



## Genieten van een kookavond

### De geur van een verse maaltijd

Voor sommige bewoners is het heel prettig om, in plaats van de maaltijd met meerdere mensen in de huiskamer op de woning te nuttigen, in een wat intiemere omgeving met een kleine groep te eten.

De verenigingsleider kookt zelf, de geuren van het bakken en koken zorgen vaak voor lekkere trek en meer eetlust. Bij mooi weer wordt er gebruik gemaakt van de achtertuin, zodat u heerlijk in de buitenlucht kan genieten van de maaltijd.

Locatie: Larense kei, bij mooi weer buiten op terras

Tijd: v.a. 17.00- 18.30 uur

Kosten per deelname: € 7.50

## Meditatieve muziek en zang



### Verdieping en bezinning

Deze bijeenkomsten vinden plaats in de kapel en tijdens dit uur is er ruimte voor verdieping en bezinning. Er wordt gezorgd voor een prettige sfeer, de kaarsen branden en meditatieve muziek klinkt.

De deelnemers komen samen in een kring om met elkaar vertrouwde geestelijke liederen te zingen en te luisteren naar religieuze muziek. We ontmoeten elkaar hierbij in een uur van bezinning en saamhorigheid. De liederen die we zingen worden begeleid door een organist, de muziek wordt aangepast aan de wensen van de deelnemers.

Locatie: De Kapel

Tijd: 10.45 - 11.45 uur op donderdagochtend

Kosten per deelname: € 7.50

Aanmelden via Monica Randt: [m.randt@vivium.nl](mailto:m.randt@vivium.nl)

## Klassieke muziek vereniging

### Herkenning en ontspanning

Tijdens deze vereniging kunt u samen met andere klassieke muziek liefhebbers genieten van een gevarieerd programma. Van bekende klassiekers tot en met licht klassieke muziek. Alles afgestemd op de wensen van de deelnemers. Tussendoor is er alle ruimte om te vertellen over persoonlijke ervaringen en wordt er verteld over de muziek.

Locatie: De Vollebregt

Tijd: 14.30-15.45 uur op woensdagmiddag

Kosten per deelname: € 7.50



# Vereniging Fysiofitness

## Ik beweeg, dus ik ben!

Uit onderzoek is gebleken dat bewegen, naast fysieke fitheid, ook positief is voor het geheugen en ervoor zorgt dat iemand bijvoorbeeld lekkerder kan slapen. Onder begeleiding van een fysio- of oefentherapeut zal er o.a. op fitnessapparaten worden getraind. Het doel van fysiofitness is het behouden en verbeteren van conditie en spierkracht en het beleven van plezier aan bewegen. Ook zal grote aandacht worden besteed aan valpreventie.

Deelname aan Fysiofitness gaat altijd in overleg met de fysio-/oefentherapeut en de Eerst Verantwoordelijke Verzorgende. Zij bekijken of Fysiofitness geschikt is voor u en aansluit bij uw mogelijkheden.

Locatie: Afdeling Fysiotherapie

Tijd: 10.45 - 11.30 uur op woensdagochtend

Kosten per deelname: € 7.50

—  
Op een plezierige manier uw conditie en spierkracht verbeteren.



## Creatieve vereniging 'Het Palet'

### Creativiteit en gezelligheid

Houdt u ervan om creatief bezig te zijn, van schilderen en knutselen? Dan is deze vereniging perfect! U hoeft geen Rembrandt te zijn om te kunnen schilderen en mooie dingen te maken.

Ook als u nog nooit heeft geschilderd zijn er volop mogelijkheden om mee te doen, door de verschillende technieken die wij hanteren. Diverse materialen worden gebruikt om bijvoorbeeld iets te maken voor uw kleinkind. Uiteraard werken we ook mooie dingen rondom thema's zoals Kerst, Sint en Pasen. Maar een gezellig samenzijn staat voorop!

Locatie: De Vollebregt

Tijd: 14.30-15.45 uur op dinsdagmiddag

Kosten per deelname: € 7.50