



WONEN • ZORG • WELZIJN



**GRAND-CAFÉ
ARBORETUM
TAMARIXPLANTSOEN 1**

**FEBRUARI & MAART 2020
ACTIVITEITEN VOOR SENIOREN
EN BUURTBEWONERS**



VOORWOORD

Alstublieft!

Voor u ligt het activiteitenprogramma voor de maanden februari en maart van grand-café Arboretum. Boordevol uitdagende en afwisselende activiteiten voor senioren en buurtbewoners: voor u dus! U bent van harte welkom aan het Tamarixplantsoen 1 bij onze creatieve, sportieve, muzikale en culinaire activiteiten!

VOOR SENIOREN & BUURTBEWONERS

Deelname aan de meeste wekelijkse activiteiten is gratis. Net als een eerste kopje koffie of thee. Soms is voor een workshop of activiteit een beperkt aantal plekje beschikbaar. Wilt u zeker zijn van deelname? Meld u dan z.s.m. aan. Dat kan door op werkdagen na 16.00 uur langs te komen in het grand-café, door te bellen met telefoonnummer 06 - 83 25 14 17 of te mailen naar a.welzijn@dprs.nl.

AANBOD OP MAAT

Onze activiteiten zijn voor alle senioren en buurtbewoners. Iedereen is anders, heeft zo zijn eigen behoeften, interesses en mogelijkheden. Naast ons reguliere activiteitenprogramma bieden we op onze drie Pieter Raat-locaties ook maatwerk-

activiteiten, toegespitst op specifieke doelgroepen. Bijvoorbeeld voor mensen met beginnende en/ of gevorderde dementie en/of Parkinson. Dus heeft u te maken met fysieke of mentale beperkingen en zoekt u activiteiten die nog meer zijn afgestemd op uw behoeften en wensen? Of smaakt ons programma naar meer? Neem dan gerust contact met ons op! Onze welzijnsmedewerkers adviseren u graag persoonlijk over activiteiten die passen bij u en uw mogelijkheden. Desgewenst komen we bij u thuis...

KENNISMAKEN & ADVIES

Nieuwsgierig? Loop gewoon eens binnen bij grand-café Arboretum of bij een van onze andere locaties: woonzorgcentrum Hugo-Waard, G. Douplantsoen 72 en De Raatstede, Dolomiet 2. Of bel voor een afspraak met een van onze welzijnsmedewerkers. Heel graag tot ziens bij één of meer van onze activiteiten en locaties!

Team welzijn grand-café Arboretum

P.S. Kijk voor nog meer leuke, uitdagende activiteiten op www.dprs.nl/activiteiten

WEKELIJKSE ACTIVITEITEN

MAANDAG

Elke maandag, 10.00 - 12.00 uur

Gespreksgroep 'Wist u dat?'

Gratis

Hoe ontstaat het Noorderlicht? Waarom zijn de bananen krom? Hoe zit het met ons koningshuis? Tijdens de themaochtenden 'Wist u dat? En zijn er nog vragen?' worden in groepsverband allerlei onderwerpen besproken en toegelicht via een groot televisiescherm. Met een kopje koffie/ thee erbij presenteert onze gedreven vrijwilligster elke week weer een nieuw onderwerp: van politiek tot geschiedenis, van culturele of filosofische vragen... Actuele onderwerpen en thema's van vroeger komen voor bij. Samen gaat u op zoek naar de antwoorden. Heeft u zelf een thema waar u meer over wilt weten? Schuif dan gerust een keer aan, gooi uw vraag in de groep en praat met ons mee! Leuk & leerzaam!

Elke maandag, 13.30 - 15.00 uur

Sjoelen

Gratis

30 houten schijven, een houten bak en vier gleuven... Sjoelen is letterlijk samen aan de bak. De sjoelbak wel te verstaan. Schuif gerust aan! Een spelvorm waarbij u uw motoriek oefent en de sociale contacten versterkt.



Elke maandag 14.00 - 15.00 uur

Stoelyoga

€ 4,-

Meer rust in uw hoofd en ontspanning in uw lijf... En dat allemaal door yoga! Yogadocent Patrick laat u kennismaken met stoelyoga. Deze rustige bewegingsvorm is geschikt voor iedereen, ongeacht leeftijd, omvang, lenigheid of conditie. Stoelyoga versoepelt uw spieren en gewrichten, zorgt voor rust in uw hoofd, ontspanning in uw lijf én is bovendien een uurtje gezellig samen bewegen. Adem in, adem uit... Namasté!

Elke dinsdag, 10.00 - 11.30 uur**Pieter Raat Soos- Koffieochtend**

Goedemorgen. Hoe gaat het? Zin in een kletspraatje? Of behoefte aan advies of serieus gesprek? Loop gerust binnen tijdens onze wekelijkse koffieochtend voor buurtbewoners! Onder het genot van een kopje koffie of thee praten we graag met u bij en doen we eventueel een kaartspel of andere activiteit. Alle senioren uit de buurt zijn van harte welkom!

Elke dinsdag, 10.00 - 11.00 uur**Zumba****€ 5,-**

Op vrolijke muziek bijna ongemerkt werken aan uw conditie, coördinatie en uithoudingsvermogen... Sluit uw ogen en laat u leiden door zonnige muziek uit onder meer Latijns-Amerika. Tijdens deze lessen onder leiding van Sonja danst u op vrolijke muziek en werkt u ondertussen aan



uw conditie, coördinatie en uithoudingsvermogen. Salsa, merengue, meerdere Latijnse muziekstromen, dansklassiekers en (disco)muziek uit lang vervlogen tijden komen voorbij. De zumbalessen zijn afwisselend, uitdagend, gezellig en geschikt voor iedereen. U kunt op uw eigen niveau meedoen. De basispasjes zijn makkelijk, zo belooft Zumba- Sonja!

N.B. Op maandag 10 februari en maandag 9 maart vinden ook Zumba-workshops plaats. Graag aanmelden via www.wsib.nl of bij de welzijnsmedewerker.

Elke dinsdag , 13.45 uur - 14.45 uur**Beweeggroep 1****€ 2,50**

Bent u goed mobiel en wilt u uw conditie, lenigheid en uithoudingsvermogen verbeteren? Doe dan mee met deze beweegactiviteit onder leiding van een trainer. Tijdens de les werken we aan kracht, snelheid, balans en coördinatie. Gezellig op muziek.

Elke dinsdag, 15.00 uur - 16.00 uur**Beweeggroep 2****€ 2,50**

Deze beweeglessen onder leiding van een bewegetherapeut zijn speciaal voor senioren die minder mobiel zijn, maar wel lekker willen bewegen. Op fijne muziek

doet u zittend op een stoel onder begeleiding allerlei oefeningen. Zo werkt u aan uw lenigheid en conditie. Ook geschikt voor senioren in een rolstoel of met een beperking.

Elke dinsdag, 14.00 - 16.00 uur

Creatief café

Vlijtige vingers, lekker bezig om iets leuks te maken! Ieder kan op zijn of haar eigen manier meedoen. Samen wordt besproken wat er zoal gemaakt kan worden. Met hulp van de activiteitenbegeleider en de vrijwilligers. De kosten zijn afhankelijk van de activiteit. Houd de mededelingenborden in de gaten!

Elke woensdag, 10.00 uur - 11.30 uur

Handwerkcafé

Houdt u ook zo van borduren, haken of breien? Neem uw creatie-in-wording mee naar de handwerkclub bij grand-café Arboretum en doe gezellig mee. Wie weet inspireert u elkaar tot iets nieuws! Ook leuk: samen iets maken. Denk aan een warm plaid voor op de bank. Tijdens het handwerkcafé kan en mag het allemaal! De gezelligheid en het samen zijn, staan hierbij centraal. Leuke bijkomstigheid: handwerken bevordert de fijne motoriek.



Elke donderdag, start 09.45 uur

Wandelclub

De paden op, de lanen in... Wandelen is goed voor lichaam en geest! Trek uw wandelschoenen aan en wandel gezellig mee! Elke week verzamelt een groepje enthousiastelingen zich voor een uurtje lopen door Heerhugowaard. Verzamel- en startpunt is basisschool De Boomladder, Rozenlaan 6. Na een heerlijke wandeling drinkt het gezelschap een welverdiend kopje koffie of thee bij grand-café Arboretum.

N.B. startpunt is basisschool De Boomladder, Rozenlaan 6.

Elke donderdag, 09.45 - 10.45 uur

Fit & vitaal: bewegen o.l.v. bewegingsagoog

Gratis

Speciaal voor (jonge) senioren die graag vitaal in het leven willen (blijven)

WOENSDAG

DONDERDAG

staan! Op muziek werkt u onder begeleiding van onze bewegingsagoog aan het verbeteren van uw conditie, lenigheid, uithoudingsvermogen, kracht, snelheid, balans en coördinatie. De oefeningen voert u zittend of staand uit. Net wat goed voelt voor u!

Elke donderdag, 11.00 - 12.00 uur

Blijf in beweging-lessen

Nieuw en gratis zijn ook de Blijf in beweging-lessen: speciaal voor senioren die iets minder vitaal zijn en/ of wellicht een beperking hebben. Onze bewegingsagoog daagt u uit en biedt oefeningen die passen bij u en uw mogelijkheden. Tijdens de lessen begeleidt, motiveert en adviseert zij waar nodig. Plezier en het samen bezig zijn op muziek, staan voorop. Doet u mee? U bent van harte welkom!

Gratis!



Elke vrijdag, 10.00 - 11.30 uur

Koor "Op eigen wijze"

De pianist en dirigente Anne-Marie Ursem-Berkhout geven de toon aan en begeleiden de koorleden bij de liedjes. U kunt naar hartenlust meezingen!

Elke zaterdag, 10.00 - 11.30 uur

Koffieochtend

Gezellig met buurtbewoners een kopje koffie drinken en even bijkletsen! Een goed begin van het weekend!

VRIJDAG

ZATERDAG

UITGELICHTE ACTIVITEITEN

Magnolia: ken je buur!

Dinsdag 4 februari & 3 maart vanaf 10.00

Onder het motto Ken je buur, bezoeken bewoners van appartementencomplex Magnolia aan de Hortensialaan grand-café Arboretum. Na een kopje koffie en of thee doen we een spel of wordt gekozen voor een andere activiteit. Net waar behoefte aan is. Rond 12.30 uur lunchen de Magnolia-buren gezamenlijk.

Kaarten maken

Woensdag 5 februari & 4 maart 13.30 - 16.00 uur

€ 1,50

Hoe leuk is het om iemand te verrassen met een zelfgemaakt kaartje?! Tijdens deze activiteit maakt u één of meer kaarten. Om iemand een fijne verjaardag te wensen bijvoorbeeld. Zelf een kaart maken is leuk en ook nog eens goed voor de fijne motoriek. Iedereen is welkom en kan meedoen! Vrijwilligers helpen waar nodig.



Bloemschikken

Donderdag 6 februari & 5 maart 10.00 - 11.30 uur

€ 3,-

Heeft u ook de voorjaarskriebels? Haal het voorjaar alvast in huis en doe mee met bloemschikken. De welzijnsmedewerkers zorgen voor oase, voorjaarsbloemen en decoratiemateriaal. Fijn als u uw eigen onderbord of pot meeneemt.

Keezen

Donderdag 6 februari & 5 maart 19.30 - 21.00 uur

Keezen is een oudhollands bordspel. Een combinatie tussen Mens-erger-je-niet en het kaartspel pesten. Superleuk! Doe gezellig mee!

Chinees buffet

Zaterdag 8 februari vanaf 17.00 uur

€ 15,-

Nasi, bami, foe yong hai, babi pangang, kipsaté, kroepoek... en nog veel meer bekende en minder bekende gerechten zijn verkrijgbaar tijdens het Chinees buffet. Grappig weetje: in China vallen deze maaltijden niet onder de traditionele Chinese gerechten. Sterker nog: Babi pangang en foe yong hai zijn ontstaan en worden pas geserveerd in Nederland sinds de terugkomst van Nederlanders uit voormalig Nederlands-Indië. Zij wilden graag 'oosters' eten. Veel Chinese restaurants legden zich vanaf toen toe op Chinees-Indische gerechten. Hoe dan ook: laat het u smaken! Ofwel Xiangshòu ni de fàn!

Uitsluitend na aanmelding vooraf in het grand-café,
via tel. 06 - 49 31 75 85 of via www.wsib.nl.

Koffieochtend

Zondag 9 februari & 22 maart 10.00 - 11.30 uur

Gezellig met buurtbewoners een kopje koffie drinken en even bijkletsen!

Creatief: vlinder dotpainting

Dinsdag 11 februari 13.30 - 16.00 uur

€ 19,50

Ooit gehoord van de techniek 'dotpainting'? Bij dotpainting zet u kleine en dikkere stipjes met (verschillende kleuren) verf. Al die stipjes vormen samen een prachtig geheel, zo laat docent Jolijn zien. Met het voorjaar in aantocht maken we met behulp van deze dotpainting-



techniek een vlinder. Symbool voor verandering... Van winter naar voorjaar. U maakt een eigen, persoonlijke ontwerp met 'glow in the dark'-detail. Daardoor is de vlinder ook in het donker goed zichtbaar. Leuk om de vlinder binnen of buiten op te hangen.

Uitsluitend na aanmelding vooraf in het grand-café,
via tel. 06 - 83 25 14 17 of via www.wsib.nl.

Spellenavond

Woensdag 12 februari & 11 maart 19.30 - 21.00 uur

Gezellig met buurbewoners samen klaverjassen, sjoelen, keezen of rummikuppen.

Workshop Gedichten maken, doet u zo

Donderdag 13 februari, 12 & 26 maart 13.15 - 14.15 uur

€ 7,50

Altijd al willen dichten? Doe mee aan Gedichten maken, doet u zo. Welzijnsmedewerker & dichter Bettina Reus staat garant voor een leerzame workshop. Niks hoogdravende poëzie: gewoon gezellig samen dichten en van elkaar leren. Dat is de insteek van deze workshop. Bettina geeft tips en gaat met u en de andere deelnemers aan de slag. Ook draagt ze gedichten voor van Jean de la Fontaine, Annie M.G. Schmidt, Neeltje Maria Min, Paul



Roelofsen, Toon Hermans, Bertus Aafjes en Hester Knibbe. Bettina heeft meerdere dichtbundels op haar naam staan en deelt graag haar enthousiasme en dichttips met u. Na afloop van de workshop neemt u uw eigen gedichten mee.

Vrij dansen

Donderdag 13 februari, 12 & 26 maart 14.45 - 16.00 uur

Gratis

Of u nu wilt stijdansen, line dansen of... Tijdens deze vijf kwartier kan en mag het allemaal! Heerlijk dansen en bewegen op muziek met welzijnsmedewerker Bettina. Ook geschikt voor mensen met een rollator of beperking. Verzoeknummers zijn uiteraard welkom!

Carnaval met De Groen zwarte reigers

Zondag 16 februari 14.30 uur - 16.00 uur

€ 2,50

Er staat een paard in de gang.. ja ja.. Deze en nog meer carnavalskrakers komen zeker voorbij tijdens de carnavalsviering in grand-café Arboretum. Beneden de grote rivieren mogen ze dan de naam hebben: hier in Heerhugowaard kunnen ze er ook wat van. Zeker als de Raad van Elf met prins en/of prinses Carnaval van De Groen zwarte reigers hun opwachting maken. Het belooft een gezellige middag te worden, met carnavalskrakers, een drankje, hapje, veel gezelligheid en de polonaise. Dus zet uw feestneus op en trek uw carnavalspak aan! Alaaf!



Creatief: bloemstuk op vaas

Maandag 17 februari 14.00 - 16.30 uur

€ 15,-

Verlangt u ook zo naar het voorjaar? In deze donkere dagen fleurt u het huis op met iets vrolijks op tafel. Hoe leuk als u dat vrolijke stuk zelf heeft gemaakt? Tijdens deze workshop van Loes Willemsen van Atelier Gewoonleuk maakt u met touw een rand om een vaas. Vervolgens maakt u met bloemen en groen een mooi bloemstuk, voor op de vaas. Na afloop gaat u geheid met iets aparts naar huis. Groene vingers zijn niet vereist, enthousiasme wel. Bloemen en materialen kunnen afwijken van de foto...



Uitsluitend na aanmelding vooraf in het grand-café, via tel. 06 - 83 25 14 17 of via www.wsib.nl.

Mannenmiddag

Dinsdag 18 februari & 17 maart 14.30 - 16.30 uur

Alle mannen opgelet: tijdens de maandelijkse mannenmiddag organiseren welzijnsmedewerkers een klusactiviteit, lezing of uitstapje die aansluit bij de interesses van mannen. Hoe deze mannenmiddag wordt ingevuld, blijft nog even een verrassing. Vraag ernaar bij de welzijnsmedewerker. Heeft u thema- ideeën of wensen? Leuk! Dan komen we uiteraard graag met u in contact.

Dansen & herinneringen ophalen

Zaterdag 22 februari om 19.30 - 21.15 uur

€ 2,50

De dansavonden van vroeger... De haren in de krul en dansen maar... Die lang vervlogen tijden komen terug tijdens deze dansavond met dansdocente Bianca Basjes van Let's twist again. Zij haalt herinneringen met u op en gaat vervolgens met de deelnemers lekker los op de dansvloer op muziek uit de jaren vijftig en zestig. Verzoeknummers zijn uiteraard welkom! Samen voert u bijvoorbeeld een 'line dance' uit, probeert u de foxtrot, de twist en natuurlijk wordt er ook vrij gedanst! Eenvoudige pasjes die iedereen



kan meedoen... Ook als u minder mobiel bent en bijvoorbeeld in een rolstoel zit of een rollator gebruikt, bent u van harte uitgenodigd om mee te doen. Er is zo veel meer mogelijk dan u denkt! Laten we dansen!

Uitsluitend na aanmelding vooraf in het grand-café,
via tel. 06 - 83 25 14 17 of via www.wsib.nl.

Koffieochtend

Zondag 23 februari & 22 maart 10.00 - 11.30 uur

Gezellig met buurtbewoners een kopje koffie drinken en even bijkletsen!

Busrit Thijs

Dinsdag 25 februari & woensdag 26 februari 13.30 - 17.30 uur

Zin in een leuk uitje naar een mooie bestemming in Heerhugowaard en omstreken? Ga dan mee met de maandelijkse rit van bus Thijs. Op de plaats van bestemming wordt koffie of thee gedronken. De bus is ook geschikt voor rolstoelen. Elke keer een andere bestemming en de chauffeur heeft altijd wel leuke wetenswaardigheden te vertellen. Uitsluitend na aanmelding vooraf via vrijwilliger Lies, tel. 06 – 10 92 73 28.

N.B. de ritten gaan door bij voldoende belangstelling.

Bingo

Woensdag 26 februari & 25 maart 19.30 - 21.30 uur € 1,- per ronde

U bent van harte welkom om mee te doen aan onze bingo. En als klap op de vuurpijl zijn er leuke prijzen te winnen! Dus beproef uw geluk en speel mee!

Creatief: Intuïtief Schilderen

Woensdag 26 februari 14.00 tot 16.00 uur

€ 15,-

Er hoeft geen nieuwe Rembrandt in u te schuilen om plezier te beleven aan schilderen... De workshop Intuïtief schilderen van Margje van der Lei van Art by Marlei is geschikt voor iedereen, dus ook als u nooit eerder een kwast ter hand heeft genomen. Na een korte introductie en een ontspannende mindfulness- oefening gaan we aan de slag. U krijgt uitleg over de



mogelijkheden, en u bepaalt zelf wat en hoe u schildert... En dat zorgt altijd voor verrassende resultaten! Wist u trouwens dat creatief bezig zijn een rustgevend effect heeft? Intuïtief schilderen is ontspannend en kan bovendien ondersteunen bij het verwerken van verdriet.

Uitsluitend na aanmelding vooraf in het grand-café,
via tel. 06 - 83 25 14 17 of via www.wsib.nl.

De kracht van klankschalen

Vrijdag 28 februari & 27 maart 14.00 - 15.00 uur

€ 5,-

Maak kennis met de kracht van klankschalen tijdens de sfeervolle concerten van Joke Welboren bij grand-café Arboretum. Wist u dat het gehoor het eerste zintuig is dat zich bij baby's in de baarmoeder ontwikkelt? En dat het gehoor ook het laatste zintuig is dat ons verlaat als we overgaan? Klanken zijn van grote invloed op ons leven: ze helpen ons te ontspannen en zijn van invloed op ons welbevinden. Joke Welboren, ofwel Sakagaweea, laat u kennismaken met klankschalen, natuurlijke instrumenten en haar prachtige stem. Nieuwsgierig? Ervaar het zelf! Neem een dekentje mee en/of dikke sokken. Maak het u gemakkelijk in een van de stoelen of neem een comfortabel matrasje mee om op te liggen. Luister, geef u over en geniet van deze klankreis...

Uitwsluitend na aanmelding vooraf in het grand-café, via tel. 06 - 83 25 14 17 of via www.wsib.nl.

Diner met biefstuk of zalm

Zaterdag 7 maart vanaf 17.00 uur

€ 18,50

Wordt het vlees of vis? Kiest u voor een mals stuk biefstuk of voor zalige zalm? Zowel de biefstuk als de zalm wordt geserveerd met salade, patat of aardappels. Geef vooraf uw voorkeur aan voor vlees of vis.



N.B. De prijs is exclusief drankjes en dessert.

Uitsluitend na aanmelding vooraf in het grand-café, via tel. 06 - 49 31 75 85 of via www.wsib.nl.

Koffieochtend & boekenmarkt

Zondag 8 maart 10.00 - 11.30 uur

Boeken vanaf € 1,-

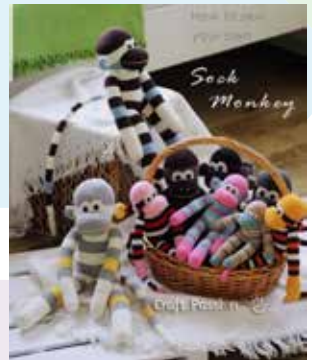
Een lekkere kop koffie en een goed boek... Meer heeft een mens niet nodig voor een geslaagde zondag! Bij het Arboretum combineren we het gewoon. Kom gezellig een kopje koffie drinken en sla aansluitend uw slag op onze boekenmarkt. Leuke, spannende, romantische en interessante boeken... Heeft u zelf boeken die u te koop wilt aanbieden of die de medewerkers mogen verkopen? U bent van harte welkom! Wel fijn als u vooraf even contact met ons opneemt.

Creatief café: Sokknuffels maken

Dinsdag 10 maart 14.00 - 16.00

€ 7,50

Kijk daar worden onze welzijnsmedewerkers nu blij van: happy socks! Sokken zijn natuurlijk heel fijn aan de voetjes, maar u kunt er zoveel meer mee doen. Superleuke knuffels van maken bijvoorbeeld. Leuk voor uzelf of om cadeau te doen. Doet u gezellig mee? Na een korte instructie gaat u aan de slag. En indien nodig en gewenst helpen we u met uw creatie. Onze welzijnsmedewerkers zorgen voor koffie, thee en de benodigde materialen, inclusief sokken. Schone uiteraard!



Busrit Thijs

Dinsdag 24 maart & woensdag 25 maart 13.30 - 17.30 uur

Zin in een leuk uitje naar een mooie bestemming in Heerhugowaard en omstreken? Ga dan mee met de maandelijkse rit van bus Thijs. Op de plaats van bestemming wordt koffie of thee gedronken. De bus is ook geschikt voor rolstoelen. Elke keer een andere bestemming en de chauffeur heeft altijd wel leuke wetenswaardigheden te vertellen. Uitsluitend na aanmelding vooraf via vrijwilliger Lies, tel. 06 – 10 92 73 28.

N.B. de ritten gaan door bij voldoende belangstelling.



Vergadering, feesten & partijen...

**Bent u op zoek naar een sfeervolle locatie voor een
vergadering, feestje of andere bijeenkomst?
Voor een klein of groot gezelschap?**

Dan bent u bij grand-café Arboretum aan het juiste adres...
Ook de catering kan worden verzorgd.

Informeer naar de mogelijkheden via 06 – 49 31 75 85 of keukenarbo@dprs.nl.

COLOFON

Dit boekje en het activiteitenprogramma zijn met de grootste mogelijke zorg samengesteld. Toch kunnen hieraan geen rechten worden ontleend en zijn programmawijzigingen onder voorbehoud. Deelname aan activiteiten is voor eigen risico. Bij verhindering vindt geen restitutie plaats.

Redactie: De Pieter Raat Stichting – afdeling communicatie - c.dewilde@dprs.nl
Vormgeving: Gorter Advisie Reclame & Communicatie



Grand-Café Arboretum
Tamarixplantsoen 1 - 1702 JA Heerhugowaard
Tel. 072 – 57 67 200

a.welzijn@dprs.nl
www.dprs.nl

Pieter Raat bestaat 25 jaar!
Samen zorgen wij voor senioren – Nu en in de toekomst!

