



**WOONZORGCENTRUM
HUGO-WAARD**

G. DOUPLANTSOEN 72

01 OKTOBER T/M 31 OKTOBER 2022
ACTIVITEITENPROGRAMMA
HUGO-WAARD

Beste lezer,

Hoe is het met u? Zien we u binnenkort weer bij een van de vele activiteiten in Hugo-Waard of bij een van de andere locaties van Pieter Raat, zoals De Raatstede en wijkcentrum Arboretum?

We maken ons op voor een hartverwarmende herfst met allerlei uitdagende activiteiten. Van interessante lezingen en creatieve, culinaire, spel- activiteiten tot beweegactiviteiten en muziekoptredens. Georganiseerd door team Welzijn, door Dijk en Waardse Senioren in Beweging (WSIB) en door Gouden Dagen Heerhugowaard. Natuurlijk bent u van harte welkom! Kom erbij! In de Week tegen Eenzaamheid (van 29 september tot en met 6 oktober) staan ontmoeting en verbinding centraal. En ook na deze week ontmoeten we u heel graag en kunt u bij ons terecht voor welzijns- en dagbestedingsactiviteiten.

EEN TEGEN EENZAAMHEID

Welzijns- en dagbestedingsactiviteiten

Onze activiteiten zijn voor bewoners van Hugo-Waard en voor senioren uit de buurt! Deelname aan de meeste activiteiten is gratis. Net als een eerste kopje koffie of thee. Soms is er een beperkt aantal plekje beschikbaar. Vandaar dat we u vragen zich aan te melden. Ook voor een gevarieerd dagbestedingsprogramma met maatwerkactiviteiten, voor mensen met beginnende of gevorderde dementie, Parkinson of andere aandoeningen, kunt u bij ons terecht. Vraag gerust naar de mogelijkheden. U bent van harte welkom!

Aanmelden

Om teleurstelling te voorkomen en in verband met de inkoop van materialen, vragen we u om u voor bepaalde activiteiten vooraf aan te melden. In dit programmaboekje staat vermeld voor welke activiteiten dat geldt.

Wat er precies wordt georganiseerd in Hugo-Waard, dat leest u in dit activiteitenboekje en op onze mededelingenborden. Heeft u interesse in de activiteitenprogramma's van de andere locaties? Vraag de welzijnsmedewerker naar het programmaboekje of kijk op www.dprs.nl/activiteiten. We hebben zin in een heerlijke herfst en leuke activiteiten! Heel graag tot snel!

Team Welzijn Hugo-Waard

WEKELIJKSE ACTIVITEITEN

MAANDAG

- 10.30 uur** **Eropuit in de rolstoel**, met een vrijwilliger, zolang het weer het toelaat
- 10.30 uur** **Kaarten maken**, deelname voor externen kost € 1,-
- 14.00 uur** **Kunstgroep**, op uitnodiging

DINSDAG

- 10.45 uur** **Bewegen op muziek**, met beweegagoog Simone, restaurant
- 14.00 uur** **Klaverjassen**, 't Palet
- 14.30 uur** **Neurogym**, groep op uitnodiging, restaurant
- 14.30 uur** **Jeu- de- boules**, terras, zolang het weer het toelaat
- 14.30 uur** **Klassieke en populaire muziek**, in de even weken, Glazen huis

WOENSDAG

- 10.30 uur** **Creatief, restaurant**, kosten verschillen per project
- 14.30 uur** **Zingen met pianobegeleiding van Wil Does**, huiskamer 1e etage

DONDERDAG

- 10.45 uur** **Geheugenfitness**, restaurant
- 14.30 uur** **Wisselende activiteiten zie boekje**, restaurant

VRIJDAG

- 10.45 uur** **Sjoelen**, restaurant
- 14.30 uur** **Schildermiddag**, restaurant, met hulp van vrijwilliger Ankie
- 19.30 uur** **Kerkviering**, verzorgd door de voorganger van Dionysiuskerk, in de oneven weken, restaurant

ZATERDAG

- 19.00 uur** **Muziek met Femmy**, restaurant, deelname voor externen kost € 3,-. Genieten van muziek, een hapje en een drankje!

ZONDAG

- 15.00 uur** **Bruin café met spel**, film of muziek, in de oneven weken, restaurant

UITGELICHTE ACTIVITEITEN

MAANDAG 3 OKTOBER

13.30

Busje Thijs, naar de bossen, € 5,-

WOENSDAG 5 OKTOBER

10.30 - 12.00 uur



DIJK EN WAARDESE
SENIOREN IN BEWEGING

WSIB-workshop: creatief met kralen, restaurant, € 10,-
Kaartjes zijn verkrijgbaar via www.wsib.nl of via de
welzijnsmedewerker. Uitsluitend na aanmelding vooraf.

DONDERDAG 6 OKTOBER

14.30 - 15.30 uur



DIJK EN WAARDESE
SENIOREN IN BEWEGING

WSIB: Jeu-de-boules bokaal, terras, gratis

Wint u die mooie bokaal? Doe gezellig mee! Deze activiteit vindt
ook plaats op 13, 20 en 27 oktober. Kaartjes zijn verkrijgbaar via
www.wsib.nl of via de welzijnsmedewerker. Uitsluitend na
aanmelding vooraf.

15.00 uur

Zumba Gold, door Judith Wittebrood, restaurant
Aanmelden bij team Welzijn. Zumba Gold, deelname kost voor
externen € 2,-

MAANDAG 10 OKTOBER: VEILIG & VITAAL EVENEMENT

Tijdens het veilig & vitaal evenement kunt u deelnemen aan verschillende interessante
lezingen over brandveiligheid, goed schoeisel, inbraakpreventie & omgaan met
babbeltuisc. Tussendoor wordt een lunch geserveerd. Deze themadag wordt
muzikaal afgesloten. U kunt ervoor kiezen het hele programma te volgen, of een
enkele lezing(en) te bezoeken. Dit evenement wordt u aangeboden door Pieter Raat,
i.s.m. externe sprekers en deskundigen. Let op: deelname is uitsluitend mogelijk na
aanmelding vooraf via www.wsib.nl of via team Welzijn Hugo-Waard.

10.00 - 11.20 uur

**Opening Veilig & vitaal evenement door Pieter Raat-
bestuurder Gabriele Kasten**



WSIB- lezing: Brandveiligheid in & om het huis,
restaurant, gratis

Hoe staat het met de brandveiligheid in en om uw huis? Wat zijn
de mogelijke gevaren en wat kunt u zelf doen om ongelukken
en brand in en om huis zo veel mogelijk te voorkomen? Stephan
Burgering van de Veiligheidsregio vertelt, legt uit en geeft tips
waar u zeker iets mee kunt. Inclusief koffie en iets lekkers.

11.30 - 12.30 uur WSIB- lezing: Goed schoeisel is de start,



restaurant, gratis
Stabiël en passend schoeisel dat goede steun geeft, zorgt ervoor dat u veilig kunt bewegen. Bovendien kunnen de juiste schoenen een bijdrage leveren aan preventie, zodat verergering van voetklachten en andere lichamelijke klachten kan worden voorkomen. Petra en Arie van Oosterbaan orthopedische schoentechniek vertellen over het belang van goed en aangepast schoeisel, geven persoonlijk en deskundig advies. Tevens de mogelijkheid om de voeten te laten scannen en schoenen te kopen.

12.30 uur



Lunch, in eigen appartement of restaurant,

deelname externen € 7,50.

Bezoekt u een of meer lezingen van het Veilig en vitaal evenement? Dan bent u van harte uitgenodigd om aan te schuiven voor een eenvoudige en overheerlijke lunch in het restaurant van woonzorgcentrum Hugo-Waard. Lekker & makkelijk!

13.30 - 14.15 uur WSIB- lezing: inbraakpreventie & omgaan met babbeltrucs, restaurant, gratis



Uw huis is uw veilige plek. En dat wilt u natuurlijk graag zo houden. Toch gebeurt het regelmatig dat mensen slachtoffer worden van een woninginbraak of van een babbeltruc. Tijdens een lezing geeft een wijkagent tips over inbraakpreventie: wat kunt u zelf doen om bezoek van ongenode gasten zo veel mogelijk te voorkomen? En hoe doorziet u een babbeltruc? Leerzaam!

14.30 uur



WSIB- Muziekoptreden Gerard Pancras, restaurant, gratis

Gerard Pancras staat ook wel bekend als de 'zingende loodgieter' van Esdege Reigersdaal. Zo'n vijftig jaar geleden leerde hij zichzelf gitaar spelen toen hij met een gebroken been aan huis was gekluisterd. „Die pech leidt dus tot op de dag van vandaag nog steeds tot heel veel plezier.” Pancras brengt Nederlandse en Engelstalige liedjes en vooral heel veel gezelligheid. Schuif gezellig aan!

DINSDAG 11 OKTOBER

19.00 uur

Bingo, restaurant, € 3,00



DONDERDAG 13 OKTOBER

14.30 uur



WSIB- Jeu-de-boules, terras, gratis

Wint u die mooie bokaal? Doe gezellig mee! Deze activiteit vindt ook plaats op 6, 20 en 27 oktober. Kaartjes zijn v verkrijgbaar via www.wsib.nl of via de welzijnsmedewerker.

Uitsluitend na aanmelding vooraf.

VRIJDAG 14 OKTOBER

14.30 uur



Muziek: Tired & Hungry, een muzikale Ierse middag, restaurant, € 2,50

Laat u niet misleiden door de naam van deze formatie: Tired & Hungry is een energieke, zes man sterke dixielandformatie uit de regio Heerhugowaard. Deze heren hebben trek in een sfeervol muziekoftreden voor Dijk en Waardse Senioren! Op de trompet, banjo, slagwerk, bassaxofoon, tenorsaxofoon en klarinet spelen ze onder meer herkenbare dixielandmuziek en good old jazz. Na de oprichting in 2002 heeft Tired & Hungry zich duidelijk op de muzikale kaart gezet: ze zijn een graag gezien gezelschap tot ver buiten de regio en staan garant voor op en top muzikale gezelligheid. Dit optreden wordt mede mogelijk gemaakt door Gouden Dagen Heerhugowaard.

MAANDAG 17 OKTOBER

14.00 uur



Start kaartverkoop Familie Koper Gouden Dagen Koffieconcert met het Noord-Hollands Ouderen Orkest, Atrium De Raatstede, € 5,-

Het Noord-Hollands Ouderen Orkest treedt zondag 30 oktober voor u op in theater Cool met solist en operazanger Martin Hurkens. Hurkens won in 2010 het derde seizoen van Holland's Got Talent. Kaarten à € 5,- zijn maandag 17 oktober vanaf 14.00 uur exclusief verkrijgbaar bij woonzorgcentrum De Raatstede. Max. 2 p.p. uitsluitend betaling met pin.

14.00 uur

Schilderworkshop met kunstenaar Marcel de Jong, restaurant, deelname voor externen kost € 2,50 , uitsluitend na aanmelding bij team Welzijn. Max. 8 personen.

DONDERDAG 20 OKTOBER

14.30 uur

14.30 uur



Bingo, restaurant, € 3,-

WSIB: Jeu-de-boules bokaal, terras, gratis

Wint u die mooie bokaal? Doe gezellig mee! Deze activiteit vindt ook plaats op 6, 13, 20 en 27 oktober. Kaartjes zijn verkrijgbaar via www.wsib.nl of via de welzijnsmedewerker.

Uitsluitend na aanmelding vooraf.

VRIJDAG 21 OKTOBER

14.00 - 16.00 uur **Modeshow & kledingverkoop**, restaurant

DINSDAG 25 OKTOBER THEMADAG: 'OKTOBERFEST', UITSLUITEND VOOR BEWONERS

10.45 uur

Bewegen op Schlagermuziek

14.30 uur

Bierpul schuiven, spijker slaan, jodelen en Schlagermuziek luisteren

17.30 uur

Oktobermaaltijd, genieten van heerlijk eten, restaurant



DONDERDAG 27 OKTOBER

14.30 uur

Jeu-de- boules, prijsuitreiking!

14.30 – 16.00 uur

WSIB- lezing door de Boswachter:

Natuurbeleving 2.0, restaurant, € 3,50



De schoonheid van de natuur... we raken niet uitgekeken. Er wordt volop genoten van natuurprogramma's op tv, steeds meer mensen trekken erop uit en er is ook steeds meer kennis van de natuur. Ja, er valt veel te zien en te genieten en toch is er veel veranderd in de loop der jaren, zo stelt boswachter Evert-Jan. Er is meer kennis, maar minder ruimte. En in verhouding is er minder te zien. Wat gelijk is gebleven is de natuurbeleving. En die begint natuurlijk al zodra u voor de eerste keer naar buiten gaat. Boswachter Evert-Jan laat u genieten van mooie verhalen en beelden en verhaalt over de afname van biodiversiteit. Natuurbeleving 2.0. Kaartjes zijn verkrijgbaar via www.wsib.nl of via de welzijnsmedewerker. Uitsluitend na aanmelding vooraf.

ZONDAG 30 OKTOBER

11.00 - 12.15

(zaal open om 10.30)

Het Familie Koper Gouden Dagen Koffieconcert met het Noord-Hollands Ouderen Orkest, Cool

Het Noord-Hollands Ouderen Orkest treedt in Cool kunst en cultuur voor u op met solist en operazanger Martin Hurkens, die in 2010 het derde seizoen van Holland's Got Talent won.



Kaarten à € 5,- zijn maandag 17 oktober vanaf 14.00 uur exclusief verkrijgbaar bij woonzorgcentrum De Raatstede, Dolomiet 2. Max. 2 p.p. uitsluitend betaling met pin.

ONDER VOORBEHOUD

Dit activiteitenprogramma is samengesteld met veel enthousiasme en goede zin.
Toch is het programma onder voorbehoud.



Woonzorgcentrum Hugo-Waard
G. Douplantsoen 72 – 1701 JT Heerhugowaard
Tel. 072 – 202 02 60 / Hugowaard_ab@dprs.nl / www.dprs.nl