



ACTIVITEITEN VOOR SENIOREN
EN BUURTBEWONERS

WIJKCENTRUM
ARBORETUM

APRIL T/M JUNI 2024

ACTIVITEITENPROGRAMMA IN WIJKCENTRUM ARBORETUM

Beste buurtbewoner

Het is voorjaar! En hoe! Wij van team Welzijn hebben zin om samen in beweging te komen en leuke dingen te doen met elkaar. Daarom bieden we de komende tijd weer allerlei activiteiten aan voor senioren uit de buurt. Schuift u gezellig aan?

U bent van harte welkom bij onze activiteiten in wijkcentrum het Arboretum! We organiseren (twee)wekelijkse activiteiten en meer. Denk aan samen bewegen, iets maken tijdens onze creatieve activiteiten, genieten van een lekkere maaltijd, muziek en... Wat er precies op het programma staat, dat leest u in dit activiteitenboekje. Daarnaast starten we binnenkort met nieuwe activiteiten en organiseren

we soms spontaan 'iets' leuks, zoals een muziekoptreden, spelactiviteit of workshop. Hou dus onze mededelingenborden en onze facebook-pagina (@depieterraatstichting) goed in de gaten of wandel regelmatig binnen.

Welzijnsactiviteiten en dagbestedingsprogramma

Pieter Raat biedt in wijkcentrum Arboretum welzijnsactiviteiten voor se-





PIN-betalingen

Goed om te weten: in wijkcentrum het Arboretum en bij de andere locaties van Pieter Raat kunt u uitsluitend nog met PIN betalen. Dit geldt voor consumpties en voor deelname aan welzijnsactiviteiten. Hiermee creëren we een nog veiligere en hygiënischere leef- en werkomgeving.

nioren uit de wijk en een gevarieerd dagbestedingsprogramma voor senioren met beginnende of gevorderde dementie, Parkinson en/of andere aandoeningen. Wilt u meer weten over onze welzijnsactiviteiten of ons gevarieerde dagbestedingsprogramma met activiteiten voor specifieke doelgroepen? Neem dan vrijblijvend contact met ons op!

Deelnemen? Eerst aanmelden!

Wilt u meedoen aan een activiteit? Gezellig! Voor sommige activiteiten is een beperkt aantal plaatsen beschikbaar. Om teleurstelling te voorkomen, is deelname aan activiteiten mogelijk na aanmelding vooraf. Wilt u meer weten of uw plekje reserveren? Bel dan van maandag tot en met donderdag tussen 10.00 en 15.30 uur met

onze welzijnsmedewerker via telefoonnummer 06 - 83 25 14 17 of stuur een e-mail naar a.welzijn@dprs.nl.

We wensen u een verrukkelijk voorjaar en zien u graag snel bij een van onze activiteiten in het Arboretum!

Team Welzijn Arboretum

DEMENTIE... EN TOCH EEN FIJNE DAG



Heeft u of uw naaste beginnende dementie? U bent van harte welkom om deel te nemen aan de activiteiten van de initiatiefgroep Dementie... en toch een fijne dag.

Deze groep, bestaande uit onder meer ervaringsdeskundigen en professionals organiseren laagdrempelige, gezellige activiteiten, zoals samen koken en bakken, spel- en creatieve activiteiten, wandelingen, Mee-Zing-Kringen en meer. In wijkcentrum 't Arboretum wordt vanaf april 2024 bovendien elke woensdag een kunst- en cultuurmiddag gehouden. U kunt met uw partner of naaste vrijblijvend meedoen en aanschuiven.

In wijkcentrum 't Arboretum is vorige zomer gestart met een kookgroep speciaal voor wijkbewoners met beginnende of gevorderde dementie. Ook een partner of naaste is welkom. Onder begeleiding van twee vrijwilligers bereiden we tweewekelijks samen een heerlijke maaltijd. Uiteraard genieten we van onze kookkunst én elkaars gezelschap", legt Henk Belderok (81), voorzitter van de initiatiefgroep uit.

'Op een positieve manier omgebogen'
Dementie en toch een fijne dag! Of dat kan? „Zeker wel”, stelt Belderok, old-Amsterdammer, voormalig cameraman en ervaringsdeskundige als het gaat om dementie. „In 2019 kreeg ik

te horen dat ik dementie heb. Ja, dat is schrikken. Toch is er zo veel meer mogelijk dan je denkt. Mijn vrouw en ik hebben het op een positieve manier weten om te buigen en zijn samen nog steeds heel actief. Bezig blijven, is belangrijk. Dat ervaren de deelnemers aan onze activiteiten nu ook. Het



Activiteiten voor wijkbewoners met dementie en hun naasten

accent ligt steeds op het welbevinden van deze groep, niet op de ziekte. Samen met een activiteit bezig zijn, prikkelt de zintuigen en brengt gesprekken op gang. Dit initiatief helpt om elkaar te blijven ontmoeten en dat is voor mensen met dementie belangrijk, maar ook voor hun partner of mantelzorgger. Tijdens de activiteiten hoeft je niets uit te leggen. Je treft gelijkgestemden en lotgenoten. Partners wisselen ervaringen uit en bovenal hebben we plezier", besluit Belderok.

Programma

Het programma bestaat uit on-

der meer de Mee-Zing-Kringen in theater Cool, de kookgroep, spel- en creatieve activiteiten in wijkcentrum het Arboretum. En met ingang van april 2024 elke woensdag een kunst- en cultuurmiddag. „We zijn er trots op dat er steeds meer leuke activiteiten worden aangeboden voor senioren met dementie die zelfstandig wonen, al dan niet met een partner. En we hebben nog veel meer plannen." U vindt de activiteiten van de initiatiefgroep Dementie... en toch een fijne dag in chronologische volgorde in dit boekje. Ze zijn te herkennen aan een icoontje.

De initiatiefgroep Dementie... en toch

een fijne dag, bestaat naast de ervaringsdeskundigen uit medewerkers van Geriant, Cool kunst en cultuur, Alzheimer Nederland afdeling Noord-Kennemerland, Wonen Plus Welzijn en De Pieter Raat Stichting.

Meer weten over de initiatiefgroep? Neem contact op met Henk Belderok, via telefoonnummer 06- 37 794 056 of stuur een mail naar hjmag.belderok@quicknet.nl.

Wilt u meer weten over dagbestedingsactiviteiten op maat van Pieter Raat? Of over het wekelijkse kunst- en cultuurprogramma? Neem dan contact met ons op!

WEKELIJKSE ACTIVITEITEN

ELKE DINSDAG 14.00 - 14.45 UUR EN ELKE DINSDAG 15.00 - 15.45 UUR STOELYOGA IN TWEE GROEPEN - € 5,-

Stoelyoga is een geweldige en veilige manier om uw fysieke en mentale gesteldheid te verbeteren. Yoga verbetert uw balans en stabiliteit, maakt flexibeler en de botten en spieren sterker. Bovendien houdt yoga de hersenen scherp. „Door yoga te beoefenen, zijn mensen gelukkiger”, aldus de gediplomeerde yogaleraar die deze lessen verzorgt. Aanmelden via a.welzijn@dprs.nl of 06 – 83 25 14 17.

ELKE LAATSTE DINSDAG & WOENSDAG VAN DE MAAND, 13.30 - 16.00 UUR EROP UIT MET BUS THIJS - € 6,-

Elke laatste dinsdag en laatste woensdag van de maand kunt u met Bus Thijs erop uit in de regio. Bij voldoende animo (minimaal 5 deelnemers) stappen senioren uit de

wijk in Bus Thijs en wordt een mooie rit gemaakt door de polder, langs het strand en of andere bezienswaardigheden. Deelname is uitsluitend mogelijk na aanmelding vooraf. Dus heeft u interesse en wilt u meer weten over de komende bestemmingen? Neem contact op met onze vrijwilliger Riny via 06 - 50 600 992.

ELKE DINSDAG, 10.00 - 11.30 UUR ELKE WOENSDAG, 10.00 - 11.30 UUR HANDWERKCAFÉ

Houdt u ook zo van borduren, haken of breien? Neem uw creatie-in-wording mee naar de handwerkclub bij wijkcentrum Arboretum en doe gezellig mee. Wie weet inspireert u elkaar tot iets nieuws! Ook leuk: samen iets maken. Denk aan een hip haakwerk zoals een raamhanger, lampion of een kussenhoes. 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 LAATSTE WOENSDAG VAN DE MAAND, 19.30 - 21.00 UUR BINGO - € 2,- PER RONDE

Beproof uw geluk en speel mee! Inclusief een kopje koffie of thee. Aanmelden bij de welzijnsmedewerker.

N.B.: Het wijkcentrum opent om 19.00 uur, de bingo start om 19.30 uur.

ELKE DONDERDAG, START 09.45 UUR WANDELCLUB

Wandelen is goed voor lichaam en geest! Trek uw wandelschoenen aan en wandel gezellig mee! Elke week wandelt een groepje een uurtje door Heerhugowaard. Verzamel- en startpunt is bij wijkcentrum Arboretum. Bij het startpunt kunt u na een heerlijke wandeling genieten van een welverdiende kopje koffie.



WANDELCLUB

ELKE DONDERDAG 09.45 UUR

ELKE DONDERDAG, 09.30 - 10.30 UUR **FIT & VITAAL: BEWEGEN O.L.V.** **BEWEGINGSAGOOG - GRATIS**

Speciaal voor (jonge) senioren die graag vitaal in het leven willen (blijven) 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! Bij mooi weer, vindt deze activiteit buiten plaats. Bij minder dan 10 deelnemers, wordt de activiteit binnen aangeboden. Inloop vanaf 09.30, 09.45 uur start de les! Uitsluitend na aanmelding vooraf!

ELKE DONDERDAG, 10.30 - 11.00 UUR **STOELGYM / BEWEGEN OP MUZIEK**

Onder deskundige begeleiding van een sportagoog gaan wij -vanuit een stoel- aan de slag met spierversterkende oefeningen. Daarnaast doen we balansoefeningen en wer-

ken we aan valpreventie. Er zijn genoeg momenten voor ontspanning en we doen stretchoefeningen om blessures te voorkomen. Na afloop drinken we gezellig een kopje koffie of thee met elkaar. Doet u ook mee? Graag vooraf aanmelden via s.hink@dprs.nl, of bel met 06 - 83 25 14 17. Er kunnen maximaal 10 personen deelnemen.

ELKE VRIJDAG, 10.30 - 12.00 UUR **ZINGEN MET HET TAMARIKKOOR - € 5,-**

Muziek liefhebbers en badkamerzangers opgelet! Elke vrijdag kunt u samen zingen met het Tamarixkoor. Deze club enthousiaste dames en heren zingt onder leiding van een dirigent elke vrijdagochtend gezellig samen. Het repertoire varieert van gouwe ouwen tot hedendaagse popliedjes. U hoeft geen Marco Bakker of Christina Deutekom te zijn om plezier te hebben in het zingen! En auditie doen voor het koor hoeft ook niet. Meldt u zich snel aan om vrijblijvend kennis te maken en mee te zingen. Deelname kost € 5,- per keer. Contant te betalen aan de dirigent.



**FIT & VITAAL:
BEWEGEN O.L.V. EEN BEWEGINGSAGOOG**

ELKE DONDERDAG 09.30 - 10.30 UUR



KOFFIEOCHTEND

ELKE ZATERDAG, 10.00 - 11.30 UUR

ELKE VRIJDAG, 13.30 - 15.00 UUR SJOELEN - GRATIS

Schuift u aan voor een ouderwets gezellig potje sjoelen? Sjoelen is letterlijk samen aan de bak. De sjoelbak wel te verstaan. Bij deze spelvorm oefent u bovendien uw motoriek en versterkt u de sociale contacten.

ELKE ZATERDAG, 10.00 - 11.30 UUR KOFFIEOCHTEND

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

UITGELICHTE ACTIVITEITEN

MAANDAG 1 APRIL

10.00 - 14.00 Paasbrunch, € 12,50 (exclusief drankjes)
Schuift u gezellig aan voor een sfeervolle paasbrunch. U wordt ontvangen met koffie en een zoete traktatie. Daarna serveren we een pastetje met zelfgemaakte kippenragout, een heerlijk soepje en een toetje toe.

WOENSDAG 3 APRIL

13.30 - 16.30 Creatief café, € 2,50
Speciaal voor wijkbewoners met (beginnende) dementie. Ook partners/ naasten zijn van harte welkom. Tijdens dit eerste creatieve café maken we in de kleine activiteitenruimte kennis met elkaar en leven we ons creatief uit. Deze activiteit maakt deel



uit van het kunst- en cultuurprogramma van de Initiatiefgroep Dementie... en toch een fijne dag. Meer info via Henk Belderok, via tel. 06- 37794 056 of stuur een e-mail aan hjmag.belderok@quicknet.nl

19.00 - 21.30 Spelavond - Keezen

Vanavond staat het gezellige bord- en kaartspel "Keezen" op het programma. Het spel laat zich het beste omschrijven als een combinatie van Mens-erger-je-niet en het kaartspel Pesten. N.B. het wijkcentrum opent om 18.45 uur, het keezen start om 19.00 uur. Graag vooraf aanmelden bij a.welzijn@dprs.nl



**SAMEN KOKEN MET DE KOOKGROEP
VAN PROJECT "DEMENTIE... EN TOCH EEN FIJNE DAG"**

ZONDAG 7 APRIL, 21 APRIL, 5 MEI, 2 JUNI EN 16 JUNI



DONDERDAG 4 APRIL

09.30 - 10.30 Bloemschikken, € 2,50

Vandaag gaan we bloemschikken met oase, decoratiemateriaal en prachtige seizoen-bloeiërs. Na afloop neemt u uw zelfgemaakte bloemstuk mee naar huis. Fijn als u uw eigen onderbord of pot meeneemt. Wegens grote belangstelling is de groep momenteel vol. Voor meer informatie of een plekje op de reserve-/wachlijst stuurt u een e-mail aan anne.verhaar@quicknet.nl

ZONDAG 7 APRIL

15.00 - 18.30 Samen koken met de kookgroep van project "Dementie en toch een fijne dag", € 10,-



Een gezellige middag voor wijkbewoners met (beginnende) dementie. Ook partners zijn van harte welkom! We gaan -onder be-

geleiding van een vrijwilliger- een heerlijke maaltijd bereiden. Uiteraard genieten we aansluitend van onze kookkunst én elkaars gezelschap. Wilt u deelnemen aan deze activiteit of heeft u vragen? Neem contact op met Henk Belderok, via tel. 06 - 37 794 056. Of mail naar hjmag.belderok@quicknet.nl.

MAANDAG 8 APRIL

10.30 – 12.00 Smartfloor / valpreventie

Hoe stevig staat u nog op uw benen? Hoe groot is het risico om te vallen? En, nog belangrijker: hoe kunt u vallen voorkomen? De gemeente stelt vandaag bij ons een "smart floor" beschikbaar. Door over deze vloer te lopen, kan uw valrisico worden bepaald. Na het lopen over de vloer krijgt u drie aanvullende vragen Voor mensen met

een verhoogd valrisico worden valpreventietrainingen georganiseerd. Stap vandaag gerust binnen voor een persoonlijke meting en advies.

WOENSDAG 10 APRIL

10.00 - 12.00 Kaartverkoop Keukenhof-uitje voor wijkbewoners, Arboretum. Zie de info op 25-04.

13.30 - 16.30 Uitstapje naar het Rosariumpark & dierenboerderij



Deze activiteit is speciaal voor wijkbewoners met (beginnende) dementie, hun partner en naasten. We trekken erop uit en maken een mooie wandeling door het Rosariumpark. Samen bezoeken we dierenboerderij de Bongelaar en na afloop drinken we samen koffie in wijkcentrum 't Arboretum. Verzamelen in 't Arboretum. Dit uitstapje maakt deel uit van het wekelijkse kunst- en

cultuurprogramma van de Initiatiefgroep Dementie... en toch een fijne dag. Meer info via Henk Belderok, via tel. 06- 37794 056 of mail naar hjmag.belderok@quicknet.nl

DONDERDAG 11 APRIL

14.30 - 16.00 Klankenreis, € 5,-

Wilt u zich ontspannen? Maak kennis met deze klankenreis en laat u zittend op een stoel meevoeren door de rustgevende klanken van verschillende muziekinstrumenten. Door de subtiele trillingen ervaren deelnemers een prettige ontspanning. Na afloop drinken wij een kopje thee. U kunt zich aanmelden bij Carla Harren (WhatsApp 06 - 30 77 23 87), of via een e-mail aan charren@kpnplanet.nl

17.00 – 19.30 Samen dineren, € 15,- (exclusief drankjes)
Vandaag serveert onze keukenbrigade Ita-

A close-up photograph of a person sitting in a meditative pose, wearing white clothing. They are holding a large, polished brass singing bowl in their left hand. The person is wearing several colorful beaded bracelets on their left wrist. In the background, another person is visible, holding a wooden mallet with a red handle, ready to strike the bowl. The scene is set in a room with a wooden floor and a green mat.

KLANKENREIS

DONDERDAG 11 APRIL EN DONDERDAG 23 MEI - 14.30 - 16.00 UUR



THEMAGESPREK KONINGSHUIS

WOENSDAG 17 APRIL, 13.30 - 16.30 UUR

liaanse recepten. We starten met een Toscaanse tomatensoep. Het hoofdgerecht is lasagne met gehakt en een frisse ijsbergsalade en als toetje staat tiramisu op de kaart!

ZONDAG 14 APRIL

13.30 - 17.00 **Bingo Wonen Plus Welzijn**



We spelen vandaag in totaal 4 rondes én een bonusronde bingo! Met behulp van speciale bingoplankjes neemt u deel aan het spannende spel. Voor meer informatie kunt u op werkdagen van 09.00 tot 12.00 uur contact opnemen met het servicepunt van Wonen Plus Welzijn. Telefoon 072 - 571 71 70 of mail naar heerhugowaard@wonenpluswelzijn.nl. De inloop start om 13.30 uur. Om 14.00 uur spelen we de eerste ronde! Bij binnenkomst schenken we een gratis kopje koffie of thee.

WOENSDAG 17 APRIL

13.30 - 16.30 **Themagesprek Koningshuis**

Vandaag spreken we met elkaar over het koningshuis. Heeft u boeken, of mooie foto's die passen bij dit thema? Neem ze mee! Deze activiteit maakt deel uit van het kunst- en cultuurprogramma van de Initiatiefgroep Dementie... en toch een fijne dag. Speciaal voor wijkbewoners met dementie en hun naasten. Meer info via Henk Belderok, via tel. 06- 37794 056 of stuur een e-mail naar hjmag.belderok@quicknet.nl

ZONDAG 21 APRIL

15.00 - 18.30 **Samen koken met de kookgroep van project "Dementie en toch een fijne dag", € 10,-**



Een gezellige middag voor wijkbewoners met (beginnende) dementie. Ook partners zijn van harte welkom! We gaan -onder be-

geleiding van een vrijwilliger- een heerlijke maaltijd bereiden. Uiteraard genieten we aansluitend van onze kookkunst én elkaars gezelschap. Wilt u deelnemen aan deze activiteit of heeft u vragen? Neem contact op met Henk Belderok, via tel. 06 - 37 794 056. Of mail naar hjmag.belderok@quicknet.nl.

WOENSDAG 24 APRIL

13.30 - 16.30 Pubquiz, € 2,50



Het is tijd voor een gezellige pubquiz! Natuurlijk zijn er leuke prijzen te winnen. U kunt zich individueel en in groepjes van maximaal zes deelnemers aanmelden. Deze activiteit maakt deel uit van het kunst- en cultuurprogramma van de Initiatiefgroep Dementie... en toch een fijne dag. Speciaal voor wijkbewoners met dementie en hun naasten. Meer info via Henk Belderok, via

tel. 06- 37794 056 of stuur een e-mail aan hjmag.bedelrok@quicknet.nl

19.30

Spelavond: Bingo, € 2,- per ronde
Beproof uw geluk tijdens een spannende bingo. De inloop start om 19.00 uur.

DONDERDAG 25 APRIL

09.30 - 16.30 Dagtrip De Keukenhof voor wijkbewoners, € 25,-



Gaat u -samen met andere wijkbewoners- mee op een heerlijke dagtrip naar De Keukenhof in Lisse? U bent welkom om met ons de prachtig bloeiende tuinen te bewonderen. Het vervoer, een heerlijke picknick-lunch en de entreekosten zijn inbegrepen. Maakt u gebruik van een rollator of rolstoel? Geen probleem! Hulpmiddelen kunnen mee. Indien nodig, zorgt u zelf voor begeleiding. Er zijn 3 opstapplaatsen: De

Raatstede, het Arboretum en 't Palet. Wilt u mee? U kunt zich vanaf 29 maart aanmelden via d.voorthuisen@dprs.nl, of via telefoonnummer 06 - 83251417. Bij aanmelding graag duidelijk uw opstapplaats vermelden. Uw deelname is definitief na betaling op woensdag 10 april (tussen 10.00 - 12.00 uur) in het Arboretum. U kunt uitsluitend met pin betalen. Er is plek voor maximaal 145 deelnemers.

ZATERDAG 27 APRIL - KONINGSDAG

10.00 - 14.00 Viering Koningsdag, € 12,50

Oranje boven, oranje boven.... Leve de koning! Op Koningsdag spelen we een circuit van maar liefst 10 oudhollandse spellen! Van varkensrace, tollen tot gatenkaas en meer.... Haalt u de meeste punten? Dan maakt u kans op een mooie prijs.

Tussen de middag wordt een feestelijke snacklunch geserveerd, bestaande uit een portie patat met een snack naar keuze. De prijs voor deelname is inclusief lunch, maar exclusief drankje(s).

WOENSDAG 1 MEI

13.30 - 16.30 Samen zoetigheid bakken, € 1,50



Het wordt een zoete inval in de kleine activiteitenruimte: we gaan namelijk samen zoetigheid bakken. Deze activiteit maakt deel uit van het kunst- en cultuurprogramma van de Initiatiefgroep Dementie... en toch een fijne dag. Speciaal voor wijkbewoners met dementie en hun naasten. Meer info via Henk Belderok, via tel. 06- 37794 056 of mail naar hjmag.belderok@quicknet.nl

DONDERDAG 2 MEI

09.30 - 10.30 Bloemschikken, € 2,50

Vandaag gaan we bloemschikken met oase, decoratiemateriaal en prachtige seizoen-bloeiers. Na afloop neemt u uw zelfgemaakte bloemstuk mee naar huis. Fijn als u uw eigen onderbord of pot meeneemt. Wegens grote belangstelling is de groep momenteel vol. Voor meer informatie of een plekje op de reserve-/wachtlijst stuurt u een e-mail aan anne.verhaar@quicknet.nl

ZATERDAG 4 MEI

14.30 - 16.00 Marcia Bamberg en haar swingtrio

Onder begeleiding van John Ligthart en Ronald Weel op gitaar en Daniël Gueli op contrabas zingt Marcia Bamberg met veel passie de meest prachtige Franse en Engelse gipsy-jazzliedjes.

ZONDAG 5 MEI

15.00 - 18.30 Samen koken met de kookgroep van project "Dementie en toch een fijne dag", € 10,-



Een gezellige middag voor wijkbewoners met (beginnende) dementie. Ook partners zijn van harte welkom! We gaan -onder begeleiding van een vrijwilliger- een heerlijke maaltijd bereiden. Uiteraard genieten we aansluitend van onze kookkunst én elkaars gezelschap. Wilt u deelnemen aan deze activiteit of heeft u vragen? Neem contact op met Henk Belderok, via tel. 06 - 37 794 056. Of mail naar hjmag.belderok@quicknet.nl.

WOENSDAG 8 MEI

13.30 - 16.30 Muziek aan tafel: Amsterdamse muziek

Amsterdam heeft een levendige muziekgeschiedenis. Onze hoofdstad bracht een groot aantal nationale sterren voort. Vandaag pra-

ten we over -en luisteren we naar- Amsterdamse muziek! Deze activiteit maakt deel uit van het kunst- en cultuurprogramma van de Initiatiefgroep Dementie... en toch een fijne dag. Speciaal voor wijkbewoners met dementie en hun naasten. Meer info via Henk Belderok, via tel. 06- 37794 056 of mail naar hjmag.belderok@quicknet.nl

19.00 - 21.30 Spelavond - Keezen

Vanavond staat het gezellige bord- en kaartspel "Keezen" op het programma. Het spel laat zich het beste omschrijven als een combinatie van Mens-erger-je-niet en het kaartspel Pesten. N.B. het wijkcentrum opent om 18.45 uur, het keezen start om 19.00 uur. Graag vooraf aanmelden bij a.welzijn@dprs.nl



MARCIA BAMBERG

ZATERDAG 4 MEI

DONDERDAG 9 MEI

10.00 - 13.30 Verwenochtend met lunch, € 5,-

Even lekker ontspannen tijdens de beauty-verwenochtend in het Arboretum. Een heus verwenmoment. Aansluitend lunchen we met elkaar.

ZATERDAG 11 MEI

19.30 Lezing in het kader van "molenweekend"

Hou onze prikborden in de gaten voor meer informatie.

ZONDAG 12 MEI

13.30 - 17.00 Bingo Wonen Plus Welzijn



We spelen vandaag in totaal 4 rondes én een bonusronde bingo! Met behulp van speciale bingoplankjes neemt u deel aan het span-

nende spel. Voor meer informatie kunt u op werkdagen van 09.00 tot 12.00 uur contact opnemen met het servicepunt van Wonen Plus Welzijn. Telefoon 072 - 571 71 70 of mail naar heerhugowaard@wonenpluswelzijn.nl. De inloop start om 13.30 uur. Om 14.00 uur spelen we de eerste ronde.

WOENSDAG 15 MEI

13.30 - 16.30 Tafelgesprekken: thema lente



Heeft u ook de voorjaarskriebels? In de kleine activiteitenruimte gaan we met elkaar in gesprek over de lente, de jonge dieren, en luisteren we naar vrolijke lentemuziek. Deze activiteit maakt deel uit van het kunst- en cultuurprogramma van de Initiatiefgroep Dementie... en toch een fijne dag. Speciaal voor wijkbewoners met de-

mentie en hun naasten. Meer info via Henk Belderok, via tel. 06- 37794 056 of mail naar hjmag.belderok@quicknet.nl

DONDERDAG 16 MEI

10.30 - 11.30 **Fiets in uw stoel**

Het is vandaag nationale "fiets naar je werkdag". Daarom fietsen we ook in het Arboretum. Vanuit uw stoel, welteverstaan. Maken we een tochtje over de Amsterdamse grachten, of gaan we samen de bergen in? De activiteit duurt ongeveer een half uur. We sluiten af met een gezonde smoothie.

12.30 - 13.30 **Lunch**, € 5,-

Eenvoudig, maar oh-zo-lekker! Een warme, knapperige tosti. Eet smakelijk!

14.30 - 16.30 **Modeshow Charmilla Boutique**

Wij zijn op zoek naar 5 modellen voor de modeshow van vanmiddag. Vindt u het leuk

om mee te lopen tijdens de modeshow? Laat het ons weten! Bel met 06 - 83 251 417 of mail naar a.welzijn@dprs.nl. Wij ontvangen uw aanmelding graag voor 29 april.

WOENSDAG 22 MEI

13.30 - 16.30 **Wandeling in het Waarderhout**



Gaat u mee naar buiten? We verzamelen bij het Arboretum en gaan vervolgens wandelen in het Waarderhout. Na afloop drinken we koffie of thee in het wijkcentrum. Deze activiteit maakt deel uit van het kunst- en cultuurprogramma van de Initiatiefgroep Dementie... en toch een fijne dag. Speciaal voor wijkbewoners met dementie en hun naasten. Meer info via Henk Belderok, via tel. 06- 37794 056 of mail naar hjmag.belderok@quicknet.nl



BINGO

DIVERSE DATA IN DIT PROGRAMMABOEKJE

DONDERDAG 23 MEI

14.30 - 16.00 Klankenreis, € 5,-

Wilt u zich ontspannen? Maak kennis met deze klankenreis en laat u zittend op een stoel meevoeren door de rustgevende klanken van verschillende muziekinstrumenten. Door de subtiele trillingen ervaren deelnemers een prettige ontspanning. Na afloop drinken wij een kopje thee. U kunt zich aanmelden bij Carla Harren (via WhatsApp 06 - 30 77 23 87), of via een e-mail aan charren@kpnplanet.nl

17.00 - 19.30 Samen dineren, € 15,- (exclusief drankjes)

Gezellig samen aan tafel! Op de kaart staan weer heerlijke gerechten: aspergesoep, zalmkibbeling met knoflooksaus, patat en salade. Als toetje serveren we een vla-flip. Aanmelden graag voor donderdag 16 mei.

WOENSDAG 29 MEI

13.30 - 16.30 Muziekbingo, € 2,50



Bingo, maar dan anders! Vandaag staat het songfestival centraal. Deze activiteit maakt deel uit van het kunst- en cultuurprogramma van de Initiatiefgroep Dementie... en toch een fijne dag. Speciaal voor wijkbewoners met dementie en hun naasten. Meer info via Henk Belderok, via tel. 06- 37794 056 of mail naar hjmag.belderok@quicknet.nl

19.30

Spelavond: Bingo, € 2,- per ronde

Beproef uw geluk tijdens een spannende bingo. De inloop start om 19.00 uur.

ZATERDAG 1 JUNI

14.30 - 16.00 Optreden van Duo a men's passion

Met hun warme bariton stemmen trekken ze het hele land door. U kunt luisteren naar en genieten van filmmuziek, volksmuziek

en echte evergreens.

ZONDAG 2 JUNI

15.00 - 18.30 Samen koken met de kookgroep van project



"Dementie en toch een fijne dag", € 10,-

Een gezellige middag voor wijkbewoners met (beginnende) dementie. Ook partners zijn van harte welkom! We gaan -onder begeleiding van een vrijwilliger- een heerlijke maaltijd bereiden. Uiteraard genieten we aansluitend van onze kookkunst én elkaars gezelschap. Wilt u deelnemen aan deze activiteit of heeft u vragen? Neem contact op met Henk Belderok, via tel. 06 - 37 794 056. Of mail naar hjmag.belderok@quicknet.nl.

MAANDAG 3 JUNI

14.30 - 16.00 Start kaartverkoop theatervoorstelling

"Pieter leeft"

Op zaterdag 6 juli om 14.00 uur en zondag 7 juli om 11 uur en 15 uur kunt u in Restaurant Heer Hugo genieten van de theatervoorstelling "Pieter leeft". Deze voorstelling vertelt de mooie, grappige maar ook verdrietige momenten van het ouder worden. Pieter leeft! is voor en door medewerkers, cliënten, vrijwilligers en vrienden van De Pieter Raat Stichting gemaakt. Meer informatie over de kaartverkoop volgt.

WOENSDAG 5 JUNI

13.30 - 16.30 Creatief café, € 2,50



Speciaal voor wijkbewoners met (beginnende) dementie. Ook partners/ naasten zijn van harte welkom. Tijdens dit crea-

tieve café leven we ons creatief uit in de kleine activiteitenruimte. Deze activiteit maakt deel uit van het kunst- en cultuurprogramma van de Initiatiefgroep Dementie... en toch een fijne dag. Voor senioren uit de wijk en hun naaste/ mantelzorger. Meer info via Henk Belderok, via tel. 06- 37794 056 of mail naar hjmag.belderok@quicknet.nl

19.00 - 21.30 Spelavond - Keezen

Vanavond staat het gezellige bord- en kaartspel "Keezen" op het programma. Het spel laat zich het beste omschrijven als een combinatie van Mens-erger-je-niet en het kaartspel Pesten. N.B. het wijkcentrum opent om 18.45 uur, het keezen start om 19.00 uur. Graag vooraf aanmelden bij a.welzijn@dprs.nl

DONDERDAG 6 JUNI

09.30 - 10.30 Bloemschikken, € 2,50

Vandaag gaan we bloemschikken met oase, decoratiemateriaal en prachtige seizoen-bloeiërs. Na afloop neemt u uw zelfgemaakte bloemstuk mee naar huis. Fijn als u uw eigen onderbord of pot meeneemt. Wegens grote belangstelling is de groep momenteel vol. Voor meer informatie of een plekje op de reserve-/wachtlIJst stuurt u een e-mail aan anne.verhaar@quicknet.nl

17.00 - 19.00 Samen dineren, € 15,-

Gezellig samen aan tafel! Op de kaart staat vandaag een groentesoep, kipfilet in champignonsaus, witlof met ham en kaas saus en aardappelen uit de oven. Als toetje hebben we een lekkere griesmeelpudding. Schuift u ook aan? Graag aanmelden voor donderdag 30 mei.

ZONDAG 9 JUNI

13.30 - 17.00 **Bingo Wonen Plus Welzijn**



We spelen vandaag in totaal 4 rondes én een bonusronde bingo! Met behulp van speciale bingo plankjes neemt u deel aan het spannende spel. Voor meer informatie kunt u op werkdagen van 09.00 tot 12.00 uur contact opnemen met het servicepunt van Wonen Plus Welzijn. Telefoon 072 - 571 71 70 of mail naar heerhugowaard@wonenpluswelzijn.nl. De inloop start om 13.30 uur. Om 14.00 uur spelen we de eerste ronde

WOENSDAG 12 JUNI

13.30 - 16.30 **Muziek aan tafel, thema Elvis Presley**



It is now or never, blue suede shoes en jailhouse rock: het zijn zo maar een paar bekende nummers van Elvis Presley. Deze woensdag luisteren we naar Elvis. En als u

wilt swingen met de heupen, dan mag dat natuurlijk! Deze activiteit maakt deel uit van het kunst- en cultuurprogramma van de Initiatiefgroep Dementie... en toch een fijne dag. Voor senioren uit de wijk en hun naaste/ mantelzorger. Meer info via Henk Belderok, via tel. 06- 37794 056 of mail naar hjmag.belderok@quicknet.nl

DONDERDAG 13 JUNI

12.30 - 13.30 **Lunch, € 5,-**

Tomatensoep met kruidenstokbrood

14.30 - 16.00 **Muzikale reis**

Loes Toning neemt u mee op een muzikale ontdekkingstocht!

ZATERDAG 16 JUNI

15.00 - 18.30 **Samen koken met de kookgroep van project**



"Dementie en toch een fijne dag", € 10,-

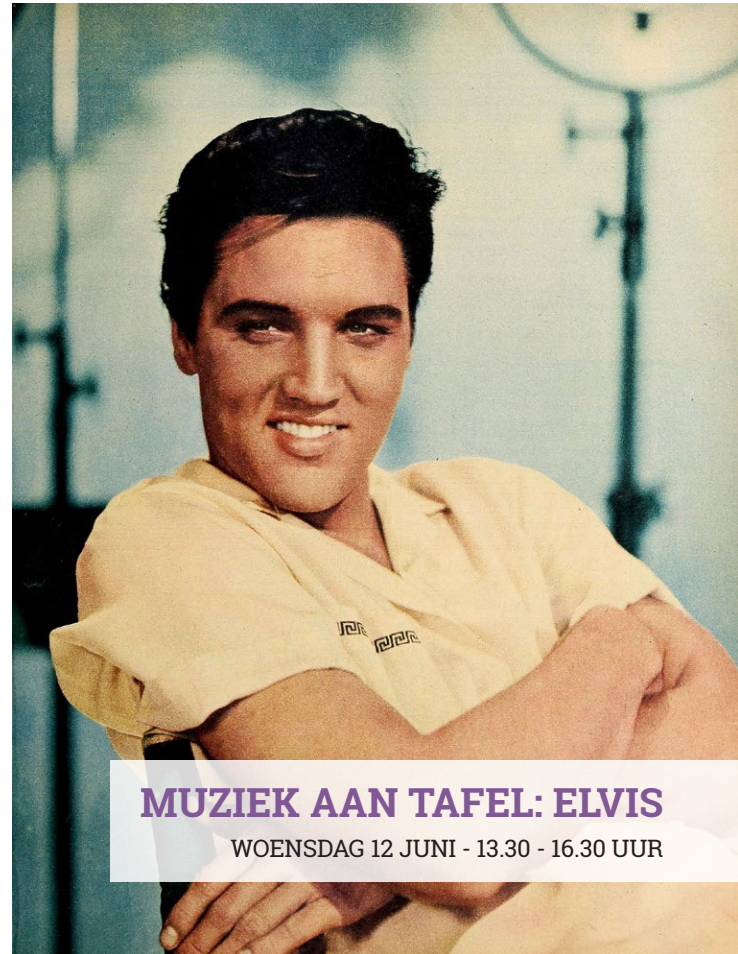
Een gezellige middag voor wijkbewoners met (beginnende) dementie. Ook partners zijn van harte welkom! We gaan -onder begeleiding van een vrijwilliger- een heerlijke maaltijd bereiden. Uiteraard genieten we aansluitend van onze kookkunst én elkaars gezelschap. Wilt u deelnemen aan deze activiteit of heeft u vragen? Neem contact op met Henk Belderok, via tel. 06 - 37 794 056. Of mail naar hjmag.belderok@quicknet.nl.

WOENSDAG 19 JUNI

13.30 - 16.30 Themagesprek: Vakantie



Wat is uw favoriete vakantiebestemming? Neem gerust vakantiefoto's mee van uw mooiste reis! Deze activiteit maakt deel uit van het kunst- en cultuurprogramma van de Initiatiefgroep Dementie... en toch een



MUZIEK AAN TAFEL: ELVIS

WOENSDAG 12 JUNI - 13.30 - 16.30 UUR



IVN-LEZING OVER VOGELS

WOENSDAG 26 JUNI - 13.30 - 16.30 (ONDER VOORBEHOUD)

fijne dag. Voor senioren uit de wijk en hun naaste/ mantelzorger. Meer info via Henk Belderok, via tel. 06- 37794 056 of mail naar hjmag.belderok@quicknet.nl. In de kleine activiteitenruimte.

WOENSDAG 26 JUNI

13.30 - 16.30 **IVN-lezing over vogels**



Van koolmees tot specht en van merel tot lijster. In het vroege voorjaar kunt u genieten van het gefluit en gezang. Deze woensdagmiddag verzorgt een IVN-medewerker een lezing over vogels in de grote activiteitenruimte.. Deze activiteit is onder voorbehoud. Meer informatie over de kosten volgt zo spoedig mogelijk. Deze activiteit maakt deel uit van het kunst- en cultuurprogramma van de Initiatiefgroep Dementie... en toch een fijne dag. Voor senioren uit de

wijk en hun naaste/ mantelzorger. Meer info via Henk Belderok, via tel. 06- 37794 056 of mail naar hjmag.belderok@quicknet.nl

19.30

Spelavond: Bingo, € 2,- per ronde
Beproef uw geluk tijdens een spannende bingo. De inloop start om 19.00 uur.

DONDERDAG 27 JUNI

Gehele dag Vandaag gaan we met met de cliënten van onze dagactiviteiten naar Texel .
Het Arboretum is daarom vandaag gesloten.



"Ik hoorde dat ik als bewoner van de wijk ook gebruik kan maken van de elektrische duo-fiets. Met mijn dochter heb ik een heerlijke fietstocht gemaakt. Op een gewone fiets lukt me dat niet meer, maar met de duo-fiets van Pieter Raat hadden we echt een topdag samen!"



Wijkcentrum Arboretum
Tamarixplantsoen 1
1702 JA Heerhugowaard
M 06 - 83 25 14 17
a.welzijn@dprs.nl / www.dprs.nl

wonen · zorg · welzijn