



**ACTIVITEITENPROGRAMMA VOOR  
SENIOREN UIT DE WIJK EN BEWONERS VAN  
DE RAATSTEDE**

1 APRIL T/M 31 MEI 2024

# ACTIVITEITENPROGRAMMA IN DE RAATSTEDE

## Beste lezer,

**Het is voorjaar! En hoe! Heeft u ook de lentekriebels? Wij van team Welzijn hebben zin om samen in beweging te komen en leuke dingen te doen met elkaar. Met u dus! Onze welzijnsmedewerkers bieden de komende tijd weer allerlei activiteiten aan voor bewoners van De Raatstede en voor senioren uit de wijk.**

Wat dacht u van een bonte middag op 11 april met spetterende optredens van senioren en medewerkers? Of de rollatorloop bij Sportpark De Vork, een kennismaking met Tai Chi of het uitje voor senioren uit de buurt naar de Keukenhof? Koningsdag, muziekoptredens, creatieve activiteiten en samen bewegen? U bent van harte welkom bij onze activiteiten in De Raatstede!

### **Welzijnsactiviteiten en dagbestedingsprogramma**

Naast een uitgebreid welzijnsprogramma, biedt Pieter Raat ook dagbestedingsactiviteiten op maat, voor senioren met beginnende of gevorderde dementie, Parkinson en/of andere aandoeningen, die zelfstandig wonen in de wijk. Ook voor individuele begeleiding en (gespecialiseerde) thuiszorg en advies bent u bij ons aan het

juiste adres. We helpen u graag zo zelfredzaam mogelijk te zijn en te blijven! Wilt u meer weten hierover? Neem dan vrijblijvend contact met ons op!

### **Deelnemen? Eerst aanmelden!**

Wilt u meedoen aan een activiteit? Gezellig! Voor een flink aantal welzijnsactiviteiten, geldt een maximum aantal deelnemers. Dus wilt u zeker zijn van deelname? Reserveer dan snel bij

team Welzijn, via tel. 072 – 57 67 284 of mail naar [welzijn@dprs.nl](mailto:welzijn@dprs.nl). Langskomen kan natuurlijk ook!

We wensen u een verrukkelijk voorjaar en zien u graag bij een van de activiteiten!

Team Welzijn De Raatstede



## Expositie kunstenaars van Esdégé- Reigersdaal

**Regelmatig exposeren kunstenaars in de algemene ruimtes van De Raatstede. Op dit moment is er een tentoonstelling met zeer gevarieerd werk te zien op de begane grond.**

De werken zijn gemaakt door kunstenaars van Atelier C31 van Esdégé-Reigersdaal. In het atelier krijgen kunstenaars met een verstandelijke en/of meervoudige beperking de kans om zich artistiek te ontplooiën. Er werken ongeveer 20 kunstenaars die vooral vrij werk maken en soms in opdracht. Daarbij gebruiken ze verschillende materialen zoals acrylverf, potlood, ecoline, pastelkrijt en met knopen en kralen. Iedere kunstenaar werkt in zijn eigen tempo met zelfgekozen onderwerpen en materialen. Iedere kunstenaar heeft een heel eigen en daardoor herkenbare signatuur. Nieuwsgierig? Bezoek gerust deze bijzondere expositie in De Raatstede! Heeft u de kunstzinnige kriebels gekregen? Schuif dan aan bij ons creatief café!

### **Centrum 31 - Het Atelier**

Bickerstraat 31

1701 ED Heerhugowaard

<https://www.esdege-reigersdaal.nl/winkelofzo/t-atelier/>

072- 575 1006

[Kas.atelier@esdege-reigersdaal.nl](mailto:Kas.atelier@esdege-reigersdaal.nl)

# DAGTRIP VOOR WIJKBEWONERS NAAR DE KEUKENHOF

DONDERDAG 25 APRIL

Reserveren 29 maart t/m 10 april

Kaartverkoop 10 april, 10.00 - 12.00 uur in  
het Arboretum. Zie info bij 25-04.



## DINSDAG 2 APRIL

10.15

**Buiten wandelen**, Atrium

De paden op, de lanen in! We gaan eropuit met vrijwilligers. Na afloop drinken we koffie/thee in het Atrium. Uitsluitend na aanmelding vooraf bij team Welzijn.

14.30 - 16.00

**Mannensoos**, De Dijk

Vanmiddag maken we het gezellig 'met de mannen onder elkaar'. Aanmelden bij team Welzijn.

14.30 - 16.00

**Bean bag baseball**, restaurant

16.00 - 18.00

**Samen koken**, Groep 1, De Tulp, € 4,-

**Samen koken**, Groep 2, restaurant, € 4,-

Helpt u mee met de (voor)bereiding van een heerlijke maaltijd? Natuurlijk laten we ons de maaltijd vervolgens goed smaken! Aanmelden bij team Welzijn.

19.00 - 20.30

**Raad een lied of niet**, restaurant

Het thema van vandaag is "duo's".

## WOENSDAG 3 APRIL

- 10.30 - 11.00** **Bewegen op muziek**, staand of zittend aan de reling of in het Atrium.
- 11.00 - 12.00** **Skip-Bo**, restaurant
- 14.30 - 16.00** **Muziek aan Tafel**, restaurant  
Vandaag staat Piet Bambergen centraal.
- 14.30 - 16.00** **Handwerkclub**, Atrium  
Houdt u ook zo van handwerken? Wij ook! Schuif gezellig aan bij deze nieuwe activiteit, dan gaan we samen creatief aan de slag met uw eigen creaties.
- 16.00 - 17.00** **Oecumenische kerkdienst**, de Dijk

## DONDERDAG 4 APRIL

- 10.30 - 12.30** **Mee-Zing-Kring met Janina Greven & Cor Dol** in theater Cool. Vandaag staat weer een nieuwe editie van de Mee-Zing-Kring op de agenda. Wilt u zich vooraf aanmelden bij team Welzijn? Wij



vertrekken om 10.00 uur vanuit het Atrium. De kosten bedragen € 5,-. U kunt met pin afrekenen in het theater.

- 10.30 - 11.30** **Geheugenfitness**, De Tulp
- 13.30 - 16.30** **Rit Bus Thijs naar Schoorl/ Bergen**, € 6,-  
Vandaag zet Bus Thijs koers richting Schoorl en Bergen. Geniet van de bijzondere sfeer in kunstenaarsdorp Bergen en van de prachtige natuur waar Schoorl bekend om staat. Aanmelden bij team Welzijn.
- 14.30 - 16.00** **Creatief Café (open inloop)**, Atrium  
Neemt u uw eigen handwerk mee? Of misschien wilt u liever een mooie kaart maken? Komt u gerust langs en we maken er een gezellige middag van!
- 15.00 - 16.00** **Bijbelkring**, De Dijk

## VRIJDAG 5 APRIL

**10.30 - 11.00** **Bewegen op muziek**, staand of zittend aan de reling of in het Atrium

**14.00 - 16.00** **Klaverjassen**, restaurant

**14.00 - 16.00** **Beauty**, De Tulp, € 1,-

## ZATERDAG 6 APRIL

**14.00 - 16.00** **Biljarten**, restaurant

**15.00 - 16.30** **Heel Holland Bakt**, De Tulp, € 1,50  
We gaan vandaag weer iets voortreffelijks bakken! Bakkers klaar? Bakken maar!

**18.30 - 20.30** **Beeld en geluid muziekkavond**, restaurant

## ZONDAG 7 APRIL

**14.30 - 16.00** **Bingo**, restaurant, € 2,- per ronde

## MAANDAG 8 APRIL

**10.30 - 11.00** **Bewegen op muziek**, staand of zittend aan de reling of in het Atrium.

**14.30 - 16.00** **Vlotbruggen**, restaurant

## DINSDAG 9 APRIL

**10.15** **Buiten wandelen**, Atrium

De Hartstichting adviseert volwassenen tot 75 jaar zo'n 8.000 stappen per dag te zetten. Daarna mag het ietsje minder. Hoeveel stappen u dagelijks ook zet: samen wandelen met een welzijnsmedewerker en vrijwilliger, maakt het er een stuk gezelliger op. Na afloop drinken we koffie of thee in het Atrium. Deze activiteit is ook voor mensen met een rollator of rolstoel (u wordt verzocht zelf voor eventuele hulpmiddelen te zorgen). Deelname is mogelijke na aanmelding vooraf bij team Welzijn.

**14.00- 16.00** **Biljarten**, restaurant

**14.30 - 16.00** **Rummikub**, restaurant.

Vanmiddag spelen wij Rummikub! Een leuk denkspel waarbij u ook de hersenen traint.

**16.00 - 18.00** **Samen koken**, Groep 1, De Tulp, € 4,-

**Samen koken**, Groep 2, restaurant, € 4,-

Helpt u mee met de (voor)bereiding van een heerlijke maaltijd? Natuurlijk laten we ons de maaltijd vervolgens goed smaken!  
Aanmelden bij team Welzijn.

## WOENSDAG 10 APRIL

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

**10.30 - 11.00** **Bewegen op muziek**, staand of zittend aan de reling of in het Atrium.

**11.00 - 12.00** **Skip-Bo**, restaurant

*Vandaag zijn er geen middagactiviteiten i.v.m. het feest voor onze vrijwilligers.*



**HEEL HOLLAND BAKT**

ZATERDAG 6 APRIL - 15.00 - 16.30 UUR



## BUS THIJS - DEN OEVER

DONDERDAG 11 APRIL - 13.30 - 16.30 UUR

### DONDERDAG 11 APRIL

**10.30 - 11.30 Geheugenfitness**, De Tulp

**13.30 - 16.30 Rit Bus Thijs naar Den Oever**, € 6,-

We vertrekken met veel enthousiasme naar het prachtige Den Oever in de kop van Noord-Holland. Gaat u met ons mee? Graag vooraf aanmelden bij team Welzijn.

**14.30 - 16.00 De bonte middag**,



We kijken er al weken naar uit en vandaag is het eindelijk zover! De bonte middag staat op het programma. Ons personeel, de vrijwilligers en enkele bewoners treden vanmiddag voor u op! Dat wordt hilarisch. U bent toch ook van de partij? Graag vooraf aanmelden bij team Welzijn. Voor bewoners van de afdelingen is een plekje aan de relingen beschikbaar. Bezoekers nemen plaats in het Atrium.



## VRIJDAG 12 APRIL

**10.30 - 11.00** **Bewegen op muziek**, staand of zittend aan de reling of in het Atrium

**14.00 - 16.00** **Klaverjassen**, restaurant

**14.00 - 16.00** **Beauty**, De Tulp, € 1,-

## ZATERDAG 13 APRIL

**14.00 - 16.00** **Biljarten**, restaurant

**15.00 - 16.30** **Spellenmiddag**, restaurant

**16.00 - 17.00** **Kerkdienst**, De Dijk

**18.30 - 20.30** **Beeld en geluid muziekavond**, restaurant

## MAANDAG 15 APRIL

**10.00 - 12.00** **Rollatorloop**, atletiekbaan Hera op Sportpark de Vork  
Doet u mee aan deze feestelijke rollatorloop? Leden van Dijk en Waard Sport lopen gezellig met u mee. Bij elke

stempelpost trakteren wij op een kleine versnapering en uiteindelijk verdient u met de rollatorloop een echte medaille! Bovendien is er gezellige muziek en wordt het vervoer naar het sportpark geregeld. Wilt u ook meedoen? Graag aanmelden bij team Welzijn in De Tulp, of stuur een e-mail naar [welzijn@dprs.nl](mailto:welzijn@dprs.nl)

**14.30 - 16.00** **Kegelen**, restaurant

## DINSDAG 16 APRIL

**10.15** **Buiten wandelen**, Atrium  
De paden op, de lanen in! We gaan eropuit met vrijwilligers. Na afloop drinken we koffie/thee in het Atrium. Uitsluitend na aanmelding vooraf bij team Welzijn.

**10.30 - 11.00** **Dierenactiviteit**, Atrium  
Komt u vandaag de lieve kleine dieren in het Atrium bewonderen?

- 14.00 - 16.00** **Biljarten**, restaurant
- 14.30 - 16.00** **Bean bag baseball**, restaurant
- 16.00 - 18.00** **Samen koken**, Groep 1, De Tulp, € 4,-  
**Samen koken**, Groep 2, restaurant, € 4,-  
Helpt u mee met de (voor)bereiding van een heerlijke maaltijd? Natuurlijk laten we ons de maaltijd vervolgens goed smaken! Aanmelden bij team Welzijn.
- 19.00 - 20.30** **Muziekavond**, restaurant  
Vanavond draait alles om "the king of rock & roll" Elvis Presley.

## WOENSDAG 17 APRIL

- 10.30 - 11.00** **Bewegen op muziek**, staand of zittend aan de reling of in het Atrium.
- 11.00 - 12.00** **Skip-Bo**, restaurant
- 14.30 - 16.00** **Optreden van "Zangnootjes"**, restaurant  
De dames van "Zangnootjes" komen weer zingen onder begeleiding van piano en

accordeon. Komt u kijken en zingt u een deuntje mee?

- 14.30 - 16.00** **Handwerkclub**, Atrium  
Houdt u ook zo van handwerken? Wij ook! Schuif gezellig aan bij deze nieuwe activiteit, dan gaan we samen creatief aan de slag met uw eigen creaties.
- 17.00 - 18.00** **Snackavond**, restaurant  
Zo af en toe een goudgeel patatje met een knapperige snack: daar word je toch blij van! Vanavond zet de chef de frituur op standje 'genieten' en laten we ons het resultaat goed smaken! Voor externen kost een patatje met een snack € 4,40.

## DONDERDAG 18 APRIL

- 10.30 - 11.30** **Geheugenfitness**, De Tulp
- 10.30 - 12.30** **Mee-Zing-Kring met Janina Greven & Cor Dol** in theater Cool. Vandaag staat



weer een nieuwe editie van de Mee-Zing-Kring op de agenda. Wilt u zich vooraf aanmelden bij team Welzijn? Wij vertrekken om 10.00 uur vanuit het Atrium. De kosten bedragen € 5,-. U kunt met pin afrekenen in het theater.

**11.00 - 12.00** **Tai Chi**, De Raatkamer, gratis  
Meditatieve bewegingsvormen waarin aandacht, ademhaling en visualisatie een belangrijke rol spelen. De langzame, sierlijke bewegingen zorgen voor een weldadige ontspanning van lichaam en geest. Vandaag staat de eerste (gratis) proefles voor minimaal zes deelnemers op het programma. Vooraf aanmelden bij team Welzijn.

**13.30 - 16.30** **Rit Bus Thijs langs de bollenvelden**, € 6,-  
We maken vandaag een rit langs de kleurrijke bollenvelden in de omgeving. Graag vooraf aanmelden bij team Welzijn.



**NIEUW: TAI CHI**

DONDERDAG 18 APRIL - 11.00 - 12.00 UUR

**14.30 - 16.00** **Spellenmiddag**, Atrium

**15.00 - 16.00** **Bijbelkring**, De Dijk

## VRIJDAG 19 APRIL

**10.30 - 11.00** **Bewegen op muziek**, staand of zittend aan de reling of in het Atrium

**14.00 - 16.00** **Klaverjassen**, restaurant

**14.00 - 16.00** **Beauty**, De Tulp € 1,-

## ZATERDAG 20 APRIL

**14.00 - 16.00** **Biljarten**, restaurant

**15.00 - 16.30** **WII-Bowlen**, restaurant

**18.30 - 20.30** **Beeld en geluid muziekavond**, restaurant

## MAANDAG 22 APRIL

**10.30 - 11.00** **Bewegen op muziek**, staand of zittend aan de reling of in het Atrium.

**14.30 - 16.00** **Sjoelen**, restaurant

## DINSDAG 23 APRIL

**10.15** **Buiten wandelen**, Atrium

De Hartstichting adviseert volwassenen tot 75 jaar zo'n 8.000 stappen per dag te zetten. Daarna mag het ietsje minder. Hoeveel stappen u dagelijks ook zet: samen wandelen met een welzijnsmedewerker en vrijwilliger, maakt het er een stuk gezelliger op. Na afloop drinken we koffie of thee in het Atrium. Deze activiteit is ook voor mensen met een rollator of rolstoel (u wordt verzocht zelf voor eventuele hulpmiddelen te zorgen). Deelname is mogelijke na aanmelding vooraf bij team Welzijn.

**14.30 - 16.00** **Filmvertoning**, restaurant

Ons erfgoed in de wereld deel 3.

## WOENSDAG 24 APRIL

- 10.30 - 11.00** **Bewegen op muziek**, staand of zittend aan de reling of in het Atrium.
- 14.30 - 16.00** **Filmmiddag**, restaurant  
Henk Kauw verzorgt een prachtige film-middag met beelden uit het oude Heerhugowaard.
- 14.30 - 16.00** **Handwerkclub**, Atrium  
Houdt u ook zo van handwerken? Wij ook! Schuif gezellig aan bij deze nieuwe activiteit, dan gaan we samen creatief aan de slag met uw eigen creaties.

## DONDERDAG 25 APRIL

- 10.30 - 11.15** **Geheugenfitness**, De Tulp
- 14.30 - 16.00** **Bloemstukje maken**, € 5,-  
Vanmiddag halen we het voorjaar in huis. Samen gaan we aan de slag en maken we een vrolijk, kleurrijk bloemstuk. Graag

vooraf aanmelden bij team Welzijn.

### **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 roelstoel? 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.voorthuijsen@dprs.nl](mailto:d.voorthuijsen@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.

## VRIJDAG 26 APRIL

**10.30 - 11.00** **Bewegen op muziek**, staand of zittend aan de reling of in het Atrium

**13.30 - 16.30** **NIEUW: Rit Bus Thijs voor wijkbewoners langs de bollenvelden**, € 6,-  
U kunt zich aanmelden bij team Welzijn via telefoonnummer 072 - 576 72 84 of stuur een e-mail aan [welzijn@dprs.nl](mailto:welzijn@dprs.nl). De rit kan doorgaan bij minimaal 5 deelnemers. We verzamelen voor vertrek om 13.15 uur in het Atrium van De Raatstede.

**14.00 - 16.00** **Klaverjassen**, restaurant

**14.30 - 16.00** **Beauty**, De Tulp, €1,-

## ZATERDAG 27 APRIL - KONINGS DAG

**15.00 - 16.30** **Koningsspelen**, restaurant, € 2,50

We beleven een feestelijke middag met elkaar. Onder het genot van een hapje en een drankje spelen we gezellige spelletjes. Graag vooraf aanmelden bij team Welzijn.

**18.30 - 20.30** **Muziekavond beeld en geluid**, restaurant  
Thema: nederlandstalige meezingers.

## MAANDAG 29 APRIL

**10.30 - 11.00** **Bewegen op muziek**, staand of zittend aan de reling of in het Atrium.

**14.30 - 16.00** **Kegelen**, restaurant

## DINSDAG 30 APRIL

**10.15** **Buiten wandelen**, Atrium

De paden op, de lanen in! We gaan eropuit met vrijwilligers. Na afloop drinken we

koffie/thee in het Atrium. Uitsluitend na  
aanmelding vooraf bij team Welzijn.

**14.30 - 16.00 Mannensoos**, De Dijk

Vanmiddag wordt het gezellig 'met de  
mannen onder elkaar'. Aanmelden bij team  
Welzijn.

**14.30 - 16.00 Bean bag baseball**, restaurant

**16.00 - 18.00 Samen koken**, Groep 1, De Tulp, € 4,-

**Samen koken**, Groep 2, restaurant, € 4,-  
Helpt u mee met de (voor)bereiding van een  
heerlijke maaltijd? Natuurlijk laten we  
ons de maaltijd vervolgens goed smaken!  
Aanmelden bij team Welzijn.

**19.00- 20.30 Pub-quiz**, restaurant

Tijdens de pub-quiz stellen wij uw kennis  
over ons koningshuis op de proef.



**KONINGS DAG**

ZATERDAG 27 APRIL

## DO-RE-MICHIEL CONCERT

ZONDAG 5 MEI - 14.30 - 16.00 UUR



## WOENSDAG 1 MEI

- 10.30 - 11.00** **Bewegen op muziek**, staand of zittend aan de reling of in het Atrium.
- 11.00 - 12.00** **Skip-Bo**, restaurant
- 14.30 - 16.00** **Muziek aan tafel**, restaurant  
Vandaag duiken we in de nostalgische muziek.
- 14.30 - 16.00** **Handwerkclub**, Atrium  
Houdt u ook zo van handwerken? Wij ook! Schuif gezellig aan bij deze nieuwe activiteit, dan gaan we samen creatief aan de slag met uw eigen creaties.
- 16.00 - 17.00** **Oecumenische kerkdienst**, De Dijk

## DONDERDAG 2 MEI

- 10.30 - 11.30** **Geheugenfitness**, De Tulp
- 13.30 - 16.30** **Bus Thijs rit naar Castricum/ Bakkum**, € 6,-  
De gemeente Castricum -en Bakkum in het bijzonder- kan jaarlijks rekenen op



een grote stroom toeristen die genieten van de heerlijke bosrijke omgeving. Ook wij koersen vandaag richting dit prachtige gebied. Gaat u mee? Vertrek vanuit het Atrium. Aanmelden via team Welzijn.

- 14.30 - 16.00** **Creatief Café (open inloop)**, Atrium  
Neemt u uw eigen handwerk mee? Of misschien wilt u liever een mooie kaart maken? Komt u gerust langs en we maken er een gezellige middag van!
- 15.00 - 16.00** **Bijbelkring**, De Dijk

## VRIJDAG 3 MEI

- 10.30 - 11.00** **Bewegen op muziek**, staand of zittend aan de reling of in het Atrium
- 14.00 - 16.00** **Klaverjassen**, restaurant
- 14.30 - 16.00** **Beauty**, De Tulp, € 1,-

## ZATERDAG 4 MEI - NATIONALE DODENHERDENKING

- 14.00 - 16.00** **Biljarten**, restaurant
- 15.00 - 16.30** **Spellencafé**, restaurant
- 18.30 - 20.30** **Nationale dodenherdenking**, restaurant  
Samen herdenken we de slachtoffers van de Tweede Wereldoorlog, de koloniale oorlog in Indonesië en van oorlogssituaties en vredesmissies nadien.

## ZONDAG 5 MEI - BEVIJDINGSDAG

- 14.30 - 16.00** **Bevrijdingsconcert van Do-Re-Michiel**, restaurant € 2,50  
Pianist Michiel Hoogendijk verzorgt een sfeervolle middag met fijne pianomuziek. Komt u ook? Wij verzorgen een hapje en drankje. Graag aanmelden bij team Welzijn.

## MAANDAG 6 MEI

**10.30 - 11.00** **Bewegen op muziek**, staand of zittend aan de reling of in het Atrium.

**14.30 - 16.00** **Vlotbruggen**, restaurant

## DINSDAG 7 MEI

**10.15** **Buiten wandelen**, Atrium

De Hartstichting adviseert volwassenen tot 75 jaar zo'n 8.000 stappen per dag te zetten. Daarna mag het ietsje minder. Hoeveel stappen u dagelijks ook zet: samen wandelen met een welzijnsmedewerker en vrijwilliger, maakt het er een stuk gezelliger op. Na afloop drinken we koffie of thee in het Atrium. Deze activiteit is ook voor mensen met een rollator of rolstoel (u wordt verzocht zelf voor eventuele hulpmiddelen te zorgen). Deelname is mogelijk na aanmelding vooraf bij team

Welzijn.

**14.00 - 16.00** **Biljarten**, restaurant

**14.30 - 16.00** **Rummikub**, restaurant.

Vanmiddag spelen wij Rummikub!  
Een gezellig denkspel waarbij u ook de hersenen traint.

**16.00 - 18.00** **Samen koken**, Groep 1, De Tulp, € 4,-

**Samen koken**, Groep 2, restaurant, € 4,-  
Helpt u mee met de (voor)bereiding van een heerlijke maaltijd? Natuurlijk laten we ons de maaltijd vervolgens goed smaken!  
Aanmelden bij team Welzijn.

## WOENSDAG 8 MEI

**10.30 - 11.00** **Bewegen op muziek**, staand of zittend aan de reling of in het Atrium.

**11.00 - 12.00** **Skip-Bo**, restaurant

**14.30 - 16.00** **Muziek aan tafel**, restaurant

Vandaag staat het Songfestival centraal.

**14.30 - 16.00 Handwerkclub**, Atrium

Houdt u ook zo van handwerken? Wij ook! Schuif gezellig aan bij deze nieuwe activiteit, dan gaan we samen creatief aan de slag met uw eigen creaties.

**19.00 - 20.30 Swing-avond**, Atrium

De swing-avonden zijn inmiddels een begrip. Ook vanavond gaan de voetjes van de vloer! Maakt u gebruik van een rollator of rolstoel? Ook dan bent u uiteraard van harte welkom!

## VRIJDAG 10 MEI

**10.30 - 11.00 Bewegen op muziek**, staand of zittend aan de reling of in het Atrium

**14.00 - 16.00 Klaverjassen**, restaurant

**14.00 - 16.00 Beauty**, De Tulp, € 1,-



## BOOSTERTOCHT - MOLENS

ZATERDAG 11 MEI - 13.30 - 15.30 UUR

## BILJARTEN

DIVERSE DATA IN APRIL EN MEI



## ZATERDAG 11 MEI - NATIONALE MOLENWEEKEND

**13.30 - 15.30 Boostertocht langs een aantal molens in de omgeving** onder begeleiding van vrijwilligers en een welzijnsmedewerker. De prachtige rit van circa 20 kilometer is uitgezet door onze Adri de Boer. De kosten, inclusief versnaperingen in het Atrium, bedragen € 2,50. Graag vooraf aanmelden bij team Welzijn. De rit gaat door bij minimaal 5 deelnemers.

**15.00 - 16.30 Oer-Hollandse middag**, restaurant

**16.00 - 17.00 Kerkdienst**, De Dijk

**18.30 - 20.30 Muziekavond beeld en geluid**, restaurant

## MAANDAG 13 MEI

**10.30 - 11.00 Bewegen op muziek**, staand of zittend aan de reling of in het Atrium.

**14.30 - 16.00 Kegelen**, restaurant

## DINSDAG 14 MEI

- 10.15** **Buiten wandelen**, Atrium  
De paden op, de lanen in! We gaan eropuit met vrijwilligers. Na afloop drinken we koffie/thee in het Atrium. Uitsluitend na aanmelding vooraf bij team Welzijn.
- 14.00 - 16.00** **Biljarten**, restaurant
- 14.30 - 16.00** **Bean bag baseball**, restaurant
- 16.00 - 18.00** **Samen koken**, Groep 1, De Tulp, € 4,-  
**Samen koken**, Groep 2, restaurant, € 4,-  
Helpt u mee met de (voor)bereiding van een heerlijke maaltijd? Natuurlijk laten we ons de maaltijd vervolgens goed smaken!  
Aanmelden bij team Welzijn.
- 19.00 - 20.30** **Muziekavond**, restaurant  
Vandaag staat het songfestival centraal.

## WOENSDAG 15 MEI

- 10.30 - 11.00** **Bewegen op muziek**, staand of zittend aan de reling of in het Atrium.
- 11.00 - 12.00** **Skip-Bo**, restaurant
- 14.30 - 16.00** **Muziek aan tafel**, restaurant  
Vandaag zijn uw verzoekjes welkom!
- 14.30 - 16.00** **Handwerkclub**, Atrium  
Houdt u ook zo van handwerken? Wij ook! Schuif gezellig aan bij deze nieuwe activiteit, dan gaan we samen creatief aan de slag met uw eigen creaties.
- 17.00 - 18.00** **Snackavond**, restaurant  
Zo af en toe een goudgeel patatje met een knapperige snack: daar word je toch blij van! Vanavond zet de chef de frituur op standje 'genieten' en laten we ons het resultaat goed smaken! Voor externen kost een patatje met een snack € 4,40.

## DONDERDAG 16 MEI

**10.30 - 11.30** **Geheugenfitness**, De Tulp

**10.30 - 12.30** **Mee-Zing-Kring met Janina Greven**



**& Cor Dol** in theater Cool. Vandaag staat weer een nieuwe editie van de Mee-Zing-Kring op de agenda. Wilt u zich vooraf aanmelden bij team Welzijn? Wij vertrekken om 10.00 uur vanuit het Atrium. De kosten bedragen € 5,-. U kunt met PIN afrekenen in het theater.

**13.30 - 16.30** **Bus Thijs rit naar Sint Maartenszee**, € 6,-

We rijden vandaag een prachtige route naar Sint Maartenszee. Gaat u mee? Aanmelden bij team Welzijn. We vertrekken vanuit het Atrium.

**14.30 - 16.00** **Spellen Café**, Atrium

**14.30 - 16.00** **Bijbelkring**, De Dijk

## VRIJDAG 17 MEI

**10.30 - 11.00** **Bewegen op muziek**, staand of zittend aan de reling of in het Atrium

**14.00 - 16.00** **Klaverjassen**, restaurant

**14.00 - 16.00** **Beauty**, De Tulp, € 1,-

## ZATERDAG 18 MEI

**14.00 - 16.00** **Biljarten**, restaurant

**15.00 - 16.30** **WII-Bowlen**, restaurant

**18.30 - 20.30** **Muziekavond beeld en geluid**, restaurant

## DINSDAG 21 MEI

**10.15** **Buiten wandelen**, Atrium

De Hartstichting adviseert volwassenen tot 75 jaar zo'n 8.000 stappen per dag te zetten. Daarna mag het ietsje minder. Hoeveel stappen u dagelijks ook zet: samen wandelen met een

welzijnsmedewerker en vrijwilliger, maakt het er een stuk gezelliger op. Na afloop drinken we koffie of thee in het Atrium. Deze activiteit is ook voor mensen met een rollator of rolstoel (u wordt verzocht zelf voor eventuele hulpmiddelen te zorgen). Deelname is mogelijk na aanmelding vooraf bij team Welzijn.

**14.00 -16.00** **Biljarten**, restaurant

**14.30 - 16.00** **Silent disco**, atrium

**16.00 - 18.00** **Samen koken**, Groep 1, De Tulp, € 4,-

**Samen koken**, Groep 2, restaurant, € 4,-  
Helpt u mee met de (voor)bereiding van een heerlijke maaltijd? Natuurlijk laten we ons de maaltijd vervolgens goed smaken!  
Aanmelden bij team Welzijn.

## WOENSDAG 22 MEI

**10.30 - 11.00** **Bewegen op muziek**, staand of zittend aan



**BUITEN WANDELEN**

DINSDAG - 10.15 UUR



## BUS THIJS - EDAM

DONDERDAG 23 MEI - 13.30 - 16.30 UUR

de reling of in het Atrium.

**14.30 - 16.00 Muziek aan tafel**, restaurant

Vandaag staat muziek uit de jaren zestig en zeventig centraal. Dat wordt muzikaal genieten!

**14.30 - 16.00 Handwerkclub**, Atrium

Houdt u ook zo van handwerken? Wij ook! Schuif gezellig aan bij deze nieuwe activiteit, dan gaan we samen creatief aan de slag met uw eigen creaties.

**19.00 - 20.30 Interactief gezelschapsspel**, De Tulp

## DONDERDAG 23 MEI

**10.30 - 11.30 Geheugenfitness**, De Tulp

**13.30 - 16.30 Bus Thijs rit naar Edam** € 6,-

Bent u al eens in Edam geweest? Of zou u daar graag nog eens heen gaan? Stap dan in! We vertrekken vanuit het Atrium. Graag vooraf aanmelden via team Welzijn.



**14.30 - 16.00** **Spellen Café**, Atrium

Er zijn zo veel leuke spellen! Maar ja, u weet pas hoe leuk die spellen zijn, als u het een keer... Afijn, u snapt het... Vandaag halen we letterlijk alles uit de kast en spelen we superleuke en relatief onbekende spellen. Verrassend!

## VRIJDAG 24 MEI

**10.30 - 11.00** **Bewegen op muziek**, staand of zittend aan de reling of in het Atrium

**14.00 - 16.00** **Klaverjassen**, restaurant

**14.00 - 16.00** **Beauty**, De Tulp, € 1,-

## ZATERDAG 25 MEI

**14.00 - 16.00** **Biljarten**, restaurant

**15.00 - 16.30** **Creatieve middag: schilderen**, restaurant

**16.00 - 17.00** **Kerkdienst**, De Dijk

**18.30 - 20.30** **Muziekavond beeld en geluid**, restaurant

## MAANDAG 27 MEI

**10.30 - 11.00** **Bewegen op muziek**, staand of zittend aan de reling of in het Atrium.

**14.30 - 16.00** **Kegelen**, restaurant

## DINSDAG 28 MEI

**10.15** **Buiten wandelen**, Atrium

De paden op, de lanen in! We gaan eropuit met vrijwilligers. Na afloop drinken we koffie/thee in het Atrium. Uitsluitend na aanmelding vooraf bij team Welzijn.

**14.30 - 16.00** **Mannensoos**, De Dijk

Vanmiddag maken we het gezellig 'met de mannen onder elkaar'. Aanmelden bij team Welzijn.

**14.30 - 16.00** **Bean bag baseball**, restaurant

- 16.00 - 18.00 Samen koken**, Groep 1, De Tulp, € 4,-  
**Samen koken**, Groep 2, restaurant, € 4,-  
Helpt u mee met de (voor)bereiding van een heerlijke maaltijd? Natuurlijk laten we ons de maaltijd vervolgens goed smaken!  
Aanmelden bij team Welzijn.
- 19.00 - 20.30 Dierenbingo**, restaurant, € 2,- per ronde

## WOENSDAG 29 MEI

- 10.30 - 11.00 Bewegen op muziek**, staand of zittend aan de reling of in het Atrium.
- 11.00 - 12.00 Skip-Bo**, restaurant
- 14.30 - 16.00 Muziek aan tafel**, restaurant  
Hollandse gezelligheid
- 14.30 - 16.00 Handwerkclub**, Atrium  
Houdt u ook zo van handwerken? Wij ook! Schuif gezellig aan bij deze nieuwe activiteit, dan gaan we samen creatief aan de slag met uw eigen creaties.

## DONDERDAG 30 MEI

- 10.30 - 11.30 Geheugenfitness**, De Tulp
- 14.30 - 16.00 Spellens Café**, Atrium  
Er zijn zo veel leuke spellen! Maar ja, u weet pas hoe leuk die spellen zijn, als u het een keer... Afijn, u snapt het...  
Vandaag halen we letterlijk alles uit de kast en spelen we superleuke en relatief onbekende spellen. Verrassend!
- 14.30 - 16.00 Bijbelkring**, De Dijk

## VRIJDAG 31 MEI

- 10.30 - 11.00 Bewegen op muziek**, staand of zittend aan de reling of in het Atrium
- 13.30 - 16.30 NIEUW: Rit Bus Thijs voor wijkbewoners naar Sint Maartenszee (strand)**, € 6,-  
Wijkbewoners kunnen zich aanmelden voor een gezellig uitstapje naar het strand bij Sint Maartenszee. U kunt zich

aanmelden bij team Welzijn via telefoonnummer 072 - 576 72 84 of stuur een e-mail aan [welzijn@dprs.nl](mailto:welzijn@dprs.nl). De rit kan doorgaan bij minimaal 5 deelnemers. We verzamelen voor vertrek om 13.15 uur in het Atrium van De Raatstede.

**14.00 - 16.00** **Klaverjassen**, restaurant

**14.00 - 16.00** **Beauty**, De Tulp, € 1,-

**Om naar uit te kijken:**

## **MAANDAG 3 JUNI**

**14.30 - 16.00** **Start kaartverkoop theatervoorstelling "Pieter leeft"**

## **ZATERDAG 6 JULI OM 14.00 UUR EN ZONDAG 7 JULI OM 11 UUR EN 15 UUR**

**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.



### **Onder voorbehoud**

Dit activiteitenprogramma is samengesteld met veel enthousiasme en goede zin. Toch is het programma onder voorbehoud. Deelname aan activiteiten is voor eigen risico.



### **Woonzorgcentrum De Raatstede**

Dolomiet 2

1703 DX Heerhugowaard

T 072 - 576 72 00

welzijn@dprs.nl / www.dprs.nl

wonen · zorg · welzijn