

Beweegmenukaart De Lunette

Uit onderzoek is gebleken dat door bewegen het proces van ouder worden wordt vertraagd, zowel lichamelijk als geestelijk. Het is daarom belangrijk dat u dagelijks beweegt binnen uw eigen mogelijkheden. Bewegen heeft een positief effect op het geheugen, de stemming, en het slaapwaakritme. Binnen Sensire is er veel aandacht voor sport, spel en bewegen, zowel georganiseerd als met familie, vrienden, mantelzorg en vrijwilligers.

Georganiseerde activiteiten

Gymnastiek

U kunt op dinsdagochtend (9.45 en 11.00 uur) meedoen aan gymnastiek onder deskundige begeleiding van een bewegingsagoog. De oefeningen worden zittend en staand achter de stoel gedaan. Ook wordt er veel aandacht besteed aan sport en spel, zoals ballontennis, hockey en gooi/mik spellen, allemaal vanuit de stoel.

Beweegspellen

Woensdagmiddag organiseert team activiteiten & welzijn 'Beweegspellen' op de vide van Laarpoort. Iedere week een ander spel, zoals koersbal, sjoelen, ringwerpen, kegelen en voetballen.

Zwemmen

Bewegen in het warme water van ons therapeutisch zwembad met een beweegbare vloer. Ideaal om uw spieren en gewrichten te ontlasten en soepel te houden. Voor vervoer en hulp met aan- en uitkleden kunt u een beroep doen op uw familie of (mantel)zorg.

Wandelen met Sport & Bewegen

Wekelijks lopen onder deskundige begeleiding van een bewegingsagoog. Deze activiteit is bedoeld voor mensen die redelijk tot goed te been zijn en graag een stukje buiten of binnen willen lopen. Ook kan er in groepsverband gelopen worden.

Wandelen met een vrijwilliger

Er zijn vrijwilligers die regelmatig tijd hebben om met u een rondje te wandelen.

Jeu de boules

Bij mooi weer kunt u onder begeleiding van een bewegingsagoog jeu de boules spelen. U kunt zich hiervoor opgeven bij het Behandelcentrum.

Rolstoel Wandelclub

Deze wandelactiviteit op donderdag is alleen voor bewoners die een rolstoel gebruiken. De wandeling met team Activiteiten & Welzijn met vrijwilligers kan gaan naar bijvoorbeeld de markt, langs de IJssel, het park of de kinderboerderij.

Beweeggroepen

Team Sport & Bewegen en team Fysiotherapie begeleiden verschillende beweeggroepen: * Geroswim * Gerogym * Valpreventie * PWR Moves (Parkinson) * Fitness * Zwem- en beweeggroepen Reumavereniging * Tai Chi.

- *Voor sommige activiteiten is het wel noodzakelijk dat de deelnemer wordt gebracht en gehaald en eventueel geholpen met uit- en aankleden door (mantel)zorg.*
- *Aan sommige georganiseerde activiteiten zijn kosten verbonden.*

Mogelijkheden voor u

Naast hetgeen wij georganiseerd aanbieden, doen wij ook een beroep op u, uw familie en mantelzorg. Graag willen wij er samen met u voor zorgen dat uw huidige beweegmogelijkheden zoveel mogelijk behouden blijven. Hieronder vindt u de

activiteiten waarmee u samen met uw familie, vrienden, mantelzorger(s) en vrijwilligers nog extra zou kunnen bewegen.

Duofiets

De Lunette heeft een duofiets met trapondersteuning beschikbaar. Als bewoner kunt u deze kosteloos lenen om samen met uw familielid of mantelzorger een rondje buiten te fietsen.

Beweegtuinen: binnen en buiten

In De Lunette naast de Coehoorn zijn er vrij toegankelijke beweegtuinen. Buiten (patio) vindt u bijvoorbeeld zitbankjes met pedalen om gelijktijdig te kunnen fietsen en te kletsen. Ook is er een jeu de boules baan. Binnen is er een roeiapparaat die ook gebruikt kan worden door rolstoelgebruikers en zijn er verschillende soorten fitnessfietsen.

Beweeghoek

Achter De Singel is er een beweeghoek met een aantal apparaten en materialen. Hier mag u ieder moment van de dag alleen en/of samen met uw familie of mantelzorger gebruik van maken.

Beweegbox

Alle huiskamers van de psychogeriatrische afdelingen hebben een 'beweegbox' gevuld met stimulerende en prikkelende spelmateriaal, zoals schuif jeu-de-boule, een grote dobbelsteen en beanbag smiley ballen. Samen met de familie, vrijwilligers en de zorgmedewerkers gezellig een spel spelen.

Wandelroutes om De Lunette

Rondom De Lunette zijn er prachtige wandelroutes in de parken. De wandelroutes kunt u ophalen bij de receptie.

Biljarttafel

Lekker tussendoor een potje biljarten is ook mogelijk. In De Singel staat een biljarttafel.

Tuinieren

Voor de mensen die van tuinieren houden zijn er plantenbakken in de binnentuin die onderhouden kunnen worden. In de tuinkast vindt u harkjes, bezems, emmers, schepjes en handschoenen.

Kunstexpositie

Wandelen en gelijk kijken naar mooie kunstwerken. Twee keer per jaar vindt er een kunstexpositie plaats in De Singel in De Lunette.

De expositie is dagelijks te bekijken en gratis toegankelijk.

Meer informatie

Voor meer informatie over de activiteiten binnen De Lunette kunt u terecht bij uw contactverzorgende en bij:

Team Activiteiten & Welzijn

Tel. 0575-59 44 44 (via de receptie), e-mail: studio3@sensire.nl

Behandelcentrum Sensire

Tel. 0575-59 41 71, e-mail: behandelcentrum@sensire.nl

Advies & Ontmoetingsplein

Tel. 0575 - 59 44 46, e-mail: info@sensire.nl

Deze 'Beweegmenukaart' is met veel zorg samengesteld. Toch is het mogelijk dat de informatie die hierin wordt gepubliceerd onvolledig, onjuist of niet-actueel is. Bijvoorbeeld de tijdstippen kunnen gedurende het jaar afwijken. Er kunnen daarom hier geen rechten aan worden ontleend. Informeer altijd vooraf.