

Beweegmenukaart Het Spijk

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, mantelzorgers en vrijwilligers.

Georganiseerde activiteiten

Kegelen

Op de woensdagmiddag vindt er een afwisselend programma van creativiteit en bewegen plaats. De ene week kegelen en de andere week een creatieve uitdaging.

Koersbal

Iedere maandagochtend speelt een groep bewoners koersbal in het restaurant. Bij mooi weer gaat de groep soms naar buiten om te jeu de boules te spelen. Iedereen is welkom.

Individueel wandelen

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

Tovertafel

Een interactieve speltafel met lichtprojecties zorgt voor beweging en plezier. De deelnemers reageren met hand- en armbewegingen, waardoor de fysieke activiteit en de sociale interactie worden gestimuleerd.

Wandelclub

Elke laatste donderdagmiddag van de maand gaat de medewerker activiteiten en welzijn vergezeld door een groep vrijwilligers met een groep bewoners van de psychogeriatrische afdelingen wandelen.

Zwemmen in Zutphen (Geroswim)

De Lunette in Zutphen beschikt over een 'therapeutisch zwembad': hoge watertemperatuur en 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 mantelzorger.

Bewegen

Iedere dinsdagmiddag kunt u bewegen onder deskundige begeleiding van een bewegingsagoog in het restaurant van het Spijk. De bezoekers van de dagbesteding doen ook mee. De oefeningen worden zittend en staand gedaan.

Looptraining

Wekelijks lopen onder deskundige begeleiding van een bewegingsagoog.

- *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 en mantelzorger(s) nog extra zou kunnen bewegen.

Duofiets

Het Spijk heeft een duofiets met trapondersteuning beschikbaar. U kunt deze huren om samen met uw familielid of mantelzorger een rondje buiten te fietsen. De huur is € 5,- per uur en € 25,- borg als u niet in Het Spijk woont. Voor de bewoners is dit gratis.

Buiten wandelen

In de tuin/bos rondom en in de omgeving van Het Spijk kunt u heerlijk wandelen (en winkelen) met uw familie en/of mantelzorger. Iedere woensdagmiddag is bijvoorbeeld weekmarkt bij het wijkcentrum Het Hart. Tuincentrum De Blaakhof is ook een bezoekje waard.

Beweegbox

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

Biljarttafel

Lekker tussendoor een potje biljarten is ook mogelijk. Op de vide bij het restaurant staat een biljarttafel. De biljartstokken en ballen liggen bij de biljarttafel.

Tuinieren

Voor de mensen die van tuinieren houden zijn er plantenbakken op de terrassen en de binnentuin, die onderhouden kunnen worden. Dit gebeurt onder begeleiding van vrijwilligers en/of familie. Harkjes, bezems, emmers, schepjes en handschoenen zijn aanwezig.

Binnen wandelen

Bij Spijk Bungalows is er een belevingsgericht wandelcircuit gerealiseerd. Hier kunnen de bewoners zelfstandig en met familie, vrienden en/of mantelzorger(s) wandelen.

Meer informatie

Voor meer informatie over de activiteiten binnen Het Spijk kunt u terecht bij uw contactverzorgende en bij:

Team Activiteiten & Welzijn, Annette Zwaaij

Tel. 06-10 16 89 21, e-mail: azwaaij@sensire.nl

Behandelcentrum Sensire, De Lunette, Zutphen

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

Advies & Ontmoetingsplein, De Lunette, Zutphen

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 vooraf altijd even.