

## Beweegmenukaart De Borkel

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**

Iedere vrijdagmiddag organiseert team Activiteiten & Welzijn kegelen in activiteitenruimte 1 en 2.

#### **Individueel wandelen**

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

#### **Op de duofiets met een vrijwilliger**

Wekelijks zijn er vrijwilligers die bewoners begeleiden op de duofiets. Heeft u interesse, geef dit dan door aan de medewerkers van het restaurant van De Borkel.

#### **Gymnastiek**

Iedere maandagochtend kunt u bewegen onder deskundige begeleiding van een bewegingsagoog. Bij gymnastiek worden de oefeningen zittend en staand gedaan. Er worden materialen gebruikt, zoals ballen en pittenzakken.

#### **Wandelen naar de Zorgtuin**

In de zomerperiode vindt bijna iedere donderdagmiddag een wandeling naar de Zorgtuin in Gorssel plaats. Deze activiteit wordt georganiseerd door team activiteiten & welzijn met vrijwilligers.

#### **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.

#### **Looptraining**

Wekelijks lopen onder deskundige begeleiding van een bewegingsagoog.

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

### Mogelijkheden voor u

#### **Wandelen**

In de omgeving van De Borkel en in Gorssel kunt u heerlijk wandelen (en winkelen) met uw familie en/of mantelzorger. Iedere woensdagmiddag is bijvoorbeeld weekmarkt in het centrum van Gorssel. En museum MORE is ook een bezoekje

waard. Bewoners van de Borkel mogen met mantelzorger of vrijwilliger gratis naar museum MORE in de oneven weken. Wel van te voren aanmelden bij team activiteiten & welzijn.

### **Beweegbox**

De 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.

### **Tuinieren**

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

### **Biljarttafel**

Lekker tussendoor een potje biljarten is ook mogelijk. In activiteitenruimte 1 staat een biljarttafel. De biljartstokken hangen bij het biljart in activiteitenruimte 1.

### **Duofiets**

De Borkel heeft een duofiets met trapondersteuning beschikbaar. De Borkel heeft verschillende vrijwilligers die met bewoners van De Borkel fietsen. Voor bewoners van De Borkel zijn hier geen kosten aan verbonden.

Bewoners uit de buurt kunnen de fiets huren om samen met een familielid of mantelzorger een rondje buiten te fietsen. De huur is € 5,- per uur en € 25,- borg.

## **Meer informatie**

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

### **Team Activiteiten & Welzijn**

#### **De Borkel, Gorssel**

Wilma van Gerrevink

06 - 12 97 06 42

[wvangerrevink@sensire.nl](mailto:wvangerrevink@sensire.nl)

### **Behandelcentrum Sensire**

#### **De Lunette, Zutphen**

0575 - 59 41 71

[behandelcentrum@sensire.nl](mailto:behandelcentrum@sensire.nl)

### **Advies & Ontmoetingsplein**

#### **De Lunette, Zutphen**

0575 - 59 44 461

[info@sensire.nl](mailto: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.*