

## **Warm welkom Het Spijk Het Spijk biedt meer dan alleen zorg**

**U staat centraal bij Sensire! Naast onze zorg aan u, stimuleren wij ook een gezonde en actieve levensstijl. Dagelijks bieden wij in Het Spijk in Eefde een gevarieerd aanbod van creatieve en sportieve activiteiten voor onze bewoners en revalidanten. Niet alleen onze bewoners worden hiervoor van harte uitgenodigd, ook andere belangstellenden (uit de wijk) zijn welkom. Sensire wil graag bijdragen aan de saamhorigheid in de wijk.**

Verschillende medewerkers van Sensire begeleiden, al dan niet met vrijwilligers, familie, mantelzorgers en stagiaires, de creatieve en sportieve activiteiten en evenementen binnen Het Spijk.

### **Vrijwilligers & Familie & Mantelzorgers**

Het welzijn en welbevinden van ouderen, daar zijn de (zorg)medewerkers van Sensire 24 uur per dag x 7 dagen per week voor in touw. En we vinden dat we daar nooit genoeg tijd en energie in kunnen steken. We zijn daarom heel blij met de inzet van vele vrijwilligers en familie/mantelzorgers die ons ondersteunen.

Vrijwilligerswerk bij Sensire staat open voor iedereen. Vanzelfsprekend zijn onze vrijwilligers geïnteresseerd in de omgang met senioren/ouderen. Onze vrijwilligers helpen bij de groepsactiviteiten, maar ook bij individuele activiteiten, zoals een spelletje, wandelingetje of boodschapje doen met een bewoner. Ook zijn er vrijwilligers die helpen bij kleinschalig wonen, zoals helpen bij koken en de maaltijden en koffie schenken.

Vrijwilligers en familie/mantelzorgers hebben wij nooit genoeg. Binnen een organisatie als Sensire is dagelijks zoveel te doen, dat er voor iedereen passende activiteiten zijn.

Voor meer informatie en opgeven kunt u terecht bij Team Coördinatie Activiteiten & Welzijn en Vrijwilligerswerk via [info@sensire.nl](mailto:info@sensire.nl) of 0575 – 59 44 44.

### **Wij helpen u graag verder**

Mocht u nog vragen of opmerkingen hebben, onze medewerkers staan u graag te woord.

### **Contact**

Voor al uw algemene vragen en verzoeken tot doorverbinden naar teams en afdelingen die zich bevinden op de Lunette, 24 uur per dag x 7 dagen per week: 0575 – 59 44 44 of [receptie@sutfene.nl](mailto:receptie@sutfene.nl).

### **Advies- en ontmoetingsplein**

Voor al uw vragen over zorg van Sensire en wonen bij Sensire met zorg. Fysiek bevinden zij zich op De Lunette. Maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 16.30 uur bereikbaar: 0575 – 59 44 46, [info@sensire.nl](mailto:info@sensire.nl), Coehoornsingel 3, Zutphen

### **Behandelcentrum Sensire**

Voor meer informatie over de beweeggroepen en de paramedische zorg en behandelingen van Sensire. Maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 16.00 uur bereikbaar:  
0575 – 59 41 71 of [behandelcentrum@sensire.nl](mailto:behandelcentrum@sensire.nl).

### **Wonen bij Sensire met zorg**

Als zelfstandig wonen niet meer gaat, biedt Sensire u een veilige woonomgeving met oog voor de dingen die voor u waardevol zijn. Samen met de mensen om u heen zorgen we dat u zoveel mogelijk kunt leven zoals u gewend bent. We verwelkomen u graag op onze woonlocaties en in onze woonzorghuizen, vroeger ook wel verzorging- of verpleeghuizen genoemd.

### **Het Spijk**

In 1999 is Het Spijk opgeleverd als eerste kleinschalige woonvoorziening voor de complexe PG-zorg in Nederland. Het project was in het strakke bouwregime van die jaren baanbrekend. Voor Sensire was Het Spijk het eerste vernieuwende woon-/zorgproject in een reeks van nieuwbouwprojecten in de jaren daarna. Hiervoor stond Het Spijk veelvuldig model. Het concept is nog steeds zeer actueel en onderscheidend. Het Spijk beschikt over kleinschalige groepswoningen gelegen op de begane grond. Het is een ruime en veilige locatie met een veilige binnentuin. Ook echtparen zijn van harte welkom. Het Spijk heeft een landelijk, dorps karakter en een directe aansluiting op de leefsfeer van het dorp Eefde.

### **Spijkbungalows**

De bungalows van het Spijk zijn onderscheidend door de kleinschalige opzet op de begane grond, de ruime binnentuin, het belevingsgerichte loopcircuit en het landelijke/dorpse karakter. Tegen de achtergrond van het totale PG-aanbod van Sensire geven de genoemde eigenschappen van Het Spijk deze locatie een bijzonder karakter en is daarmee waardevol voor de PG-zorg in het verzorgingsgebied van Sensire. Het Spijk kan, gelet op het onderscheidende karakter, als een "parel" voor Sensire worden beschouwd.

### **Dagbesteding Het Elze in Eefde**

Bij de dagbesteding draait het erom dat u een leuke en zinvolle besteding van uw dagen heeft. Meedoen naar vermogen staat hoog in het vaandel. Uitgangspunt daarbij is om het huidige niveau te behouden en achteruitgang te voorkomen. Dagbesteding heeft ook een sterke sociale functie. Als u zelfstandig woont, kunt u met dagbesteding andere mensen ontmoeten in een gezellige sfeer. Er zijn allerlei activiteiten die u helpen uw sociale omgeving te vergroten en u daarin prettig te voelen. Ook voor mantelzorgers kan dagbesteding een fijne voorziening zijn. Het verlicht de dagelijkse mantelzorgtaken en de situatie thuis en brengt u in contact met andere mantelzorgers.

## **Activiteiten & Welzijn**

### **Team Activiteiten & Welzijn**

0575 – 59 44 44 (via de receptie) en [azwaaij@sutfene.nl](mailto:azwaaij@sutfene.nl)

Het kantoor van de medewerkers van team Activiteiten & Welzijn zit bij het restaurant in Het Spijk. De activiteiten worden georganiseerd en begeleid door de medewerkers Activiteiten & Welzijn met enthousiaste vrijwilligers. Sommige activiteiten worden zelfstandig door vrijwilligers begeleid.

### **Creamiddag**

Iedere woensdagmiddag een nieuwe creatieve uitdaging zoals bloemschikken, schilderen en wenskaarten maken.

### **Buiten wandelen**

In de tuin/het bos rondom en in de omgeving van Het Spijk kunt u heerlijk wandelen (en winkelen) met uw familie en/of mantelzorgers.

### **Koffieochtend**

Iedere woensdagochtend kunnen de bewoners hier een gratis kopje koffie of thee drinken en gezellig praten met andere bewoners.

### **Welfare spelmiddag**

Iedere donderdagmiddag komen de bewoners bij elkaar en spelen verschillende spelletjes.

### **Samen zingen**

Iedere vrijdagmiddag zingen de bewoners samen oudere en bekende liedjes onder leiding van een CD.

### **Rummikub**

Iedere week op maandagmiddag gezellig een spelletje Rummikub in het restaurant.

### **Amusement & recreatie**

Een keer per maand wordt er een amusementsprogramma verzorgd in het restaurant. De ene keer een optreden van een koor, een dansgroep of cabaretgroep, de andere keer een bingo of een ander spel en weer een andere keer een film, een lezing of een modeshow. Op de maandelijkse activiteitenkalender vindt u het programma.

### **Samen eten**

Samen eten is toch veel gezelliger? U kunt maandelijks aanschuiven voor een heerlijk buffet. Dit is elke maand een ander gerecht. Dit vindt u op het maandelijkse activiteitenblad.

### **Stichting Bus**

Een keer per maand of per twee maanden zoeken we een leuke bestemming om met zijn allen naar toe te gaan. Het vervoer naar de activiteit wordt georganiseerd met de bus(sen) van Stichting Bus Zutphen ([www.stichtingbuszutphen.nl](http://www.stichtingbuszutphen.nl)).

### **Broodmaaltijd**

Iedere woensdagmiddag bieden wij de mogelijkheid om deel te nemen aan een gezamenlijke broodmaaltijd. Genieten van elkaars gezelschap en een fijn gesprek. U bent welkom van 16:45 tot 17:45 uur in de huiskamer achter het restaurant van Het Spijk.

### **Kegelen**

Op de woensdagmiddag vindt een afwisselend programma van creativiteit en bewegen plaats. Geregeld wordt er gekegeld.

### **Koersbal**

Iedere maandagochtend speelt een groep bewoners koersbal in het restaurant.

### **Jeu de boule**

Bij mooi weer gaat de groep koersbal soms naar buiten om te jeu de boulen. Iedereen is welkom.

*Zie hieronder voor het vervolg...*

## Wekelijkse activiteiten

<b>Maandag</b>	10.30 - 11.30 uur	Koersbal	Activiteitenruimte
	14.30 - 16.00 uur	Rummikub (behalve tijdens de maandagen met een kerkdienst)	Restaurant
<b>Dinsdag</b>	11.45 - 15.30 uur	Zittend bewegen	Restaurant
<b>Woensdag</b>	10.00 - 11.30 uur	Koffieochtend	Restaurant
	14.30 - 16.00 uur	Creamiddag	Restaurant
	16.45 - 17.45 uur	Broodmaaltijd	Huiskamer
<b>Donderdag</b>	14.00 - 16.00 uur	Welfare spelmiddag	Restaurant
<b>Vrijdag</b>	14.30 - 15.30 uur	Samen zingen	Restaurant

- Eventuele wijzigingen in het programma zijn voorbehouden. Op de maandelijkse activiteitenkalender in de hal van Het Spijk kunt u zien welk weekprogramma wordt verzorgd.
- Wij vragen een kleine bijdrage van € 2,50 tot € 5,-, afhankelijk van de activiteit. Tenzij anders aangegeven. Dit is inclusief een kopje koffie of thee.

## Sport & Bewegen

Uit onderzoek blijkt dat door te bewegen het proces van ouder worden vertraagd, zowel lichamelijk als geestelijk. Langer vitaal blijven, wie wil dat nou niet?

### **Behandelcentrum Sensire**

0575 – 59 41 71, [behandelcentrum@sensire.nl](mailto:behandelcentrum@sensire.nl)

De receptie van het Behandelcentrum bevindt zich tegenover het Advies- en ontmoetingsplein in De Singel in De Lunette in Zutphen.

### **Zittend bewegen**

U kunt wekelijks bewegen onder deskundige begeleiding van een bewegingsagoog. Bij gymnastiek worden de oefeningen zittend en staand gedaan. Er worden materialen gebruikt, zoals ballen en pittenzakken. Mits er ruimte over is kunt u meedoen. De kosten zijn 5 euro per keer.

### **Duofiets**

Het Spijk beschikt over een duofiets. Op de duofiets zitten de bestuurder en de passagier naast elkaar en heeft trapondersteuning. In het mandje van de fiets ligt een blad waar u een dag kunt reserveren. De bewoners van Het Spijk kunnen de fiets met hun familielid, mantelzorger of vriend kosteloos lenen. Mensen buiten Het Spijk betalen € 5,- per dagdeel en € 25,- borg. Zij kunnen terecht bij de medewerkers van het restaurant.

### **Biljarttafel**

Lekker tussendoor een potje biljarten is ook mogelijk. Op de eerste verdieping (vide) staat een biljarttafel. De biljartstokken staan er naast.

### **Individueel wandelen**

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

### **Looptraining**

Wekelijk lopen onder begeleiding van een bewegingsagoog.

### **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.

### **Beweegtoestellen**

De beweegtoestellen staan op de luchtbrug en zijn vrij te gebruiken voor de bewoners van Het Spijk. Denk bijvoorbeeld aan een hometrainer en een crosstrainer.

### **Bewegen**

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

### **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.

### **Beweegmenukaart**

Meer informatie over bewegen vindt u op de speciale Beweegmenukaart Het Spijk. Deze vindt u op onze website.

## **Geestelijke verzorging**

Voor een gesprek of andere begeleiding kunt u terecht bij ons team Geestelijke verzorging:

- Riekje Rijk: rrijk@sutfene.nl en 06 – 13 18 20 98
- Regina van Veen: rvveen@sutfene.nl en 06 – 12 97 06 41

### **Kerkdienst**

De kerkdiensten binnen Sensire hebben een oecumenisch karakter, waarin onze bewoners samen met familie, vrijwilligers en andere belangstellenden hun geloof herkennen en kunnen beleven. De kerkdienst in Het Spijk vindt eens per maand op de eerste maandag van de maand plaats. Iedereen staat vrij om de maandelijks dienst bij te wonen. Bijzondere kerkdiensten vinden plaats rondom de kerstdagen en rondom de paasdagen.



## **Nog meer voor u**

### **Therapiehonden**

Bij Sensire ziet u regelmatig onze therapiehonden Lola en Sammy met hun baas Jolanda Scherpenhuizen rondlopen. Deze therapiehonden zijn speciaal getraind in het omgaan met mensen die bijvoorbeeld ziek, verdrietig, in zichzelf gekeerd of gespannen zijn. Ze geven warmte en troost door hun aanwezigheid en aanraking en maken mooie reacties los bij de mensen. De honden worden hoofdzakelijk ingezet voor bewoners/revalidanten van de PG-afdeling die niet naar de reguliere activiteiten kunnen gaan of in een sociaal isolement verkeren. Voor meer informatie: [jscherpenhuizen@sutfene.nl](mailto:jscherpenhuizen@sutfene.nl).

### **Jaarlijkse terugkerende activiteiten**

Naast de wekelijks terugkerende activiteiten, zijn er ook jaarlijkse activiteiten. Deze activiteiten zijn altijd voor eigen rekening.

- Wandeltweedaagse Eefde in juni;
- Lourdesreis in september;
- Kledingverkoop voor- en najaar;
- Schoenenverkoop in voor- en najaar;
- Cadeautjesmarkt of (Na-)Zomermarkt;
- Burendag in september
- NLdoet dag in maart

### **Wifi**

In Het Spijk kunt u gebruik maken van het Wifi-netwerk. Nadat u verbonden bent, gaat u naar uw browser om de voorwaarden te accepteren.

### **Restaurant Het Spijk**

Het restaurant is dagelijks geopend tot 16:00. Voor meer informatie kunt u terecht bij de medewerkers van het restaurant: 0575-594720.

### **Het winkeltje**

In het winkeltje verkopen wij noodzakelijke producten en een aantal cadeautjes.

### **Kapsalon 'Janet'**

De kapsalon (eerste etage) is geopend van:

Di: 9.00-11.25 en 13.30-15.00 uur

Woe: 9.00-12.00 uur

Do: 9.00-12.30 en 13.00-17.30 uur

Vrij: 9.00-11.45 en 13.30-15.00 uur

De kapster heeft alle aandacht en tijd voor u en uw haar. Knippen, kleuren, watergolven verzint u het maar. Voor meer informatie over de prijzen en voor het maken van een afspraak kunt u langskomen of bellen naar:

06 - 46 04 33 83

### **Pedicure**

Op de Borkel, Spijk bungalows en Spijkhoeve kunt u terecht bij de pedicure van Sensire: Diane de Greef-ten Have. Zij is bereikbaar via 06- 29466884

### **Bloedprikken**

Het bloedprikken bevindt zich op de begane grond. Openingstijden:

Maandag van 10.15 tot 11.00 uur.

Vrijdag van 8.30 tot 9.15 uur.

### **Stichting Vrienden van Sensire**

De medewerkers en vrijwilligers van Sensire vervullen de zorg voor (hun) ouderen met overgave. Ouderen in de regio Zutphen, Gorssel en Eefde kunnen rekenen op hun professionele inzet. De zorg voor ouderen is een zaak van ons allen. De overheid bepaalt de ruimte van de budgetten in de zorg. Er is steeds minder budget beschikbaar voor de extra's. En juist deze extra's geven kleur aan de oude dag en maken het verschil in levensvreugde.

De Stichting Vrienden van Sensire zet zich actief in om onze bewoners/revalidanten deze extra's te kunnen bieden. Door gerichte financiële ondersteuning via donaties en legaten geeft de Stichting Vrienden van Sensire een kwaliteitsimpuls aan het leven van ouderen, onze ouderen. Een busreis naar de dierentuin, een jaarlijkse reis naar het bedevaartsoord Lourdes of een bootreisje. Of, dichterbij huis, een optreden van een koor, zang- of dansgroep. Ook de vrijwilligers worden door ons niet vergeten. Zonder hen zou de kwaliteit van zorg vele malen minder zijn. Kijk op onze website hoe u kunt doneren.

### **Vrijwilligerscafé**

Wij zijn blij met de plezierige ondersteuning van onze vrijwilligers en familie/mantelzorgers. Om elkaar bij te praten over het vrijwilligerswerk bij Sensire of om elkaar gewoon gezellig te ontmoeten, is er een Vrijwilligerscafé. Ook u bent welkom op de 2e en 4e donderdag van de maand van 14.00 tot 16.00 uur in Studio 3 in De Lunette, Coehoornsingel 3 in Zutphen. Voor een kopje koffie/thee zorgen wij.

Vrijwilligers helpen ons bij:

- groepsactiviteiten, zoals bingo, creatief en optredens;
- huiskameractiviteiten, zoals koffie schenken, koken of bakken;
- individuele activiteiten, een spelletje, wandelingetje of praatje.

Vrijwilligerswerk bij Sensire staat open voor iedereen! Ook voor u vinden we een activiteit die bij u past. Denk u aan vrijwilligerswerk bij Sensire, kom dan vrijblijvend kennismaken met de coördinatoren Activiteiten & Welzijn en andere vrijwilligers.

Meer informatie via telefoon 0575 – 59 44 44

### **Mantelzorgcafé**

Iedere 1e en 3e donderdag van de maand staan van 14.00 tot 16.00 uur de deuren open van Studio 3 in De Lunette, Coehoornsingel 3 in Zutphen voor mantelzorgers. Iedereen die praktisch en/of emotioneel betrokken is bij de zorg van een bewoner of een revalidant van Sensire is van harte welkom. Onder het genot van een kopje koffie/thee kun je in gesprek (en vragen stellen) met andere mantelzorgers en met de coördinatoren activiteiten & welzijn. Meer informatie via telefoon 0575 – 59 44 44.

Deze uitgave 'Welkom in Het Spijk' is met veel plezier en zorg samengesteld. Toch is het mogelijk dat de informatie die hierin wordt gepubliceerd onvolledig of onjuist is. Er kunnen geen rechten worden ontleend aan de inhoud van deze uitgave.