

Bewegmenukaart De Beekdelle

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 slaap-waakritme. Binnen Sensire is er veel aandacht voor sport, spel en bewegen, zowel georganiseerd als met naasten.

Georganiseerde activiteiten

Gymnastiek

Iedere woensdagmiddag 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.

Looptraining

Op donderdagmiddag lopen onder deskundige begeleiding van een bewegingsagoog. Dit kan variëren, ook een balspel of fietsen zijn mogelijk.

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 naasten.

Individueel wandelen

Op maandagochtend en dinsdagochtend zijn er vrijwilligers die tijd hebben om met u een rondje te wandelen.

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

De Beekdelle heeft een duofiets beschikbaar. U kunt deze gebruiken om samen met uw naaste een rondje buiten te fietsen. Ook heeft de Beekdelle een rolstoelfiets die trapondersteuning heeft. Voor bewoners zijn de fietsen vrij voor gebruik.

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. In het restaurant staat een biljarttafel. De biljartstokken zijn te leen bij het restaurant.

Meer informatie

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

Team Activiteiten & Welzijn

Lian Mutsaers: ☎ 06-11 36 61 20 & 0575-59 44 44, ✉ l.mutsaers@sensire.nl

Behandelcentrum Sensire

De Lunette, Zutphen: ☎ 0575 - 59 41 71, ✉ frontoffice@sensire.nl

Advies & Ontmoetingsplein

De Lunette, Zutphen: ☎ 0575 - 59 44 46, ✉ opname@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.