

Duofiets

Het Odensehuis Zutphen beschikt over een duo-fiets. Deze tweezitter is beschikbaar voor mensen die niet zelfstandig kunnen fietsen. Samen met een fitte fietser kunnen zij met de duo-fiets korte of langere tochten maken in en rondom Zutphen.

Tijd: In overleg

Bijdrage: Vrijwillige bijdrage

Gespreksgroep voor mensen met beginnende dementie

In samenwerking met Henri Knol van 'Willem' het centrum voor levensvragen in Twente en de Achterhoek organiseert het Odensehuis Zutphen een gespreksgroep waarin begeleiding kan plaatsvinden. De gespreksgroep is bedoeld voor mensen die kort geleden gehoord hebben dat ze Alzheimer hebben of een andere vorm van dementie.

Mensen met beginnende dementie beseffen vaak dat er iets met hun hoofd en lichaam gebeurt. Het is fijn om de vragen en gevoelens die dat oproept, met anderen te kunnen delen.

Tegelijkertijd zijn er veel vragen en onzekerheden over de toekomst. Dat kunnen hele praktische zaken zijn, maar ook vragen over de zin van het leven. Met de juiste begeleiding kunnen mensen meer inzicht ontwikkelen in de gevolgen van dementie voor het dagelijks leven en voor de omgang met andere mensen.

Iets voor u?

U staat nog middenin de maatschappij, maar u bemerkt bij uzelf veranderingen waardoor het moeilijker wordt om het dagelijks leven vorm te geven.

Veranderingen die te maken hebben met denken, onthouden, het vinden van goede woorden, de communicatie met uw naasten en uw invulling van de dag. U hebt de behoefte om daar met anderen samen over te praten. Hiervoor is deze gespreksgroep voor mensen met (beginnende) dementie die hun vragen en ervaringen met mensen in dezelfde situatie willen delen.

Wat kunt u verwachten?

Een gespreksgroep met mensen in dezelfde situatie.

Een terugkerend rustpunt in verwarrende tijden.

Begeleiding door een deskundige op het gebied van zingeving en levensvragen.

Samen kijken naar mogelijke oplossingen voor ervaren problemen en het ontdekken van mogelijkheden.

Tips, ervaringen en emoties delen met mensen die hetzelfde doormaken als u. Informatie over hersenaandoeningen en de veranderingen die dat met zich meebrengt.

Aandacht voor bewegen.

De groep bestaat uit 4 tot 8 deelnemers. Zij komen iedere twee weken bij elkaar, samen met Henri Knol, een deskundige begeleider.

De groep is een doorlopende groep, wat betekent dat er op elk moment gestart kan worden. U kunt de bijeenkomsten blijven bezoeken zolang u dat wenst en daartoe in staat bent.

Meer informatie

Tijdens een kennismakingsgesprek met de begeleider Henri Knol kijken we samen of deelname aan de groep iets voor u is.

Tijd: 13.30 – 15.00 uur (op dinsdag om de week)

Bijdrage: Gratis

Muziek

Om de woensdag klinkt er muziek in onze oren. Muziekdocent Gideon Biegstraaten laat je op deze ochtenden de wereld van de klank en muziek beleven. Laat je verrassen en ervaar wat muziek met je doet.

Tijd: 10.00 - 12.00 uur (om de woensdag)

Bijdrage: 2,50 per keer

Muziek beleven door beweging en gebaar

Muziek doet wat met ons, het zet ons letterlijk en figuurlijk in beweging en roept verschillende emoties op! Door de krachtige combinatie van muziek, beweging en verbeelding gaan we ontdekken welke mogelijkheden er voor iedere deelnemer zijn en samen genieten en vooral plezier hebben! Goed voor lichaam en geest. Muziek beleven door beweging en gebaar wordt om de woensdag verzorgd door Ineke van Wijngaarden. Zij is danstherapeut en docent Dance for health PS.

Tijd: 10.00 - 12.00 uur (om de woensdag)

Bijdrage: 2,50 per keer

Schilderen

Luister, geniet en schilder! Docent Suzanne neemt je iedere donderdagochtend op creatieve wijze mee in de wereld van de kunst en het schilderen. Je hoeft het niet al te kunnen. Of je nu net begint of als je al bekend bent met schilderen, iedereen is welkom en ontvangt persoonlijke aandacht.

Tijd: 10.00 – 12.00 uur (elke donderdag)

Bijdrage: 2,50 per keer

Voor alle activiteiten geldt dat u zich kunt opgeven bij de coördinator via coordinator@odensehuiszutphen.nl of telefonisch op nummer 06- 24954343