

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 Robert te Pas 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? 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 Robert te Pas, 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 Robert te Pas kijken we samen of deelname aan de groep iets voor u is.

Tijd: 10.00 – 11.30 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: 5,00 euro per keer inclusief twee keer koffie/thee

Bewegen op de stoel

Bewegen op de stoel Door Christine van Es, docent 'Beweeg samen' Houd lichaam en geest FIT !!! Met "samen bewegen" verzamelen wij onze energie De oefeningen zijn gericht op kracht, coördinatie en balans op muziek met gebruik van een stoel. Met kleine materialen op ieders eigen niveau. "

Tijd: 11.00 – 12.00uur (om de woensdag)

Vanaf 10.00 uur is er thee/ koffie met koek!

Bijdrage: 5,00 euro per keer inclusief twee keer koffie/thee

Stoelyoga

Stoelyoga, gegeven door Willemien Hak, is bijzonder geschikt voor mensen op leeftijd die op een veilige manier aan hun lichaamsbeweging willen doen en hun lenigheid en spierkracht vergroten. Tegelijkertijd brengt stoelyoga je lichaam en geest geleidelijk verder in balans. De yogahoudingen worden namelijk zittend op een stoel of staand achter een stoel uitgevoerd.

Tijd: 13.30 – 14.45/15.00uur op dinsdagmiddag

Bijdrage: 5,00 euro per keer inclusief koffie/thee

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: 5,00 euro per keer inclusief twee keer koffie/thee

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