

Beweegmenukaart Het Spijk

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

Kegelen

Op woensdagmiddag vindt er een afwisselend programma van creativiteit en bewegen (kegelen).

Koersbal

Iedere maandagochtend speelt een groep bewoners koersbal in het restaurant. Soms gaat de groep buiten jeu de boules spelen.

Individueel wandelen

Vrijwilligers hebben regelmatig tijd om met u een rondje te wandelen.

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.

Wandelclub

Elke laatste donderdagmiddag van de maand gaat activiteiten en welzijn met vrijwilligers wandelen met bewoners van de PG.

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 naaste(n).

Bewegen

Iedere dinsdagmiddag kunt u, samen met de bezoekers van de dagbesteding, bewegen onder begeleiding van een bewegingsagoog.

Looptraining

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

Mogelijkheden voor u

Naast hetgeen wij georganiseerd aanbieden, doen wij ook een beroep op u en uw naasten. 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 naaste extra kunt bewegen.

Duofiets

Het Spijk heeft een duofiets met trapondersteuning beschikbaar. U kunt deze als bewoner kosteloos lenen om samen met uw naaste een rondje te fietsen. Voor wijkbewoners is de huur is € 5,- per uur en € 25,- borg.

Buiten wandelen

In de tuin/bos rondom Het Spijk kunt u heerlijk wandelen met uw naaste(n). Iedere woensdagmiddag is er weekmarkt in Eefde.

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 naasten, vrijwilligers en de zorgmedewerkers een spel spelen.

Biljarttafel

Lekker tussendoor een potje biljarten op de vide bij het restaurant. De biljartstokken en ballen liggen naast de biljarttafel.

Tuinieren

Voor de bewoners die van tuinieren houden kunnen samen met de vrijwilligers en naasten de plantenbakken helpen onderhouden. Harkjes, schepjes en handschoenen zijn aanwezig.

Binnen wandelen

Bij Spijk Bungalows is er een belevingsgericht wandelcircuit gerealiseerd. Hier kunnen de bewoners zelfstandig en met naasten fijn wandelen.

Meer informatie

Voor meer informatie over de activiteiten binnen Het Spijk kunt u terecht bij uw contactverzorgende en bij:

Team Activiteiten & Welzijn

Annette Zwaaij: ☎ 06-10 16 89 21 en ✉ a.zwaaij@sensire.nl

Behandelcentrum Sensire, De Lunette, Zutphen

☎ 0575-59 41 71 en ✉ frontoffice@sensire.nl

Advies & Ontmoetingsplein, De Lunette, Zutphen

☎ 0575-59 44 46 en ✉ 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.