

Beweegmenukaart De Borkel

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

Iedere vrijdagmiddag kegelen in activiteitenruimte 1 en 2.

Individueel wandelen

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

Op de duofiets met een vrijwilliger

Wekelijks zijn er vrijwilligers die bewoners begeleiden op de duofiets.

Bewegen

Wekelijks kunt u bewegen onder deskundige begeleiding van een bewegingsagoog of van een medewerker welzijn en activiteit. De oefeningen worden zowel zittend als staand vanuit de stoel gedaan.

Wandelen naar de Zorgtuin

In de zomerperiode vindt bijna iedere donderdagmiddag een wandeling naar de Zorgtuin in Gorssel plaats.

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).

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 naasten nog extra kunt bewegen.

Wandelen

In de omgeving van De Borkel en in Gorssel kunt u heerlijk wandelen (en winkelen) met uw familie en/of mantelzorger. Iedere woensdagmiddag is

bijvoorbeeld weekmarkt in het centrum van Gorssel. En museum MORE is ook een bezoekje waard. Bewoners van de Borkel mogen met mantelzorger of vrijwilliger gratis naar museum MORE in de oneven weken. Wel van te voren aanmelden bij team activiteiten en welzijn.

Beweegbox

De huiskamers van de psychogeriatrische afdelingen hebben een 'beweegbox' gevuld met stimulerende en prikkelende spelmaterialen, zoals schuif jeu-de-boule en beanbag smiley ballen. Samen met naasten, vrijwilligers en de zorgmedewerkers gezellig een spel spelen.

Tuinieren

Voor de bewoners die van tuinieren houden zijn er plantenbakken op de balkons en terrassen die, samen met naasten en vrijwilligers, onderhouden kunnen worden. Harkjes, bezems, emmers, schepjes en handschoenen zijn aanwezig.

Duofiets

De Borkel heeft een duofiets met trapondersteuning beschikbaar. Verschillende vrijwilligers willen met de bewoners fietsen. Voor bewoners van De Borkel zijn hier geen kosten aan verbonden. Bewoners uit de buurt kunnen de fiets huren voor € 5,- per uur en € 25,- borg.

Fietslabyrint

In het restaurant kunt u gebruik maken van het fietslabyrint. Hier kunt u fietsen waar u maar wilt. Zowel plaatsen in Nederland als in het buitenland zijn beschikbaar.

Meer informatie

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

Team Activiteiten & Welzijn De Borkel, Gorssel

Wilma van Gerrevink

☎ 06 - 12 97 06 42 en ✉ w.vangerrevink@sensire.nl

Behandelcentrum Sensire De Lunette, Zutphen

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

Advies & Ontmoetingsplein De Lunette, Zutphen

☎ 0575 - 59 44 461 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.