

## **Warm welkom Het Spijk** **Het Spijk biedt meer dan alleen zorg**

**U staat centraal bij Sensire! Naast onze zorg aan u, stimuleren wij ook een gezonde en actieve levensstijl. Dagelijks bieden wij in Het Spijk in Eefde een gevarieerd aanbod van creatieve en sportieve activiteiten voor onze bewoners en deelnemers van de dagbesteding.**

Niet alleen onze bewoners worden hiervoor van harte uitgenodigd, ook andere belangstellenden, aangedragen door één van onze bewoners in onze omgeving zijn welkom. Sensire wil graag bijdragen aan de saamhorigheid in de wijk.

## **Woonzorgcentrum Het Spijk**

### **Wonen bij Sensire met zorg**

Als zelfstandig wonen niet meer gaat, biedt Sensire u een veilige woonomgeving met oog voor de dingen die voor u waardevol zijn. Samen met de mensen om u heen zorgen we dat u zoveel mogelijk kunt leven zoals u gewend bent. We verwelkomen u graag op onze woonlocaties en in onze woonzorghuizen, vroeger ook wel verzorgings- of verpleeghuizen genoemd.

### **Wonen bij Het Spijk**

Het Spijk is een woonzorgcentrum midden in Eefde met verschillende woonvormen. Het Spijk heeft een landelijk, dorps karakter en een directe aansluiting op de leefsfeer van het dorp Eefde.

**Spijk Bungalows**, bestaat uit vijf bungalows met acht bewoners per bungalow. **Spijk Hoeve**, bestaat uit drie bungalows met acht bewoners per bungalow. Beide zijn psychogeriatrische afdelingen. Deze afdelingen zijn actueel en onderscheidend door de kleinschalige opzet op de begane grond en de ruime tuin met het aangrenzende bos. Ook echtparen zijn van harte welkom.

Ieder mens heeft dromen, wensen en verlangens. Dit stopt niet als je ouder wordt. In ieders leven is vrijheid belangrijk. Ruimte om je vrij te kunnen bewegen en je eigen keuzes te kunnen maken. Ook als je te maken krijgt met dementie. Bij de psychogeriatrische afdelingen van Het Spijk streven we naar zoveel mogelijk vrijheid: **Ruimte voor dementie**. Mensen met dementie mogen zich bij ons vrij bewegen en hun eigen keuzes maken. Zij

blijken daardoor actiever, mobieler en gelukkiger. Vrijheid voorrang geven, vraagt om te zoeken naar creatieve oplossingen. Samen met naasten, vrijwilligers en zorgmedewerkers. Wij geloven dat het de moeite waard is, omdat vrijheid noodzakelijk is om gelukkig, blij en zinvol te leven!

### **Hofpoort**

De afdeling Hofpoort grenst aan Spijk Hoeve en is een opname- en observatie afdeling met 21 plekken. Hier verblijven cliënten met een psychogeriatrische zorgvraag kortdurend ter observatie en/of voor kortdurende behandeling, diagnostiek en het uitbrengen van een woon/zorgadvies.

### **Dagbesteding Het Elze**

Bij de dagbesteding draait het erom dat u een leuke en zinvolle besteding van uw dagen heeft. Meedoen naar vermogen staat hoog in het vaandel. Uitgangspunt daarbij is om het huidige niveau te behouden en achteruitgang te voorkomen. Dagbesteding heeft ook een sterke sociale functie. Als u zelfstandig woont, kunt u met dagbesteding andere mensen ontmoeten in een gezellige sfeer. Er zijn allerlei activiteiten die u helpen uw sociale omgeving te vergroten en u daarin prettig te voelen. Ook voor naasten (mantelzorgers) kan dagbesteding een fijne voorziening zijn. Het verlicht de dagelijkse mantelzorgtaken en de situatie thuis en brengt u in contact met andere mantelzorgers. Voor meer informatie kunt u terecht op de [website](#).

### **Appartementen**

Het vooraanzicht van Het Spijk bestaat uit 57 appartementen die verhuurd worden door [Woonbedrijf Ieder1](#). Men woont hier zelfstandig en mag gebruik maken van de faciliteiten van Het Spijk en bijvoorbeeld Sensire Zorg Thuis.

### **Wifi**

In Het Spijk kunt u gebruik maken van het Wifi-netwerk. Nadat u verbonden bent, gaat u naar uw browser om de voorwaarden te accepteren. Het wachtwoord voor Sensire Gasten kunt u bij het zorgteam opvragen.

## Activiteiten & Welzijn

Binnen Het Spijk wordt door een team van medewerkers activiteiten en welzijn een breed activiteitenprogramma aangeboden. Deze individuele en/of groepsactiviteiten worden begeleid door de medewerkers van welzijn en activiteiten en/of samen met enthousiaste vrijwilligers, naasten en stagiaires. Zowel in het restaurant als op de afdelingen worden individuele of groepsactiviteiten georganiseerd.

### Dagbeleving

In de Teenk (Spijk Hoeve) en in de Tuinkamer (Spijk Bungalows) en de huiskamers (Hofpoort) kunnen de bewoners van de psychogeriatrische afdelingen hun dag beleven. Er worden allerlei activiteiten gedaan van samen koffie drinken, voorlezen, spel, creatief et cetera.

In de Tuinkamer staat ook de **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.

In de Tuinkamer en de Teenk zijn '**beweegboxen**' beschikbaar gevuld met stimulerende en prikkelende spelmaterialen, zoals schuif jeu-de-boule, een grote dobbelsteen en beanbag smiley ballen. Bewoners kunnen samen met naasten, vrijwilligers en de zorgmedewerkers gezellig een spel spelen.

### Spijkbode

Iedere maand wordt de Spijkbode met een maandprogramma verspreid, hierin staan ook alle activiteiten vermeld. Er zijn vaste wekelijks terugkerende activiteiten, maar ook maandelijkse optredens en activiteiten rondom feestdagen.

### Wekelijkse activiteiten

<b>Maandag</b>	10.30 - 11.30 uur	Koersbal	Activiteitenruimte
	14.30 - 16.00 uur	Rummikub (behalve tijdens de maandagen met een kerkdienst)	Restaurant
<b>Dinsdag</b>	14.45 - 15.30 uur	Zittend bewegen	Restaurant

<b>Woensdag</b>	10.00 - 11.30 uur	Koffieochtend	Restaurant
	14.30 - 16.00 uur	Creamiddag	Restaurant
	16.45 - 17.45 uur	Broodmaaltijd	Huiskamer
<b>Donderdag</b>	14.00 - 16.00 uur	Welfare spelmiddag	Restaurant
<b>Vrijdag</b>	14.30 - 15.30 uur	Samen zingen	Restaurant

- *Eventuele wijzigingen in het programma zijn voorbehouden. Op de maandelijkse activiteitenkalender in de hal van Het Spijk kunt u zien welk weekprogramma wordt verzorgd.*
- *Wij vragen een kleine bijdrage van € 2,50 tot € 5,-, afhankelijk van de activiteit. Tenzij anders aangegeven. Dit is inclusief een kopje koffie of thee.*

### **Samen Zingen**

Onze vrijwilliger Johan komt iedere week met zijn gitaar langs op de afdelingen en zingt samen met de bewoners bekende liedjes. Het is elke keer weer een feestje van herkenning.

### **Creamiddag**

Iedere woensdagmiddag een nieuwe creatieve uitdaging, zoals bloemschikken, schilderen en wenskaarten maken.

### **Buiten wandelen**

In de tuin, in het bos rondom en in de omgeving van Het Spijk kunt u heerlijk wandelen (en winkelen) met uw naasten.

### **Kinderen in Het Spijk**

We onderhouden mooie contacten met de basisscholen in Eefde. Geregeld komen de kinderen met hun leerkrachten naar Het Spijk om samen leuke activiteiten te doen.

### **Welfare spelmiddag**

Iedere donderdagmiddag komen de bewoners van de appartementen bij elkaar en spelen verschillende spelletjes.

### **Rummikub**

Iedere week op maandagmiddag gezellig een spelletje Rummikub in het restaurant.

### **Samen eten**

Samen eten is toch veel gezelliger? U kunt maandelijks aanschuiven voor een heerlijke maaltijd. Maandelijks vindt u in de Spijkbode meer informatie hierover.

### **Kegelen**

Op de woensdagmiddag vindt een afwisselend programma van creativiteit en bewegen plaats. Regelmatig wordt er gekegeld, vandaar ook de naam 'Kegelen' voor deze activiteit.

### **Koersbal**

Iedere maandagochtend speelt een groep bewoners koersbal in het restaurant.

### **Jeu de boule**

Bij mooi weer gaat de groep koersbal soms naar buiten om te jeu de boulen. Iedereen is welkom.

### **Groenactiviteiten**

Tussen Spijk Bungalows en Spijk Hoeve is een kleine weide met schapen. Het is een mooi doel om hier even naar toe te wandelen. Groen en buiten zijn twee begrippen die we bij Sensire meer inhoud willen geven. Zowel bij de schapen als in de binnentuinen van Het Spijk worden bloemen- en plantentuinen ontwikkeld. Het bos bij het Spijk is uniek voor de locatie. Vlakbij de schapen staat de zogenaamde geluidsboog, waar op muziek beweeg- en spelactiviteiten gedaan kunnen worden.

### **Stichting Bus Zutphen**

Een aantal keer per maand kunnen we beschikken over de bus van Stichting Bus en zoeken we voor de verschillende afdelingen een leuke bestemming om met zijn allen naar toe te gaan. De bussen zijn van Stichting Bus Zutphen.

### **Jaarlijkse terugkerende activiteiten**

Naast de wekelijks terugkerende activiteiten, zijn er ook jaarlijkse activiteiten. Deze activiteiten zijn altijd voor eigen rekening.

- NLdoet dag in maart;
- Wandeltweedaagse Eefde in juni;
- Lourdesreis in september;
- Burendag in september;
- Kledingverkoop voor- en najaar;

- Schoenenverkoop in voor- en najaar;
- (Na-)Zomermarkt of Cadeautjes/Kerstmarkt (november/december).

## **Sport & Bewegen**

Uit onderzoek blijkt dat door te bewegen het proces van ouder worden wordt vertraagd, zowel lichamelijk als geestelijk. Langer vitaal blijven, wie wil dat nou niet? Sensire stimuleert meer bewegen in haar zorghuizen. Voor meer informatie hierover kunt u ook terecht bij het Behandeling & Revalidatie van Sensire.

### **Zittend bewegen**

U kunt wekelijks bewegen onder deskundige begeleiding van een bewegingsagoog. Bij gymnastiek worden de oefeningen zittend en staand gedaan. Er worden materialen gebruikt, zoals ballen en pittenzakken. Mits er ruimte over is kunt u meedoen. De kosten zijn € 5,- per keer.

### **Duofiets**

Het Spijk beschikt over een duofiets. Op de duofiets zitten de bestuurder en de passagier naast elkaar en heeft trapondersteuning. De bewoners van Spijk Bungalows, Spijk Hoeve en Hofpoort kunnen de fiets met hun naaste kosteloos lenen. Andere belangstellenden betalen € 5,- per dagdeel en een borg van € 25,-.

### **Biljarttafel**

Lekker tussendoor een potje biljarten is ook mogelijk. Op de eerste verdieping (vide) staat een biljarttafel. De biljartstokken staan er naast.

### **Individueel wandelen**

Er zijn vrijwilligers die regelmatig tijd hebben om een rondje met u te wandelen.

### **Looptraining**

Wekelijk lopen onder begeleiding van een bewegingsagoog.

### **Beweegtoestellen**

De beweegtoestellen staan op de luchtbrug en zijn vrij te gebruiken voor de bewoners van Het Spijk. Denk bijvoorbeeld aan een hometrainer en een crosstrainer.

### **Bewegen**

Iedere dinsdagmiddag kunt u bewegen onder deskundige begeleiding van een bewegingsagoog in het restaurant van het Spijk. De gasten van de dagbesteding doen ook mee. De oefeningen worden zittend en staand gedaan.

### **Beweegmenukaart**

Meer informatie over bewegen vindt u op de speciale Beweegmenukaart Het Spijk. Deze vindt u op onze website.

## **Geestelijke verzorging**

Voor een gesprek of andere begeleiding kunt u terecht bij ons team Geestelijke verzorging:

- Riekje Rijk: [r.rijk@sensire.nl](mailto:r.rijk@sensire.nl) en 06 – 13 18 20 98
- Regina van Veen: [r.vanveen@sensire.nl](mailto:r.vanveen@sensire.nl) en 06 – 12 97 06 41

### **Kerkdienst**

De kerkdiensten binnen Sensire hebben een oecumenisch karakter, waarin onze bewoners samen met familie, vrijwilligers en andere belangstellenden hun geloof herkennen en kunnen beleven. De kerkdienst in Het Spijk vindt eens per maand op de eerste maandag van de maand plaats. Iedereen staat vrij om de maandelijks dienst bij te wonen. Bijzondere kerkdiensten vinden plaats rondom de kerstdagen en rondom de paasdagen.

## **Nog meer voor u**

### **Restaurant Het Spijk**

Het restaurant is dagelijks geopend tot 16.00 uur. Voor meer informatie kunt u terecht bij de medewerkers van het restaurant: 06- 58 93 35 79.

### **Het winkeltje**

In het winkeltje verkopen wij noodzakelijke producten en een aantal cadeautjes.

### **Kapper**

Op Het Spijk zit geen vaste kapster van Sensire. Voor een bewoner kan een afspraak gemaakt worden met de kapsalon De Singel in De Lunette in Zutphen: 0575 - 59 43 12 en 06 - 13 45 64 64. Vervolgens komt de kapster op 'huisbezoek' in Het Spijk.

### **Pedicure**

Sensire Wonen met Zorg regio Zutphen/Lochem werkt met vier pedicures van Sensire. Via het zorgteam is een pedicure in te schakelen.

### **Kapsalon 'Janet'**

Op de eerste etage van Het Spijk zit een zelfstandige kapsalon. Voor meer informatie over o.a. knippen, kleuren en watergolven en het maken van een afspraak kunt u langskomen of bellen naar 06 - 46 04 33 83.

### **Stichting Vrienden van Het Spijk**

De medewerkers en vrijwilligers van Sensire vervullen de zorg voor (hun) ouderen met overgave. Ouderen in de regio Zutphen/Lochem kunnen rekenen op hun professionele inzet. De zorg voor ouderen is een zaak van ons allen. De overheid bepaalt de ruimte van de budgetten in de zorg. Er is steeds minder budget beschikbaar voor de extra's. En juist deze extra's geven kleur aan de oude dag en maken het verschil in levensvreugde. De Stichting Vrienden van Het Spijk zet zich actief in om onze bewoners deze extra's te kunnen bieden. Door gerichte financiële ondersteuning via donaties en legaten geeft de stichting een kwaliteitsimpuls aan het leven van ouderen, onze ouderen. Een busreis naar de dierentuin, een jaarlijkse reis naar het bedevaartsoord Lourdes of een bootreisje. Of, dichterbij huis, een optreden van een koor, zang- of dansgroep. Ook de vrijwilligers worden door ons niet vergeten. Wilt u een gift overmaken aan de stichting? Dan kunt u hiervoor de bankrekening NL78 RABO 0152 1473 22 gebruiken. Vermeld wel de naam van de locatie erbij.



## Vrijwilligers & Naasten

Voor het welzijn en welbevinden van onze ouderen zijn de (zorg) medewerkers van Sensire 24 uur per dag, 7 dagen per week in touw. We vinden dat we daar nooit genoeg tijd en energie in kunnen steken. Aan vrijwilligers en naasten die helpen hebben wij nooit genoeg. Binnen een organisatie als Sensire is dagelijks zoveel te doen, dat er voor iedereen passende activiteiten zijn.

### **Aanmelden vrijwilligerswerk**

Vrijwilligerswerk bij Sensire staat open voor iedereen. Vanzelfsprekend zijn onze vrijwilligers geïnteresseerd in de omgang met ouderen. Onze vrijwilligers helpen bij de groepsactiviteiten, maar ook bij individuele activiteiten, zoals een spelletje, wandelingetje of boodschapje doen met een bewoner. Vrijwilligers helpen ook op verschillende afdelingen waaronder kleinschalig wonen. Zij assisteren bij het koffie drinken, koken of het gezamenlijk eten. Voor meer informatie en opgeven kunt u terecht bij team coördinatie activiteiten & welzijn en vrijwilligerswerk. Op [www.sensire.nl/vrijwilligerswerk](http://www.sensire.nl/vrijwilligerswerk) vindt u meer informatie en de bereikbaarheidsgegevens van de contactpersonen.

### **Vrijwilligerscafé**

Wij zijn blij met de plezierige ondersteuning van onze vrijwilligers en naasten. Om elkaar bij te praten over het vrijwilligerswerk bij Sensire of om elkaar gewoon gezellig te ontmoeten, is er een Vrijwilligerscafé. Ook u bent welkom op de 2e en 4e donderdag van de maand van 14.00 tot 16.00 uur in Studio 3 in De Lunette, Coehoornsingel 3 in Zutphen. Voor een kopje koffie/thee zorgen wij.

### **Mantelzorgcafé**

Iedere 1e en 3e donderdag van de maand staan van 14.00 tot 16.00 uur de deuren open van Studio 3 in De Lunette, Coehoornsingel 3 in Zutphen voor naasten/mantelzorgers. Iedereen die praktisch en/of emotioneel betrokken is bij de zorg van een bewoner, cliënt of een revalidant van Sensire is van harte welkom. Onder het genot van een kop koffie/thee kun je in gesprek (en vragen stellen) met andere mantelzorgers en met ons.

### **Meer informatie**

Voor meer informatie en opgeven kunt u terecht bij team Coördinatie activiteiten & welzijn en vrijwilligerswerk via:

Karin Willemsen, [k.willemsen@sensire.nl](mailto:k.willemsen@sensire.nl) en 06 - 10 72 69 19

Annette Zwaaij, [a.zwaaij@sensire.nl](mailto:a.zwaaij@sensire.nl) en 06 - 10 16 89 21

## Wij helpen u graag verder

Mocht u vragen of opmerkingen hebben, onze medewerkers staan u graag te woord. Voor al uw algemene vragen en verzoeken tot doorverbinden naar teams en afdelingen, 24 uur per dag x 7 dagen per week:

☎ 0575 – 59 44 44

✉ [receptielunette@sensire.nl](mailto:receptielunette@sensire.nl)

[www.sensire.nl](http://www.sensire.nl)

### Activiteiten & Welzijn

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

- Monique Pelgrim: [m.pelgrim@sensire.nl](mailto:m.pelgrim@sensire.nl)
- Ingeborg Derlagen: [i.derlagen@sensire.nl](mailto:i.derlagen@sensire.nl)
- Annette Zwaaij: [a.zwaaij@sensire.nl](mailto:a.zwaaij@sensire.nl) en 06 - 10 16 89 21

### Advies- en ontmoetingsplein

Voor al uw vragen over wonen en zorg bij Sensire zijn wij bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 16.30 uur via: 0575 – 59 44 46 en [opname@sensire.nl](mailto:opname@sensire.nl). U kunt ook terecht bij de adviesbalie in De Lunette in Zutphen.

### Behandelcentrum Sensire

Voor meer informatie over sport en bewegen, de beweeggroepen en de paramedische zorg en behandelingen van Sensire zijn wij bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 16.00 uur via: 0575 – 59 41 71 of [frontoffice@sensire.nl](mailto:frontoffice@sensire.nl). U kunt ook terecht bij de adviesbalie in De Lunette in Zutphen. De benedenverdieping van de Spijkvilla wordt gebruikt door de behandelaren, waaronder de fysiotherapeuten. Bewoners/ cliënten van Sensire kunnen hier behandeld worden maar ook bewoners van de Spijk Appartementen en andere inwoners van Eefde e.o.

*Deze uitgave 'Welkom in Het Spijk' is met veel plezier en zorg samengesteld. Toch is het mogelijk dat de informatie die hierin wordt gepubliceerd onvolledig of onjuist is. Bijvoorbeeld de tijdstippen en activiteiten kunnen gedurende het jaar afwijken. Er kunnen daarom hier geen rechten aan worden ontleend. Informeer vooraf altijd even.*