



Activiteiten zomervakantie 2023

Harenbergweg 1, Zutphen (terrein de Kaardebol)

Telefoon: 06 - 24 88 00 71 (huiskamer) of 06 - 24 95 43 18 (coördinator)

Voor meer informatie:

www.debovenkamerzutphen.com

info@debovenkamerzutphen.com

of stel uw vraag in de Bovenkamer.

Onze huiskamer is geopend op dinsdag t/m vrijdag van 10.00-16.00u, óók tijdens activiteiten. Op maandagmiddag geopend van 13.00-16.00 uur.

Ook in de zomermaanden blijft de Bovenkamer open. Van harte welkom! Wij hebben een speciaal zomerprogramma in juli en augustus.

De activiteiten van deze zomervakantie op rij:			<u>Vindt u iets leuk om te doen, maar staat het niet in het programma? Meld het ons!</u>
Maandag	10-jul	OCHTEND GESLOTEN	TIP: Medische fitness bij Fysieq speciaal voor mensen met dementie, bel: 544680
Maandag	10-jul	Mantelzorgmiddag 13.00-16.00 uur	Onze huiskamer is open voor informatie over en aanmelden voor de mantelzorggroep Voor vaste en nieuwe bezoekers voor ontmoeting of een spelletje is de huiskamer geopend
<i>Elke even maandagmiddag van het jaar komt de mantelzorggroep bijeen. Mantelzorgers van mensen met dementie kunnen zich hiervoor aanmelden.</i>			
Dinsdag	11-jul	Bovenkamerkoor 10.30-12.00 uur, inloop 10.00 uur	Zingen onder leiding van Fleur Tolman (piano) of Rosalinde Koolstra (gitaar). Vooraf aanmelden is prettig. Eigen bijdrage € 2,50 p.p.
Dinsdag	11-jul	Seniorenboxen 13.30-14.30 uur, inloop 13.00 uur	Zittend of staand boxen onder leiding van Huseyin Çakan . Eigen bijdrage € 2,50 p.p. Met plezier bewegen staat centraal. Voor dames en heren! Graag vooraf aanmelden.
Dinsdag	11-jul	Sjoelen/Spelletjesmiddag Vanaf 14.00 uur	Vanmiddag gaan we samen een potje (of twee of meer) te sjoelen. Voor wie het leuk vindt om dit spel te spelen. Je kunt er ook voor kiezen een bordspel te spelen.
Woensdag	12-jul	Muziek met Gideon 10.30-12.00 uur, inloop 10.00 uur	Samen genieten van muziek maken en zingen onder leiding van muziekagoog Gideon Biegstraaten . Eigen bijdrage € 2,50 p.p. per keer. Graag aanmelden!
Woensdag	12-jul	Sjoelen/Spelletjesmiddag Vanaf 13.30 uur	Vanmiddag gaan we samen een potje (of twee of meer) te sjoelen. Voor wie het leuk vindt om dit spel te spelen. Je kunt er ook voor kiezen een bordspel te spelen.
Donderdag	13-jul	Creatieve ochtend Vanaf 10.30 uur	Vanochtend kun je creatief bezig zijn. Materialen aanwezig, zelf iets meenemen mag ook! Schilderen, wenskaarten maken, handwerken of heb jij nog leukere ideeën?
Donderdag	13-jul	Meer Bewegen Voor Ouderen 14.00-15.00 uur, inloop 13.30 uur	Samen op muziek en in ontspannen sfeer bewegen onder leiding van Margriet Timmer . Eigen bijdrage € 2,50 p.p. per les. Een strippenkaart ad € 10,- biedt de 5e les gratis.
Vrijdag	14-jul	Ontspanningsuur in de zaal & Online Ontspanningssessie 11.00-12.00 uur, inloop 10.30 uur	Yoga-, ademhalings- en ontspanningsoefeningen , o.l.v Helga van den Berg In de zaal is plek voor maximaal 12 deelnemers per keer. Thuis meedoen kan ook! Online deelname is gratis , in de zaal € 2,50 eigen bijdrage p.p. Plekje reserveren mag!
Vrijdag	14-jul	Bewegen op Muziek 14.00-15.00 uur, inloop 13.30 uur	Samen bewegen op mooie muziek onder leiding van Julie de la Fuente van de Muzehof. Eigen bijdrage € 2,50 p.p. Graag aanmelden vanwege een beperkt aantal plekken.
Maandag	17-jul	OCHTEND GESLOTEN	TIP: Medische fitness bij Fysieq speciaal voor mensen met dementie, bel: 544680
Maandag	17-jul	Mantelzorgmiddag 13.00-16.00 uur	Onze huiskamer is open voor informatie over en aanmelden voor de mantelzorggroep Voor vaste en nieuwe bezoekers voor ontmoeting of een spelletje is de huiskamer geopend
Dinsdag	18-jul	Bovenkamerkoor 10.30-12.00 uur, inloop 10.00 uur	Zingen onder leiding van Fleur Tolman (piano) of Rosalinde Koolstra (gitaar). Vooraf aanmelden is prettig. Eigen bijdrage € 2,50 p.p.

Dinsdag	18-jul	GEEN Seniorenboxen	Vanwege vakantie van Huseyin is er geen seniorenboxen op 18+25 juli en 1 augustus.
Dinsdag	18-jul	Sjoelen/Spelletjesmiddag Vanaf 13.30 uur	Vanmiddag gaan we samen een potje (of twee of meer) te sjoelen. Voor wie het leuk vindt om dit spel te spelen. Je kunt er ook voor kiezen een bordspel te spelen.
Woensdag	19-jul	Op zoek in de natuur 10.30-11.30 uur	Onder leiding van Hetty Fokkens, natuurgids IVN, kun je elke week een keer de natuur ontdekken. Soms binnen, soms buiten, diverse activiteiten. Aanmelden per keer is fijn.
Volgende keer: di. 25 juli			
Woensdag	19-jul	Sjoelen/Spelletjesmiddag Vanaf 13.30 uur	Vanmiddag gaan we samen een potje (of twee of meer) te sjoelen. Voor wie het leuk vindt om dit spel te spelen. Je kunt er ook voor kiezen een bordspel te spelen.
Donderdag	20-jul	Creatieve ochtend Vanaf 10.30 uur	Vanochtend kun je creatief bezig zijn. Materialen aanwezig, zelf iets meenemen mag ook! Schilderen, wenskaarten maken, handwerken of heb jij nog leukere ideeën?
Donderdag	20-jul	Meer Bewegen Voor Ouderen 14.00-15.00 uur, inloop 13.30 uur	Samen op muziek en in ontspannen sfeer bewegen onder leiding van Margriet Timmer . Eigen bijdrage € 2,50 p.p. per les. Een strippenkaart ad € 10,- biedt de 5e les gratis.
Vrijdag	21-jul	GEEN Ontspanningsuur	Vanwege vakantie van Helga is er geen Ontspanningsuur op 21 en 28 juli.
Vrijdag	21-jul	Klankschalen meditatie 11.00-12.00 uur, inloop 10.30 uur	Op verzoek van bezoekers in ons zomerprogramma! Onder leiding van Karuna Vasantha . Eigen bijdrage € 2,50 p.p. We reserveren een plekje voor wie zich vooraf aanmeldt.
Vrijdag	21-jul	Sjoelen/Spelletjesmiddag Vanaf 13.30 uur	Vanmiddag gaan we samen een potje (of twee of meer) te sjoelen. Voor wie het leuk vindt om dit spel te spelen. Je kunt er ook voor kiezen een bordspel te spelen.
Maandag	24-jul	OCHTEND GESLOTEN	TIP: Medische fitness bij Fysieq speciaal voor mensen met dementie, bel: 544680
Maandag	24-jul	Mantelzorgmiddag 13.00-16.00 uur	Onze huiskamer is open voor informatie over en aanmelden voor de mantelzorggroep Voor vaste en nieuwe bezoekers voor ontmoeting of een spelletje is de huiskamer geopend
<i>Elke even maandagmiddag van het jaar komt de mantelzorggroep bijeen. Mantelzorgers van mensen met dementie kunnen zich hiervoor aanmelden.</i>			
Dinsdag	25-jul	Bovenkamerkoor 10.30-12.00 uur, inloop 10.00 uur	Genieten van ontmoeting en samen zingen onder leiding van Rosalinde Koolstra (gitaar) Vooraf aanmelden is prettig. Eigen bijdrage € 2,50 p.p.
Volgende keer: 22 aug.			
Dinsdag	25-jul	GEEN Seniorenboxen	Vanwege vakantie van Huseyin is er geen seniorenboxen op 18+25 juli en 1 augustus.
Dinsdag	25-jul	Op zoek in de natuur 13.30-14.30 uur	Onder leiding van Hetty Fokkens, natuurgids IVN, kun je elke week een keer de natuur ontdekken. Soms binnen, soms buiten, diverse activiteiten. Aanmelden per keer is fijn.
Volgende keer: wo. 2 aug.			
Woensdag	26-jul	Muziek met Gideon 10.30-12.00 uur, inloop 10.00 uur	Samen genieten van muziek maken en zingen onder leiding van muziekagoog Gideon Biegstraaten . Eigen bijdrage € 2,50 p.p. per keer. Graag aanmelden!
Volgende keer: 9 aug. (Karuna)			
Woensdag	26-jul	Sjoelen/Spelletjesmiddag Vanaf 13.30 uur	Vanmiddag gaan we samen een potje (of twee of meer) te sjoelen. Voor wie het leuk vindt om dit spel te spelen. Je kunt er ook voor kiezen een bordspel te spelen.
Donderdag	27-jul	Creatieve ochtend Vanaf 10.30 uur	Vanochtend kun je creatief bezig zijn. Materialen aanwezig, zelf iets meenemen mag ook! Schilderen, wenskaarten maken, handwerken of heb jij nog leukere ideeën?
Donderdag	27-jul	Meer Bewegen Voor Ouderen 14.00-15.00 uur, inloop 13.30 uur	Samen op muziek en in ontspannen sfeer bewegen onder leiding van Margriet Timmer . Eigen bijdrage € 2,50 p.p. per les. Een strippenkaart ad € 10,- biedt de 5e les gratis.
Vrijdag	28-jul	GEEN Ontspanningsuur	Vanwege vakantie van Helga is er geen Ontspanningsuur op 21 en 28 juli.
Vrijdag	28-jul	Lachyoga 11.00-12.00 uur, inloop 10.30 uur	Lachyoga onder leiding van Karuna Vasantha . Ontspan, voel je (weer) blij en energiek. Een heerlijke ervaring! Eigen bijdrage € 2,50 p.p. Vooraf aanmelden is fijn.
Vrijdag	28-jul	Sjoelen/Spelletjesmiddag Vanaf 13.30 uur	Vanmiddag gaan we samen een potje (of twee of meer) te sjoelen. Voor wie het leuk vindt om dit spel te spelen. Je kunt er ook voor kiezen een bordspel te spelen.

Maandag	31-jul	OCHTEND GESLOTEN	TIP: Medische fitness bij Fysieq speciaal voor mensen met dementie, bel: 544680
Maandag	31-jul	Mantelzorgmiddag 13.00-16.00 uur	Onze huiskamer is open voor informatie over en aanmelden voor de mantelzorggroep Voor vaste en nieuwe bezoekers voor ontmoeting of een spelletje is de huiskamer geopend
Dinsdag	1-aug	GEEN Bovenkamerkoor	Vanwege vakantie van Fleur en Rosalinde is er geen Bovenkamerkoor op 1, 8 en 15 aug.
Dinsdag	1-aug	Koersbalochtend Vanaf 10.30 uur	Vandaag spelen we koersbal. Graag aanmelden voor ochtendsessie en/of middagsessie in verband met teams maken. Onze huiskamer is ook open voor ontmoeting en/of een spel.
Wil je tussen de middag een boterham mee eten? Dat kan! Geef het even door en lunch bij en met ons mee			
Dinsdag	1-aug	GEEN Seniorenboxen	Vanwege vakantie van Huseyin is er geen seniorenboxen op 18+25 juli en 1 augustus.
Dinsdag	1-aug	Koersbalmiddag Vanaf 13.30 uur	Vandaag spelen we koersbal. Graag aanmelden voor ochtendsessie en/of middagsessie in verband met teams maken. Onze huiskamer is ook open voor ontmoeting en/of een spel.
Woensdag	2-aug	Op zoek in de natuur 10.30-11.30 uur	Onder leiding van Hetty Fokkens, natuurgids IVN, kun je elke week een keer de natuur ontdekken. Soms binnen, soms buiten, diverse activiteiten. Aanmelden per keer is fijn.
<small>Volgende keer: di. 8 aug.</small>			
Woensdag	2-aug	Sjoelen/Spelletjesmiddag Vanaf 13.30 uur	Vanmiddag gaan we samen een potje (of twee of meer) te sjoelen. Voor wie het leuk vindt om dit spel te spelen. Je kunt er ook voor kiezen een bordspel te spelen.
Donderdag	3-aug	Creatieve ochtend Vanaf 10.30 uur	Vanochtend kun je creatief bezig zijn. Materialen aanwezig, zelf iets meenemen mag ook! Schilderen, wenskaarten maken, handwerken of heb jij nog leukere ideeën?
Donderdag	3-aug	Meer Bewegen Voor Ouderen 14.00-15.00 uur, inloop 13.30 uur	Vanwege de vakantie van Margriet zorgt het team van de Bovenkamer voor actieve spellen. Suggesties hiervoor zijn welkom. Deze keer is deelname gratis. Vooraf aanmelden is fijn.
Vrijdag	4-aug	Ontspanningsuur in de zaal & Online Ontspanningssessie 11.00-12.00 uur, inloop 10.30 uur	Yoga-, ademhalings- en ontspanningsoefeningen, o.l.v Helga van den Berg In de zaal is plek voor maximaal 12 deelnemers per keer. Thuis meedoen kan ook! Online deelname is gratis , in de zaal € 2,50 eigen bijdrage p.p. Plekje reserveren mag!
Vrijdag	4-aug	Sjoelen/Spelletjesmiddag Vanaf 13.30 uur	Vanmiddag gaan we samen een potje (of twee of meer) te sjoelen. Voor wie het leuk vindt om dit spel te spelen. Je kunt er ook voor kiezen een bordspel te spelen.
Maandag 7-aug OCHTEND GESLOTEN TIP: Medische fitness bij Fysieq speciaal voor mensen met dementie, bel: 544680			
Maandag	7-aug	Mantelzorgmiddag 13.00-16.00 uur	Onze huiskamer is open voor informatie over en aanmelden voor de mantelzorggroep Voor vaste en nieuwe bezoekers voor ontmoeting of een spelletje is de huiskamer geopend
<i>Elke even maandagmiddag van het jaar komt de mantelzorggroep bijeen. Mantelzorgers van mensen met dementie kunnen zich hiervoor aanmelden.</i>			
Dinsdag	8-aug	GEEN Bovenkamerkoor	Vanwege vakantie van Fleur en Rosalinde is er geen Bovenkamerkoor op 1, 8 en 15 aug.
Dinsdag	8-aug	Op zoek in de natuur 10.30-11.30 uur	Onder leiding van Hetty Fokkens, natuurgids IVN, kun je elke week een keer de natuur ontdekken. Soms binnen, soms buiten, diverse activiteiten. Aanmelden per keer is fijn.
<small>Volgende keer: di. 15 aug.</small>			
Dinsdag	8-aug	Seniorenboxen 13.30-14.30 uur, inloop 13.00 uur	Zittend of staand boxen onder leiding van Huseyin Çakan . Eigen bijdrage € 2,50 p.p. Met plezier bewegen staat centraal. Voor dames en heren! Graag vooraf aanmelden.
Dinsdag	8-aug	Sjoelen/Spelletjesmiddag Vanaf 14.00 uur	Vanmiddag gaan we samen een potje (of twee of meer) te sjoelen. Voor wie het leuk vindt om dit spel te spelen. Je kunt er ook voor kiezen een bordspel te spelen.
Woensdag	9-aug	Muziek met Karuna 10.30-12.00 uur, inloop 10.00 uur	Vanwege de vakantie van Gideon neemt Karuna Vasantha waar. Het wordt een een fijne ochtend met diverse ritmes. Eigen bijdrage € 2,50 p.p. Graag aanmelden!
<small>Volgende keer: 23 aug. (Karuna)</small>			
Woensdag	9-aug	Sjoelen/Spelletjesmiddag Vanaf 13.30 uur	Vanmiddag gaan we samen een potje (of twee of meer) te sjoelen. Voor wie het leuk vindt om dit spel te spelen. Je kunt er ook voor kiezen een bordspel te spelen.

Donderdag	10-aug	Creatieve ochtend Vanaf 10.30 uur	Vanochtend kun je creatief bezig zijn. Materialen aanwezig, zelf iets meenemen mag ook! Schilderen, wenskaarten maken, handwerken of heb jij nog leukere ideeën?
Donderdag	10-aug	Meer Bewegen Voor Ouderen 14.00-15.00 uur, inloop 13.30 uur	Samen in ontspannen sfeer bewegen onder leiding van Helga van den Berg . Eigen bijdrage € 2,50 p.p. per les. Een strippenkaart ad € 10,- biedt de 5e les gratis.
Vrijdag	11-aug	Ontspanningsuur in de zaal & Online Ontspanningssessie 11.00-12.00 uur, inloop 10.30 uur	Yoga-, ademhalings- en ontspanningsoefeningen , o.l.v Helga van den Berg In de zaal is plek voor maximaal 12 deelnemers per keer. Thuis meedoen kan ook! Online deelname is gratis , in de zaal € 2,50 eigen bijdrage p.p. Plekje reserveren mag!
Vrijdag	11-aug	Sjoelen/Spelletjesmiddag Vanaf 13.30 uur	Vanmiddag gaan we samen een potje (of twee of meer) te sjoelen. Voor wie het leuk vindt om dit spel te spelen. Je kunt er ook voor kiezen een bordspel te spelen.
Maandag	14-aug	OCHTEND GESLOTEN	TIP: Medische fitness bij Fysieq speciaal voor mensen met dementie, bel: 544680
Maandag	14-aug	Mantelzorgmiddag 13.00-16.00 uur	Onze huiskamer is open voor informatie over en aanmelden voor de mantelzorggroep Voor vaste en nieuwe bezoekers voor ontmoeting of een spelletje is de huiskamer geopend
Dinsdag	15-aug	GEEN Bovenkamerkoor	Vanwege vakantie van Fleur en Rosalinde is er geen Bovenkamerkoor op 1, 8 en 15 aug.
Dinsdag	15-aug	Op zoek in de natuur 10.30-11.30 uur	Onder leiding van Hetty Fokkens, natuurgids IVN, kun je elke week een keer de natuur ontdekken. Soms binnen, soms buiten, diverse activiteiten. Aanmelden per keer is fijn.
Dinsdag	15-aug	Seniorenboksen 13.30-14.30 uur, inloop 13.00 uur	Zittend of staand boksen onder leiding van Huseyin Çakan . Eigen bijdrage € 2,50 p.p. Met plezier bewegen staat centraal. Voor dames en heren! Graag vooraf aanmelden.
Dinsdag	15-aug	Sjoelen/Spelletjesmiddag Vanaf 14.00 uur	Vanmiddag gaan we samen een potje (of twee of meer) te sjoelen. Voor wie het leuk vindt om dit spel te spelen. Je kunt er ook voor kiezen een bordspel te spelen.
Woensdag	16-aug	Bewegen op Muziek 10.30-11.30 uur, inloop 10.00 uur Volgende keer: wo.30 aug.	Samen bewegen op mooie muziek onder leiding van Julie de la Fuente van de Muzehof. Eigen bijdrage € 2,50 p.p. Graag aanmelden vanwege een beperkt aantal plekken.
Woensdag	16-aug	Sjoelen/Spelletjesmiddag Vanaf 13.30 uur	Vanmiddag gaan we samen een potje (of twee of meer) te sjoelen. Voor wie het leuk vindt om dit spel te spelen. Je kunt er ook voor kiezen een bordspel te spelen.
Donderdag	17-aug	Creatieve ochtend Vanaf 10.30 uur	Vanochtend kun je creatief bezig zijn. Materialen aanwezig, zelf iets meenemen mag ook! Schilderen, wenskaarten maken, handwerken of heb jij nog leukere ideeën?
Donderdag	17-aug	Meer Bewegen Voor Ouderen 14.00-15.00 uur, inloop 13.30 uur	Samen in ontspannen sfeer bewegen onder leiding van Helga van den Berg . Eigen bijdrage € 2,50 p.p. per les. Een strippenkaart ad € 10,- biedt de 5e les gratis.
Vrijdag	18-aug	Ontspanningsuur in de zaal & Online Ontspanningssessie 11.00-12.00 uur, inloop 10.30 uur	Yoga-, ademhalings- en ontspanningsoefeningen , o.l.v Helga van den Berg In de zaal is plek voor maximaal 12 deelnemers per keer. Thuis meedoen kan ook! Online deelname is gratis , in de zaal € 2,50 eigen bijdrage p.p. Plekje reserveren mag!
Vrijdag	18-aug	Sjoelen/Spelletjesmiddag Vanaf 13.30 uur	Vanmiddag gaan we samen een potje (of twee of meer) te sjoelen. Voor wie het leuk vindt om dit spel te spelen. Je kunt er ook voor kiezen een bordspel te spelen.

Onze huiskamer is geopend op dinsdag t/m vrijdag van 10.00-16.00u, óók tijdens activiteiten. Op maandagmiddag geopend van 13.00-16.00 uur.

Ook in de zomermaanden blijft de Bovenkamer open. Van harte welkom! Wij hebben een speciaal zomerprogramma met o.a. Klankschalen Meditatie (21 juli) 'Op zoek in de natuur' (op di/wo in ochtend of middag, bijv. 19 en 25 juli), Lachyoga (28 juli) en een Koersbaldag (1 aug.)

Na de zomer komt er weer een plantjesmarkt, daarom gaan we mooie potjes versieren met diverse materialen en zijn stekjes welkom.