



Programmaboekje

april, mei, juni & juli 2015



hof van
cramer



**Onze vormgevers en
webbouwers wensen je een
kleurrijke zomer!**

Voorwoord

Voor u ligt het activiteitenprogramma van de hof van Cramer voor de komende 4 maanden.

Wat is het fijn om te merken dat de toeloop naar de hof van Cramer steeds groter wordt! Er worden erg veel leuke, gezellige en zinvolle bijeenkomsten georganiseerd en ook voor de komende maanden staat er weer het een en ander op het programma. We zijn natuurlijk ook steeds op zoek naar activiteiten waar behoefte aan is en we staan altijd open voor nieuwe ideeën van uw kant. U kunt die kenbaar maken, ofwel gezellig ouderwets op papier of via het mailadres, de facebookpagina of de site.

Daarnaast zijn we bezig om de meest overzichtelijke en toch betaalbare manier te vinden om het programma onder de aandacht te brengen. Dat is de reden dat we het programmaboekje i.p.v. per kwartaal in het vervolg 3x per jaar laten verschijnen.

Op de kerstmarkt zijn we gestart met het laten invullen van kaartjes in 2 kerstbomen, met als doel: het samenbrengen van hulpvraag en -aanbod. De reacties worden nu door de werkgroep 'Help Elkaar' verwerkt. Dit project blijft bestaan en zal op een laagdrempelige manier deze 2 groepen met elkaar verbinden. U kunt uw hulpvraag of -aanbod kenbaar maken via de bovengenoemde kanalen, maar ook bij het infopunt van de werkgroep in de hof van Cramer.

Er wordt van alle inwoners in Nederland momenteel veel gevraagd van ieders zogenaamde zelfredzaamheid. Het zo lang mogelijk thuis blijven wonen, zonder door de overheid betaalde hulp, is voor veel mensen en hun mantelzorgers een zware klus. Erg belangrijk is het daarom zo fit mogelijk te blijven en te zorgen dat er geen ongelukken gebeuren. Preventie is het toverwoord!! Gelukkig dringt dat steeds beter tot de mensen door en doet

men zelf steeds meer voor de gezondheid. De verleiding van ongezonde zaken ligt wel altijd op de loer en daaraan weerstand bieden is niet gemakkelijk. Daarom is het erg fijn dat in de hof van Cramer activiteiten georganiseerd worden om u hierbij steun en inzicht te bieden. En zoals iedereen weet: lang fit blijven is echt veel leuker! Let u er wel op dat sommige activiteiten onder de vlag van de hof van Cramer, georganiseerd worden in zorgcentrum Rehoboth!
Ik wens u veel plezier!

Monique Boonstra

Algemene informatie

Bezoekadres

Dorpsontmoetingscentrum / Hof van Cramer
Putterweg 2a
8191 AZ Wapenveld
Tel: 06 37511545

 www.hofvancramer.nl
 facebook.com/hofvancramer
 twitter.com/HofCramer

Openingstijden

Maandag tot en met vrijdag van 9.00 - 17.00 uur. Diverse activiteiten zijn ook 's avonds of op zaterdag.

Inschrijven voor digitale versie programmaboekje

Iedereen kan zich inschrijven op een mailinglijst voor een digitale versie van het Programmaboekje via hofvancramer@gmail.com of door een briefje in te leveren bij de Hof van Cramer.



Informatie

- Iedereen is van harte welkom in het dorpsontmoetingscentrum de hof van Cramer voor deelname aan activiteiten en een kop koffie of thee (gratis). Er is Wifi aanwezig.
- Er is een grote leestafel met de Trouw, Stentor, het AD en een collectie tijdschriften (verzorgd door Bibliotheek Noord-Veluwe).
- Heeft u vragen over activiteiten of vrijwilligerswerk, neem dan contact op met Maarten Heesen (06 45403527) of Ton Hulsebos (06 51259370)
- Houdt u er rekening mee dat de activiteiten ook op andere plaatsen georganiseerd worden. Lees daarom goed de toelichting bij de activiteiten.
- Wilt u ook adverteren? Neem dan contact op met Maarten Heesen (06 45403527).

Door het jaar heen plannen wij informatie bijeenkomsten de data van deze bijeenkomsten worden gepubliceerd in de Schaapskooi en op informatieborden.

Activiteiten

In de hof van Cramer vinden veel activiteiten plaats voor de bewoners van Wapenveld en omstreken. In dit boekje vindt u een schema waaruit u kunt opmaken welke activiteit op welke tijd gepland is. In de eerste kolom ziet u een code en met deze code kunt u in de tekst van het boekje de uitgebreidere omschrijving vinden. Niet alle codes zijn opgenomen.





Nabij in welbevinden



Zinnvolle zorg. Thuis en dichtbij.

**Contactgegevens
servicepunt**

(0578) 76 37 08
servicepunt@wzuveluwe.nl
www.wzuveluwe.nl



Er kan een moment komen waarop u verzorging en verpleging nodig heeft. Soms tijdelijk, na een ziekenhuisopname, soms permanent omdat bijvoorbeeld uw fysieke gezondheid afneemt. De medewerkers van WZU Veluwe bieden u graag een helpende hand. Bij u thuis of, al dan niet tijdelijk, in woonzorgcentrum Rehoboth. Van ondersteuning in

de huishouding tot dagbesteding. Van wondverzorging tot palliatieve zorg. Zo nodig 24 uur per dag, 7 dagen per week!

Vanaf 1 januari 2015 kunt u hiervoor rechtstreeks contact opnemen met WZU Veluwe voor een afspraak. De wijkverpleegkundige spreekt met u en vraagt een passende indicatie voor u aan.

Programma Hof van Cramer april

Code	APRIL	Tijd	wo	do	vr	za	zo	ma	di	wo	do	vr	za	zo	ma	di	wo	do	vr	za	zo	ma	di	wo	do	vr	za	zo	ma	di	wo	do
A001	Verian Consultatie	07:30-14:00																														
		13:00-15:00																														
A002	Inlooppreekuur gezondheidsvragen	09:45-10:15																														
A029		Beter Bewegen voor iedereen	10:30-11:15																													
A004	Taal voor het leven	15:00-17:00																														
A005	Bibliotheek	14:00-17:00																														
		18:00-20:00																														
A006	Kaarten	09:30-11:45																														
A007	Viattence	08:00-12:30																														
A009	Bijlarten Welzijn Heerde	09:30-12:00																														
		13:00-16:30																														
		13:30-16:00																														
A010	Repair café	14:00-16:00																														
A011	Verian Diëtiste	13:00-17:00																														
A012	OuderenSoos	14:00-16:00																														
A013	Viattence Ew'Er	15:00-17:00																														
A014	Kaarten maken	09:15-11:30																														
A015	Handwerkcafé	13:15-15:30																														
A016	Creacub Welzijn Heerde	19:30-21:30																														
A017	Dia-avond langs de IJssel	19:30																														
A018	Viattence Ergotherapie	11:00-12:00																														
A019	Android cursus	09:00-10:30																														
A020	Ipad cursus	10:45-12:15																														
A022	Opfriscursus automatisering	09:00-10:30																														
A038	Basis Windows 8.1	13:30-15:00																														
A036	Help elkaar inloop	14:00-16:00																														
A037	Info veilig bankieren	10:00-11:30																														

Programma Hof van Cramer mei

Code	MEI	Tijd	vr	za	zo	ma	di	wo	do	vr	za	zo	ma	di	wo	do	vr	za	zo	ma	di	wo	do	vr	za	zo	ma	di	wo	do	vr	za	zo
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
A001	Verian Consultatie	07:30-14:00 13:00-15:00																															
A002	Inlooppreekuur gezondheidsvragen	09:45-10:15																															
A029	Beter Bewegen voor Iedereen	10:30-11:15																															
A004	Taal voor het leven	15:00-17:00																															
A005	Bibliotheek	14:00-17:00																															
A006	Kaarten	18:00-20:00																															
A007	Viattence	09:30-11:45 08:00-12:30																															
A009	Bijlarten Welzijn Heerde	09:30-12:00 13:00-16:30																															
A010	Repair café	13:30-16:00																															
A011	Verian Diëtiste	14:00-16:00																															
A012	OuderenSoos	13:00-17:00																															
A013	Viattence Ew'er	09:15-11:30																															
A014	Kaarten maken	13:15-15:30																															
A015	Handwerkcafé	19:30-21:30																															
A016	Creacclub Welzijn Heerde	11:00-12:00																															
A018	Viattence Ergotherapie	13:00-17:00																															
A021	Fietstocht langs de IJssel	14:00-16:00																															
A036	Help elkaar inloop	13:30-15:00																															
A038	Basis Windows 8.1																																

Programma Hof van Cramer juni

Code	JUNI	Tijd	ma	di	wo	do	vr	za	zo	ma	di	wo	do	vr	za	zo	ma	di	wo	do	vr	za	zo	ma	di	wo	do	vr	za	zo	ma	di
A001	Verian Consultatie	07:30-14:00 13:00-15:00	•							•																						
A002	Inlooppreekuur gezondheidsvragen	09:45-10:15	•																													
A029	Beter Bewegen voor Iedereen	10:30-11:15	•							•																						
A004	Taal voor het leven	15:00-17:00		•																												
A005	Bibliotheek	14:00-17:00	•																													
A006	Kaarten	18:00-20:00		•																												
A007	Viattence	09:30-11:45 08:00-12:30	•																													
A009	Bijlarten Welzijn Heerde	09:30-12:00 13:00-16:30																														
A010	Repair café	13:30-16:00	•																													
A011	Verian Diëtiste	14:00-16:00	•																													
A012	OuderenSoos	13:00-17:00		•																												
A013	Viattence Ew'er	19:30-21:30	•																													
A016	Creacub Welzijn Heerde	11:00-12:00		•																												
A018	Viattence Ergotherapie	14:00-16:00		•																												
A036	Help elkaar (inloop)		•																													

**GEZOND
IN BEWEGING**

Programma Hof van Cramer juli

Code	JULI	Tijd																														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
A001	Verian Consultatie	07:30-14:00					●																									
		13:00-15:00																														
A004	Taal voor het leven	15:00-17:00	●											●																		
A005	Bibliotheek	14:00-17:00	●											●																		
		18:00-20:00		●																												
A007	Viattence	08:00-12:30																														
		09:30-12:00	●																													
A009	Bijlarten Welzijn Heerde	13:00-16:30																														
		13:30-16:00																														
A011	Verian Diëtiste	10:30-15:00																														
A013	Viattence Ew'ier	13:00-17:00																														
A018	Viattence Ergotherapie	11:00-12:00	●																													
A036	Help elkaar (inloop)	14:00-16:00	●																													



[illegible][illegible]

Programma Rehoboth Oranjerie juni - juli

[illegible][illegible]

Toelichting activiteiten

A001 – Verian Consultatie

U kunt gebruik maken van een consult met Verian in de hof van Cramer. Meestal zult u hier een afspraak hebben met de zorgverlener van Verian.

A002 – Inloopsprekuren gezondheidsvragen

Kom vrijblijvend en kosteloos op ons tweewekelijkse spreekuur voor gezondheidsvragen (1e en 3e maandag van de maand – zie schema) met al uw vragen. We helpen u dan graag de weg te vinden naar de juiste soort zorgverlener. Het spreekuur is op maandagmorgen van 9.45-10.15 uur. Niet in juli en augustus.

A004 – Taal voor het Leven

Wil je beter leren lezen en schrijven? Wil je beter spreken of luisteren? Kom naar het Taalpunt! Wij kijken samen naar wat je wilt leren. Wij helpen je zoeken naar een cursus, taalgroep of taalcoach bij jou in de buurt.



Wanneer?

Iedere week op woensdag van 15.00-17.00 uur is er een vrijwilliger van het taalpunt en iedere vrijdag van 15.00-17.00 uur zal de docent Joke Scholten aanwezig zijn. De taalcoach begeleidt wekelijks een cursist of een groepje cursisten om beter te leren lezen of schrijven. Juni is de maand van het spannende boek.

Thema: Politie

De maand van het Spannende Boek staat ditmaal niet de dader centraal maar de misdaadbestrijder: de politie. In de misdaadliteratuur speelt de rechercheur een essentiële rol, zozeer zelfs dat politiemannen als De Cock en Wallander deel uitmaken van ons collectieve geheugen, al of



niet gestimuleerd door boekverfilmingen. Deze politiemannen zijn gedreven, cynisch, nors, eigenwijs en vaak alleenstaand. Daarin doen hun vrouwelijke collega's als Barbara Havers en Sarah Lund niet voor hen onder. Het politiekorps brengt soms zelf misdaadschrijvers voort zoals Appie Baantjer, Simon de Waal, Joop van Riessen, Carina van Leeuwen en niet te vergeten Jan Willem van de Wetering. In de maand van het spannende boek wordt deze collectie boeken speciaal onder de aandacht gebracht.

Leesprogramma

Van 1 juli tot 1 oktober kunnen kinderen van 4 tot 12 jaar weer meedoen met het leesprogramma. Het thema is: School en heeft als titel 'Bij mij in de klas'. Doel van het leesprogramma is het lezen van kinderen in de basisschoolleeftijd stimuleren. Kinderen lezen vijf boeken rond het thema en ontvangen voor elk gelezen boek een sticker die ze in een leespaspoort kunnen plakken. Na het lezen van vijf boeken ontvangen ze een cadeautje.

A005 – Bibliotheek

De bibliotheek van Wapenveld is een ontmoetingspunt waar u naast het lenen van boeken ook even een krantje kunt lezen of even bijpraten met dorpsgenoten.



A006 – Kaarten

Het is altijd leuk om met dorpsgenoten een kaartje te leggen. U kunt jokeren of klaverjassen.



A009 – Biljarten

Voor de echte en beginnende biljarters is er op dinsdag, woensdag en vrijdag een biljartje te leggen. Er zijn nu twee tafels beschikbaar. Speelt u geen biljart dan kunt u ook een kopje koffie komen drinken. Voor het biljarten wordt een bijdrage van € 2,20 per keer gevraagd.



 **Schildersbedrijf
Berghorst**
behang- glas en schilderwerk

Telefoonnummer: 06-53136085

 **HANDIG** geregeld
Langer thuis wonen

**“Maak van uw huis,
een langer thuis”**

hanmostert@handiglangerthuiswonen.nl
www.handiglangerthuiswonen.nl

Han Mostert
Comfortadviseur-regisseur

Parkweg 2
8191 JL Wapenveld
Tel. 06 167 157 46

A010 – Repair Café Wapenveld



Heeft u kapotte spulletjes die nog prima te repareren zijn? Gooi het niet weg, maar neem het mee naar het Repair Café Wapenveld. Samen met onze reparateurs geven we uw spullen een tweede leven.

Wat is een Repair Café?

In het Repair Café zijn gratis toegankelijk. Het doel is het (samen) repareren van kleding, meubels, elektrische apparaten, speelgoed etc. U kunt van thuis kapotte spullen met eventueel de vervangende onderdelen meenemen. In het Repair Café gaat u samen met de aanwezige, vrijwillige deskundigen aan de slag. Wie niets heeft om te repareren, neemt een kop koffie of thee. U kunt ontspannen wachten en gebruik maken van de leestafel van de bibliotheek waar kranten en allerlei tijdschriften liggen.



Waar en wanneer?

Het Repair Café vindt in de hof van Cramer plaats. Neem uw kapotte spullen mee! Het eerstvolgende Repair Café is op dinsdag 7 april a.s. geopend van 14.00 - 16.00 uur. De daarna volgende datum is op dinsdag 12 mei (dit in verband met Bevrijdingsdag). Het laatste Repair Café voor de zomervakantie vindt op 2 juni plaats. Bijdrage in de kosten is op vrijwillige basis.

Oproep aan inwoners Wapenveld / Heerde!

We broeden op plannen om het Repair Café uit te breiden met andere activiteiten. Activiteiten die de bewustwording van mensen bevorderen, dat alles niet direct weggegooid hoeft te worden; hergebruik is beter en zorgt voor een minder grote afvalberg. Te denken valt aan kleding- en speelgoedruilbeurzen, een weggeefhoek, voorlichtingsactiviteiten over consuminderen. Heeft u ideeën of wilt u ook iets dergelijks organiseren, neem dan contact op met Ton Hulsebos, tel. 06-51259370.

Aangesloten bij Register Belastingadviseurs

Vestiging Wapenveld
Vlijtweg 10-D
T 038 4479789
M 06 11432174
johan@aa-f.nl
www.aa-f.nl

advies
administratie
fiscaliteiten

Belastingadviseurs met één doel: úw succes!

Bedrijfsadvies
Belastingadvies
Salarisadministratie
Online boekhouden

Onze medewerkers hebben kennis van zaken, voelen zich betrokken en zijn uw sparring-partner op financieel en fiscaal gebied.

Wilt u weten wat wij voor u kunnen betekenen, neem dan voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek contact met ons op.

navigators to financial success **AA&F**



AART ZWERUS VOF

Flessenbergerweg 1
8191 LH Wapenveld
Tel: 038-4478537
Fax: 038-4478909

Uw adres voor o.a.

- schuifkasten
- verf
- behang
- verlichting
- binnenzonwering
- plaatmateriaal
- buitenzonwering
- gereedschappen
- horren
- hout

A012 – OuderenSoos

Iedere week is er op woensdagmiddag van 14:00 uur tot 16:00 uur ouderensoos. De club heeft al een lange historie. Een leuke contactmogelijkheid voor senioren om andere leeftijdsgenoten in je dorp te ontmoeten. In een ontspannen sfeer worden allerlei activiteiten met elkaar gedaan, zoals: sjoelen, kaarten, bingo, Rummikub. De eigen bijdrage is € 2,50 per keer. Dat is inclusief koffie/ thee, een frisdrank en iets hartigs. Nieuwe deelnemers zijn van harte welkom.



A014 – Kaarten maken

In een kleine groep van enthousiaste dorpsgenoten kunt u kaarten maken van eigen materiaal met waar nodig ondersteuning van de groep. Apparatuur voor het maken is gedeeltelijk aanwezig. Naast de gezamenlijke interesse staat de gezelligheid voorop. Met behulp van de groep kunt u van eenvoudige kaarten tot meesterwerkjes komen. Voor het dekken van de algemene kosten wordt een bijdrage van € 1,70 gevraagd.



A015 – Handwerk Café

Als u handwerken leuk vindt en u ook wel eens wat wilt bespreken of laten zien aan anderen, kunt u terecht in het Handwerk Café op donderdagmiddag. Met het meest ingewikkelde borduurwerk en een eenvoudig haakwerkje kunt u met een stukje gezelligheid aan de slag in de hof van Cramer. De kosten zijn €1,70 per keer (inclusief koffie).



A016 – Creaclub Welzijn Heerde

Eens per veertien dagen is er op donderdag(even weken) in de hof van Cramer een creativiteitsavond. Deze gezellige groep dames bepaalt samen met elkaar wat er op de avond gedaan wordt. Men heeft altijd een gevarieerd programma: bloemschikken, mozaïeken, flessen oppimpen, sieraden maken, etc. Er wordt geen les gegeven, maar men krijgt vooral ideeën door elkaar te inspireren. De eigen bijdrage is € 2,50 per keer. Dit is inclusief een kop koffie of thee.

Nieuwe deelnemers zijn van harte welkom, u kunt altijd vrijblijvend een kijkje komen nemen.

A017 – Dia-avond Langs de IJssel

Langs de IJssel middels dia's en een fietstocht..

Op dinsdag 21 april wordt in de hof van Cramer een diapresentatie gegeven over de IJssel. De avond zal worden verzorgd door Jaap Bonnhof. Het accent zal liggen op het IJsselgebied tussen Zutphen en Kampen. Extra aandacht wordt gegeven aan dat gedeelte van de IJssel, dat we later ook per fiets gaan verkennen. Dat deel ligt tussen Veessen en Hattem.

We besteden aandacht aan de natuur en de cultuur in dit IJsselvak. Naast bloemen en vogels komen ook zaken aan de orde als architectuur, militaire sporen uit het verleden en landschapsvorming. Zie ook A021. Bijdrage is op vrijwillige basis.

A021 Fietstocht langs de IJssel

Aansluitend aan deze presentatie zal een fietstocht worden gehouden waarbij de IJssel in haar volle glorie te bewonderen zal zijn. Wij letten niet alleen op de natuur maar ook het landschap en haar historie. Handig is om een verrekijker mee te nemen. Wij fietsen vanaf de hof van Cramer via kleine wegen naar Vorchten en Veessen. Onderweg staan wij stil bij landschappelijke en historische elementen. Bij Veessen komen wij oog in oog te staan met de IJssel, waar wij het Kozakkenveer



nemen naar de overkant. Daar bezoeken wij de restanten van de steenfabriek waarna we richting Wijhe gaan. Onderweg is er voldoende rustgelegenheid om wat te drinken en te eten. Via een fraaie route gaan wij langs Herxen richting Windesheim waar vele landschappelijke en historische zaken de aandacht vragen. Dichtbij het Engelse Werk neemt het gezelschap het Kleine Veer, dat ons overzet naar de Homoet bij Hattem. Via een fraaie route fietsen we terug naar Wapenveld. Deze fietstocht wordt gehouden op zaterdagmiddag 2 mei a.s. en begint om 13.00 uur. Men hoopt omstreeks 17.00 uur terug te zijn in Wapenveld. Dia's kijken (A017) en fietsen (A021) mogen los van elkaar beleefd worden.

Gewoon bij Albert Heijn



Wapenveld

W.H. van de Pollstraat 2

038 - 4471770

A019/A020/A038 - Computerkennis voor Senioren

SeniorWeb Nederland maakt de digitale wereld toegankelijk voor iedereen die daar hulp bij kan gebruiken. Zij wil alle volwassenen de vele mogelijkheden van de computer en het internet laten ervaren. De afgelopen vijftien jaar heeft SeniorWeb Nederland honderdduizenden volwassenen wegwijs gemaakt in de wereld van computers.



Het Leercentrum SeniorWeb Heerde/Wapenveld verzorgt haar lessen in de Hof van Cramer in Wapenveld, een fijne en vertrouwde omgeving voor U, en wordt helemaal bemenst door vrijwilligers van uw leeftijd. Wij geven cursussen en informatie aan senioren, van de prille beginner tot de gevorderde computergebruiker.

U hoeft helemaal geen ervaring te hebben of thuis te zijn op de computer om mee te kunnen doen. Het gaat er juist om U te laten snuffelen aan de digitale wereld van tablet, computer en internet, maar ook om begrip te leren hebben voor de activiteiten van uw kinderen en kleinkinderen. Veel informatie van bijvoorbeeld de gemeente, uw bank of uw energiebedrijf moet digitaal worden ingewonnen of door u worden verstrekt. Bovendien gaat de overheid steeds meer informatie alleen nog via het internet, ook wel Digitaal Loket genoemd, verstrekken. Misschien is er iemand in uw omgeving die dit voor u kan doen, maar beter is om dit zelf geheel of gedeeltelijk te kunnen. U zult waarschijnlijk nooit de behendigheid van jongeren of uw kleinkinderen bereiken, maar wel de bijna eindeloze informatie van bijvoorbeeld het internet in uw eigen tempo ontdekken. Uit de jarenlange ervaring met de cursisten valt ons altijd weer op dat er talloze interesses bij de cursisten leven zoals, bloemschikken, antieke tractoren, huisdieren en allerlei agrarische onderwerpen en dat na een paar lessen, onder luide bewondering over eigen kunnen, plaatjes en teksten over het

scherm vliegen. In de loop van het jaar verzorgen wij daarnaast informatiebijeenkomsten over verschillende, vaak actuele onderwerpen, waar u welkom bent zonder cursusverplichting. Kosten voor Android en Ipad cursussen is €51,- voor 6 lessen. Voor de 10 lessen Windows 8.1 geldt een prijs van € 85,-. Voor inlichtingen over onze activiteiten in het komend seizoen kunt u contact opnemen met Ton Hulsebos tel. 06-51259370.

A023 Geheugentraining

Het is belangrijk om het geheugen actief te houden; de verschillende oefeningen doen steeds op een andere manier appèl op het denken.



Fysiocentrum d'Olde Bank

fysiotherapie en medische fitness

H.G.D. Cramerstraat 11

Tel. 038-44 77 588

www.fysiodoldebank.nl

Specialisaties Fysiotherapie:

- manuele therapie, o.a. methode Mulligan en Marsman
- medical taping concept
- dry needling
- manuele lymfedrainage naar Dr Vodder
- begeleiding en behandeling van chronische pijn
- logopedie
- oefentherapie Cesar
- kindersfysiotherapie

A024 – Open maaltijd

Mensen uit de omgeving die in gesprek willen komen met de bewoners kunnen gezamenlijk de maaltijd genieten in het restaurant van Rehoboth. Tijdens gesprekken kunnen zich ideeën vormen over de storm van maatschappelijke veranderingen die voor beide partijen van groot belang kunnen zijn. Kosten van deze maaltijd inclusief een consumptie zijn €12,- per persoon.

A026 – Bewegingsactiviteit

Bewegen is niet alleen goed maar ook gezellig. En het kan deze middag op diverse manieren. Denk aan samen sjoelen, biljarten, kegelen of koersbal.

A028/A040 – Beter bewegen

Op de donderdagmiddag in Rehoboth van 14.45 – 15.30 uur is Bewegen voor ouderen en op maandagmiddag van 14.45- 15.30 uur voor

mensen met geheugenproblemen. We oefenen zittend op de stoel of in de rolstoel. We werken aan kracht, soepelheid, uithoudingsvermogen en hersengymnastiek. Kosten € 2,50 per keer. Voor informatie kunt u contact opnemen met Arjenne Boersma verbonden aan Fysiocentrum d'Olde Bank tel: 06-22992665.



A029 – Beter bewegen voor iedereen

Op de maandagochtend in de hof van Cramer van 10.30 – 11.15 uur. Voor iedereen die in beweging wil komen en van gezelligheid houdt. Een groot gedeelte oefenen we zittend op de stoel en werken aan kracht, soepelheid, uithoudingsvermogen en hersengymnastiek. Kosten € 2,50 per keer. Voor informatie kunt u contact opnemen met Arjenne Boersma verbonden aan Fysiocentrum D'Olde Bank tel: 06-22992665.



A035 – Valpreventie

Bij deze informatiebijeenkomst leggen wij u uit wat van belang is bij het voorkomen van valongelukken. Dat is ingewikkelder dan men denkt en daarom is het beter dat meerdere zorgprofessionals samenwerken om valrisico's te verminderen. Wij geven u aan hoe wij een dergelijke cursus gaan opzetten aan de hand van praktijkvoorbeelden. Er zijn aan de informatiebijeenkomst geen kosten aan verbonden. De bijeenkomst vindt eenmalig(in plaats van beter bewegen) plaats op donderdagmiddag 16 april van 14.30-16.30 in de grote zaal in Rehoboth.

A036 – Help elkaar (inloop)

Informatiepunt Help Elkaar is het gaan doen! De werkgroep Help Elkaar is op dinsdag 3 maart van start gegaan om vraag en aanbod bij elkaar te brengen. Vraag en aanbod met betrekking tot zorg, welzijn en educatie. De vraag kan variëren van tuinonderhoud, een wandeling, boodschappen tot aan een bezoek naar het ziekenhuis. Tijdens de presentatie van de werkgroep op de kerstmarkt in Wapenveld kwamen er 10 hulpvragen. Deze zijn inmiddels opgelost. Voor hulpvragen kunt u van dinsdag tot en met vrijdag van 14.00 uur tot 16.00 uur terecht in de hof van Cramer. Tijdens deze tijden is er iemand van de werkgroep aanwezig om u te verwelkomen. In een persoonlijk gesprek kunt u uw hulpvraag bespreken. Tevens zijn er ook vrijwilligers nodig om de gevraagde hulp te kunnen bieden. Ook voor het aanmelden als vrijwilliger kunt u terecht in de hof van Cramer op bovengenoemde dagen en tijdstippen. Uw hulpvragen en aanbod kunt u ook mailen naar helpelkaarwapenveld@gmail.com of telefonisch 06 37511545 (van dinsdag tot en met vrijdag van 14.00 uur tot 16.00 uur). Zorgen voor elkaar moet je doen! Help elkaar!



A037 - Bijeenkomst Veilig Bankieren in Wapenveld

Tijden veranderen. Technologie ook. Voor sommige ouderen gaan deze veranderingen erg snel. Daarom organiseren leercentrum Seniorenweb Heerde/Wapenveld en Rabobank Noord Veluwe gezamenlijk op 2 april 2015 van 10:00 tot 11:30 uur (zaal open 9:30) een bijeenkomst over Veilig Bankieren. Doel van de bijeenkomst is ouderen vertrouwd te maken met de digitale snelweg. Ook willen we graag laten zien waar men op moet letten om op een veilige manier te bankieren via internet.

HEETKAMP[®]

ORTHOPEDISCHE SCHOENTECHNIEKEN

Heetkamp Orthopedische Schoentechnieken BV:

Leverancier van Orthopedische schoenen (OSA), semi Orthopedische schoenen (OSB), MBT's, Individueel vervaardigde inlays (steunzolen), Verbandschoenen en Ovac's.

In de Schoenwinkel: is uitsluitend schoeisel voor dames en heren verkrijgbaar met een uitneembaar voetbed.

Gratis adviessprekkuur: iedere woensdagmiddag kunt u vrijblijvend binnenlopen voor een gratis schoenadvies van 13.00-17.00 u, hierbij is een orthopedisch schoentechnicus aanwezig.



Openingstijden:

ma-vrij: 08.30-17.00 u (12.30-13.00 gesloten)
zaterdag gesloten

Adres: Klapperdijk 34B, 8191 AE WAPENVELD
T: 038-4470997

W: www.heetkamporthopedie.nl

E: info@heetkamporthopedie.nl

Deelnemende/samenwerkende organisaties:



Welzijn Heerde



Huisartsenpraktijk Wapenveld
Apotheekhoudend





**hof van
cramer**