



Najaar 2018

# **Activiteiten programma** *De Drie Ringen*



**Axioncontinu**  
wonen, zorg en revalidatie

*Voor u ligt het nieuwe Activiteiten programma van de Drie Ringen. De Drie Ringen heeft een bruisend activiteitenprogramma. U kunt kiezen uit verschillende activiteiten, van sport en spel tot muzikaal. Het activiteitenaanbod biedt voor ieder wat wils.*

### Team Welzijn

Binnen de Drie Ringen is een aantal welzijnsmedewerkers verantwoordelijk voor de organisatie van het activiteitenprogramma.

We doen ons best om het programma zo veel mogelijk op uw wensen te laten aansluiten.

Mist u desondanks nog iets in het programma of heeft u een leuk idee op het gebied van kunst & cultuur, dan horen wij dat graag. Wij kunnen dan samen kijken of en hoe we dit kunnen bieden. Of we kunnen u ondersteunen bij het zelf uitvoeren van een activiteit.

Wij wensen u veel plezier met het programma.

Team welzijn de Drie Ringen

- Daya Soebedar
- Yvonne van den Berg
- Elly Wolf
- Linda Klinkenberg-van der Meer
- Miriam van Amstel
- Saskia Popal

# Activiteiten

### Bewegen

Ook als je al wat ouder bent is het belangrijk om te blijven bewegen. In de Drie Ringen doen we veel aan beweegactiviteiten. Zo is er minimaal twee keer per maand yoga, een ontspannen bewegingsactiviteit met rustige muziek. Daarnaast is er ook tafelgymnastiek en zitvolleybal.

### Soos

Houdt u van klaverjassen, rummikub of wilt u bij onze sjoelclub aansluiten? Dat kan! Iedere maandagavond en woensdagmiddag kunt u in het restaurant terecht voor een gezellig spelletje, een hapje en een drankje.



### Vrijdag Museumdag

Ook in het najaar van 2018 gaan we weer meedoen met het Museumproject. Dit is een uniek project in Utrecht. Ongeveer twee keer per maand op de vrijdagochtend trakteren de Utrechtse musea bewoners van de Drie Ringen op een speciale ochtend in het museum. Bij aanvang staat er koffie met wat lekkers voor ons klaar en daarna is er een rondleiding met een gids. Deze bezoeken zijn gratis.

### Wandelclub

Ook in het najaar kan het heel fijn zijn om buiten te wandelen. De herfstkleuren die langzaam tevoorschijn komen en de frisse wind in de haren. U kunt zich voor deze activiteit opgeven bij een medewerker welzijn. U krijgt dan een uitnodiging wanneer u mee kunt.

### Maandmarkt

Eén vrijdagmiddag per maand is er in de hal een 'minimarkt'. Diverse verkopers, eigen kraampjes en lekkernijen. Ondertussen is er muziek van de oude platendraaier. Zoekt u



een cadeautje voor een kleinkind? Ook daar is aan gedacht.

### Thema-avonden

Een keer in de maand is er een thema-avond. Een gezellig avondje uit met steeds een ander programma. Met onder andere livemuziek, passende hapjes, drankjes en decoratie.

### Optredens

Iedere maand is er een bijzonder optreden. De dag en het tijdstip wisselen we steeds af. Een koor, klassiek programma of een leuke zanger of zangeres. U hoeft zich dus niet te vervelen.



### **Museum Voor 1 Dag**

Wij gaan regelmatig naar het museum, maar dit najaar komt het museum ook twee keer naar ons toe met het project 'Museum Voor 1 Dag'.

Voor bewoners die niet zo snel meegaan naar buiten is dit een ideale activiteit. Een gids of 'verhalenvertelster' komt met een collectie uit de Utrechtse musea naar de Drie Ringen toe en neemt u mee naar het verleden door geur, kleur en mooie verhalen.

### **Nagelstudio en Wellness**

Iedere week kunt u uw nagels laten verzorgen en lakken, onder het genot van koffie of thee. Daarnaast kunt u één keer in de maand naar de wellness-middag. Hier kunt u zich lekker laten verwennen met een gezichtsmasker, crème of een massage.

### **Kookcafé**

Voor de activiteit Kookcafé worden bewoners uitgenodigd om te komen eten. Wij zorgen dat iedereen die wil, een keer kan mee-eten, ook de jarigen van de maand en nieuwe bewoners.

### **Nieuwsbulletin**

We lezen en bespreken het nieuws uit de krant en doen na afloop nog aan hersengymnastiek door onder andere de kruiswoordpuzzels te maken.

### **Boodschappenbus**

Alle oneven weken vanaf 12 september vertrekken we in de ochtend naar een overdekt winkelcentrum. Dit kan zijn in Overvecht, Maarssen,

of Nieuwegein. We maken hier een gezellig uitje van. U krijgt hulp en tijd voor het halen van boodschappen en we drinken een kop koffie met elkaar. Voor de broodmaaltijd bent u weer terug in de Drie Ringen. U kunt zich hiervoor opgeven bij een van de medewerkers welzijn.

### **Koffie bij de burens**

Buurtcentrum Hof 't Spoor zit aan de andere kant van het spoor en is toegankelijk voor minder valide mensen. Buurtbewoners kunnen hier gezellig samen komen voor activiteiten of een kopje koffie. De bewoners van de Drie Ringen kunnen hier ook aan mee doen. Er zijn bijvoorbeeld verschillende koffiemomenten per week. Voor meer informatie [www.doenjadienstverlening.nl](http://www.doenjadienstverlening.nl)

### **Fietsen**

Reinaerde is in het trotse bezit van een prachtige duo-fiets. Hier kunnen bewoners van de Drie Ringen ook gebruik van maken. U kunt hier, bijvoorbeeld samen met familie, een fietstochtje in de omgeving van de Drie Ringen mee maken. U kunt de sleutel bij een van de medewerkers welzijn krijgen.

### **Mantelzorg dag**

Op 11 oktober is er een activiteit om de mantelzorgers van de bewoners in het zonnetje te zetten, deze activiteit wordt mede betaald door de Gemeente Utrecht. Gemeente Utrecht doet veel voor haar mantelzorgers. Zo zijn er contactgroepen en waarderingdagen voor mantelzorgers waar u zich voor in kunt schrijven. Voor meer informatie [www.u-centraal.nl/mantelzorg](http://www.u-centraal.nl/mantelzorg)



### **Kosten activiteiten**

Wilt u meedoen aan de bijzondere activiteiten of uitstapjes? Dan is het vaak nodig dat u zich van tevoren opgeeft. Voor uitstapjes, de bingo en de 'High tea' wordt een vergoeding gevraagd. De hoogte van de vergoeding hangt af van de activiteit. Voor inschrijving en voor meer informatie kunt u terecht bij een van de medewerkers welzijn.

### **Uitbureau**

Iedere maand wordt er een uitstapje gemaakt. De bestemming is steeds weer anders. Heeft u zelf een goede suggestie voor een leuk uitstapje dan horen wij die graag. We zorgen voor een gevarieerd aanbod, een schappelijke prijs en een eerlijke verdeling, zodat iedereen een keer mee kan.

### **Meer informatie**

Actuele informatie over activiteiten kunt u vinden op de kabelkrant of het wekschema. Verder maken wij ons programma kenbaar door de flyers. Voor meer informatie kunt u ook contact opnemen met: Saskia Popal, Adviseur welzijn, telefoonnummer 06-55398674 of e-mail: [spopal@axioncontinu.nl](mailto:spopal@axioncontinu.nl).

### **Vrijwilligers**

Veel werk wordt verzet door zo'n 35 vrijwilligers die actief zijn in de Drie Ringen. Dankzij hun inzet kunnen wij een grote diversiteit aan activiteiten aanbieden. Daarnaast kunt u zelf ook een vrijwilliger aanvragen, bijvoorbeeld om te wandelen of voor een bezoekje. Ook werken wij regelmatig samen met scholen, vrijwilligersorganisaties en bedrijven die eenmalig of voor een korte periode de handen uit de mouwen steken om u een leuke dag te bezorgen.

Sandra Visee is de vrijwilligers coördinator van de Drie Ringen. Mocht u vragen hebben over vrijwilligers of over vrijwilligerswerk dan kunt u bij haar terecht, 030-68 678 00 of [svisee@axioncontinu.nl](mailto:svisee@axioncontinu.nl)

# Evenementen & feestdagen\*

Een actueel overzicht – inclusief tijden en locaties – wordt weergegeven op het weekprogramma

## **Donderdag 6 september**

Het Danspaleis

## **Vrijdag 7 september**

Vrijdag Museumdag -  
Spoorwegmuseum

## **Vrijdag 21 september**

Busuitje Noordwijk

## **Vrijdag 21 september**

Vrijdag Museumdag -  
Universiteitsmuseum

## **Zondag 23 september**

Herfstwandeling Maximapark

## **Vrijdag 28 september**

Maandmarkt met o.a.  
'Winkel van Sinkel'

## **Donderdag 4 oktober**

Thema-avond Oktoberfest

## **Vrijdag 5 oktober**

Vrijdag Museumdag - Rondom

## **Vrijdag 5 oktober**

Bingo middag

## **Zondag 14 oktober**

High tea thema Herfst

## **Vrijdag 19 oktober**

Busuitje

## **Vrijdag 26 oktober**

Maandmarkt

## **Vrijdag 2 november**

Bingo middag

## **Vrijdag 2 november**

Vrijdag Museumdag - Sonnenborgh

## **Maandag 5 november**

Museum Voor 1 dag

## **Donderdag 8 november**

Thema-avond, Frankrijk

## **Zondag 11 november**

Sint Maarten

## **Vrijdag 16 november**

Vrijdag Museumdag -  
Nederlands Volksbuurtmuseum

## **Vrijdag 16 november**

Busuitje

## **Vrijdag 23 november**

Maandmarkt met o.a.  
Winkel van Sinkel

## **Vrijdag 7 december**

Bingo middag

## **Donderdag 13 december**

Thema-avond, Winterwonderland

## **Vrijdag 14 december**

Vrijdag Museumdag -  
Speelklok tot Pierement

## **Vrijdag 14 december**

Busuitje

## **Zondag 16 december**

High tea

## **Vrijdag 21 december**

Kerstmarkt met koor

## **Zondag 23 december**

Klassiek programma met Arie Vuijk

## **Maandag 31 december**

Oliebolleninstuif met live muziek

*\*Wijzigingen onder voorbehoud*



**Axioncontinu**

wonen, zorg en revalidatie