



Voorjaar 2019

# **Activiteitenprogramma** *De Componist*



**Axioncontinuu**  
wonen, zorg en revalidatie

*Voor u ligt het nieuwe activiteitenprogramma van De Componist. De Componist heeft een gevarieerd activiteitenprogramma. U kunt kiezen uit verschillende activiteiten, van sport tot creatief en muzikaal. Het activiteitenaanbod biedt voor ieder wat wils.*

### **Welzijn**

Binnen De Componist zijn twee zorgmedewerkers en een medewerker welzijn verantwoordelijk voor de organisatie van activiteiten. Daarnaast ligt er een taak voor iedere zorgmedewerker om gedurende de dag kleine activiteiten en momenten van ontspanning aan te bieden.

In het najaar van 2018 is er een behoefteonderzoek gedaan door middel van een vragenlijst. Hierdoor

proberen wij steeds het programma te verbeteren en zo veel mogelijk op uw wensen aan te laten sluiten. 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.

### **Meer informatie**

Actuele informatie over activiteiten kunt u vinden op het maandschema. Verder maken wij ons programma bekend via flyers en familienet.

Voor meer informatie kunt u ook contact opnemen met: Saskia Popal, Adviseur Welzijn, telefoonnummer 06 - 5539 8674 of e-mail: [spopal@axioncontinu.nl](mailto:spopal@axioncontinu.nl).

Wij wensen u veel plezier met het programma.

- Marjan Grootendorst
- Marion van Dijk
- Renske Peters
- Saskia Popal

## **Activiteiten**

### **Fietsen**

De Componist is in het trotse bezit van een prachtige duofiets. Hier kunt u samen met de bewoner, een fietstochtje in de omgeving van De Componist mee maken. U hoeft hem niet te reserveren. U kunt de sleutel vragen aan een van de zorgmedewerkers.

### **Spelplezier**

We spelen regelmatig spellen zoals sjoelen en bingo, maar ook de knikkerbaan, vragenderwijs en het seizoenenspel zijn favoriet. Sinds 2017 zijn we in het bezit van een

Belevenistafel voor de locaties De Ingelanden en De Componist. Deze zal rouleren tussen de twee locaties en in de verschillende huiskamers staan. Met deze tafel kun je spelletjes doen, maar ook muziek luisteren of naar het polygoon journaal kijken.

### **Vrijdag Museumdag**

Ook in 2019 mogen we weer genieten van het unieke project 'Vrijdag Museumdag'. Ongeveer twee keer per maand trakteren de Utrechtse musea en De Van Baaren Stichting de bewoners van De Componist op een speciale ochtend in het museum, inclusief rondleiding en koffie met wat lekkers. Ook het vervoer is geregeld. Deze bezoeken zijn gratis.

### **Museum Voor 1 Dag**

Voor sommige bewoners is het niet meer mogelijk om een museum te bezoeken. Voor deze bewoners komt het Museum langs om voorwerpen vanuit verschillende Utrechtse musea te laten zien, voelen en bespreken.

### **Massages**

Voor bewoners die meer genieten van één op één activiteiten hebben we massages geregeld. Iedere maand komt Nynke Hoekstra langs om bewoners een ontspannende hand of voetmassage te geven. Wilt u zelf eens een massage cadeau doen, kijk dan bij [www.studiomundo.nl](http://www.studiomundo.nl)



### **Dierenbezoek**

Iedere maand komen er in De Componist kleine dieren op bezoek van Stadsboerderij Griftsteede, zoals cavia's, konijnen en zelfs kippen.



Bewoners kunnen de dieren aaien en bekijken. Bewoners zoeken meer contact, worden alerter en lachen vaak meer als er dieren op bezoek komen. De meeste bewoners ontspannen zichtbaar van deze bezoekjes.



### **Kleur het leven**

Steeds meer volwassenen ontdekken hoe ontspannen kleuren kan zijn en wat een leuke bezigheid dit is. Binnen AxionContinu heeft Lilly van Persie, kunstzinnig therapeut beeldend, een kleurbox ontwikkeld, deze wordt gebruikt tijdens activiteiten. Ook mantelzorgers kunnen er gebruik van maken. Als het gesprek bijvoorbeeld niet meer zo makkelijk loopt, is het leuk om samen iets te tekenen. In de set zitten mooie tekeningen, stevige potloden, waskrijt, pastelkrijt en een aquarel set van goede kwaliteit. Door met deze kunstzinnige materialen te werken krijg je vaak al een mooi resultaat.

### **Culturele middag**

Op de eerste dinsdag van de maand wordt in de hal de culturele middag gehouden. Marion van Dijk en geestelijk verzorger Eva Kersbergen bieden dan een thema aan. Hierbij kunt u denken aan kunst, muziek, woningen, een film over natuur of dieren etc. Wij proberen aan te sluiten bij de verschillende interesses van de bewoners. Het gaat niet alleen over vroeger maar ook over vandaag. Het is naast kennis ook een gesprek over de eigen inzichten en gedachten m.b.t. het aangeboden thema.

### **Zintuigactivering**

Zintuigactivering is een bepaalde vorm van ontspanning waarvoor verschillende materialen worden gebruikt, ook wel bekend als snoezelen. Voor De Componist hebben we bijvoorbeeld een aantal instrumenten gekocht om een klankschalenactiviteit te organiseren waarmee we zintuigen prikkelen. Ook de "knuffelkat" is een vorm van zintuigactivering. Deze kat reageert, miauwt, spint en beweegt als een echte kat. In de Componist hebben wij zo'n kat.

### **UIT Bureau**

Het UIT Bureau organiseert het hele jaar door leuke uitstapjes. We zorgen voor een gevarieerd aanbod, tegen een schappelijke prijs en met een eerlijke verdeling, zodat iedereen een keer mee kan. Wilt u meedoen met een uitstapje? Dan is het vaak nodig dat u zich van tevoren opgeeft. Voor uitstapjes wordt een vergoeding gevraagd. De hoogte van de vergoeding hangt af van de activiteit. Voor inschrijving en meer informatie kunt u terecht bij een van de medewerkers welzijn.

### **Pannenkoekenmiddag**

Een keer in de maand op vrijdagmiddag worden er pannenkoeken gebakken. Iedere keer in een andere huiskamer. Het pannenkoeken duo, Renske (welzijn) en Corrie (vrijwilliger) bakken de heerlijkste pannenkoeken.

### **Project Jong en Oud**

Afgelopen jaar hebben we het contact aangehaald met de Ridderhofschool. Deze basisschool ligt naast De Componist. Het doel is om kinderen in contact te brengen met ouderen en andersom. Ouderen en kinderen gaan vaak goed samen. Het contact tussen jong en oud is puur en geeft de bewoners veel plezier. Het zijn twee groepen die elkaar raken. De ontmoetingen zijn een bijzondere ervaring voor iedereen.

### **Koffie bij de burens**

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

### **Levensboeken**

Een levensboek is een persoonlijk levensverhaal met foto's, gedichtjes, geboortekaartjes, anekdotes, kortom met informatie over iemands leven. Het is een verlengstuk van iemands geheugen en kan heel goed ingezet worden gesprekken aan te gaan over het verleden en herinneringen op te halen. Dit voorjaar is er een workshop 'levensboeken maken'. Voor familie kan dit een fijne activiteit zijn om samen op te pakken tijdens de bezoeken.

### **Vrijwilligers**

Een deel van het welzijnswerk wordt gedaan door vrijwilligers in De Componist. Dankzij hen kunnen wij meer 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 of vrijwilligersorganisaties om u een leuke dag te bezorgen. Kent u iemand in uw omgeving die het leuk zou vinden om vrijwilligerswerk te doen?

Sandra Visee is de vrijwilligerscoördinator van De Componist, mocht u vragen hebben over vrijwilligers of over vrijwilligerswerk dan kunt u bij haar terecht via telefoonnummer 030 - 686 78 00 of [svisee@axioncontinu.nl](mailto:svisee@axioncontinu.nl)

# Evenementen & feestdagen\*

Een actueel overzicht – inclusief tijden en locaties – vindt u op het weekschema

## Vrijdag 11 januari

Vrijdag Museumdag –  
Bartholomeus Gasthuis

## Maandag 14 januari

Dierenbezoek Griftsteede

## Dinsdag 15 januari

Optreden Gitarist Filip Leenman

## Maandag 22 januari

Appeltaartconcert

## Vrijdag 25 januari

Vrijdag Museumdag - Sonnenborgh

## Vrijdag 8 februari

Vrijdag Museumdag – Speelklok

## Donderdag 14 februari

Karaoke avond met Marcel

## Zaterdag 16 februari

Workshop Levensboeken maken

## Maandag 18 februari

Dierenbezoek Griftsteede

## Dinsdag 5 maart

Jubileum 10 jaar DC

## Vrijdag 8 maart

Vrijdag Museumdag –  
Nederlands Volksbuurtmuseum

## Vrijdag 15 maart

NL DOET

## Maandag 18 maart

Dierenbezoek Griftsteede

## Vrijdag 22 maart

Vrijdag Museumdag –  
Universiteitsmuseum

## Donderdag 28 maart

Optreden Hans Geurtsen

## Vrijdag 5 april

Vrijdag Museumdag –  
Spoorwegmuseum

## Maandag 15 april

Dierenbezoek Griftsteede

## Vrijdag 19 april

Workshop Centraal Museum

## Maandag 22 april

2e Paasdag

## Zaterdag 27 april

Koningsdag

## Vrijdag 3 mei

Vrijdag Museumdag –  
Centraal Museum

## Zondag 5 mei

Bevrijdingsdag

## Maandag 13 mei

Dierenbezoek Griftsteede

## Vrijdag 17 mei

Vrijdag Museumdag –  
Utrechts Archief

## Zaterdag 18 mei

Lentefeest

## Vrijdag 31 mei

Vrijdag Museumdag –  
Catharijneconvent

## Maandag 10 juni

Pinksteren

## Vrijdag 14 juni

Vrijdag Museumdag –  
Domtoren

## Vrijdag 14 juni

Vlaggetjesdag

## Maandag 17 juni

Dierenbezoek Griftsteede

\*Wijzigingen onder voorbehoud



**Axioncontinu**

wonen, zorg en revalidatie