



Voorjaar 2018

Cultureel programma *De Ingelanden*



Axioncontinu
wonen, zorg en revalidatie

Voor u ligt het nieuwe Cultureel programma van De Ingelanden. U zult merken dat meer activiteiten in de huiskamers plaatsvinden en er steeds minder verenigingen zijn. We hopen dat ons programma zo tegemoet komt aan de wensen van alle bewoners.

Welzijn

Naast de huiskameractiviteiten zijn er nog voldoende activiteiten in de centrale ruimtes en buiten De Ingelanden. Denk aan de buurtkamer, de verenigingsruimte, de Centrale Hal en de vele uitstapjes die we maken. Voor veel bewoners is het juist fijn om een activiteit te doen in de veilige omgeving van de huiskamer.

Hiernaast ziet u de medewerkers welzijn, met daarachter de woning waar zij verantwoordelijk voor zijn.

U kunt bij hen terecht voor vragen en ziet hen op de afdeling tijdens huiskameractiviteiten.

Informatie

Actuele informatie over activiteiten kunt u vinden op het weekschema. Verder maken wij ons programma vanuit welzijn bekend via flyers en familienet. Voor meer informatie kunt u ook contact opnemen met: Saskia Popal, teammanager Welzijn, telefoonnummer 06-55 39 86 74 of e-mail: spopal@axioncontinu.nl.

Team welzijn De Ingelanden

- Karianne Ames, woning 2B
- Anne Moen, woning 2B
- Marike van Dijk, woning 3B
- Renske Peters, woning 4B
- Natasha van Hemert, woning 2A
- Marijke Verkade, woning 4A
- Elly Wolf

Wij wensen u veel plezier met het programma.

Verenigingen

Een selectie

Zitvolleybal

In 2017 zijn we gestart met de activiteit Zitvolleybal. Sindsdien hebben we een grote wachtlijst omdat het zo'n succes is. Bij zitvolleybal strijden twee teams om de winst. Voor de veiligheid zitten zij hierbij in een stoel of rolstoel.

Zumba - Bewegen op muziek

Kom gezellig in beweging op de maat van opzweepende Latijns Amerikaanse muziek. Deze activiteit is zittend in een stoel en dus voor iedereen toegankelijk.

Dansen

Iedere week is er een volksdans activiteit. Regelmatig hebben we een reeks bijzondere activiteiten. In het begin van 2018 worden dansworkshops in De Ingelanden georganiseerd in samenwerking met Care & Culture.

MVID

Naast het Vrijdag Museumproject waar we in 2018 ook weer aan meedoen, hebben we ook het project 'Museum Voor 1 Dag' (MVID). Voor bewoners die niet zo snel meekunnen naar buiten, is dit een ideale activiteit. Een gids of 'verhalenvertelster' komt met een collectie uit de Utrechtse Musea naar De Ingelanden toe en neemt u mee naar het verleden door geur, kleur en mooie verhalen.

Avonden en weekend in de Ingelanden

Zo'n drie avonden per week en twee

weekenden per maand is er iets te doen in De Ingelanden. Een spelavond, het Wetenschap café, 'Uit eten' of een optreden. U hoeft zich dus niet te vervelen. Een gezellige of vooral leerzame avond, voor ieder wat wils.

Zintuigactivering

Deze activiteit is bestemd voor ouderen die een vorm van dementie hebben. Zintuigactivering is een bepaalde vorm van ontspanning en daarvoor worden verschillende materialen gebruikt. Deze materialen staan op een speciale kar die we mee kunnen nemen naar de woningen.

Verkoop

Tijdens het jaar zijn er diverse modehuizen die De Ingelanden bezoeken. U kunt dan kleding en schoenen kopen of nacht- en ondermode. Daarnaast is er regelmatig een kraam met bloemen.





Project oud en jong

Ook volgend jaar werken we weer samen met leerlingen van basisschool 'Arcade'. Ouderen en kinderen gaan vaak goed samen, dat zien we ook terug in deze activiteit. Twee groepen die elkaar raken en die een onvervangbare ervaring opleveren.

Belevenistafel

Sinds augustus 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 de tafel kun je spelletjes doen en muziek luisteren of naar het polygoon journaal kijken.



Open Atelier

We beginnen de week kunstzinnig met het open atelier. In twee verschillende ruimtes zijn er creatieve activiteiten. Van sieraden, keramiek, handwerk en mozaïek, ieder werkt op zijn eigen manier.

Wellness

Iedere week is er een beauty-verwen-moment. U kunt uw nagels of een handmassage laten doen. Daarnaast is er een kopje thee en natuurlijk de persoonlijke aandacht.

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.



Visiteclowns

In 2018 start De Ingelanden een samenwerking met de Visiteclowns. De Stichting Visiteclowns is een collectief van professionele clowns die zich hebben gespecialiseerd in het spelen voor mensen in woonzorgcentra, met name voor ouderen met dementie. Ze hebben een onbevangen en directe benadering. Ze maken gebruik van muziek, zang, beweging, geluid en andere attributen. Zo communiceert de clown met zijn publiek: verrassend, ontroerend en altijd anders.

Kosten

Wilt u meedoen aan de bijzondere activiteiten of uitstapjes? Dan moet u zich vaak van tevoren opgeven. Voor uitstapjes, workshops, het 'Uit eten' en de 'Thé Complet' 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. De kosten gaan via rekening courant, via de administratie.

NL Doet

Afgelopen jaar hebben we meegedaan met NL DOET, de landelijke vrijwilligersactie. Ook dit jaar doen we weer mee. Met een bijdrage van het Oranjerijdsfonds kunnen we een leuke extra activiteit organiseren voor de bewoners. Daarnaast komen er weer nieuwe vrijwilligers in huis die de handen uit de mouwen willen steken. Dit zorgt ieder jaar weer voor nieuwe contacten en veel plezier.

Vrijwilligers

Veel werk wordt verzet door vrijwilligers in De Ingelanden. Dankzij hen kunnen wij een grote diversiteit aan activiteiten aanbieden. Daarnaast kunt u zelf ook een vrijwilliger 'aanvragen', bijvoorbeeld voor een wandeling of een bezoekje.

Sandra Visee is de vrijwilligers coördinator van De Ingelanden. Mocht u vragen hebben over vrijwilligers of over vrijwilligerswerk dan kunt u bij haar terecht, 030-68 678 00 of svisee@axioncontinu.nl

Cultureel paspoort

Wanneer u een bewoner uit de wijk bent, dan kunt u tegen betaling deelnemen aan het activiteiten aanbod. De kosten voor een cultureel paspoort bedragen dit jaar €45,-. Met het cultureel paspoort krijgt u toegang tot veel activiteiten van De Ingelanden. Daarnaast is een kopje koffie of thee tijdens de activiteiten inbegrepen.

Voor enkele activiteiten kan een aanvullende extra bijdrage gevraagd worden. Wanneer dat het geval is, wordt dit nadrukkelijk vermeldt.

Evenementen & feestdagen*

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

Dinsdag 30 januari

Wetenschap cafe

Donderdag 1 februari

Bezoek Sunshine Soldiers

Vrijdag 9 februari

Vrijdag Museumdag- Sonnenborgh

Zaterdag 10 februari

'Uit eten Special'

Dinsdag 13 februari

Wetenschap Café

Donderdag 22 februari

Bezoek Sunshine Soldiers

Vrijdag 23 februari

Vrijdag Museumdag –
Centraal Museum

Zondag 25 februari

'Thé Complet'

Dinsdag 27 februari

Wetenschap Café

Vrijdag 9 maart

Vrijdag Museumdag – RonDom

Zaterdag 10 maart

'Uit eten Special'

Donderdag 12 maart

Bezoek Sunshine Soldiers

Dinsdag 13 maart

Wetenschap Café

Vrijdag 23 maart

Vrijdag Museumdag –
Bartholomeus Gasthuis

Zondag 25 maart

'Thé Complet'

Dinsdag 27 maart

Wetenschap Café

Maandag 2 april

Pasen

Zaterdag 14 april

'Uit eten Special'

Vrijdag 20 april

Vrijdag Museumdag –
Catharijne Convent

Vrijdag 27 april

Koningsdag

Zondag 29 april

'Thé Complet'

Zaterdag 5 mei

Bevrijdingsdag

Zaterdag 12 mei

'Uit eten Special'

Zondag 27 mei

'Thé Complet'

Vrijdag 1 juni

Vrijdag Museumdag –Nederlands
Volksbuurtmuseum

Zaterdag 9 juni

'Uit eten Special'

Zondag 17 juni

Vlaggetjesdag optreden Krakend tuig

Zondag 24 juni

'Thé Complet'

Vrijdag 29 juni

Vrijdag Museumdag –
Spoorwegmuseum

*Wijzigingen onder voorbehoud



Axioncontinu

wonen, zorg en revalidatie