



ACTIVITEITEN VOOR SENIOREN  
EN BUURTBEWONERS

**WIJKCENTRUM**  
**ARBORETUM**

JULI T/M SEPTEMBER 2024

# ACTIVITEITENPROGRAMMA IN WIJKCENTRUM ARBORETUM

## Beste lezer,

**Wij hebben de zomer in ons bol! We hebben zin om samen in beweging te komen en leuke dingen te doen. Met u! Onze welzijnsmedewerkers bieden de komende tijd weer allerlei activiteiten voor senioren uit de buurt. Schuift u gezellig aan?**

U bent van harte welkom bij onze activiteiten in wijkcentrum het Arboretum! We organiseren wekelijkse activiteiten en meer. Wat precies, dat leest u in dit activiteitenboekje. We organiseren soms spontaan 'iets' leuks, zoals een muziekoptreden, spe-lactiviteit of workshop. Hou dus onze mededelingenborden en onze facebook-pagina (@depieterraatstichting) goed in de gaten.

### **Welzijnsactiviteiten en dagbestedingsprogramma**

Pieter Raat biedt in wijkcentrum Arboretum welzijnsactiviteiten voor senioren uit de wijk en een gevarieerd dagbestedingsprogramma voor senioren met beginnende of gevorderde dementie, Parkinson en/of andere aandoeningen. Ook organiseren we met de initiatiefgroep Dementie... en toch een fijne dag activiteiten speci-

aal voor senioren met dementie en hun naasten. Wilt u meer weten over onze welzijnsactiviteiten of ons gevarieerde dagbestedingsprogramma met activiteiten voor specifieke doelgroepen? Neem dan vrijblijvend contact met ons op!

### **Deelnemen? Eerst aanmelden!**

Wilt u meedoen aan een activiteit? Gezellig! Voor sommige activiteiten

is een beperkt aantal plaatsen beschikbaar. Om teleurstelling te voorkomen, is deelname aan activiteiten mogelijk na aanmelding vooraf. Wilt u meer weten of uw plekje reserveren? Bel dan van maandag tot en met donderdag tussen 10.00 en 15.30 uur met onze welzijnsmedewerker via 06 - 83 25 14 17 of stuur een e-mailtje naar a.welzijn@dprs.nl.

We wensen u een mooie zomer toe en zien u graag snel bij een van onze activiteiten in het Arboretum!

Team welzijn Arboretum

## Theatervoorstelling Pieter leeft!

Met trots presenteren wij... theatervoorstelling Pieter leeft! Op zaterdag 6 en zondag 7 juli brengen senioren, medewerkers en vrienden van Pieter Raat samen deze mooie, ontroerende en soms ook hilarische voorstelling over ouder worden op de planken. „We werken al maandenlang met hart en ziel aan deze bijzondere theatervoorstelling“, aldus een enthousiaste Frits Weel, die de rol van Pieter Raat vertolkt. Een fantastisch uitje voor jong en ouder!



### **Voorstellingen:**

Zaterdag 6 juli om 14.00 & 18.30 uur en zondag 7 juli om 11.00 uur & 15.00 uur  
Heer Hugo, Gildestraat 2, Heerhugowaard

Kaartjes à € 4,- per stuk zijn verkrijgbaar op [www.dprs.nl/pieterleeft](http://www.dprs.nl/pieterleeft). En tijdens kantooruren verkrijgbaar bij de receptie van woonzorgcentrum De Raatstede, Dolomiet 2 in Heerhugowaard. Uitsluitend betaling met pin. N.B. er is een beperkt aantal rolstoelkaarten. Op = op!

# WEKELIJKSE ACTIVITEITEN

## **ELKE DINSDAG 14.00 - 14.45 UUR EN ELKE DINSDAG 15.00 - 15.45 UUR STOELYOGA IN TWEE GROEPEN - € 5,-**

Stoelyoga is een geweldige en veilige manier om uw fysieke en mentale gesteldheid te verbeteren. Yoga verbetert uw balans en stabiliteit, maakt flexibeler en de botten en spieren sterker. Bovendien houdt yoga de hersenen scherp. „Door yoga te beoefenen, zijn mensen gelukkiger”, aldus de gediplomeerde yogaleraar die deze lessen verzorgt. Aanmelden via [a.welzijn@dprs.nl](mailto:a.welzijn@dprs.nl) of 06 – 83 25 14 17.

## **ELKE LAATSTE DINSDAG & WOENSDAG VAN DE MAAND, 13.30 - 16.00 UUR EROP UIT MET BUS THIJS - € 6,-**

Elke laatste dinsdag en laatste woensdag van de maand kunt u met Bus Thijs erop uit in de regio. Bij voldoende animo (minimaal 5 deelnemers) stappen senioren uit de

wijk in Bus Thijs en wordt een mooie rit gemaakt door de polder, langs het strand en of andere bezienswaardigheden. Deelname is uitsluitend mogelijk na aanmelding vooraf. Dus heeft u interesse en wilt u meer weten over de komende bestemmingen? Neem contact op met onze vrijwilliger Riny via 06 - 50 600 992.

## **ELKE DINSDAG, 10.00 - 11.30 UUR ELKE WOENSDAG, 10.00 - 11.30 UUR HANDWERKCAFÉ**

Houdt u ook zo van borduren, haken of breien? Neem uw creatie-in-ording mee naar de handwerkclub bij wijkcentrum Arboretum en doe gezellig mee. Wie weet inspireert u elkaar tot iets nieuws! Ook leuk: samen iets maken. Denk aan een hip haakwerk zoals een raamhanger, lampion of een kussenhoes. Tijdens het handwerkcafé kan en mag het allemaal! De gezelligheid en het samen

zijn, staan hierbij centraal. Leuke bijkomstigheid: handwerken bevordert de fijne motoriek.

## **ELKE LAATSTE WOENSDAG VAN DE MAAND, 19.30 - 20.30 UUR BINGO - € 2,- PER RONDE**

Beproef uw geluk en speel mee! Inclusief een kopje koffie of thee. Aanmelden bij de welzijnsmedewerker. N.B.: Het wijkcentrum opent om 19.00 uur, de bingo start om 19.30 uur.

## **ELKE DONDERDAG, START 09.45 UUR WANDELCLUB**

Wandelen is goed voor lichaam en geest! Trek uw wandelschoenen aan en wandel gezellig mee! Elke week wandelt een groepje een uurtje door Heerhugowaard. Verzamel- en startpunt is bij wijkcentrum Arboretum. Bij het startpunt kunt u na een heerlijke wandeling genieten van een welverdiende kopje koffie.



### **HANDWERKCAFÉ**

ELKE DINSDAG 10.00 - 11.30 UUR  
EN ELKE WOENSDAG 10.00 - 11.30 UUR

**ELKE DONDERDAG, 09.30 - 10.30 UUR**  
**FIT & VITAAL: BEWEGEN O.L.V.**  
**BEWEGINGSAGOOG - GRATIS**

Speciaal voor (jonge) senioren die graag vitaal in het leven willen (blijven) staan! Op muziek werkt u onder begeleiding van onze bewegingsagoog aan het verbeteren van uw conditie, lenigheid, uithoudingsvermogen, kracht, snelheid, balans en coördinatie. De oefeningen voert u zittend of staand uit. Net wat goed voelt voor u! Bij mooi weer, vindt deze activiteit buiten plaats. Bij minder dan 10 deelnemers, wordt de activiteit binnen aangeboden. Inloop vanaf 09.30, 09.45 uur start de les! Uitsluitend na aanmelding vooraf!

**ELKE DONDERDAG, 10.30 - 11.00 UUR**  
**STOELGYM / BEWEGEN OP MUZIEK**

Onder deskundige begeleiding van een sportagoog gaan wij -vanuit een stoel- aan de slag met spierversterkende oefeningen. Daarnaast doen we balansoefeningen en wer-

ken we aan valpreventie. Er zijn genoeg momenten voor ontspanning en we doen stretchoefeningen om blessures te voorkomen. Na afloop drinken we gezellig een kopje koffie of thee met elkaar. Doet u ook mee? Graag vooraf aanmelden via [s.hink@dprs.nl](mailto:s.hink@dprs.nl), of bel met 06 - 83 25 14 17. Er kunnen maximaal 10 personen deelnemen.

**ELKE VRIJDAG, 10.30 - 11.30 UUR**  
**ZINGEN MET HET TAMARIXKOOR - € 5,-**

Muziek liefhebbers en badkamerzangers opgelet! Elke vrijdag kunt u samen zingen met het Tamarixkoor. Deze club enthousiaste dames en heren zingt onder leiding van een dirigent elke vrijdagochtend gezellig samen. Het repertoire varieert van gouwe ouwen tot hedendaagse popliedjes. U hoeft geen Marco Bakker of Christina Deutekom te zijn om plezier te hebben in het zingen! En auditie doen voor het koor hoeft ook niet. Meldt u zich snel aan om vrijblijvend kennis te maken en mee te zingen. Deelname kost € 5,- per keer. Contant te betalen aan de dirigent.



**FIT & VITAAL:**  
**BEWEGEN MET EEN BEWEGINGSAGOOG**

ELKE DONDERDAG 09.30 - 10.30 UUR



## KOFFIEOCHTEND

ELKE ZATERDAG, 10.00 - 11.30 UUR

### ELKE VRIJDAG, 13.30 - 15.00 UUR SJOELEN - GRATIS

Schuift u aan voor een ouderwets gezellig potje sjoelen? Sjoelen is letterlijk samen aan de bak. De sjoelbak wel te verstaan. Bij deze spelvorm oefent u bovendien uw motoriek en versterkt u de sociale contacten.

### ELKE ZATERDAG, 10.00 - 11.30 UUR KOFFIEOCHTEND

Gezellig met buurtbewoners een kopje koffie drinken en even bijkletsen! Een goed begin van het weekend!

## UITGELICHTE ACTIVITEITEN

### WOENSDAG 3 JULI

#### 13.30 - 16.00 Kunt u zingen? Zing dan mee!

Samen zingen we bekende liedjes uit een song boek met ondersteunde muziek. Komt u gezellig meezingen?

#### 19.00 - 21.30 Spelavond - Keezen

Vanavond staat het gezellige bord- en kaartspel "Keezen" op het programma. Het spel laat zich het beste omschrijven als een combinatie van Mens-erger-je-niet en het kaartspel Pesten. N.B. het wijkcentrum opent om 18.45 uur, het keezen start om 19.00 uur. Graag vooraf aanmelden bij [a.welzijn@dprs.nl](mailto:a.welzijn@dprs.nl)

### DONDERDAG 4 JULI

#### 09.30 - 10.30 Bloemschikken, € 2,50

Vandaag gaan we bloemschikken met oase, decoratiemateriaal en prachtige seizoenbloeiers. Na afloop neemt u uw zelfgemaakte bloemstuk mee naar huis. Fijn als u uw eigen onderbord of pot meeneemt. Wegens grote belangstelling is de groep momenteel vol. Voor meer informatie of een plekje op de reserve-/wachlijst stuurt u een e-mail aan [anne.verhaar@quicknet.nl](mailto:anne.verhaar@quicknet.nl)

### ZATERDAG 6 JULI

#### 14.00 & 18.30 Theatervoorstelling Pieter Leeft!

Voorstelling voor & door cliënten, medewerkers en vrienden van Pieter Raat. Locatie:



**\*\* LAATSTE KAARTEN \*\***

## **THEATERVOORSTELLING PIETER LEEFT!**

ZATERDAG 6 JULI: 14.00 EN 18.30 UUR

ZONDAG 7 JULI: 11.00 EN 15.00 UUR

Heer Hugo, Gildestraat 2, € 4,-. Voor info over kaartverkoop zie pagina 2, of kijk op [www.dprs.nl/pieterleeft](http://www.dprs.nl/pieterleeft)

Grappig, meeslepend en ontroerend... Zo laat de theatervoorstelling Pieter leeft! van ouderenzorgorganisatie De Pieter Raat Stichting zich het beste omschrijven. Zaterdag 6 en zondag 7 juli brengen senioren, medewerkers en vrienden van Pieter Raat deze voorstelling over de mooie en soms moeilijkere momenten van het ouder worden maar liefst vier keer op de planken in Heer Hugo.

### **ZONDAG 7 JULI**

#### **11.00 & 15.00 Theatervoorstelling Pieter Leeft!**

Voorstelling voor & door cliënten, medewerkers en vrienden van Pieter Raat. Locatie: Heer Hugo, Gildestraat 2, € 4,-. Voor info over

kaartverkoop zie pagina 2, of kijk op [www.dprs.nl/pieterleeft](http://www.dprs.nl/pieterleeft)

**15.00 - 18.30**

#### **Samen koken met de kookgroep van Dementie... en toch een fijne dag, € 10,-**

Een gezellige middag voor wijkbewoners met cognitieve uitdagingen, zoals (beginnende) dementie. Ook partners/ naasten zijn van harte welkom! We gaan onder begeleiding van een vrijwilliger een heerlijke maaltijd bereiden. Uiteraard genieten we aansluitend van onze kookkunst en elkaars gezelschap. Wilt u deelnemen aan deze activiteit of heeft u vragen? Neem contact op met team Welzijn.



Let op: de eerste volgende samen koken-activiteit is i.v.m. zomervakantie op zondag 1 september.

## WOENSDAG 10 JULI

**13.30 - 16.00 Kunst- en cultuurmiddag:  
Muziekspel de gouden draad**

Muziek doet iets met de mens... Muziek is magisch! Tijdens dit muziekspel ervaart u die magie en ontdekt u welke muziek past bij de meest belangrijke momenten uit uw leven en dat van anderen. Dit spel leidt tot mooie gesprekken en brengt herinneringen weer tot leven...



Deze activiteit maakt deel uit van het kunst- en cultuurprogramma van de Initiatiefgroep Dementie... en toch een fijne dag. Speciaal voor wijkbewoners met (beginnende) dementie en hun partner/ naasten. Meer info en aanmelden via team Welzijn, tel. 06 – 83 25 14 17 of mail naar [a.welzijn@dprs.nl](mailto:a.welzijn@dprs.nl)

## ZATERDAG 13 JULI

**17.00 - 20.30 Samen zomers dineren, € 15,-**

Schuif lekker aan voor een heerlijke zomerse maaltijd en de nodige gezelligheid! We luiden samen de zomer in... Wat dacht u van een heerlijk warm- en koud buffet, met onder meer salades, stokbrood en een stokje saté. U komt toch ook? Meldt u zich snel aan bij team Welzijn via [a.welzijn@dprs.nl](mailto:a.welzijn@dprs.nl) of tel. 06 – 83 25 14 17.

## ZONDAG 14 JULI

**13.30 - 17.00 Wonen Plus Welzijn Bingo**



We spelen vandaag in totaal 4 rondes en een bonusronde bingo! Met behulp van speciale bingoplankjes neemt u deel aan het spannende spel. Voor meer informatie kunt u op werkdagen van 09.00 tot 12.00uur contact opnemen met het servicepunt van Wo-



**SAMEN KOKEN MET DE KOOKGROEP VAN  
DEMENTIE... EN TOCH EEN FIJNE DAG**

DIVERSE DATA IN DIT PROGRAMMABOEKJE



## REISSHOW NAAR GRIEKENLAND

WOENSDAG 28 AUGUSTUS 13.30 - 16.00 UUR

nen Plus Welzijn. Tel.: 072 – 57 17 170 of mail naar [heerhugowaard@wonenpluswelzijn.nl](mailto:heerhugowaard@wonenpluswelzijn.nl). Inloop vanaf 13.30 uur. Om 14.00 uur spelen we de eerste ronde. Bij binnenkomst schenken we een gratis kopje koffie of thee.

### WOENSDAG 17 JULI

**13.30 - 16.00 Kunst- en cultuurmiddag:**

**Bezoek Orgelmuseum, € 7,-**

Geen authentieker geluid dan dat van een draaiorgel. Gaat u mee? Deze woensdag krijgen we samen een rondleiding door dit museum uit grootmoeders tijd, luisteren we naar de draaiorgelmuziek en verwonderen we ons over de orgels, het antiek en curiosa... We vertrekken om 13.30 uur wandelend van wijkcentrum het Arboretum naar het orgelmuseum aan de Van Veenweg 13. Gaat u liever rechtstreeks? Dan zien we u

daar graag om 14.00 uur. De toegangsprijs betaalt u bij het museum aan de Van Veenweg, en is inclusief een kopje koffie/ thee en iets lekkers. Maximaal 15 personen, vol=vol,



Deze activiteit maakt deel uit van het kunst- en cultuurprogramma van de Initiatiefgroep Dementie... en toch een fijne dag. Speciaal voor wijkbewoners met (beginnende) dementie en hun partner/ naasten. Meer info en aanmelden via team Welzijn, tel. 06 – 83 25 14 17 of mail naar [a.welzijn@dprs.nl](mailto:a.welzijn@dprs.nl)

### DONDERDAG 18 JULI

**14.30 - 16.00 Muziekoptreden van Dick Raat**

Dick Raat is een enthousiaste, professionele muzikant en artiest die zich al gitaarspeleend en zingend tussen het publiek begeeft en zich moeiteloos aanpast. Dick Raat heeft



een breed repertoire. Een feest van herkenning! Bouwt u het feestje met hem mee? Graag aanmelden via team Welzijn, 06 – 83 25 14 17.

## ZATERDAG 18 JULI

### 10.00 - 11.30 Koffieochtend & boekenmarkt

Elke zaterdag organiseren we een gezellige koffieochtend. Dat is natuurlijk reuze gezellig! Op deze zaterdag kunt u bovendien rondsnuffelen op onze boekenmarkt. Hier vindt u de meeste uiteenlopende genres en boeken (van Maeve Binchy, John Grisham, Santa Montefiore) voor een mooi prijsje. De boeken mogen namelijk weg voor € 0,50 per stuk. Dus... bent u nog op zoek naar een fijn boek voor in de vakantie? Voor u zelf of om cadeau te doen? Bezoek dan zeker onze boekenmarkt.

## WOENSDAG 24 JULI

### 13.30 - 16.00 Kunst- en cultuurmiddag: jeu de boules

Laat maar rollen die ballen! Of u nu bekend bent met jeu de boules of niet: u bent van harte welkom voor een potje jeu de boules bij wijkcentrum het Arboretum. Onder leiding van een enthousiaste spelleider strijdt u om de eer. Natuurlijk gaat het vooral om de gezelligheid! Een drankje op het terras is inbegrepen.



Deze activiteit maakt deel uit van het kunst- en cultuurprogramma van de Initiatiefgroep Dementie... en toch een fijne dag. Speciaal voor wijkbewoners met (beginnende) dementie en hun partner/ naasten. Meer info en aanmelden via team Welzijn, tel. 06 - 83 25 14 17 of mail naar a.welzijn@dprs.nl

## WOENSDAG 31 JULI

### 13.30 - 16.00 Kunst- en cultuurmiddag: danscafé

Heeft u uw favoriete langspeelplaat nog? Neem deze gerust mee! Deze woensdagmiddag draaien we heerlijk ouderwets plaatjes op de pickup en gaan we met de voetjes van de vloer. Verzoeknummers zijn welkom! Maximaal 40 personen, vol=vol.



Deze activiteit maakt deel uit van het kunst- en cultuurprogramma van de Initiatiefgroep Dementie... en toch een fijne dag. Speciaal voor wijkbewoners met (beginnende) dementie en hun partner/ naasten. Meer info en aanmelden via team Welzijn, tel. 06 – 83 25 14 17 of mail naar a.welzijn@dprs.nl

### 19.30 - 21.30 Spelavond: Bingo, € 2,- per ronde.

Beproof uw geluk en speel mee! Inclusief een kopje koffie of thee. Aanmelden bij de welzijnsmedewerker. N.B.: Het wijkcentrum

opent om 19.00 uur, de bingo start om 19.30 uur.

## DONDERDAG 1 AUGUSTUS

### 09.30 - 10.30 Bloemschikken, € 2,50

Vandaag gaan we bloemschikken met oase, decoratiemateriaal en prachtige seizoenbloeiërs. Na afloop neemt u uw zelfgemaakte bloemstuk mee naar huis. Fijn als u uw eigen onderbord of pot meeneemt. Wegens grote belangstelling is de groep momenteel vol. Voor meer informatie of een plekje op de reserve-/wachtlijst stuurt u een e-mail aan [anne.verhaar@quicknet.nl](mailto:anne.verhaar@quicknet.nl)

## DINSDAG 6 AUGUSTUS

11.00 - 12.30 **Gouden Dagen IJsjesdag**



Kom genieten van een ijsje! Gouden Dagen Heerhugowaard trakteert senioren traditiegetrouw elke zomer op ijs. Om 11.00 uur brengt ijscoman Michel Bijpost op zijn prachtige oudhollandse bakfiets u heerlijk gratis schepijs bij wijkcentrum het Arboretum. U bent van harte welkom om een ijsje te komen eten!

## WOENSDAG 7 AUGUSTUS

**Geen keezen i.v.m. vakantieperiode.**

13.30 - 16.00 **Kunst- en cultuurmiddag:**

**bloemschikken**, € 5,-  
Samen bezig zijn en een leuk klein bloemstukje maken met bloemen en divers groen... Dat is wat we deze middag samen gaan doen. En na afloop neemt u uw bloem-



stukje natuurlijk mee naar huis.

Deze activiteit maakt deel uit van het kunst- en cultuurprogramma van de Initiatiefgroep Dementie... en toch een fijne dag. Speciaal voor wijkbewoners met (beginnende) dementie en hun partner/ naasten. Meer info en aanmelden via team Welzijn, tel. 06 – 83 25 14 17 of mail naar [a.welzijn@dprs.nl](mailto:a.welzijn@dprs.nl)

## DONDERDAG 8 AUGUSTUS

17.00 - 19.00 **Samen dineren**, € 15,-

Wat eten we vandaag? Dat is de hamvraag! Vandaag staat er Hollandse pot op het menu. We starten het diner met een overheerlijk tomatensoepje, gevolgd door een oer-Hollandse snijbonenstampot met grootmoeders gehaktbal. Het dessert is vla flip. Dat wordt smullen! Schuift u aan?

Graag aanmelden voor donderdag 1 augustus bij team Welzijn.

## ZONDAG 11 AUGUSTUS

13.30 - 17.00 **Wonen Plus Welzijn Bingo**



We spelen vandaag in totaal 4 rondes en een bonusronde bingo! Met behulp van speciale bingoplankjes neemt u deel aan het spannende spel. Voor meer informatie kunt u op werkdagen van 09.00 tot 12.00 uur contact opnemen met het servicepunt van Wonen Plus Welzijn. Tel.: 072 – 57 17 170 of mail naar [heerhugowaard@wonenpluswelzijn.nl](mailto:heerhugowaard@wonenpluswelzijn.nl). Inloop vanaf 13.30 uur. Om 14.00 uur spelen we de eerste ronde. Bij binnenkomst schenken we een gratis kopje koffie of thee.



**GOUDEN DAGEN IJSJESDAG**

DINSDAG 6 AUGUSTUS

## WOENSDAG 14 AUGUSTUS

**13.30 - 16.00 Kunst- en cultuurmiddag:**  
**smoothies maken**, € 2,50

Alle vitamines lekker in een drankje... dat is een smoothie. Kies uw favoriete fruitcombinatie en ga aan de slag. Of het nu gaat om een klassieker met banaan en aardbei of een exotische mix... Een ieder vindt wel iets naar zijn of haar smaak. Laat de blenders maar draaien! Genieten we daarna van deze zelfgemaakte, gezonde traktatie en elkaars gezelschap. Heeft u een allergie of intolerantie? Geef dit dan vooraf even door.

Deze activiteit maakt deel uit van het kunst- en cultuurprogramma van de Initiatiefgroep Dementie... en toch een fijne dag. Speciaal voor wijkbewoners met (beginnende) dementie en hun partner/ naasten. Meer info en aanmelden via team Welzijn, tel. 06 – 83



25 14 17 of mail naar a.welzijn@dprs.nl

## WOENSDAG 21 AUGUSTUS

**13.30 - 16.00 Kunst- en cultuurmiddag:**  
**zomerse muziek aan tafel**

Zomer in zeeland... Brandend zand... Zij dronk ranja met een rietje... Zomaar enkele zomerse hits, die direct blij maken en bijna iedereen wel kan meezingen. Deze woensdagmiddag genieten we van zomerliedje. Heeft u verzoekjes? Kom maar op. Bij mooi weer zitten we natuurlijk buiten op het terras...Luisteren en meezingen met de mooiste zomer liedjes, ook verzoekjes zijn natuurlijk mogelijk.

Deze activiteit maakt deel uit van het kunst- en cultuurprogramma van de Initiatiefgroep Dementie... en toch een fijne dag. Speciaal



voor wijkbewoners met (beginnende) dementie en hun partner/ naasten. Meer info en aanmelden via team Welzijn, tel. 06 – 83 25 14 17 of mail naar a.welzijn@dprs.nl

## ZATERDAG 24 AUGUSTUS

**10.00 - 14.00 Sjoeltoernooi**, € 10,-

Schuift u aan voor een gezellig potje sjoelen! De dag starten we met koffie/thee en iets lekkers. Na de koffie gaan we aan de bak. De sjoelbak wel te verstaan. Tijdens de lunch worden de punten geteld en kunt u genieten van een broodje kaas of ham, een broodje kroket en een consumptie. Na de lunch is het tijd voor de prijsuitreiking! Deelname is uitsluitend mogelijk na aanmelding vooraf via tel. 06 - 83251417 of a.welzijn@dprs.nl. Graag voor 16 augustus. Wij kijken er naar uit om u te ontvangen.

## WOENSDAG 28 AUGUSTUS

**13.30 - 16.00 Kunst- en cultuurmiddag:**  
**Reisshow naar Griekenland**, € 2,50

Witte huizen met blauwe daken, historische bezienswaardigheden zoals de Akropolis en Parthenon, mythische verhalen over Zeus, Hera en helden zoals Hercules... Griekenland is geweldig! Gaat u mee op reis? Over het Griekse vaste land, langs Athene en Pelopónnesos naar Kreta en Santorini? Deze prachtige audiovisueel presentatie brengt ons geheid in Griekse sferen... Avrio! Maximaal 40 personen, vol=vol.

Deze activiteit maakt deel uit van het kunst- en cultuurprogramma van de Initiatiefgroep Dementie... en toch een fijne dag. Speciaal voor wijkbewoners met (beginnende) dementie en hun partner/ naasten. Meer info en aanmelden via team Welzijn,





## SIZZLING SALSA

ZATERDAG 7 SEPTEMBER 14.30 - 16.00 UUR

tel. 06 – 83 25 14 17 of mail naar a.welzijn@dprs.nl

### ZONDAG 1 SEPTEMBER

**15.00 - 18.30 Samen koken met de kookgroep van Dementie... en toch een fijne dag, € 10,-**

Een gezellige middag voor wijkbewoners met cognitieve uitdagingen, zoals (beginnende) dementie. Ook partners/ naasten zijn van harte welkom! We gaan onder begeleiding van een vrijwilliger een heerlijke maaltijd bereiden. Uiteraard genieten we aansluitend van onze kookkunst en elkaars gezelschap.



Deze activiteit maakt deel uit van het kunst- en cultuurprogramma van de initiatiefgroep Dementie... en toch een fijne dag. Meer info en aanmelden via team Welzijn van het

Arboretum, tel. 06 - 83 25 14 17 of mail naar a.welzijn@dprs.nl

### WOENSDAG 4 SEPTEMBER

**13.30 - 16.00 Kunst- en cultuurmiddag:**

**Uitje naar de Artfarm en beeldentuin, € 7,-**

Kent u de Artfarm in Heerhugowaard? Deze broedplaats voor creativiteit, is gevestigd in een voormalig boerderij en een bijzonder inspirerende plek voor beginnende en gevorderde kunstenaars en bezoekers. We krijgen een rondleiding door de beeldentuin en gaan genieten van alle kunstwerken die hier te zien zijn. Een kopje koffie/thee en iets lekkers op het terras zijn inbegrepen. Deelnemers gaan op eigen gelegenheid naar de Artfarm, Rustenburgerweg 126: daar verzamelen we om 13.30 uur. U kunt bij de Artfarm betalen. Maximaal 20 personen, vol=vol.



Deze activiteit maakt deel uit van het kunst- en cultuurprogramma van de Initiatiefgroep Dementie... en toch een fijne dag. Speciaal voor wijkbewoners met (beginnende) dementie en hun partner/ naasten. Meer info en aanmelden via team Welzijn, tel. 06 – 83 25 14 17 of mail naar [a.welzijn@dprs.nl](mailto:a.welzijn@dprs.nl)

#### **19.00 - 21.30 Spelavond - Keezen**

Vanavond staat het gezellige Keezen op het programma. Het spel is een combinatie van bordspel Mens-erger-je-niet en het kaartspel Pesten. N.B. het wijkcentrum opent om 18.45 uur, het keezen start om 19.00 uur. Graag aanmelden bij [a.welzijn@dprs.nl](mailto:a.welzijn@dprs.nl)

### **DONDERDAG 5 SEPTEMBER**

#### **09.30 - 10.30 Bloemschikken, € 2,50**

Groen en bloem maken blij! Deze donderdag gaan we ons weer uitleven met oase decora-

tiemateriaal en seizoenbloeiërs. Hoe leuk om na afloop een eigen gemaakte creatie mee naar huis te nemen. Fijn als u uw eigen onderbord of pot meeneemt. De groep zit vol maar u kunt zich op een reservelijst laten zetten. Informeer naar de mogelijkheden via [anne.verhaar@quicknet.nl](mailto:anne.verhaar@quicknet.nl)

### **ZATERDAG 7 SEPTEMBER**

#### **14.30 - 16.00 Sizzling Salsa, gratis**

De voetjes gaan van de vloer tijdens senior salsa! Lerares Marianne van Sizzling Salsa geeft dansles in onder meer Alkmaar en Schagen. Haar motto? Als je kunt lopen, kun je dansen! Vandaag oefenen we deze aanstekelijke, blij-makende dans. U danst 'los', dat wil zeggen dat u zonder danspartner kunt deelnemen. U leert de basispasjes van de Salsa op rustige Caribische muziek. Ver-

volgens wordt de dans uitgebreid met enkele stylingbewegingen: na het voetenwerk, volgen de armen als vanzelf! Deze workshop staat garant voor lekker bewegen, plezier hebben met elkaar en dansen... Doet u mee? Graag vooraf aanmelden bij team Welzijn.

### **ZONDAG 8 SEPTEMBER**

#### **13.30 - 17.00 Wonen Plus Welzijn Bingo**



We spelen vandaag in totaal 4 rondes en een bonusronde bingo! Meer weten? Neem contact op met het servicepunt van Wonen Plus Welzijn, tel. 072 – 57 17 170 of mail naar [heerhugowaard@wonenpluswelzijn.nl](mailto:heerhugowaard@wonenpluswelzijn.nl). De inloop vanaf 13.30 uur. Om 14.00 uur spelen we de eerste ronde. Bij binnenkomst schenken we een gratis kopje koffie of thee.

### **WOENSDAG 11 SEPTEMBER**

#### **13.30 - 16.00 Kunst- en cultuurmiddag: muziek aan tafel Westside Story**

West Side Story is de iconische musical over Maria en Tony en jeugdbendes the Jets en the Sharks... De muziek van Leonard Bernstein combineert jazz, klassieke muziek en Latijns Amerikaanse ritmes. Vanmiddag staat de muziek uit deze musical centraal. Met medewerking van bibliotheek Kennemerwaard.



Deze activiteit maakt deel uit van het kunst- en cultuurprogramma van de Initiatiefgroep Dementie... en toch een fijne dag. Speciaal voor wijkbewoners met (beginnende) dementie en hun partner/ naasten. Meer info en aanmelden via team Welzijn, tel. 06 – 83 25 14 17 of mail naar [a.welzijn@dprs.nl](mailto:a.welzijn@dprs.nl)

## ZATERDAG 15 SEPTEMBER

**15.00 - 18.30 Samen koken met de kookgroep van Dementie... en toch een fijne dag, € 10,-**  
Een gezellige middag voor wijkbewoners met cognitieve uitdagingen, zoals (beginnende) dementie. Ook partners/ naasten zijn van harte welkom! We gaan onder begeleiding van een vrijwilliger een heerlijke maaltijd bereiden. Uiteraard genieten we aansluitend van onze kookkunst en elkaars gezelschap.



Deze activiteit maakt deel uit van het kunst- en cultuurprogramma van de initiatiefgroep Dementie... en toch een fijne dag. Meer info en aanmelden via team Welzijn van het Arboretum, tel. 06 - 83 25 14 17 of mail naar [a.welzijn@dprs.nl](mailto:a.welzijn@dprs.nl)

## MAANDAG 16 SEPTEMBER

**Vanaf 09.30 Start (online) kaartverkoop in De Raatstede voor alle activiteiten van Dijk en Waardse Senioren in Beweging.**



Heeft u ook zin om in oktober weer deel te nemen aan allerlei uitdagende activiteiten? Pieter Raat, Cool, Bibliotheek Kennemeraard, Dijk en Waard Actief Sport & Events bieden een interessant en gevarieerd programma. Kijk in het programmaboekje van Dijk en Waardse Senioren in Beweging, dat vanaf begin september overal wordt verspreid en op [www.wsib.nl](http://www.wsib.nl). De (online) kaartverkoop voor de activiteiten start op maandag 16 september. Wees er snel bij, want op =op!

## WOENSDAG 18 SEPTEMBER

**13.30 - 16.00 Kunst- en cultuurmiddag: memoblokjes maken, € 1,-**  
Altijd handig zo'n memoblokje. Deze middag maken we ons eigen memoblokje. U kiest uw favoriete papier, kleur en versiering. Heerlijke creatief en samen bezig.



Deze activiteit maakt deel uit van het kunst- en cultuurprogramma van de Initiatiefgroep Dementie... en toch een fijne dag. Speciaal voor wijkbewoners met (beginnende) dementie en hun partner/ naasten. Meer info en aanmelden via team Welzijn, tel. 06 – 83 25 14 17 of mail naar [a.welzijn@dprs.nl](mailto:a.welzijn@dprs.nl)

## WOENSDAG 25 SEPTEMBER

**13.30 - 16.00 Kunst- en cultuurmiddag: danscafé & plaatjes draaien**



## WESTSIDE STORY

MUZIEK AAN TAFEL - 11 SEPTEMBER 13.30 UUR



## DANSCAFÉ EN PLAATJES DRAAIEN

WOENSDAG 25 SEPTEMBER - 13.30 - 16.00

Draaide u ze vroeger ook grijs? Die grammofoonplaten van weleer? Misschien heeft u er zelf nog wel een of meer bewaard? Hoe dan ook, deze middag gaan we muziek draaien en lekker dansen. De voetjes gaan van de vloer! Dus neem uw favoriete platen of lijstje met verzoeknummers gerust mee... We draaien onze hand daar niet voor om! Maximaal 40 personen, vol=vol.



Deze activiteit maakt deel uit van het kunst- en cultuurprogramma van de Initiatiefgroep Dementie... en toch een fijne dag. Speciaal voor wijkbewoners met (beginnende) dementie en hun partner/ naasten. Meer info en aanmelden via team Welzijn, tel. 06 – 83 25 14 17 of mail naar [a.welzijn@dprs.nl](mailto:a.welzijn@dprs.nl)

**19.30 - 21.00** **Bingo**, € 2,- per ronde.

Beproef uw geluk en speel mee! Inclusief een kopje koffie of thee. Aanmelden bij de wel-

zijnsmedewerker. N.B. het wijkcentrum opent om 19.00 uur, de bingo start om 19.30 uur.



## WEEK TEGEN DE EENZAAMHEID

**Donderdag 26 september tot en met woensdag 2 oktober**

Van donderdag 26 september tot en met woensdag 2 oktober is het Week tegen de eenzaamheid 2024. Het thema is Kom erbij! Want eenzaamheid aanpakken, doe je samen. Door oog voor elkaar te hebben, door nieuwe contacten te leggen en bestaande contacten te versterken. Team Welzijn van Pieter Raat biedt jaarrond allerlei uitdagende, gezellige en verbindende activiteiten voor senioren en buurtbewoners. Speciaal ter gelegenheid van deze Week tegen Eenzaamheid, organiseert team Welzijn zaterdag 28 september een burenbrunch met muziekoptreden. U bent van harte welkom!

## ZATERDAG 28 SEPTEMBER

**10.30 - 15.00 Burenbrunch & muziekoptreden van DoReMichiel, € 10,-**

Heerlijk brunchen en aansluitend genieten van een muzikaal optreden van DoReMichiel... Dat is nog eens een zalige zaterdag! De brunch bestaat uit onder meer soep, hartige hapjes en zoetigheid.

Pianist DoReMichiel bezoekt vanaf ... uur met zijn piano op wielen het wijkcentrum en weet u zeker te raken met zijn mooie muziek en enthousiasme! „Muziek verbindt en is v n, v or en m t iedereen. Dat is waar ik voor sta”, aldus deze sfeermaker. Hij begeleidt zichzelf op z'n piano en zingt liedjes uit zo'n beetje alle jaren. Van jazz, tot pop, jaren 50 tot nu... Laten maar komen die verzoekennummers!

Slaat u de lunch over en bezoekt u alleen het muziekoptreden? Dat is mogelijk. Neem dan even contact op met team Welzijn. Graag aanmelden voor 23 september 2024 bij team Welzijn.



## BURENBRUNCH & MUZIEKOPTREDEN DOREMICHIEL

ZATERDAG 28 SEPTEMBER 10.30 - 15.00 UUR





*"Ik hoorde dat ik als bewoner van de wijk ook gebruik kan maken van de elektrische duo-fiets. Met mijn dochter heb ik een heerlijke fietstocht gemaakt. Op een gewone fiets lukt me dat niet meer, maar met de duo-fiets van Pieter Raat hadden we echt een topdag samen!"*



**Wijkcentrum Arboretum**  
Tamarixplantsoen 1  
1702 JA Heerhugowaard  
M 06 - 83 25 14 17  
[a.welzijn@dprs.nl](mailto:a.welzijn@dprs.nl) / [www.dprs.nl](http://www.dprs.nl)

wonen · zorg · welzijn