

Welzijnsboekje 2020



Wat is er te doen in Het Retraitehuis

Versie;
1-9-2019

Welzijnsaanbod Het Retraitehuis 2020



Voor u ligt het programma met het welzijnsaanbod van Het Retraitehuis voor de bewoners van het Arnoldusklooster en Kloosterpark, de inwoners van de Gaarden en gasten van de Dagbesteding.

Als eerste staan de verenigingsactiviteiten beschreven. U vindt in het overzicht meer informatie over de verschillende verenigingen en hoe deze te werk gaan.

Verder vindt u een overzicht van de algemene activiteiten en overige diensten.

Door het jaar heen worden er rondom feestdagen activiteiten georganiseerd in huis. Deze komen ook terug in het verenigingsleven.

De grote activiteiten zijn ook terug te vinden op de website, in het Welzijnsnieuws, in de Beeldspraak en worden door middel van affiches in huis bekend gemaakt.

Door de verbouwing die in 2020 van start is gegaan zijn wij genoodzaakt om het programma aan te passen. Alle activiteiten zijn onder voorbehoud van wijzigingen.

Tenslotte staan de overige faciliteiten uitgelegd. Vragen, ideeën, opmerkingen of tips? We horen ze graag.

Rianne Vollenberg
Dagbestedingscoach Welzijn
Laverhof, locatie Het Retraitehuis



Introductie

Dit Welzijnsboekje, waarin de activiteiten vermeld staan, wordt uitgereikt aan nieuwe bewoners van Kloosterpark en op aanvraag aan inwoners van de Gaarden. Indien wenselijk wordt er een toelichting gegeven. Daarna kunt u kenbaar maken waar u aan wilt deelnemen. Dit kunt u kenbaar maken door het aanmeldformulier, welke los achter in dit boekje zit, in te vullen en af geven bij de Receptie t.a.v. Rianne Vollenberg. Zij zal na ontvangst van het aanmeldformulier binnen twee weken contact met u opnemen.

Verenigingsleven.

Deze welzijnsactiviteiten zijn georganiseerd door de dagbestedingscoach algemeen welzijn en worden uitgevoerd door enthousiaste medewerkers en vrijwilligers in huis. De keuze van de soorten verenigingen is gebaseerd op de meest voorkomende vragen de huidige doelgroep. Als er geen interesse meer is in een vereniging stopt deze en op basis van behoefte wordt er gekeken welke vereniging opgezet kan worden. Als u ideeën heeft om een nieuwe vereniging op te zetten, of u wilt graag meehelpen, kunt u ook terecht bij de dagbestedingscoach algemeen welzijn. Voor deelname aan een vereniging wordt een kleine bijdrage gevraagd middels een strippenkaart. Bij elke deelname wordt vermeld wat het benodigde aantal strippen is. Zie pagina 22 voor het reglement. Op de volgende pagina's vindt u de verenigingen uitgebreid beschreven.

Hierna staat een voorbeeld van een weekoverzicht met verschillende verenigingen.

Dag	Ochtend	Middag
Maandag	Meer Beweging voor ouderen is tijdelijk gestopt.	Geheugen-training
	Unik	Unik
Dinsdag	Bioscoop	Kaartmiddag
	Unik	Unik
Woensdag	Zang en Muziek “De Vrolijke Noot”	Schilderclub “De Kwast”
Donderdag	Bioscoop	
	UniK	UniK

Algemene activiteiten

Naast de verenigingen organiseren we ook grotere algemene welzijnsactiviteiten. Voor de algemene welzijnsactiviteiten hoeft u geen lid te zijn van een vereniging. Mocht opgave gewenst zijn, staat dit erbij vermeld. Een voorbeeld van een grote activiteit is een zondagmiddagconcert.

Voor actuele informatie verwijzen wij u naar de het welzijnsprogramma op de publicatieborden en in de Beeldspraak en de website www.laverhof.nl, agenda Uden. Bij elke deelname wordt vermeld wat het benodigde aantal strippen is.

Tijdens algemene welzijnsactiviteiten, komt de activiteit van het verenigingsleven te vervallen of wordt naar een andere ruimte verplaatst, de deelnemers worden hierover persoonlijk geïnformeerd.

Tijdens deze algemene welzijnsactiviteiten wordt er geen koffie geschonken.

Overige aanvullende diensten

Ook hebben we een aantal aanvullende diensten. U kunt hierbij denken aan bijvoorbeeld de pedicure of schoonheidsspecialiste, eten in het restaurant, maar ook in samenwerking speciale dagbestedingsprojecten.

Deze diensten worden aangeboden in Het Retraitehuis en worden over het algemeen aangeboden door kleine zelfstandige ondernemers.

Leest u al onze activiteiten en aangeboden diensten maar eens door, wij hopen dat u aangenaam verrast bent door het aanbod!

En, als er iets van uw gading niet bij staat, nodigen wij u van harte uit om met ideeën te komen.

Samen werken wij aan een leefomgeving waar iedereen zich zo prettig mogelijk voelt en het leven zoveel mogelijk kan leven zoals hij of zij wenst.

Geheugentraining.

Herkent u een gezicht, maar u kunt niet meer op de naam komen, vergeet u wel eens een afspraak, iedereen kent dat wel. Bij de geheugentraining doen we oefeningen welke het geheugen stimuleren, activeren en verbeteren.



Wekelijks op maandagmiddag
van 15.00 tot 16.00 uur in de Welzijnsruimte.

Maximaal 10 deelnemers.

Aantal strippen: 1 strip per persoon.

Samenzijn met Unik.

U bent van harte welkom bij Unik om gezellig samen te zijn onder het genot van een kopje koffie of thee. Ontspanning, gezelligheid en ontmoeting zijn de sleutelwoorden. Loop gewoon eens even binnen als u hierover meer informatie wilt krijgen.



Unik is wekelijks in huis aanwezig op maandag, dinsdag en donderdag van 09.30 tot 15.00 uur. Vanwege werkzaamheden elders in huis is men niet altijd zichtbaar aanwezig.

Aantal strippen: Bij gebruik van onze materialen
1 strip per persoon per dagdeel.

Bioscoop.

We beschikken op de eerste etage over een prachtige bioscoopruimte met een groot scherm, goede geluidsinstallatie en comfortabele relaxstoelen.



Een prachtige documentaire over de natuur, een concert, of een speelfilm. Het komt allemaal aan bod in het gevarieerde bioscoopprogramma.

Wekelijks op dinsdag van 10.30 tot ongeveer 11.30 uur en donderdag van 10.30 tot ongeveer 11.30 uur in de Bioscoop D117.

Vanaf 1 april is de bioscoop tijdelijk buiten gebruik.

Aantal strippen: 1 strip per persoon.

Zang en muziek “De Vrolijke Noot”

We gaan onder begeleiding van enthousiaste vrijwilligers in groepsverband samen op muziek gezellige liedjes meezingen. Plezier in de muziek staat voorop bij deze ochtend. Gezellig samenzijn en genieten van al het moois.



Wekelijks op woensdagmorgen van 10.15 tot 11.15 uur in de welzijnsruimte.

I.v.m. de verbouwing zijn in de oneven week de bewoners van afdeling 1, 3 en Arnoldusklooster en Kloosterpark welkom. In de even week zijn de bewoners van afdeling 2 welkom.

Maximaal 10 deelnemers.

Aantal strippen: 1 per persoon.

Schilderclub “De Kwast”

Onder begeleiding van gemotiveerde creatieve vrijwilligers kunt u verschillende technieken uitproberen en de kunstschilder in u ontdekken. Zo nu en dan exposeren we in ons eigen huis. Plezier in tekenen en schilderen staat voorop.



Wekelijks op woensdagmiddag van 14.30 tot 16.00 in de welzijnsruimte

In verband met de beperkte ruimte in de tijdelijke welzijnsruimte kunnen weer maximaal 6 bewoners deelnemen.

Aantal strippen: 1 per persoon.

Overige aanvullende diensten.

Kaartverkoop / Vitrineverkoop.

Op zoek naar een wenskaart of een presentje, bekijk de vitrine en kaartenstandaard in de hal eens. Wij vertrouwen erop dat u de gekochte waren afrekent bij de Receptie.



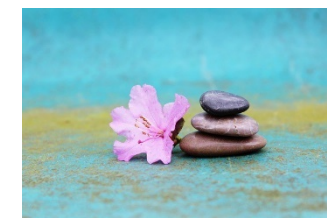
Pedicure Sylvia Voets.

Op afspraak 06-38595130
Tarieven zijn afhankelijk van de indicatie, of tarievenlijst.



Schoonheidsspecialiste.

Wij zijn op zoek naar een nieuwe schoonheidsspecialiste.



Kapsalon Cindy van Kessel.

Op afspraak 06-23369007
Volgens tarievenlijst.



Fysiotherapie

Op afspraak
632 / 507 (intern binnen
Het Retraitehuis) 0412- 404035 (receptie
fysiotherapie4all) info@fysiotherapie4all.nl
A-gang begane grond / oefenruimte
Zie tarievenlijst op www.fysiotherapie4all.nl

FYSIOTHERAPIE4ALL
(SPORT)FYSIOTHERAPIE & REVALIDATIE



Het levensboek.

Maak als mantelzorger samen
met de bewoner een boek over
zijn of haar leven van toen en nu.
Voor informatie kunt u terecht bij
de dagbestedingscoach. Kosten
zijn 6 strippen.



Vervoer nodig? Zonnebloemauto.

Tarief is 40,- per dag.
www.zonnebloem.nl/



Bioscoop.

Vanaf 1 april tijdelijk buiten gebruik.

Eerste etage D117.

Deze ruimte is ook zeer geschikt
als stilleruimte en om rustig te
lezen. Natuurlijk kunt u ook de
ruimte gebruiken om met familie
en vrienden foto's of films te kijken.
Eigen gebruik gaat op afspraak via de
Dagbestedingscoach of receptie. Met de
Dagbestedingscoach kunt u van te voren een
afspraak maken voor uitleg van de apparatuur. U
betaald hiervoor 1 strip per uur. In de
bioscoopruimte staat een kast waarin alle
beschikbare films staan. U kunt deze bekijken in
de Bioscoop of uw eigen appartement.



Braintrainer.

Oefen zelf het geheugen op deze
gemakkelijk te bedienen
computer. De moeite waard om
eens te proberen. Op afspraak via
de dagbestedingscoach in uw
eigen appartement of in de huiskamer van uw
etage. 1 strip per uur.



Duofiets.

Het Retraitehuis beschikt over een eigen duofiets. Deze kunt u reserveren van 1 maart tot 31 oktober via de receptie. Uw naam en telefoonnummer worden genoteerd. Het is wenselijk dat u voor gebruik uitleg hebt gehad over het gebruik. Hiervoor kunt u terecht bij een van de dagbestedingscoaches. Na gebruik de fiets graag weer aan de oplader leggen. 1 strip per uur.



Dieren.

Bij Het Retraitehuis hebben we in de binnentuin een volière. Buiten in de Binnentuin van de begane grond staat het verblijf van de kip welke los loopt in de tuin. De vogels uit de volière zijn tijdens de verbouwing ondergebracht in Heeswijk Dinter.



Beweegroute.

Is in aanleg, verdere informatie volgt.

Jeu de boules baan.

In de tuin bij de Huiskamer van de begane grond ligt de Jeu de boules baan. Hier kunt u een balletje gooien met uw medebewoners of bezoek. Geen strippen nodig.



Wandelen.

Bij het Retraitehuis is een prachtige bosrijke omgeving om te wandelen. In de tuin en het bos zijn diverse mogelijkheden om even rustig te gaan zitten. Ook komt het religieuze aspect overal terug. Aan de overkant in het sportpark zijn ook tal van wandelmogelijkheden. Geen strippen nodig.



De Tuinfluiter.

Het tuinhuisje aan de achterzijde van het gebouw. Een heerlijke plek om even rustig te gaan zitten tijdens een wandeling door de prachtige tuin en het bos.



Ons welzijn; BoodschappenPlusBus / SAMEN-UITbus.

Er kunnen allerlei redenen zijn waardoor u niet alleen boodschappen kunt gaan doen. Of u wilt er gezellig eens uit. De BoodschappenPlusBus / SAMEN-UITbus is dan een uitkomst. Op een ochtend of middag wordt u thuis opgehaald en gaat u samen met enkele andere mensen boodschappen doen of een dagje uit.

De BoodschappenPlusBus/ SAMEN-UITbus gaat niet alleen boodschappen doen met mensen, maar iedere week worden ook uitstapjes georganiseerd. Dat kan een rondrit zijn, een uitstapje naar een bezienswaardigheid, winkelen in een groot winkelcentrum, een bezoek aan een tuincentrum, een museum of andere mooie plekjes. Ook voor die uitstapjes kunt u zich opgeven. Per maand is er een programma.

Het lidmaatschap kost € 12,50 per jaar. U ontvangt dan maandelijks het programma en u kunt zich opgeven om mee te gaan met de bus. Een ochtend of middag boodschappen doen kost € 3,50; consumpties en boodschappen zijn voor

eigen rekening. De kosten van de uitstapjes staan steeds in het programma.

Voor meer informatie zie www.onswelzijn.nl of informeer bij de dagbestedingscoach van uw woonetage.

Vieringen in de Kapel
Van Het Retraitehuis



Eucharistieviering Zondag 11.00 uur

Maandag- Woensdag- Vrijdag: Eucharistieviering 11.15 uur

Dinsdag- Zaterdag: Woord en Communieviering 11.15 uur

Donderdag 11.15 uur: Eucharistieviering of,
Woord en Communieviering.

Iedere 5^e zondag van de maand is er geen viering in de kapel.

Weet dat u altijd welkom bent bij de vieringen in de kapel.

Met vriendelijke groet
Missiezusters SSsP Dienaressen van de H. Geest.

Reglement verenigingsleven van Het Retraitehuis.

1. Het verenigingsleven van Het Retraitehuis is alleen bestemd voor bewoners en huurders van Het Retraitehuis, Het Arnoldusklooster, Kloosterpark, inwoners van De Gaarden en gasten van de Dagbesteding.
2. De verenigingen worden begeleid door vrijwilligers met ondersteuning van de dagbestedingscoach algemeen welzijn.
3. Aanmelden voor een vereniging kunt u digitaal via rienne.vollenberg@laverhof.nl of via het aanmeldformulier, wat u kunt inleveren bij de dagbestedingscoach. U krijgt vervolgens binnen twee weken bericht waarin staat of er plaats is in de desbetreffende vereniging(en) en vanaf wanneer u kunt deelnemen. Ook worden er in die mail bepaalde gegevens van u gevraagd bijvoorbeeld een telefoonnummer waarop wij u kunnen bereiken als een vereniging onverwachts niet door kan gaan.

4. Afmelden voor deelname aan de vereniging graag via de dagbestedingscoach, per mail of telefonisch. Mocht u zich definitief willen afmelden voor een vereniging kunt u dit aan de dagbestedingscoach doorgeven. U krijgt dan vervolgens een bericht waarin staat dat u bij de desbetreffende vereniging uitgeschreven bent.
5. U kunt 2 keer kosteloos deelnemen aan een vereniging alvorens u besluit of u lid wilt worden van de vereniging. Na de definitieve aanmelding wordt u geregistreerd als lid van de vereniging.
6. Contributie betalen vindt per keer plaats door middel van de strippenkaart.
Strippenkaarten van 10 strippen zijn te koop in D'n Blauwe Engel van Het Retraitehuis.
Voor actuele prijzen, zie website www.laverhof.nl Bij elke vereniging of activiteit staat vermeld hoeveel strippen deelname per keer kost.

7. De strippenkaart kan in overleg in beheer van de dagbestedingscoach algemeen welzijn gegeven worden.
8. Vervoer van en naar Het Retraitehuis en de activiteit dient u zelf te regelen.
9. Mocht er een wachtlijst zijn voor een vereniging wordt u daarover geïnformeerd als u zich voor die vereniging heeft aangemeld. Bewoners van Het Retraitehuis hebben altijd voorrang.