

WELZIJNSACTIVITEITEN

GASTHUIS MILLINGEN



INLEIDING

Welzijnsactiviteiten in het Gasthuis

Het Gasthuis biedt u activiteiten aan die gericht zijn op het bevorderen van uw zelfredzaamheid en het verhogen van de kwaliteit van uw leven. Deze activiteiten worden welzijnsactiviteiten genoemd. De koffie en thee is voor iedereen gratis.

De welzijnsactiviteiten vinden plaats onder professionele begeleiding met ondersteuning van enthousiaste vrijwilligers. Meer informatie vindt u verderop in deze brochure.

Welzijnsactiviteiten in combinatie met het gebruiken van een maaltijd in restaurant ‘de Gasterij’

U kunt op elk gewenst moment van de week deelnemen aan één of meerdere activiteiten. U kunt een activiteit ook combineren met het gebruiken van een maaltijd in de Gasterij. De activiteiten zijn voor een groot deel gratis voor de bewoners van het Gasthuis; voor een aantal activiteiten wordt een bijdrage gevraagd.

Aanmelden

Aanmelden welzijnsactiviteiten en/of een combinatie met het gebruiken van een maaltijd

U kunt zich voor één of meerdere activiteiten aanmelden via telefoonnummer 0481-431644 of bij Diny Blom of Yolanda Kooijmans.



WEEKACTIVITEITEN

Tijdens alle activiteiten is de koffie en thee gratis voor de bewoners en voor externen. Overige consumpties zijn voor eigen rekening.





Koffie- en theetijd Van maandag tot en met vrijdagmorgen

Elke ochtend wordt er koffie en thee geschonken in de Gasterij.

Samen met leeftijdsgenoten kunt u onder het genot van een kop koffie of thee (met een koekje uiteraard) de dingen van de dag bespreken.

Vrijwilligers bieden, waar nodig, begeleiding.



Activiteit: gratis
Externen gratis

Locatie: de Gasterij
Tijd: 10.00 tot 11.30 uur

Frites- en snackmiddag ledere zondagmiddag

Op zondagmiddag is er de mogelijkheid om eventueel samen met familie/bezoek te komen 'snacken'. U kunt kiezen uit frites, diverse snacks, tosti's, huzarensalade of diverse ijsjes. Bewoners krijgen een frietje met een snack gratis, alle overige artikelen kosten 1 euro.

Op deze middag is bezoek ook van harte welkom; zij betalen 1 euro per item.



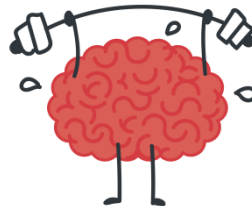
Activiteit: gratis (1 x friet, 1 x snack bewoners);
€ 1,00 overige

Locatie: de Gasterij
Tijd: 14.30 tot 17.30 uur



Geheugentraining Wekelijks op maandagmorgen

Op maandagmorgen kunt u onder begeleiding van de activiteitenbegeleider uw geheugen trainen. In een afwisselend programma zal er elke keer op een andere manier een beroep worden gedaan op uw geheugen. Hierbij kunt u denken aan het trainen van het korte en het lange termijngeheugen, taal- en rekenvaardigheden. Er vinden ook oefeningen plaats die u thuis kunt doen.



Activiteit: gratis (bewoners); 2,50 extern

Locatie: de Gasterij

Tijd: 11.00 tot 11.45 uur

Bingo

Eenmaal per 14 dagen op maandagmiddag

Eenmaal per 14 dagen op maandagmiddag vanaf 14.00 uur kunt u deelnemen aan de Bingo. Er worden zes rondes Bingo gespeeld.

Heeft u ondersteuning nodig dan zullen de aanwezige vrijwilligers u hierbij helpen.

Het tempo is rustig en de omroeper is goed verstaanbaar. U kunt mooie prijzen winnen.



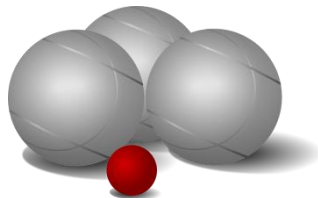
Activiteit: € 1,50 (bewoners) per kaart;
€ 2,50 (extern)

Locatie: de Gasterij
Tijd: 14.00 tot 15.30 uur

Jeu de boules
Enmaal per 14 dagen op maandagmiddag

Enmaal per 14 dagen op maandagmiddag wordt er een jeu de boules competitie gehouden vanaf 14.00 uur.

Ook als u gebonden bent aan een rolstoel kunt u aan deze activiteit meedoen.



Activiteit: € 2,50 (bewoners);
€ 2,50 (extern)

Locatie: de Gasterij
Tijd: 14.00 tot 15.30 uur

Cultuur en muziek Wekelijks op dinsdagmorgen

De dinsdagmorgen staat in het teken van muziek en cultuur waar we met elkaar zingen. Er kan ook gekozen worden om samen naar b.v. klassieke muziek te luisteren.

Tijdens deze ochtend kan er ook een spreker zijn, zoals bijvoorbeeld een columnist, een kunstenaar, de wijkagent of iemand van de Heemkundekring.



Activiteit: gratis (bewoners);
€ 2,50 (extern)

Locatie: de Gasterij

Tijd: 10.30 tot 11.30 uur



Creatief atelier Wekelijks op dinsdagmiddag

De dinsdagmiddag staat in het teken van creatief bezig zijn. U gaat aan de slag met verf, hout, stof, papier of natuurproducten. We houden rekening met het seizoen maar ook met de feestdagen, zoals Pasen of Kerstmis.

Onder begeleiding van professionele krachten en vrijwilligers kunt u mooie dingen maken. Een ontspannen middag en u heeft altijd iets om mee naar huis te nemen!



Activiteit: € 2,50 (bewoners);
€ 2,50 (extern)

Locatie: de Gasterij

Tijd: 14.00 tot 15.30 uur

Bewegen voor ouderen Wekelijks op woensdagmorgen

Iedere woensdagochtend om 10.30 uur kunt u onder professionele begeleiding, bewegen. Bewegen is bij het ouder worden erg belangrijk. Uw spieren en ledematen blijven soepel. Bewezen is dat als u beweegt, u gezonder blijft en hiermee vallen kan worden verminderd. Tijdens deze activiteiten worden ook uw lachspieren getraind en dát is ook enorm belangrijk voor uw gezondheid en welbevinden.



Activiteit: gratis (bewoners);
€ 2,50 (extern)

Locatie: Kastanjeplein

Tijd: 10.30 tot 11.30 uur

Zoete inval Wekelijks op woensdagmorgen

Op woensdagmorgen om 10.30 kunt u deelnemen aan de 'zoete inval'. We bieden u een gevarieerd programma: de ene week speelt u een spel met elkaar en de andere week bent u in gesprek, gaan we naar de markt of doen boodschappen. U kunt zelf ook suggesties aandragen voor deze ochtend.



Activiteit: gratis (bewoners);
€ 2,50 (extern)

Locatie: de Gasterij

Tijd: 10.30 tot 11.30 uur

Sfeer en ontspanning Wekelijks op woensdagmiddag

Iedere woensdagmiddag kunt u onder begeleiding van een activiteitenbegeleider een heerlijke middag ontspannen. Elke woensdagmiddag is weer anders.

U kunt aan diverse activiteiten deelnemen zoals rummikub, kaarten, diverse gezelschapspellen of bent u creatief bezig. De hele middag bent u in contact met leeftijdsgenoten en u gaat lekker ontspannen huiswaarts.



Activiteit: gratis (bewoners);
€ 2,50 (extern)

Locatie: de Gasterij

Tijd: 14.00 tot 15.30 uur



Wandelgroep Wekelijks op donderdagmorgen

De donderdagmorgen staat in het teken van bewegen in de buitenlucht. Met de ondersteuning van vrijwilligers en medewerkers van het Gasthuis trekken bewoners er op uit in Millingen. Rollators en rolstoelen kunnen mee.

Er wordt een mooie wandeling door het dorp gemaakt, ondertussen genietend van het weer en de natuur.



Activiteit: gratis (bewoners);
€ 2,50 (extern)

Locatie: Buiten

Tijd: 10.30 tot 11.30 uur

Sjoelen **Wekelijks op donderdagmiddag**

Op donderdagmiddag kunt u samen bewegen tijdens het sjoelen. Elkaar uitdagen en in gesprek zijn met elkaar tijdens een vriendschappelijke competitie.

Ook als u gebonden bent aan een rolstoel kunt u aan deze activiteit deelnemen.



Activiteit: gratis (bewoners);
€ 2,50 (extern)

Locatie: de Gasterij

Tijd: 14.00 tot 15.30 uur

't Klavertje Wekelijks op donderdagavond

Sinds jaren wordt op donderdagavond 't Klavertje georganiseerd. Een gezellige avond waarbij op verzoek muziek kan worden gedraaid door een disc-jockey. Kunt en wilt u nog eens dansen dan kan dat natuurlijk.

Onder het genot van een drankje, muziek en een goed gesprek brengt u de avond door met leeftijdsgenoten. Het is altijd erg gezellig.

Voor u het weet is de avond weer om en kijkt u alweer uit naar de volgende keer.

U bent van harte welkom.



Consumpties voor eigen rekening (zowel intern als extern)

Activiteit: gratis

Locatie: de Gasterij

Tijd: 18.30 tot 20.30 uur

Nieuws van de week Wekelijks op vrijdagmorgen

Iedere vrijdagmorgen blikken we terug op het nieuws van de week. We bespreken de goede berichten maar ook de minder goede berichten. Het is belangrijk dat u in gesprek kunt gaan over nieuws dat u heeft geraakt. Dit kan nieuws zijn dat u heeft gelezen in de krant, heeft gehoord op de radio of heeft gezien op de televisie. U kunt dit tijdens het 'nieuws van de week' kenbaar maken aan de activiteitenbegeleider.

De activiteitenbegeleider zal zelf ook suggesties doen over het nieuws van die week en dit met u die ochtend bespreken. Na deze ochtend bent u weer helemaal op de hoogte van de meest actuele nieuwtjes van de afgelopen week.



Activiteit: gratis (bewoners),
€ 2,50 extern

Locatie: de Gasterij

Tijd: 10.30 tot 11.30 uur



Koken en bakken Wekelijks op vrijdagmiddag

Is koken altijd al uw favoriete bezigheid geweest of lukt het u niet meer zo goed om te koken of te bakken? Of wilt u koken of bakken leren? Kom dan naar deze activiteit.

Elke keer staat er weer iets anders op het menu en kunt u daar ook invloed op uitoefenen. Het recept kan een fruitsalade maar ook een heerlijk pastagerecht zijn. Het leukste komt daarna want na het koken gaan we het gerecht, dat we hebben gemaakt, gezellig samen aan een mooi gedekte tafel opeten.

Wees er snel bij want de groep bestaat uit maximaal 10 personen.



Activiteit: gratis (bewoners);
€ 2,50 (extern)

Locatie: de Gasterij

Tijd: 14.00 tot 16.00 uur

THEMADAGEN EN EVENEMENTEN

Tijdens alle activiteiten is de koffie en thee gratis.
Overige consumpties zijn voor eigen rekening.





High Tea

De High-tea wordt jaarlijks georganiseerd en cliënten kijken hier keer op keer weer naar uit. Onder het genot van heerlijke broodjes, hapjes, koffie en thee kunt u genieten van elkaars gezelschap. Er is leuke muziek en indien u gebruik wilt maken van een drankje is dat uiteraard ook mogelijk.

De vrijwilligers zullen u, waar nodig, ondersteuning bieden.



Activiteit: wordt aangeboden door de Stichting Vrienden van het Gasthuis aan de bewoners
€ 12,50 (extern)

Locatie: de Gasterij
Tijd: 14.30 tot 17.00 uur

Sinterklaas

Een oude Hollandse traditie is Sinterklaas. Elk jaar een feest voor jong en oud! Vol verwachting wachten we samen op de Sint met zijn Pieten, onder het genot van een kopje koffie of thee met iets lekkers erbij.

We zingen samen en wachten in spanning af wie dit jaar door Sinterklaas wordt toegesproken. De middag wordt afgesloten met iets lekkers, zoals een soep, salade of een andere verrassing.



Activiteit: € 5,00 (bewoners);
€ 12,50 (extern)

Locatie: de Gasterij

Tijd: 10.30 tot 14.00 uur

Kerstdiner

De Kerstdagen zijn voor iedereen altijd speciale dagen. Het Gasthuis organiseert voor de kerstdagen een kerstdiner.

Tijdens het kerstdiner wordt u hartelijk ontvangen en kunt u genieten van een heerlijke maaltijd. De tafel is prachtig gedekt, iedereen heeft zich feestelijk aangekleed en dit alles wordt omlijst met sfeervolle muziek.

Tijdens het diner wordt een kerstverhaal voorgelezen. Daarnaast worden er gedichten voorgelezen.

Wilt u voor Kerstmis in de kerstsfeer komen, neem dan samen met leeftijdsgenoten deel aan dit bijzondere diner.



Activiteit: € 5,00 (bewoners);
€ 12,50 (extern)

Locatie: de Gasterij

Tijd: 15.00 tot 18.00 uur

Barbecue

De barbecue vindt plaats op een doordeweekse dag. Het is een sfeervolle dag met veel gezelligheid.

Behalve het lekkere eten kunt u kijken en/of luisteren naar een optreden.

De medewerkers van de keuken van het Gasthuis bereiden heerlijke salades voor u. Zij zorgen er ook voor dat het vlees op de barbecue voor u wordt bereid en op smaak gebracht. De geuren, smaken maar ook het prachtige buffet wekken uw eetlust op!



Activiteit: € 5,00 (bewoners);
€ 12,50 (extern)

Locatie: de Gasterij
Tijd: 14.00 tot 17.00 uur



Verrassing!

Eén keer per jaar wordt een themadag georganiseerd waarbij het thema tot kort voor de dag een verrassing is. Een themadag kan gaan over een land, de natuur of oude ambachten maar ook over andere onderwerpen.

Samen met leeftijdsgenoten krijgt u wat meer inzicht over het thema dat centraal staat. De consumpties en de maaltijd die deze dag gebruikt worden zijn aangepast aan het thema.

U eet bijvoorbeeld op een Italiaanse dag heerlijke spaghetti. De aankleding in de Gasterij wordt uiteraard aangepast aan het thema van deze dag en het kan zomaar zijn dat u zich op een terrasje in Italië waant. Laat u verrassen!



Activiteit: € 5,00 (bewoners);
€ 12,50 (extern)

Locatie: de Gasterij

Tijd: 14.00 tot 17.00 uur

Verwendag

Deze jaarlijkse themadag staat in het teken van verwennen!

Wij proberen wensen die bij u leven zoveel mogelijk te vervullen. U kunt heerlijk eten maar ook genieten van mooie muziek of speciale momenten. Deze dag staat geheel in het teken van U!

Alles gaat in een rustig tempo en wij zorgen ervoor dat u na een leuke middag terug kunt kijken op een heerlijke dag.

Uiteraard zijn er vrijwilligers aanwezig die u ondersteunen deze dag.

Activiteit: € 5,00 (bewoners);
€ 12,50 (extern)

Locatie: de Gasterij

Tijd: 14.00 tot 17.00 uur



Kleintje Carnaval

Heeft u altijd carnaval gevierd of wilt u dit nog eens doen? Dan bent u van harte welkom in 'de Gasterij' op de donderdagavond voor de carnaval.

Tijdens deze avond opent een kleine afvaardiging van carnavalsvereniging 'de Deurdouwers' de drie dolle dagen in het Gasthuis.

De personen die het mooist verkleed zijn kunnen een prijs winnen.

De muziek wordt verzorgd door Klavertje en ook een lekker hapje en drankje ontbreken niet deze avond.



Consumpties voor eigen rekening (zoals intern als extern)

Activiteit: gratis

Locatie: de Gasterij

Tijd: 18.30 tot 21.00 uur

Revuemiddag

De dinsdagmiddag van de carnavalsweek wordt verzorgd door Carnavalsvereniging 'de Deurdouwers' uit Millingen aan de Rijn. Jong en oud verzorgen samen deze middag met zang, dans en buut.

Met een hapje en een drankje kunt u genieten van deze gezellige middag waar veel wordt gelachen!



Consumpties voor eigen rekening (zoals intern als extern)

Activiteit: gratis

Locatie: de Gasterij

Tijd: 14.00 tot 16.30 uur



Avondvierdaagse

In juni van ieder jaar vindt de avondvierdaagse plaats van dinsdag t/m vrijdag.

U bent lekker in beweging en kunt samen met anderen een korte wandeling maken. Ook als u gebruik maakt van een rolstoel of scootmobiel kunt u meedoen met de vierdaagse. Indien gewenst kunt u begeleiding krijgen van vrijwilligers van het Gasthuis.

De vierdaagse wordt begeleid door verkeersregelaars die zorg dragen voor de veiligheid op de weg.

Elke avond krijgt u een kleine verrassing en op de laatste avond ontvangt u een medaille voor het behaalde resultaat.

Activiteit: € 5,00 (bewoners);
€ 5,00 (extern)



Locatie: Gasthuis St. Jan de Deo
Tijd: start om 18.30 uur

Thema-avonden

Gedurende het jaar worden er diverse thema-avonden/middagen georganiseerd. U wordt hiervan tijdig op de hoogte gebracht.

Activiteit: € 5,00 (bewoners);
€ 25,00 (extern)

Locatie: de Gasterij
Tijd: kan verschillen per avond

WARME MAALTIJDEN

Prijzen gelden voor 2019

	Gasterij	Aanleun- woningen	SWOM	Leuth/ Kekerdom
Hoofdgerecht	6,25	6,50	6,75	7,50
Soep	0,80	0,80	0,80	0,80
Nagerecht	0,80	0,80	0,80	0,80