

Activiteiten

Boogtuin in de wijk

Maandag tot en met vrijdag, 10.00 – 16.00 uur

Voor iedereen met interesse in groen en fysieke mogelijkheden om te tuinieren. Deze tuingroep in wording stelt de deelnemer in staat om zijn groene vingers te ontdekken, want er is altijd veel te beleven en te doen in onze Paraplu-tuin. In het voorjaar wordt er gespit, gewied en gezaaid in de moestuin. In de zomer groente geoogst, bloemen geplukt en in de herfst fruit geoogst in de boomgaard. De kas geeft ook mogelijkheden om groen bezig te zijn. Aanmelden kan altijd, in elk seizoen!

Open Atelier

Dinsdag en donderdag, 10.00 – 12.00 uur

In het open atelier kun je aan de slag met verschillende technieken en materialen. Denk hierbij aan mozaïek, linodruk, handwerken, tekenen, schilderen en collages maken. De activiteit heeft een open karakter. Het doel is: ontmoeting, activering en het ontdekken van mogelijkheden.

Fotografie

Dinsdag, 13.00 uur tot 15.00 uur

Fotografie betekent letterlijk schrijven met licht. Tijdens deze activiteit ga je samen met de andere deelnemers dieper in op het technische aspect van fotograferen. Daarnaast ga je jezelf uitdagen om op een nieuwe manier naar je eigen fotografie te kijken om zo je eigen stijl verder te ontwikkelen. Dit gaan we doen door verschillende fotoprojecten met elkaar te bedenken en uit te voeren. Hierbij kun je denken aan: een maand lang zwart-wit, portretfoto's van je oudste familieleden, low en high key fotografie, documentaire fotografie, stillevens. Eigen camera is handig maar heb je die niet en je wilt ontdekken of fotograferen wat voor je is dan kun je tijdelijk een camera lenen.

Taaltrimmen

Woensdag in de even weken, 10.00 – 12.00 uur

Oefenen met taal voor mensen met Afasie. Tijdens deze ochtend gaan we aan het werk met oefeningen die gericht zijn op lezen, spreken en schrijven. Doordat we in groepen werken is er lotgenoten contact en kun je oefenen met communicatieve vaardigheden.

Mixed Media

Woensdag in de oneven weken, 10.00 – 15.00 uur en
Iedere woensdag van 13.00 uur tot 15.00 uur

In de activiteit mixed media kun je aan de slag met diverse technieken op creatief gebied. Je kunt een hele dag komen maar ook een dagdeel. Er is deze dag deskundige begeleiding aanwezig.

Samen aan de slag met Vitaliteit

Donderdag, iedere week 10.00 - 12.00 uur

Vitaliteit duidt op het bruisen van energie, je sterk en fit voelen en het beschikken over een grote mentale veerkracht en veel doorzettingsvermogen. Meedoen aan dit programma is om je welzijn te bevorderen door aandacht te besteden aan gezonde voeding, voldoende lichaamsbeweging en aangename sociale contacten. Tijdens de bijeenkomsten behandelen we ieder keer alledaagse en veelvoorkomende onderwerpen zoals; voeding, sport en bewegen, geloof in de toekomst, veerkrachtigheid, sociale participatie en het voorkomen van eenzaamheid. Naast achtergrondinformatie biedt deze activiteit ook verschillende oefeningen die je kunt gebruiken om je persoonlijke gezondheidstoestand te beoordelen, veranderen of te verbeteren. Hierbij ligt de nadruk op eigen verantwoordelijkheid en eigen regie.

Hersengymnastiek

Donderdag, 13.00 uur tot 15.00 uur

Als gevolg van hersenletsel kun je problemen ervaren met aandacht, concentratie, geheugen, taal, initiatief en denken. Met het programma Hersengymnastiek gaan we oefenen om met name deze functies weer te trainen. Het doel is om hiermee het inzicht in je mogelijkheden te vergroten. Daarnaast ontmoet je lotgenoten die dezelfde problemen kunnen ervaren en door gesprek kun je ervaringen met elkaar delen.

Uw activiteit ...

In overleg

In ons programma is zeker nog ruimte voor nieuwe activiteiten. Mocht u leuke ideeën hebben voor een activiteit en wellicht in de opzet een rol willen spelen, dan horen wij dat graag! Trefwoorden zijn: samen, leerzaam, vernieuwend.