



**Prinsenhof**

# **FIT & FUN**

**Informatiegids voor bewoners van Prinsenhof**

2023 | uitgave 1

## **PROGRAMMA | Fit & Fun**

**Lekker bewegen, uw geheugen actief houden of gewoon iets gezamenlijks doen wat u leuk vindt? Gecombineerd met bijvoorbeeld muziekactiviteiten, schilderen of activiteiten om anderen te ontmoeten? Het is een greep uit het programma 'FIT & FUN' van WZH Prinsenhof voor bewoners en cliënten die bij ons op het DAC komen.**

Op de begane grond van WZH Prinsenhof vindt u onze Verenigingsruimte en het Dagactiviteitencentrum. Samen organiseren we activiteiten om actief en fit te blijven. Ons woonzorgcentrum heeft vele faciliteiten, mooie ruimtes, een restaurant en onder andere een 'Beweeg-/Binnentuin'. Ook kunt u terecht bij ons Behandelcentrum als er plaatsen beschikbaar zijn.

### **Meedoen!**

We besteden binnen het dagbestedingsprogramma 'FIT & FUN' veel aandacht aan een gezonde leefstijl en het behouden van vaardigheden. Samen bewegen we iedere dag op een andere manier. U wordt van harte uitgenodigd om actief deel te nemen aan onze activiteiten.

Het FIT & FUN - programma bestaat uit twee onderdelen:

- FIT: activiteiten gericht op bewegen, geheugen en zelfredzaamheid;
- FUN: activiteiten gericht op ontspanning en ontmoeting, (re)creativiteit en muziek.

Wanneer u voor het eerst bij ons komt, doet u mee aan het basisprogramma. Vervolgens stellen we samen met u een persoonlijk programma op met als basis uw wensen en ondersteuningsvraag.

### **Programmaoverzicht**

De vaste activiteiten vinden met name op maandag tot en met vrijdag tussen 10.00 - 16.00 uur plaats. Verderop in deze brochure vindt u het 'FIT & FUN' programmaoverzicht. Houd voor het laatste nieuws en eventuele wijzigingen ook de posters op locatie in de gaten.

### **Ook voor mantelzorgers**

Bent u mantelzorger en op zoek naar antwoorden of persoonlijke ondersteuning? Wij helpen u graag verder met persoonlijk advies en informatie. In de regio worden verschillende bijeenkomsten voor mantelzorgers georganiseerd. Ook bent u van harte welkom bij de bijeenkomsten van het Alzheimer Café en Mantelzorgers Ontmoeten Mantelzorgers (MOM) in Leidschendam-Voorburg. Verderop in deze brochure vindt u een overzicht van alle activiteiten voor mantelzorgers.

## Camping Prinsheerlijk

Bij WZH Prinsenhof zijn we trots op ons unieke concept camping 'Prinsheerlijk'! De camping staat vanaf de lente tot aan de herfst in de grote tuin van de woningen 'Wonen met dementie' en is toegankelijk voor alle bewoners en de cliënten van het Dagactiviteitencentrum. Afhankelijk van het weer zal het activiteitenprogramma hierop worden afgestemd en binnen of bij de camping worden gegeven. Tevens is er een mogelijkheid voor familie van de bewoners om met de camper op onze camping te overnachten.





## Informatie

Wilt u meer informatie? Ons team van (activiteiten)begeleiders, zorgmedewerkers, klant bemiddelaren, behandelaren, medewerkers Eten & Drinken, casemanagers dementie, thuiszorgmedewerkers en vrijwilligers staan voor u klaar.

**PROGRAMMA OVERZICHT**

**BEWONERS PRINSENHOF**

# FIT & FUN PROGRAMMA | MAANDAG

10.45 – 11.30 uur

**WZH Prinsenhof in beweging**

Iedere dag op een andere manier bewegen!

---

10.45 – 12.00 uur

**Klassiek tot POP**

Muziek luisteren en achtergrondinformatie

---

10.45 – 12.00 uur

**Mannengroep**

---

14.00 – 15.00 uur

**Plantaardig**

Bloemschikken waarbij u het resultaat mee naar huis mag nemen

---

14.00 – 15.30 uur

**Wandelgroep**

Wandeling in de wijk of door het park met begeleiders.

---



## FIT & FUN PROGRAMMA | DINSDAG

---

**10.45 – 11.30 uur**

**WZH Prinsenhof in beweging**

Iedere dag op een andere manier bewegen!

---

**10.45 – 12.00 uur**

**Denksport**

Geheugentraining, spellen

---

**14.00 – 15.30 uur**

**Gouden Penseel / Schilderen**

Schilderen voor elke stijl en elk niveau.

Laat uw creatieve kant zien!

---



## FIT & FUN PROGRAMMA | WOENSDAG

10.45 – 11.30 uur

**WZH Prinsenhof in beweging**

Iedere dag op een andere manier bewegen!

---

10.45 – 12.00 uur

**Nachtegalen**

We zingen uit volle borst alle genres!

---

14.00 – 15.30 uur

**Actua**

Krant bespreking landelijk

---

## FIT & FUN PROGRAMMA | DONDERDAG

10.45 – 11.30 uur

**WZH Prinsenhof in beweging**

Iedere dag op een andere manier bewegen!

---

10.45 – 12.00 uur

**Beauty 4711**

Nagels lakken, warme doeken en gezichtscrèmes. Heerlijk!

---

10.45 – 12.00 uur

**Vivaldi**

Klassieke muziekstukken beluisteren en achtergrondinformatie

---

14.00 – 15.30 uur

**Ouverture**

Klassieke muziekstukken beluisteren en achtergrondinformatie

---

14.00 – 15.30 uur

**Wandelgroep**

Wandeling in de wijk of door het park met begeleiders.

---

14.00 – 15.00 uur

**Gespreksgroep**

Met gelijkgestemde onderwerpen bespreken die actueel zijn.

---



# FIT & FUN PROGRAMMA | VRIJDAG

10.45 – 11.30 uur

## WZH Prinsenhof in beweging

Iedere dag op een andere manier bewegen!

---

10.45 – 12.00 uur

## Ot en Sien

Praten over vroeger aan de hand van oude voorwerpen

---

14.00 - 15.30 uur

## Troef

Kaartje leggen in de Tuinzaal

---

14.00 - 15.30 uur

## Opreden of Koersbal

1 x per maand is er een groot evenement in de zaal.

Op de andere dagen wordt er op vrijdag in de zaal koersbal gespeeld.

---



# FIT & FUN PROGRAMMA | OP AFSpraak

**Braintrainer**

Train je brein op een speciale computer. Dit kan alleen of in een groepje.

---

**Duo-fiets**

Samen fietsen door de wijk. U kunt de duo-fiets reserveren via het Servicepunt van WZH Prinsenhof.

---

**Tovertafel**

Laat u op een speelse manier stimuleren tot activiteit. De Tovertafel is een speels product voor mensen in het midden tot late stadia van dementie.

---

**Snoezelen**

In uw kamer kunt u heerlijk ontspannen. We komen bij u langs met een bonte verzameling van sfeermateriaal om meerdere zintuigen te prikkelen.

---

**Beleef TV**

Een prikkelende, interactieve en verbindende speeltafel die ook als TV gebruikt kan worden. Stimuleert in fysieke en cognitieve activiteit en sociale interactie.

---

**Beweegtuin**

WZH Prinsenhof heeft een beweegtuin. U kunt in deze tuin op verschillende apparaten (eventueel onder begeleiding) actief aan de slag. Wilt u meer informatie? Vraag naar Marlies, de beweegagoog, of een van de medewerkers van Welzijn. Zij informeren u graag.

---

**PROGRAMMA VOOR  
MANTELZORGERS**

# PROGRAMMA | VOOR MANTELZORGERS

Het zorgen voor een partner, familielid, vriend of vriendin met geheugenproblemen of dementie vraagt veel van mantelzorgers. Wij ondersteunen u als mantelzorgers graag door persoonlijke vragen te beantwoorden en u waar gewenst te helpen de weg te vinden in het zorgen voor uw naaste.

## **Alzheimer Café**

Voor iedereen die met dementie te maken heeft, is er een maandelijkse bijeenkomst van het Alzheimer Café. In Leidschendam-Voorburg vindt de bijeenkomst elke tweede dinsdag van de maand plaats. Inloop vanaf 19:00 uur, het programma start om 19:30 uur en de toegang is gratis.

Contact Senioren bellijn via 070 386 31 13 of via de seniorenbellijn 070 890 14 00

Adres: Alzheimer Café Leidschendam-Voorburg

Locatie: Woonzorgcentrum de Mantel

Klaverweide 54, 2272 BV Voorburg

## **Mantelzorgcafé MOM (Mantelzorgers Ontmoeten Mantelzorgers)**

Voor iedereen die op zoek is naar praktische tips, een luisterend oor of ervaringen met andere mantelzorgers wil delen, organiseert MOM een gezellig mantelzorgcafé. Op een informele manier kunt u hier vrijblijvend andere mantelzorgers ontmoeten en krijgt u informatie en advies van deskundige, professionele zorgverleners.

Tijdens het mantelzorgcafé worden verschillende thema's behandeld die specifiek van toepassing zijn voor mantelzorgers. U kunt zelf tijdens het mantelzorgcafé ook thema's aandragen die u graag zou willen bespreken.

**Tijd:** Van 19.30 tot ca. 21.00 uur. Inloop vanaf 19.00 uur

**Locatie:** Wijkvereniging Damsigt, Duijvesteijnstraat 22 in Voorburg

Heeft u aanvullende vragen of behoefte aan persoonlijk advies op basis van uw thuissituatie? Kom ook naar het mantelzorgcafé of neem contact op met Petra v Beelen, Mantelzorgcoach binnen WZH Prinsenhof.

## **Mantelzorgbijeenkomsten**

Petra van Beelen organiseert twee keer per jaar op woensdag, mantelzorgbijeenkomsten op de locatie. De bijeenkomsten zijn van 15.00 uur tot 16.30 uur. Informatie via het servicepunt 070-7562400.

Inschrijven kan via [pvanbeelen@wzh.nl](mailto:pvanbeelen@wzh.nl) of telefonisch via het servicepunt.

**OVERIGE INFORMATIE**

## OVERIGE | INFORMATIE

Als bewoner van WZH Prinsenhof kunt u gebruikmaken van allerlei voorzieningen van ons woonzorgcentrum.

---

### Kapper

Wilt u een afspraak maken:  
bel op openingsdagen (Di + Do tot 14:30) naar 070-7562478  
of [www.kappersindezorg.nl](http://www.kappersindezorg.nl)

---

### Feestje

Wilt u uw verjaardag of jubileum vieren? Kom gerust eens langs en informeer naar de mogelijkheden via ons Servicepunt.

---

### Meer informatie

Met vragen en reacties kunt u altijd terecht bij een van de activiteitenbegeleiders.

Met specifieke vragen kunt u ook terecht bij Kitty van de Luijtgarden, Teamleider Zorg, Welzijn & Dagactiviteitencentrum. Zij zijn te bereiken via het Servicepunt van WZH Prinsenhof, telefoonnummer 070 - 756 24 00 of ook via [prinsenhof@wzh.nl](mailto:prinsenhof@wzh.nl)

WoonZorgcentra Haaglanden  
Website: [www.wzh.nl/prinsenhof](http://www.wzh.nl/prinsenhof)

Volg WZH ook via:

