

# HAMBOS ACTIVITEITEN

— VANAF 2023 —

Wij maken u graag blij!



Bij Meander hebben we het welzijn van onze klanten die veelal (tijdelijk) in één van onze huizen wonen hoog in het vaandel. Naast de best mogelijke zorg bieden we doelgerichte activiteiten aan waarbij het brengen van 'blijdschap' bij onze bewoners voorop staat. De activiteitenbegeleiders van de Hambos handelen volgens '**BRAM**'; **B**lijdschap, **R**espect **A**andacht en **M**aatwerk. Het programma van activiteiten is door onze bewoners zelf samengesteld. Daarnaast is er altijd ruimte voor specifieke individuele wensen.

**'Niets moet, alles mag en veel kan'**





Hierbij treft u een korte omschrijving aan van de activiteiten zoals die momenteel in zorg en revalidatiecentrum Hambos worden aangeboden. Afhankelijk van de behoefte van onze bewoners wordt dit aanbod voortdurend geëvalueerd en waar nodig aangepast. Ook de landelijke Corona richtlijnen kunnen ons dwingen om aanpassingen in het activiteitenaanbod te doen.



- **Individuele aandacht**

Aan de basis van ons activiteitenprogramma staat een enquête die we regelmatig onder onze bewoners houden. Naast de hier genoemde wekelijkse activiteiten is er ook ruimte voor maatwerk. Hierbij proberen we tegenmoet te komen aan persoonlijke wensen, hobby's of behoeften van onze bewoners. Zo spelen we volleybal en tafelvoetbal. Schaken en dammen we en gaan we naar voetbalwedstrijden van Roda JC kijken. Ook maken we muziek voor en met individuele bewoners en gooien we voor een liefhebber aan de waterkant een hengeltje uit.



- **Handwerken**

In een gezellig klein groepje bezig met je hobby. Breiwerk, haken of andere vormen van handwerk. Dit bij een kopje koffie en een fijn gesprek. We beschikken over alle materialen. Ervaren deelnemers of vrijwilligers assisteren hierbij graag. Soms worden werkjes verkocht op bv. onze kerstmarkt. De opbrengst komt daarbij altijd volledig ten goede aan onze bewoners.

- **Wandelen**

Buiten zijn en de zon en de wind voelen maakt wandelen als één van de fijnste activiteiten. Even tussen de muren uit. Met de eigen afdeling naar de markt en/of met de wandelgroep op ontdekking door Kerkrade en omgeving. Tussendoor een goed gesprek op een terrasje met natuurlijk 'n drankje of een ijsje. De wandelgroep wordt mede begeleid door vrijwilligers die onze niet gemotoriseerde rolstoelgebruikers assisteren.



- Kienen

Leuke prijzen zijn er te winnen bij de kien-activiteit. Op de afdeling maar ook centraal wordt er wekelijks gekiend. Met de kreet "RAMMELEN!" wordt de omroeper onder druk gezet als het niet naar wens verloopt. Tijdens de gezellige koffie pauze is de gezonde wedstrijdspanning snel vergeten. Vrijwilligers assisteren de bewoners die minder goed zien of waar de fijne motoriek te kort schiet.



- Schilderen

Schilderen is plezier voor iedereen en voor alle niveaus. Er worden prachtige doeken gemaakt door bewoners met ervaring als hobby kunstenaar. Terwijl de minst ervaren schilders met veel plezier een mandala of kleurplaat inkleuren. Plezier en gezelligheid gaan ook hier voorop. U wordt voorzien van alle materialen en er is altijd assistentie aanwezig om u met raad en daad bij te staan. Regelmatig worden de werken in een 'Hambos expositie' tentoongesteld.

- Tieëke zinge

Laat je horen of ben er gewoon gezellig bij. Deze heerlijk ontspannen zangbijeenkomst is voor velen een hoogtepunt in de week. Weinig volume of zangervaring maakt hier niets uit. Alles draait om het samen zijn en de vreugde die de muziek ons hierbij brengt. Onder deskundige leiding wordt met veel plezier gezongen. Altijd met humor en bij live piano- of accordeonmuziek.



- Kerkdienst

Op vrijdagmiddag is er in de kapel van de Hambos een kerkdienst voor onze bewoners. Deze dienst wordt voorgedaan door meneer pastoor of door de Deken. Soms opgeluisterd met live muziek is onze kerkdienst altijd een mooi moment van rust en bezinning. Na afloop van de kerkdienst is er een gezellig koffiemomentje.



- Sport en Spel

Bewegen en daarmee kracht en beweeglijkheid behouden is zeker op hogere leeftijd van groot belang. In de sport en spel les wordt plezier, bewegen en gezelligheid gecombineerd. De oefeningen worden op een leuke manier afgewisseld met spelonderdelen of quiz vragen. Er is geen druk en geen basisniveau vereist. De deelnemers worden tot bewegen gestimuleerd, iedereen op zijn of haar niveau en altijd met een glimlach.

- Wellness

De Hambos beschikt over een professionele wellnessruimte met twee behandelcabines en twee nagelstations. Door ons team van deskundige behandelaars worden dagelijks vele bewoners in de watten gelegd. Naast nagelverzorging wordt een variatie aan behandelingen aangeboden. Deze behandelingen staan omschreven in de speciale wellnessfolder en zijn gratis voor onze bewoners. In de Hambos is ook een kapsalon gevestigd en op gezette tijden is er een medisch pedicure beschikbaar.



- Knutselen

De mooiste werkjes worden gemaakt in de knutselgroep. Vaak thematisch en passend bij de tijd van het jaar maar altijd bijzonder en uitvoerbaar. Grote afwisseling in aanbod en deskundige begeleiding zorgt er voor dat iedere deelnemer aan zijn trekken komt. Er wordt gewerkt met porselein, glas, hout en vele andere materialen.



- Rolstoeldansen

Oude herinneringen herleven bij het rolstoeldansen. Professionele instructeurs nemen ons mee naar het uitgaansleven of naar de dansschool. Muziek, dans en gezelligheid staan centraal. Bewegingen worden ingestudeerd waarbij de rolstoelgebruiker en zijn of haar partner als team samenwerken. Zwiarend en draaiend over de dansvloer is er geen deelnemer zonder glimlach.

- Yoga

Rolstoelyoga is een mooi middel voor ontspanning en innerlijke rust. Onder leiding van een professionele yogalerares worden in relaxte sfeer diverse oefeningen gedaan. Natuurlijk bij passende muziek. De deelnemers leren hun lichaam en ademhaling te beheersen als ook te ontspannen na inspanning.







Regelmatig worden er grotere activiteiten georganiseerd. Helaas hebben we vanwege het Corona virus enkele activiteiten niet kunnen realiseren. Ons vertrouwen in een betere toekomst waarin weer meer mogelijk zal zijn is echter groot. Hierbij een greep uit ons aanbod.



- Muziek met een verhaal

Tijdens deze nieuwe activiteit neemt uw muziek ons mee terug in de tijd. Afgespeeld maar ook zichtbaar op het grote scherm worden oude herinneringen opgehaald en mooie verhalen gedeeld. Een bijzondere gebeurtenis, de eerste kus of een liedje dat aan iets specifiek doet denken. Soms emotioneel of grappig maar altijd mooi en waar mogelijk met veel plezier. Een kopje 'koffie' er bij maakt deze activiteit tot een heerlijke ervaring.



- Disco

Gewoon weer eens lekker uit je dak gaan. Al dan niet op de dansvloer, met een biertje in de hand onder de glinsterende discobal. De jaarlijkse disco is een feest van een activiteit met opzwevende muziek waarbij de uitvoerende artiesten te zien zijn op het grote scherm. Natuurlijk heeft onze diskjockey alles in huis en speelt hij graag in op uw verzoekjes.

- Dierendag

Samen een mooie natuurfilm kijken op het grote scherm in ons personeelsrestaurant is altijd indrukwekkend en past bij de sfeer van dierendag. Daarbij nemen personeelsleden en vrijwilligers hun aabare dieren mee die op hun beurt voor veel vermaak zorgen bij onze dierenliefhebbers. De Bordercollie die zittend in een rolstoel zijn ronde langs de mensen maakt is de ster van de activiteit.



- Hambos kampvuur

Gezellig om het kampvuur met live muziek staat garant voor een top avond. Knabbelen aan snacks uit het vuur en meezingen met de muziek met de aangename warmte in je gezicht. De Hambos kampvuur activiteit is genieten in puurste vorm.



- Sinterklaas

Natuurlijk gaat 5 december niet voorbij voordat Sinterklaas en zijn pieten in de Hambos zijn geweest. Tijdens een knotsgekke bijeenkomst waarbij de pieten alle kanten uit stuiven en de ene na de andere gekkigheid uithalen leest Sinterklaas uit zijn rode boek. Sint z'n verjaardag wordt natuurlijk niet gevierd zonder live muziek en passende traktaties.

- Mode show

Mannequins uit eigen geledingen showen de laatste mode. Vanzelfsprekend passend bij de leeftijd en altijd voor een mooi prijsje. De modeshow wordt met veel humor gepresenteerd en is bij onze bewoners uitgegroeid tot een geliefde activiteit waar men graag bij aanwezig is. Na afloop is er een verkoop waarbij tegen een speciale prijs de kleding gekocht kan worden.



- Film avond

Tijdens de filmavond proberen we de bioscoopervaring van vroeger na te bootsen. Met ticket in de hand bezoekt men één van de twee tot bioscoop omgebouwde zalen. Vanzelfsprekend zijn ook de popcorn en een drankje in de pauze van de partij.



- Bezoek aan 'Mondo Verde' of 'Gaia Zoo'

Met veel plezier bezoeken we de in en bij Kerkrade liggende parken. Een dagje Mondo Verde of Gaia Zoo geeft een energie boost en maakt de mooiste herinneringen. Kleinschalig met de afdeling of groots opgezet voor het gehele huis en met meerdere bussen. Het maakt niet uit, de beleving is altijd positief en het blijft voor de deelnemers en begeleiders naar meer smaken.

- Koningsspelen

Op koningsdag organiseren we onze eigen koningsdagspelen. Met diverse spellen en live muziek maken we er een mooie dag van. Vanzelfsprekend ontbreken lekkere hapjes, drankjes en veel gezelligheid hierbij niet. De verjaardag van onze koning wordt in de Hambos feestelijk gevierd.



- **Carnaval in de Hambos**

Carnaval is niet weg te denken in Limburg maar ook niet in de Hambos. Met enthousiasme kiezen we ieder jaar onze eigen prins en prinses en maken dit officieel bekend tijdens de prinsenproclamatie. De prins Carnaval van Kerkrade en de raad van elf vereren ons hierbij met hun aanwezigheid. Er wordt deelgenomen aan de optocht en we hebben een geweldige Carnavalsmiddag waarbij diverse artiesten optreden. Vanzelfsprekend sluiten ook wij de Carnavalstijd af met een harinkje tijdens het traditionele 'herring biete'.



- **Thematische diners**

De Hambos beschikt over een professioneel restaurant en kundige koks. De Activiteiten Begeleiding organiseert in samenwerking met het restaurant thematische diners voor bewoners. Chinees, Italiaans, Paling sound of Boeren bruiloft zijn enkele voorbeelden van deze gezellige en zeer smakelijke thema bijeenkomsten. Een geweldig moment is ook als de friet- en ijscowagen langskomt of de Hambos zomer BBQ.

- **Aachener Bend**

De mega kermis in Aken, de Aachener Bend, is een brenger van blijdschap bij onze bewoners. Met kleine groepjes bezoeken we de gehele week dit evenement. De combinatie van lampjes, muziek, attracties en winkeltjes staan garant voor een plezierige tijd. Op het terras wordt samen gegeten terwijl we ons onderdompelen in een heerlijke kermisfeer.



- **Bijzondere artiesten**

Soms mogen we bijzondere artiesten verwelkomen. Zo zijn de 'Limburgse Jagers' met hun grootse orkest reeds vele jaren te gast in de Hambos. Ook het gospelkoor 'La Liesse' met haar jeugdige zangers kan altijd rekenen op een volle zaal en op veel waardering van onze bewoners. Vanzelfsprekend worden ook hier de bewoners liefdevol begeleidt door onze vrijwilligers. Met een snackje en een drankje proberen we de bezoekers een heuse theater ervaring te geven.



- **Kerstmarkt**

Een van de grootst opgezette activiteiten van het jaar is onze kerstmarkt. Als de Covid regels het toestaan verkopen medewerkers, bewoners en externen hun aan kerst gerelateerde spulletjes en cadeautjes. Hiervoor staan zo'n 40 kraampjes, mooi aangekleed en feestelijk opgesteld door de gehele begane grond. Live muziek en een gezellig pleintje waar gegeten en gedronken kan worden zorgen voor een echte kerstmarkt beleving.

- **Silvesterparty**

Oudejaarsdag gaan de remmen los tijdens onze silvesterparty. Alles wat bij het verwelkomen van het nieuwe jaar hoort halen we uit de kast. Lekkere live muziek, een hapje en een drankje en natuurlijk is ook champagne van de partij.





Revalideren of wonen in de Hambos is iets wat eigenlijk niemand wil. Het liefst zijn we allemaal in onze vertrouwde woonomgeving, ons eigen (t)huis. Maar als het dan noodzakelijk is om bij ons te revalideren of te wonen, dan willen we ervoor zorgen dat u zich zo veel mogelijk thuis voelt.

We vinden het daarom belangrijk om aan te sluiten op uw behoeften, daarom zullen we regelmatig vragen wat voor u belangrijk is. De samenstelling van de activiteiten in de Hambos is gebaseerd op uw wensen, die van onze klanten/bewoners die op dit moment in de Hambos verblijven. Het is een soort 'menukaart van activiteiten'. Als manager van de activiteitenbegeleiding ben ik trots op ons brede aanbod van activiteiten.

Mist u nou toch nog iets, of bent u niet tevreden? Vertel het ons. Bent u tevreden, vertel het vooral uw medebewoners!

George Penders  
Manager Hambos

V O O R M E E R I N F O R M A T I E

### Hambos

Kapellaan 2, 6461 EH Kerkrade

T.: +31 45 5467546, [www.meandergroep.com](http://www.meandergroep.com)

Openingstijden: 10.00 - 21.30 uur

