

De Amandelhof

DE DAGOPVANG, BLIJF ACTIEF-GROEP EN MANTELZORGGESPREKSGROEP

De Amandelhof is het dagactiviteitencentrum van woonzorgcentrum Merenhoef. Het biedt een huiselijke omgeving waar aandacht en begeleiding wordt geboden aan de oudere bezoeker met (beginnende) geheugenproblemen, dementie en/of een andere beperking. De Amandelhof biedt iedere week ruimte aan de Dagopvang en de Blijf Actief-groep en vier keer per jaar aan de Mantelzorggespreksgroep.

De Dagopvang

De dagopvang is bedoeld voor ouderen met geheugenproblemen en/of dementie die wonen in regio Maarssen. Met een gevarieerd activiteitenprogramma geeft de dagopvang structuur en invulling aan de dag van onze bezoekers. De sociale, geestelijke en lichamelijke begeleiding is gericht op het voorkomen en doorbreken van eenzaamheid of sociaal isolement en het zo lang mogelijk zelfstandig thuis kunnen blijven wonen.

Met de dagopvang worden de mantelzorgers ontlast, waardoor de zorg thuis langer volgehouden kan worden. Senioren in Maarssen en omgeving kunnen met een geldige indicatie voor één of meerdere dagdelen terecht in de Dagopvang van de Amandelhof.

Met het activiteitenprogramma bieden we in een vertrouwde en veilige omgeving een zinvolle dagbesteding waarbij plezier voorop staat. De dagactiviteiten worden zowel individueel als in groepsverband aangeboden. De activiteiten zijn onder meer gericht op:

- Geheugen- en oriëntatieondersteuning
- Behouden van vaardigheden in het dagelijkse leven, zelfredzaamheid
- Onderhouden en bevorderen sociale contacten
- Maatschappelijke ontwikkelingen
- Beweging en spel
- Muziek
- Ontspanning
- Hobby's en handvaardigheid

Eénmaal per week wordt er samen met de bezoekers gekookt. De andere dagen wordt er een warme maaltijd geserveerd. Het gevarieerde aanbod aan activiteiten is er op gericht om met aandacht en respect de bezoeker en hun netwerk te stimuleren de eigen regie in handen te blijven nemen en te behouden.

Blijf Actief-groep

De ontmoetingsgroep 'Blijf Actief' is er voor zelfstandig thuiswonende senioren met beginnende geheugenproblematiek. De groep kan iets voor u betekenen wanneer u zelfstandig woont en dit graag zo lang mogelijk vol wilt houden. Actief blijven op verschillende manieren is hiervoor belangrijk en deze groep biedt u hiervoor de mogelijkheid. De groep biedt gezelschap, structuur en deskundige begeleiding bij fysieke beweging, geheugentraining, gesprekken en andere activiteiten. U ontmoet andere mensen met wie u uw ervaringen kunt delen.

Er zijn twee groepen bestaande uit maximaal tien gelijkgestemden die elkaar één keer per week ontmoeten op activiteitencentrum Amandelhof onder begeleiding van een deskundige medewerker. In een huiselijke sfeer is er ruimte voor gesprek en worden er activiteiten geboden die er op gericht zijn zowel geestelijk als lichamelijk actief te blijven. Geheugentraining en fysiek

bewegen zijn vaste onderdelen van het programma met daarnaast ruimte voor ideeën die de groep zelf aandraagt.

Iedere woensdag is er een groep van 10.00 tot 13.30 uur en van 12.30 tot 16.00 uur. Tussen de middag wordt er gezamenlijk, met beide groepen tegelijk, een broodmaaltijd gebruikt. In overleg met elkaar wordt er regelmatig een gezamenlijk uitstapje georganiseerd naar onder andere musea, restaurants, tuinen, lezing e.d. Een deskundige begeleider helpt met organiseren hiervan en is aanspreekpunt voor u en uw familie.

Deelname is gratis, voor koffie/thee, lunch en uitjes wordt een kleine bijdrage gevraagd. Vervoer kan desgewenst worden geregeld. Er is voor de Blijf Actief-groep **geen** indicatie nodig, u kunt zich direct aanmelden.

Mantelzorger

Als u partner, familie of vriend bent van iemand die vergeetachtig is, bent u ook van harte welkom in de Amandelhof. Vier keer per jaar organiseren wij de Mantelzorggespreksgroep.

Het doel van de mantelzorggespreksgroep is ontmoeting en ervaringen delen. Elke mantelzorger ervaart het mantelzorg zijn weer anders. Het overnemen van taken en het begeleiden van een naaste kan emotioneel en fysiek zwaar zijn. In contact komen met anderen die zich in eenzelfde situatie bevinden, kan helpen om te gaan met situaties die u tegenkomt.

Waar loop je als mantelzorger tegenaan, het verhaal kwijt kunnen, advies krijgen, tips geven e.d., zijn onderwerpen die aan bod zullen komen tijdens de mantelzorggespreksgroep. De gespreksgroep wordt begeleidt door deskundige begeleiders en vaak vormgegeven aan de hand van een thema.

Voor verdere informatie over een van de drie activiteiten kunt u bellen naar 088-0657409 of mailen naar: amandelhof@legerdesheils.nl.