



Nieuw Berkendael

PROGRAMMA

DAGACTIVITEITENCENTRUM

2019

DAGACTIVITEITENCENTRUM WZH NIEUW BERKENDAEEL

Heeft u een lichamelijke handicap en/of Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH)? Heeft u onlangs een intensieve revalidatieperiode ten gevolge van NAH doorgemaakt en wilt u aan het verbeteren van uw vaardigheden blijven werken? Of zoekt u dagbesteding zodat uw partner even de begeleiding uit handen kan geven? Dan kunt u terecht bij het Dagactiviteitencentrum van WZH Nieuw Berkendael.

Het Dagactiviteitencentrum

Dagactiviteitencentrum WZH Nieuw Berkendael biedt een breed scala aan activiteiten voor (jong)volwassenen met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH) en mensen met een lichamelijke beperking. Tijdens de activiteiten wordt uitgegaan van uw mogelijkheden. In het Dagactiviteitencentrum krijgt u de ruimte om zelf activiteiten en initiatieven op te pakken en te organiseren.

We doen een beroep op u om hierbij uw levenservaring en kwaliteiten in te zetten, bijvoorbeeld bij het helpen vormgeven van een activiteit en het bepalen van het activiteitenaanbod. Hierbij wordt rekening gehouden met uw levensloop, werkervaring, opleiding en culturele achtergrond. Het programma helpt u uzelf te ontplooien en ontwikkelen, er is veel aandacht voor communicatie en sociale ondersteuning.

Wij bieden meer dan 50 activiteiten per week, variërend van ochtend- en middagactiviteiten. Verderop in deze brochure vindt u het programmaoverzicht.

Contact en informatie

Heeft u vragen? Of heeft u hulp nodig bij het aanvragen van dagbesteding of (thuis)zorg of bij het aanvragen van een (her)indicatie? Ons team van (activiteiten)begeleiders, zorgmedewerkers, behandelaren, medewerkers Eten & Drinken, NAH coaches, thuiszorgmedewerkers en vrijwilligers staan voor u klaar. Neem gerust contact met ons op.

WZH Nieuw Berkendael

Burg. Waldeckstraat 80
2552 TX Den Haag
T: 070 756 18 00
E: servicepuntnb@wzh.nl

PROGRAMMA- OVERZICHT

ALGEMENE ACTIVITEITEN

U kunt als deelnemer van het Dagactiviteitencentrum WZH Nieuw Berkendael gebruik maken van een gevarieerd aanbod aan activiteiten, afgestemd op uw begeleidingsvraag, het versterken van uw zelfredzaamheid en eigen regie.

Doelgerichte activiteiten

De doelgerichte activiteiten zijn erop gericht om het volgende te bieden:

- Dagstructuur
- Vaardigheidstraining
- Een zelfgekozen activiteit
- Activering
- Belevingsgericht werken
- Arbeidmatig werken
- Maatschappelijke participatie

In dit programmaboekje vindt u een beschrijving van al onze activiteiten. Op de laatste pagina's vindt u praktische informatie.



Het algemene activiteitenprogramma kent verschillende activiteiten in een gemiddelde groepsgrootte van circa tien deelnemers. De activiteiten zijn gericht op beleving, elkaar ontmoeten, gezelligheid, gezond leven, activering, vaardigheidstraining en bewegen. Wij ondersteunen u bij het ontwikkelen en onderhouden van uw vaardigheden.

OVERZICHT ACTIVITEITEN

Sport en Spel

Competitie, ontspanning, uitdaging en plezier, bij sport en spel bent u actief bezig. Door verschillende sport- en spelmaterialen te gebruiken kunt u, onder begeleiding, naar eigen kunnen bewegen.

Fitness

Wij stellen bij fitness een persoonlijk trainingsschema voor u op, afgestemd op uw fysieke conditie. Daarnaast ontvangt u voorlichting over gezonde voeding en gewicht. De fitnessactiviteiten worden begeleid door professionele fitnessbegeleiders. Deze activiteit is ook toegankelijk voor rolstoelgebruikers.

Bewegen op muziek

Bewegen op muziek is een actieve en ontspannende activiteit. De combinatie van muziek en beweging stimuleert u om grenzen te verleggen. Alles naar eigen kunnen, u spant zelf de boog.

Wii- sporten

Sporten zoals bowling, tennis en golf worden interactief gespeeld met de Wii-spelcomputer. De Wii wordt op afstand bediend met een infrarood-console, die reageert op de beweging van uw hand.

Wandelen

Wandelen in de natuur of even naar de markt, buiten zijn zorgt voor ontspanning. U kunt wandelen óf meerijden met de wandelgroep in uw scootmobiel of elektrische rolstoel.

Sjoelen

Een klassieker, dit Oud Hollandse spel. Sjoelen zorgt voor veel plezier. Regelmatig wordt er een toernooi georganiseerd.

Computertraining

Spelenderwijs maakt u kennis en leert u omgaan met de computer. Zo kunt u kennis opdoen over het gebruik van internet, e-mail, het schrijven van een brief of bijvoorbeeld tekenen op de computer.

Thema Creatief

Bij deze activiteit wordt er enkele weken aan een thema gewerkt. We maken gebruik van allerlei technieken en verschillende materialen om stapsgewijs tot een mooi eindresultaat te komen. Heeft u een eigen idee? Ook hiermee kunt u aan de slag!

Houtbewerking

Vergroot uw kennis over het werken met hout! U leert in uw eigen tempo verschillende technieken zoals zagen, lijmen, schroeven, timmeren. Er is een ruime keuze aan ontwerpen die gemaakt kunnen worden, bijvoorbeeld een vogelhuis.

Bloemschikken

U maakt mooie bloemstukken aan de hand van een voorbeeld. Een begeleider en een aantal vrijwilligers ondersteunen u bij deze de activiteit. Het gemaakte bloemstukje neemt u mee naar huis. U werkt met bloemen, planten en andere materialen.



Kunst op maat

Tijdens deze activiteit is eigenlijk alles op kunstgebied mogelijk. U kunt onder andere werken met verschillende materialen en technieken, zoals schilderen met aquarel- of acrylverf, boetseren, werken met speksteen, objecten of gebruiksvoorwerpen maken van papier-maché en het maken van collages.

Film

U maakt kennis met een breed scala aan films. Ook musicals en muziekconcerten zijn hier onderdeel van. Zo blijft u op de hoogte van alle ontwikkelingen op gebied van film en muziek. Na afloop is er gelegenheid om over de filmbeleving te praten.

Geheugentraining

Met geheugentraining houdt u uw hersenen in vorm. Deze geheugentraining wordt in verschillende vormen aangeboden van een quiz tot braintraining.

Gezelschapsspellen

U kunt deelnemen aan verschillende gezelschapsspellen zoals taal-, denk- en geheugenspellen en bord- en dobbelspellen. Tijdens deze gezellige activiteit wordt er veel gelachen.

Klaverjassen

Een aantal vrijwilligers staat klaar om u te assisteren bij het klaverjassen. Er wordt met vier personen per tafel gespeeld. Om het clubverband te benadrukken, wordt er geprobeerd om een keer per jaar een toernooi te organiseren. Spanning en gezelligheid staan centraal.

Muziek maken

Dit is een kleinschalige activiteit waarbij u op zoek gaat naar uw muzikale talenten. Muziek is een belangrijk element in ons leven en heeft een sterke impact op onze geest. Vooral vreugde die men ondervindt door het zelf maken van muziek. Deze muziekactiviteit heeft een creatieve insteek.



Muziek luisteren

Muziek is een taal die iedereen verstaat. Dat muziek een ieder iets doet, is een gegeven. Alle soorten, stijlen en thema's worden behandeld. Kortom, een activiteit waar muziek in zit!

Gespreksgroep actualiteiten

Dagelijks bereikt ons een stroom aan informatie over actualiteiten uit de wereld via televisie, radio en kranten. Wat doet u met al die informatie en volgt u het? In de gespreksgroep actualiteiten kunt u actuele onderwerpen en nieuwsberichten inbrengen. Maar ook gebeurtenissen binnen WZH Nieuw Berkendael en andere nieuwtjes bespreken we met elkaar.

Schilderen

Verleg uw grenzen en ontdek uw kunstzinnige kant. Zo kunt u schilderen op een doek, maar ook het beschilderen van mokken, borden, beelden behoort tot de mogelijkheden. Deze artikelen worden gemaakt in opdracht, voor de verkoop of expositie.

Voorlezen

Samen luisteren naar verhalen, wegdromen of een boek bespreken. Het brengt uw fantasie tot leven en biedt ontspanning en plezier.

Weekafsluiting

Elke vrijdagmiddag is het feest bij de weekafsluiting. Gezellig met elkaar de week afsluiten en weekend vieren. Niks moet en er kan van alles. Iedereen is welkom, ook vrienden en familie. Zo kunt u bijvoorbeeld gezellig meezingen met een artiest, karaoke, genieten van een high tea, meedoen aan een quiz of een gokje wagen tijdens de bingo. Daarnaast kunt u genieten van een hapje en een drankje. U kunt langskomen zonder inschrijving (vrije inloop).

Zijde schilderen (groep)

Verschillende stijlen en technieken worden op zijde toegepast, zoals het beschilderen. Er wordt ingegaan op de wensen van de deelnemers en hun creativiteit. Deze artikelen worden gemaakt in opdracht, voor de verkoop of expositie.

JOB

Bij 'JOB' gaat het om arbeidsgerichte activiteiten. Samen met uw begeleider gaat u op zoek naar wat bij u past. Ook bestaat de mogelijkheid om door te groeien naar het doen van vrijwilligerswerk of het toewerken naar een re-integratietraject. Zo kunt u onder andere aan de slag in de natuur, dierenverzorging, horeca, administratie en onderhoud.

Horeca

Heeft u een passie voor de horeca? Dan bent u helemaal op uw plaats in de Plaza of in het Kookpunt, onze huisrestaurants. In de Plaza kunnen bezoekers terecht voor een kopje koffie, een compleet verzorgde lunch en diner. Onder begeleiding werkt u in de horeca of catering, samen met twee tot vier collega's.



Culinaire verrassingen

U bent constant op zoek naar nieuwe culinaire verrassingen. U verwerkt recepten op de computer en zoekt deze op via het internet en kookboeken. Deze recepten worden gebruikt

door de kook- en bakclub en voor de warme maaltijd, het maken van een kookboek en de lekkere hapjes tijdens de weekafsluiting en andere feestjes.

Zelfstandig koken

In groepsverband bereidt u eenvoudige en gezonde, warme maaltijden. Ook krijgt u tips over hygiëne en voedselveiligheid. Leuk om gerechten te delen met familie, vrienden en thuis samen te koken.

Wijktuin

Kijken, ruiken, proeven en voelen. Het werken in de wijktuin is een onderdeel van een zintuiglijke activiteit en arbeidsmatig werken. Zaaïen, stekken, planten verzorgen en allerlei bezigheden rondom groeien en bloeien, vormen een belangrijk onderdeel van deze activiteit. Een zeer gevarieerd programma waar u uw creativiteit en ideeën in kwijt kunt.

Werken met groen

Tijdens het verzorgen van planten worden uw zintuigen geprikkeld. Het verzorgen van de verschillende planten in het Dagactiviteitencentrum is een onderdeel van een zintuiglijke activiteit en arbeidsmatig werken.



Post bezorgen

Dagelijks komt er veel post binnen voor bewoners van WZH Nieuw Berkendael. In samenwerking met medewerkers van het Servicepunt sorteert u de post en bezorgt u deze aan huis.

Kook- en bakclub

Ambachtelijke taarten bakken, het maken van een high tea of snacks; u kunt echt genieten tijdens deze activiteit. U maakt altijd iets goeds en lekkers waar u trots op kunt zijn. In het maken van producten ligt veel persoonlijke creativiteit door gebruik van grondstoffen, vorm, decoratie en presentatie. De producten worden gebruikt voor de verkoop, feesten en de weekafsluiting.

Onderhoud

Altijd als klusjesman of -vrouw willen werken? WZH Nieuw Berkendael biedt verschillende activiteiten op het gebied van onderhoud. Zo kunt u aan de slag met het beitsen van de tuintafels, het verven van een muur of u gaat op stap met onze huismeester.

Ontspanningsoefeningen

Ontspanning is nodig om lichaam en geest te laten herstellen van inspanning, anders stapelen spanning en vermoeidheid zich op. U kunt veel meer aan, als u tussendoor ontspant. Ontspanningsoefeningen zullen in het begin wellicht niet vlekkeloos verlopen of misschien zelfs spanning oproepen. Wees dan niet ontmoedigd. Na een paar keer zult u merken dat u meer controle krijgt over de spanning in uw lichaam en dat de rust en ontspanning steeds groter worden.

COMPLEMENTAIR PROGRAMMA

Voor deelnemers met een bewustzijnsstoornis en mensen met ernstige fysieke en cognitieve beperkingen biedt het complementair programma uitkomst. Hierbij staan het bevorderen van comfort en welbevinden van de deelnemer centraal. Zo kan gebruik worden gemaakt van klankschalen, etherische oliën, massage, beeld en geluid en Healing Touch.

Healing Touch

Healing Touch kan vertaald worden als “Helend Aanraken”. Ons fysieke lichaam bestaat binnen een menselijk energieveld. Voor ons welzijn en een goede gezondheid is het van belang dat de energie zich vrij door en om ons lichaam kan bewegen. Bij ziekte, trauma of traumatische ervaringen raakt de energiestroom onregelmatig en kunnen er blokkades ontstaan. Tijdens een Healing Touch worden de handen gebruikt om via het energieveld en de energiecentra de energiestroom in balans te brengen. Het blijkt een waardevolle methode te zijn bij verschillende klachten zoals (hoofd)pijn, stress, angst, moeheid, futloosheid en depressieve gevoelens.

Klankschalen

Ons gehoor werkt 24 uur per dag. Zonder onderbreking vinden er zintuiglijke prikkels plaats. De klanken werken dus de gehele tijd in op het gehoor. De mens hoort niet alleen met zijn oor. Iedere cel van het lichaam “hoort” geluid, maar het oor is wel het lichaamsdeel waarmee de mens het horen van klank over het algemeen het eerste mee zal linken. De klank is datgene wat we horen, de trilling datgene wat we voelen in ons lichaam. Het werken met klankschalen draagt bij aan zintuigprikkeling en ontspanning

Verbinding maken en ervaren door middel van de CRDL

Het ervaren van contact met je dierbaren, ook op de momenten dat het moeilijk gaat, is één van de belangrijkste zaken als het gaat om het weer ervaren van verbinding met de ander. Het

houten muziekinstrument CRDL zet aanraking om in geluid. Hierdoor wordt het mogelijk voor mensen om weer te communiceren met elkaar en wordt de sociale interactie ondersteund.



Werken met etherische oliën (complementair, individueel)

Een etherische olie is een geconcentreerde geurende plantenolie. Iedere geur heeft een specifieke invloed op lichaam en geest. Geuren zijn direct verbonden met onze emoties en herinneringen. Door te werken met geuren kunt u op een andere manier contact ervaren. De aroma's worden afgestemd, welke klachten heeft u, welke geuren vindt u lekker, houdt u van aanraking/massage, baden, een verkoelend kompres of vindt u het fijn om alleen te genieten van een prettige geur? Met name een massage wordt erg gewaardeerd. Mensen die moeilijk verbaal kunnen communiceren, kunnen door aanraking (massage) nog wel verbinding ervaren.



Muziek luisteren

De activiteit muziek luisteren is onderdeel van het complementaire programma voor deelnemers met een bewustzijnsstoornis of met ernstige fysieke/cognitieve beperkingen. In overleg met mantelzorgers wordt gezocht naar uw lievelingsmuziek. Deze activiteit richt zich op zintuigprikkeling en ontspanning.

Beeld en geluid

Door te kijken naar dvd's en te luisteren naar cd's met bijvoorbeeld natuurgeluiden en dierengeluiden worden uw zintuigen geprikkeld en wordt de natuur als het ware naar binnen gehaald en beleefd. Bij het woord 'natuur' kunt u denken aan jaargetijden, vogels, geuren, bloeiende planten, zonlicht, bomen en kleuren.

HAND IN HAND: GESPECIALISEERD PROGRAMMA VOOR MENSEN MET NAH

'Hand in Hand' maakt onderdeel van het gespecialiseerde programma voor mensen met NAH met gedragsproblemen, al dan niet gecombineerd met overgevoeligheid voor prikkels. Hierdoor is het lastig te participeren in een groep.

Samen met uw begeleider gaat u op zoek naar een zinvolle dagbesteding. We maken hierbij gebruik van verschillende werkvormen om u te ondersteunen.



PRAKTISCHE INFORMATIE

PRAKTISCHE INFORMATIE

Op de volgende pagina's kunt u meer lezen over onze openingstijden en hoe u zich kunt aanmelden voor het Dagactiviteitencentrum.

Openingstijden

Het Dagactiviteitencentrum is het gehele jaar geopend op werkdagen van 10.00 – 16.00 uur, met uitzondering van de feestdagen. Bij het onverwacht uitvallen van een activiteit hebben deelnemers de mogelijkheid om deel te nemen aan de activiteiten die op dat moment gegeven worden. Zo wordt de continuïteit van de dagbesteding aan de deelnemer gewaarborgd.

Aanmelden

Om gebruik te kunnen maken van het Dagactiviteitencentrum van WZH Nieuw Berkendael heeft u een WLZ-indicatie of WMO-beschikking nodig. Afhankelijk van de soort indicatie of beschikking maakt multidisciplinaire behandeling deel uit van uw dagbesteding. Heeft u hulp nodig bij het aanvragen van dagbesteding of (thuis)zorg of bij het aanvragen van een (her)indicatie of beschikking? Neemt u gerust contact op met één van onze begeleiders via telefoonnummer 070 - 756 1800. Wij helpen u graag verder.

Zorg- of ondersteuningsplan en dagprogramma

In overleg met u en op basis van uw indicatie wordt er een programma opgesteld gericht op uw wensen, mogelijkheden en talenten. We maken samen afspraken over welke dagen u het Dagactiviteitencentrum bezoekt. Het programma maakt deel uit van het zorg- of ondersteuningsplan waarin afspraken rond de zorg, welzijn, begeleiding en indien van toepassing behandeling samen met u worden vastgesteld.

Maaltijden

Dagelijks wordt gezamenlijk gegeten in de sfeervolle huisrestaurants de Plaza en het Kookpunt. Wij serveren de lunch of een vers gekookte warme maaltijd. In de Plaza kunt u gratis gebruik maken van verschillende soorten koffie, thee, sapjes en soep.

Ook voor mantelzorgers

Door gebruik te maken van het dagprogramma worden betrokken mantelzorgers ondersteund in het vinden van een balans tussen 'het zorgen voor' en eigen bezigheden. Met de ondersteuning die het Dagactiviteitencentrum biedt, heeft u als mantelzorger meer tijd voor uzelf, waardoor u tot rust kunt komen en de zorg voor uw relatie langer vol kunt houden. Wij helpen u graag verder met persoonlijk advies en informatie. Bij WZH en in de regio worden verschillende bijeenkomsten voor mantelzorgers van mensen met NAH georganiseerd. Kijkt u voor meer informatie op www.wzh.nl/mantelzorg.

Team

Het team van het Dagactiviteitencentrum bestaat uit professionele begeleiders die ondersteund worden door studenten, mantelzorgers en vrijwilligers. WZH Nieuw Berkendael is blij met de

inzet van vele enthousiaste vrijwilligers. Onze vrijwilligers leveren een actieve bijdrage aan het realiseren van diverse activiteiten.

Vervoer

Heeft u vragen over de mogelijkheden van individueel of groepsvervoer? Heeft u een indicatie of beschikking voor vervoer? De begeleiders van het Dagactiviteitencentrum kunnen u van alle informatie en voorwaarden voorzien om vervoer aan te vragen of om passend vervoer naar ons Dagactiviteitencentrum en weer naar huis te organiseren.

NAH-poli

Heeft u NAH, woont u thuis en is niet helemaal duidelijk welke behandelingen voor u geschikt zijn? Dan biedt de NAH-poli uitkomst. De NAH poli richt zich op cliënten met gedragsveranderingen en cognitieve problematiek bij NAH. Bijzonder is het multidisciplinair behandelteam onder verantwoordelijkheid van een psychiater én gedragsneuroloog. Het team bestaat daarnaast uit GZ psycholo(o)gen, neuropsychologen, maatschappelijk werkers, fysiotherapeuten, ergotherapeuten, verpleegkundigen en NAH coaches. Zo worden cliënten en hun omgeving ondersteund in het krijgen van inzicht in het eigen functioneren en leren zij omgaan met de nieuwe werkelijkheid.

Materiaalkosten

Deelname aan activiteiten in het Dagactiviteitencentrum is gratis. Voor speciale evenementen en grote activiteiten kan een financiële bijdrage worden gevraagd. Verder berekenen we voor sommige activiteiten materiaalkosten. Hiervoor zijn consumptiekaarten verkrijgbaar bij het Servicepunt. U kunt uitsluitend met pin betalen.

Eigen bijdrage Wmo

Heeft u een Wmo-indicatie/beschikking? Dan bepaalt uw gemeente hoe de regeling voor de eigen bijdrage eruit ziet. Voor meer informatie kunt u terecht bij het Wmo-loket van uw gemeente.

Eigen bijdrage Wlz

Heeft u een Wlz-indicatie? De hoogte van uw eigen bijdrage wordt door het CAK berekend aan de hand van uw inkomen en vermogen. Uw indicatie en persoonlijke situatie bepalen het soort eigen bijdrage, laag of hoog. Wilt u weten wat u moet betalen? Op de website van CAK www.cak.nl staat een rekenprogramma. Zo kunt u zelf vooraf uw eigen bijdrage berekenen.

WoonZorgcentra Haaglanden

Telefoon: 070-756 1600 | E-mail: klantenservice@wzh.nl | Website: www.wzh.nl

Volg WZH ook via:

