

Radio Kras: uniek radioprogramma voor levensveteranen

Park Zuiderhout werkt weer mee aan een leuk kunstproject. Radio Kras is een bijzonder radioprogramma voor en met ouderen in Noord-Brabant.

Het programma zit vol van cultuur, natuur en live-muziek van de Eindhovense band Vitamin B12. Presentatie: Jozien Wijkhuijs en Michiel van de Weerthof. Radio Kras is te beluisteren als podcast en wordt tweewekelijks uitgezonden op regionale radiostations in Den Bosch, Eindhoven, Breda, Tilburg en Oss & omgeving.

Wat hoor je dan? Een luchtig en eigenwijs programma met portretten en levenswijsheden van wakkere ouderen, lekkere live-muziek van huisband Vitamin B12, literatuurklassiekers uit de mond van 16-jarigen en de onnavolgbare natuuravonturen van Jelle.

De uitzendingen worden samen met ouderen gemaakt, in samenwerking met drie woon-zorgcentra: Vitalis (Eindhoven), Park Zuiderhout (Teteringen bij Breda) en Thebe (Tilburg).

Radio Kras is elke zondag te luisteren van 09:00 uur tot 10:00 uur op BredaNU



Ouderenredactie

De eerste redactie hier op Park Zuiderhout heeft al plaats gevonden. Een leuke groep bewoners hebben mooie verhalen gedeeld die later worden verwerkt in de uitzendingen. De volgende redactie wordt gehouden op dinsdag 1 december in de middag. Lijkt het u ook leuk om uw verhaal te delen en zo bij te dragen aan een mooie radio uitzending? Neem dan contact op met Frank van de Geestelijke Verzorging of Fen van Zuiderhout Buiten.

Live uitzending – 16 november

Altijd al benieuwd hoe een radio-uitzending wordt gemaakt? Op dinsdag 16 november wordt er een radio-uitzending live opgenomen op Park Zuiderhout! Radio Kras nodigt iedereen uit om te komen. Kom luisteren naar de mooi verhalen en live-muziek in de Bieënkorf.

Muziekmiddag woensdag 27 oktober

Woensdag 27 oktober is Bart aan het genieten van zijn vakantie. Daarom hebben we voor deze middag orkest LaBanda uitgenodigd. Zij spelen muziek uit de jaren '40 en '50.

U bent van harte welkom in De Bieënkorf vanaf 14.30 uur.



Muziekmiddag zaterdag 30 oktober

Zaterdag 30 oktober ontvangen we blazersorkest Abdera. Het repertoire bestaat uit filmmuziek, Spaanse muziek, Franse chansons en popnummers. Maar ook een wals of een polka en een enkele smartlap komen voorbij.

U bent van harte welkom in De Bieënkorf vanaf 14.30 tot 16.30 uur. Toegang is gratis.

Modedag 6 november

Zaterdag 6 november is er weer een modedag op Park Zuiderhout. U bent van 10.00 tot 15.00 uur van harte welkom in De Bieënkorf.

Hier kunt op uw gemak de nieuwe dames- en heren-collectie voor het najaar en de winter bekijken. Medewerkers van Doorduyn Mode helpen u graag.

Start Verhalenhuis

In het Verhalenhuis vertellen we elkaar in verschillende bijeenkomsten stukjes uit ons levensverhaal.

Iedere bijeenkomst heeft een thema. In de eerste bijeenkomst maken we kennis met elkaar en halen herinneringen op aan onze vroege kinderenjaren. De tweede keer gaat over een belangrijke gebeurtenis. In de derde bijeenkomst vertellen we elkaar over ons leven op dit moment en formuleren we een wens voor de wereld.

Eerst vertellen we de verhalen. Daarna schrijven we ze op. Hierbij krijgen we hulp van een schrijver en een aantal vrijwilligers. Na de derde bijeenkomst gaan zij aan de slag om er een echt verhaal van te schrijven. Deze verhalen worden voorgelezen op de laatste bijeenkomst. Zij worden gebundeld in een boekje dat in 2022 zal worden uitgegeven.

De eerste groep bewoners heeft de bijeenkomsten van het Levensverhaal bijna afgerond. Een van hen zei: "Ik heb altijd al een aantal herinneringen op willen schrijven en nu komt het er eindelijk van".

Een tweede groep start binnenkort. De bijeenkomsten zijn van 14.00u tot 15.30 uur op vrijdag 29 oktober, 12 en 19 november. De presentatie van de verhalen is op vrijdag 17 december.

U kunt zich aanmelden bij de gastvrouwen. Deelname is gratis. Doet u mee?

Mirjam Dirkx,
geestelijke verzorging



Lekker fit!

Zuiderhout Buiten verzorgt verschillende leuke bewegingsactiviteiten. Er zijn meerdere 'clubjes' waar u aan kunt deelnemen.

Yoga - dinsdagmiddag en vrijdagochtend

Bij Stoelyoga voert u de oefeningen zittend uit. Deze zijn iet complex of intensief, zodat iedereen aan deze bewegingsvorm mee kan doen. De lessen zijn erop gericht uw spieren en gewrichten soepeler te maken. U leert spanningen los te laten en verbetert uw concentratie en motoriek. De lessen worden verzorgd door Paulinka Schroot.

Top fit - woensdagochtend

Aan deze gezellige zitgymnastiek op muziek kan iedereen meedoen. Voor elk niveau zijn er oefeningen die de spieren in conditie houden, zoals arm- en handoefeningen en uithoudingsoefeningen. Er wordt ook gewerkt met speciaal aangepast materiaal. De lessen op worden verzorgd door Jolanda Bos.

WeekendFit - zaterdagmiddag

Deze zitgymnastiek wordt gegeven door MyFysio. Voor elk niveau zijn er oefeningen die de spieren in conditie houden, zoals arm- en handoefeningen en uithoudingsoefeningen. De lessen op worden verzorgd door Kiki van de Vijver Bos

Tai Chi - donderdagmiddag

Tai Chi is een Chinese bewegingsvorm die energie geeft, hart en longen versterkt, spieren versoepelt én het is goed voor je humeur! Langzame, vloeiende bewegingen bevorderen gezondheid, ontspanning en vitaliteit van lichaam en geest. De bewegingen kunnen goed zittend uitgevoerd worden. De lessen worden verzorgd door Conchita Barbé.

Al deze bewegingsactiviteiten kosten € 5,05 per keer



Lekker fit! Doe het zelf!

Naast de bewegingsactiviteiten die worden verzorgd door onze docenten kunt u ook zelf aan de slag.

Fietslabyrint

Een ontspannen fietstocht door een stad in Nederland, op fietssafari tussen de wilde dieren, lekker fietsen door het bos of een stedentrip naar Rome, New York of Parijs: met het Fietslabyrint ligt de wereld aan uw voeten! Fietslabyrint is een systeem waarmee u interactieve fietstochten maakt. Het beeldscherm waarop de fietsroutes worden getoond, is aangesloten op een zitfiets.

U kunt de Fietslabyrint altijd gebruiken als deze vrij is. U kunt het Fietslabyrint vinden in de hal voorbij het Atrium, naast het Grand Café.

Duofiets

Park Zuiderhout beschikt over twee duofietsen met elektrische trapondersteuning. Bestuurder en bijrijder zitten naast elkaar. U reserveert de duofiets bij de gastvrouwen

Week 43

Maandag 25 oktober

10.00 - 11.00 uur

Koffie-uurtje in het Atrium

tijdens het koffie-uurtje

Braintrainer in het Atrium

14.00 - 15.30 uur

Atelier - De kleiTAFEL

in De Bieënkorf

13.30 - 14.30 uur

Filosofisch café o.l.v. Frank van den Dries

14.30 - 16.00 uur

Handwerkclub in het Atrium

Dinsdag 26 oktober

10.00 - 11.00 uur

Koffie-uurtje in het Atrium

13.30 - 16.30 uur

Biljartclub De Veteranen in het Atrium

14.00 - 15.00 uur

(Stoel) Yoga o.l.v. Paulinka Schrooten

in De Bieënkorf

Snackmoment

Geef uw bestelling door en ontvang iedere week een andere snack thuisbezorgd.

Woensdag 27 oktober

10.00 - 11.00 uur

Koffie-uurtje in het Atrium

11.00 - 12.00 uur

Tuinclub Zuiderhove

11.00 - 12.00 uur

Top Fit Club o.l.v. Jolanda Bos

in De Bieënkorf

14.30 - 15.30 uur

Muziekmiddag met La Banda

in De Bieënkorf

19.00 - 22.00 uur

Biljartclub De Veteranen in het Atrium

Donderdag 28 oktober

10.00 - 11.00 uur

Koffie-uurtje in het Atrium

11.00 - 12.00 uur

Bloemschikken groep 2

o.l.v. Agnes (aanmelden)

14.00 - 15.00 uur

(Stoel) Tai Chi tao o.l.v. Conchita Barbé

in De Bieënkorf

14.00 - 16.00 uur

Koersbalclub Ons Verzetje in het Atrium

Vrijdag 29 oktober

10.00 - 11.00 uur

Koffie-uurtje in het Atrium

11.00 - 12.00 uur

(Stoel) Yoga o.l.v. Paulinka Schrooten

in De Bieënkorf

14.30 - 16.00 uur

Spellenmiddag Samenspel in het Atrium

Zaterdag 30 oktober

10.00 - 11.00 uur

Koffie-uurtje in het Atrium

11.00 - 12.00 uur

WeekendFit o.l.v. MyFysio

in De Bieënkorf

14.30 - 16.30 uur

Concert orkest Abdera in De Bieënkorf

16.00 uur

Vorbereiding op de zondag

door pater Kees Maas

in de kapel

Zondag 31 oktober

10.00 uur

Eucharistieviering in de kapel

10.30 - 11.30 uur

Koffie-uurtje in De Bieënkorf

Week 44

Maandag 1 november

10.00 - 11.00 uur

Koffie-uurtje in het Atrium

tijdens het koffie-uurtje

Braintrainer in het Atrium

11.00 - 12.00 uur

Repetitie Zuiderhoutkoor in de kapel

14.00 - 15.30 uur

Atelier - De kleiTAFEL en schilderen

in De Bieënkorf

14.30 - 16.00 uur

Handwerkclub in het Atrium

Dinsdag 2 november

10.00 - 11.00 uur

Koffie-uurtje in het Atrium

10.00 - 11.00 uur

Allerzielenviering in het Kapel

13.30 - 16.30 uur

Biljartclub De Veteranen n het Atrium

14.00 - 15.00 uur

(Stoel) Yoga o.l.v Paulinka Schrooten

in De Bieënkorf

Snackmoment

Geef uw bestelling door en ontvang iedere week een andere snack thuisbezorgd.

Woensdag 3 november

10.00 - 11.00 uur

Koffie-uurtje in het Atrium

11.00 - 12.00 uur

Top Fit Club o.l.v. Jolanda Bos

in De Bieënkorf

11.00 - 12.00 uur

Tuinclub Zuiderhove

14.30 - 15.30 uur

Muziekmiddag in De Bieënkorf

19.00 - 22.00 uur

Biljarten in het Atrium

Donderdag 4 november

10.00 - 11.00 uur

Koffie-uurtje in het Atrium

11.00 - 12.00 uur

Ge-dicht-er-bij (aanmelden)

in De Biënkorf

14.00 - 16.00 uur

Koersbalclub Ons Verzetje in het Atrium

14.00 - 15.00 uur

(Stoel) Tai Chi tao o.l.v. Conchita Barbé

in De Bieënkorf

Vrijdag 5 november

10.00 - 11.00 uur

Koffie-uurtje in het Atrium

11.00 - 12.00 uur

(Stoel) Yoga o.l.v. Paulinka Schrooten

in De Bieënkorf

14.30 - 16.00 uur

Spellenmiddag Samenspel in De Bieënkorf

Zaterdag 6 november

10.00 - 11.00 uur

Koffie-uurtje in het Atrium

10.00 - 15.00 uur

Modedag in De Bieënkorf

11.00 - 12.00 uur

WeekendFit o.l.v. MyFysio

in café 't Bruine Paard

16.00 uur

Vorbereiding op de zondag

door pater Kees Maas

in de kapel

Zondag 7 november

10.00 uur

Eucharistieviering

in de kapel

10.30 - 11.30 uur

Koffie-uurtje in De Bieënkorf

Week 45

Maandag 8 november

10.00 - 11.00 uur

Koffie-uurtje in het Atrium

tijdens het koffie-uurtje

Braintrainer in het Atrium

14.00 - 15.30 uur

Atelier - De kleiTAFEL

in De Bieënkorf

14.30 - 16.00 uur

Handwerkclub

in het Atrium

Dinsdag 9 november

10.00 - 11.00 uur

Koffie-uurtje in het Atrium

13.30 - 16.30 uur

Biljartclub De Veteranen

in het Atrium

14.00 - 15.00 uur

(Stoel) Yoga o.l.v. Paulinka Schrooten

in De Bieënkorf

Snackmoment

Geef uw bestelling door en ontvang iedere week een andere snack thuisbezorgd.

Woensdag 10 november

10.00 - 11.00 uur

Koffie-uurtje in het Atrium

11.00 - 12.00 uur

Top Fit Club o.l.v. Jolanda Bos

in De Bieënkorf

11.00 - 12.00 uur

Tuinclub Zuiderhove

14.30 - 15.30 uur

Muziekmiddag

in De Bieënkorf

19.00 - 22.00 uur

Biljartclub De Veteranen

in het Atrium

Donderdag 11 november

10.00 - 11.00 uur

Koffie-uurtje in het Atrium

14.00 - 15.00 uur

(Stoel) Tai Chi tao o.l.v. Conchita Barbé
in De Bieënkorf

14.00 - 16.00 uur

Koersbalclub Ons Verzetje in het Atrium

19.00 tot 20.00 uur

Meditatie o.l.v. Mirjam Dirx in de kapel

Vrijdag 12 november

10.00 - 11.00 uur

Koffie-uurtje in het Atrium

11.00 - 12.00 uur

(Stoel) Yoga o.l.v. Paulinka Schrooten
in De Bieënkorf

14.30 - 16.00 uur

Spellenmiddag Samenspel

in De Bieënkorf

Zaterdag 13 november

10.00 - 11.00 uur

Koffie-uurtje in het Atrium

11.00 - 12.00 uur

WeekendFit o.l.v. MyFysio

in De Bieënkorf

16.00 uur

Vorbereiding op de zondag

door pater Kees Maas

in de kapel

Zondag 14 november

10.00 uur

Eucharistieviering

in de kapel

10.30 - 11.30 uur

Koffie-uurtje in De Bieënkorf

Tevredenheidsonderzoek Park Zuiderhout U doet toch mee?

We hebben u afgelopen week een vragenlijst voorgelegd. We vinden het belangrijk dat u het leven kunt vieren zoals u dat wilt. Daarom hechten wij grote waarde aan uw ervaringen met onze ondersteuning en zorg.

We bieden u in de vragenlijst ruimte voor uw eigen toelichting en hopen dat u hier ook gebruik van maakt. Hoe meer informatie u ons aanlevert, hoe beter wij u van dienst kunnen zijn.

Kunt u de vragenlijst niet zelf invullen, vraag dan een naaste om u hierbij te helpen.

U doet toch mee?! We brengen u over een paar weken graag op de hoogte van de resultaten.

Erg bedankt alvast.

Met vriendelijke groet van Tim Jaddoe
manager a.i. Ondersteuning en Zorg
Park Zuiderhout

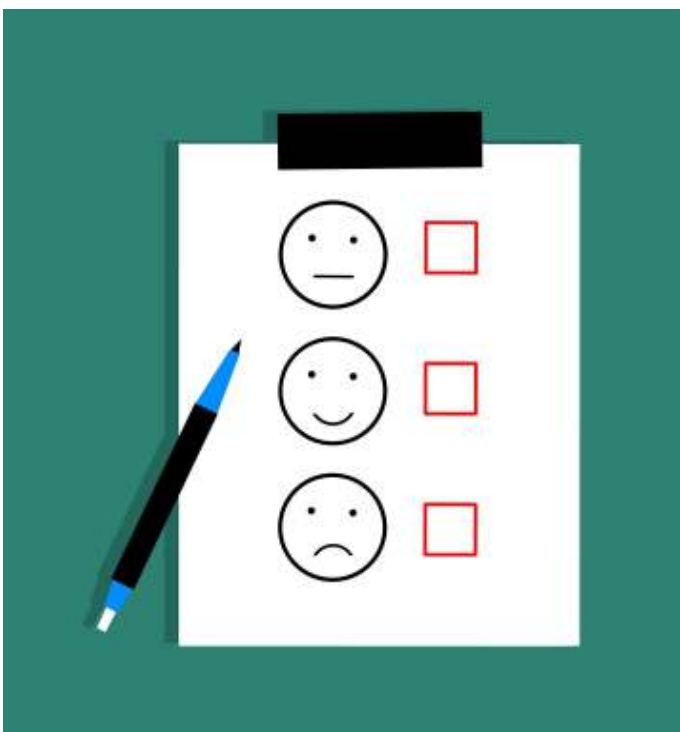


Ouderenzalving 13 november

Op zaterdagmiddag 13 november om 14.30u bent u van harte uitgenodigd om mee te doen met de gemeenschappelijke ouderenzalving. Het is een van de sacramenten op de levensweg. Als de jaren gaan tellen mogen we via dit sacrament vragen om kracht en troost en ervaren dat we er niet allen voorstaan. U ontvangt hiervoor nog een uitnodiging

Allerzielenviering 2 november

Op 2 november staat de viering in het teken van Allerzielen. U bent van harte welkom om 10:00 uur in het kapel.





Hubkes

Ter gelegenheid van de St. Hubertusviering op woensdag 3 november aanstaande zijn er op die dag hubkes te koop in de toko. De hubkes worden in de vroege ochtend gezegend bij bakkerij de Jong-Deli.

Deze kosten € 0,55 per stuk. Geef uw bestelling voor 3 november door in de toko of bij de gastvrouwen en dan liggen de verse hubkes op woensdag voor u klaar.

U bent welkom in de kapel

De kapel van Park Zuiderhout is een ruimte voor gebed, vieringen, bezinning en stilte. Elke dag om 10.00 uur is er een eucharistieviering. U kunt alle vieringen ook thuis volgen op de kapelzender van Park TV (kanaal 992).

Vaste (openings)tijden

Toko - tel. 4128

Iedere dag: 10.30 - 12.00 uur

Grand Café 't Bruine Paard - tel. 4124

- Iedere dag: 14.30 - 17.30 uur

- Op donderdagavond helaas nog gesloten.

Gastvrouwen - tel. 4333

Maandag t/m vrijdag: 8.30 - 17.00 uur

Serviceteam - tel. 4000

Maandag t/m vrijdag 8.00 - 17.00 uur

Zuiderhout Buiten - tel. 4185

Maandag t/m vrijdag 9.00 - 16.00 uur

Kapsalon - tel. 4178

Dinsdag en donderdag 8.30 - 18.00 uur

Op afspraak.

Dagelijks koffiedrinken

Maandag t/m zaterdag: 10.00 - 11.00 uur in het Atrium

Zondag: 10.30 - 11.30 uur in De Bieënkorf

Opticien

Iedere tweede donderdag van de maand is er een opticien van Rob Boon voor u aanwezig in kamer A.1.44. U kunt een afspraak maken via het serviceteam.