



Highlights programma



Kennemerhart Oppeppers 2022

Dit zijn Roberto, Nellie, Klaas en Anke

Roberto is een echt buitenmens; werken op de tuin, koken en samen eten. Nellie wordt graag geïnspireerd; lezingen over kunst en cultuur of zelf aan de slag. Klaas houdt van in beweging zijn; wandelen, golfen of darten. Anke wil zo vitaal mogelijk blijven; dansen, yoga en museumbezoek. Dat maakt hen blij!

Wilt u net als Klaas, Anke, Roberto en Nellie meer onder de mensen zijn? Maar weet u niet meer zo goed wat u wilt, kunt of durft? Dan kunt u vast een oppepper gebruiken.

Kennemerhart Oppeppers biedt eigentijdse activiteiten, op maat, passend bij uw levensstijl en persoonlijke interesses én met gelijkgestemden. We gaan er letterlijk op uit met wie kan en wie wil en stimuleren vooral eenieder om te doen waar hij/zij zelf blij van wordt. We zijn te vinden in Haarlem, Heemstede, Vogelenzang, Zandvoort en Bloemendaal/Overveen. Wij zijn er voor iedereen met een vorm van dementie, Parkinson, NAH of voor wie contact maken niet meer zo vanzelfsprekend is. Onze deskundige medewerkers zijn aanwezig om waar nodig ondersteuning te bieden. Wees van harte welkom.

Eigentijdse dagbesteding voor ouderen met een vorm van kwetsbaarheid

Oppeppers Op Pad

Met wie graag fysiek actief wil zijn, gaan we er samen op uit. Ons startpunt is een locatie met koffie/thee in Haarlem, Vogelenzang, Bloemendaal en Overveen. Vanaf daar ondernemen we activiteiten zoals:

- Korte en langere wandelingen (tussen 5 en 12 km)
- Themaroutes en workshops (fotografie, culinair, etc.)
- Bezoek aan musea, theater en/of lezingen
- Verrassende sportactiviteiten op maat (golfclinics, walking sports)

Oppeppers Dichtbij

Elkaar ontmoeten bij persoonlijk en op maat gerichte Oppeppers locaties. Vanuit interesses en talenten aansluiten bij één van onze vele clubs. Hieronder een greep uit ons veelzijdige en eigentijdse aanbod. We werken samen met andere organisaties en professionals.

Sport & Bewegen

- Sport is voor iedereen! Structureel sportaanbod op onze Oppeppers locaties en in de wijk (walking sports, zwemmen, vissen). Samen in beweging!
- Muziek, dans en bewegen. Alle soorten vormen van beweging komen langs! Van linedance, stijldans tot salsa.
- Move it! Bewegen is van groot belang voor het brein. Veel spellen bevatten een bewegingscomponent. Doe actief mee!

Kunst & Cultuur

- Kunst kijken in het museum. Laat je inspireren door conservatoren van musea of door andere interessante gastsprekers/docenten.
- Muziek beleven en maken. Laat je meevoeren! Zowel op de verschillende podia als op onze locaties.
- VTS (Visual Thinking Strategies). Huh? Er is altijd iets te vinden! Kunst verrast, verrijkt en verbindt. De professionele gespreksleider neemt je mee in de kunst van het kijken.
- Het toneel op samen met een heuse regisseuse. In een veilige omgeving je helemaal uitleven.

Groen & Natuur

- Groene dagbesteding – Voor mensen met groene vingers die graag buiten zijn. Op onze (moes)tuin in Haarlem Zuid-West is van alles te doen; zaaïen, oogsten, snoeien, samen eten en ook wandelen en ontspannen met yoga.
- Natuurfotografie – Na een uitgebreide uitleg wandelen en fotograferen, met een leuke opdracht en met als eindresultaat een expositie in de regio.
- Houtbewerking – Waar zijn ze gebleven, de houthakkers van vroeger? Met eigen handen van (afval)hout iets nieuws maken.

Vitaliteit & Preventie

- 7 days challenges – Laat je uitdagen voor een gezonde boost van je lifestyle. Onze medewerkers coachen je, samen met professionals zoals een bewegingsagoog, ergotherapeut, diëtiste of een yogadocent, naar de eindstreep.
- Preventieweken – Voorkom problemen! Dit is wat je moet weten over inbraak, valpreventie, oplichting en meer.
- Samen eten is zoveel gezelliger – Bewust, gezond en vooral lekker.

Creatie

- Oppeppers Street Art – Aan de hand van mozaïek een straatkunstwerk maken. Iedereen draagt een (mozaïek)steentje bij.
- Oppeppers Wall Art – Met (verschillende) materialen werken we aan unieke objecten die in een pop-up vorm tentoongesteld worden.
- Oppeppers Plastic Art – Een actueel en milieubewuste activiteit die verschillende doelgroepen samenbrengt en wellicht leidt tot een groot kunstwerk voor een expositie.

Oppeppers Thuis

Speciaal voor de mantelzorgers van onze deelnemers bieden we naast persoonlijke aandacht ook versterkende eigentijdse activiteiten aan. Zoals samen eten, wandelen, dansen of naar het theater. Dit doen we samen met lokale partners.

Oppeppers Samen

We werken in onze regio graag samen. Met maatschappelijke en culturele partners, het onderwijs, buurtbewoners, kunstenaars en wie verder maar wil! Dat leidt tot mooie samenwerkingen.

Pareltjes 2022

- **Goudmakers Noord**, onze samenwerking met Hart-Haarlem en Stichting Gouden Verhalen. Inwoners en deelnemers van Kennemerhart Oppeppers gaan in Haarlem Noord aan de slag met kunst en cultuur-professionals om samen een voorstelling, kunstwerk dan wel performance te maken. Op 25 juni is de eindpresentatie.
- **Jij & ik, dansen samen**, een uniek dansproject voor ouderen en mantelzorgers in samenwerking met Hart-Haarlem en Danstheater Vos. Met eindvoorstellingen in de Schuur en in woonzorgcentra van Kennemerhart.
- **De Oppeppers VERS mobiel**, voor ontmoeten en verbinden. Met elkaar de wijk in met verse sappen, soepen en jams.
- **Sport-en-spel Vitaliteitsdag**, een (re)creatieve, competitieve en sportieve dag. Ontmoeting en plezier staan hier centraal, waarbij deelnemen veel belangrijker is dan winnen.
- **Parkinson 50+**, in hartje Haarlem zijn we gestart met een eigentijds en passend programma voor en met deelnemers met Parkinson.
- Op de **Dag van de Mantelzorger** op 10 november delen wij onze eigen Oppepper uit.

Wees van harte welkom, bel voor een afspraak naar één van onze senior medewerkers op 023 - 5837520. Of kijk op kennemerhart.nl/dagbesteding.



INNOVATIEVE DAGBESTEDING KENNERHART

oppeppers

Versie februari 2022

