

Exposities

In de Zomer van 2023 zijn op diverse locaties de volgende exposities te bezoeken.

Sûnenz Drachten - ENCOUNTER#7

Samen met medewerkers en vrijwilligers van Zuid-OostZorg brachten ouderen de impact van lichamelijke veranderingen in kaart. Zo ontstond er een verzameling tijdlijnen die komend half jaar bij Sûnenz in Drachten en bij de Lijte in Ureterp te zien is. De methode ENCOUNTER#7 werd door getrainde vrijwilligers en medewerkers ingezet vanuit de filosofie dat geluk en welzijn samenhangen met je gehoord en gezien voelen. Dat leverde grappige, mooie en soms ontroerende verhalen op.

De Lijte Ureterp - Gouden lijst

Er wordt veel onderzoek gedaan bij ZuidOostZorg. Dat doen we omdat we graag zeker willen weten dat wat we doen ook daadwerkelijk effect heeft. Dat noemen we 'evidence based', dus bewezen effectief. Dat zie je terug in de wijze waarop we ZuidOostZorg Leert! hebben ingericht, maar ook bij ons eigen Lectoraat en De Academie, waar we de resultaten van onze onderzoeken met elkaar delen. In deze tentoonstelling laten we een selectie zien van onderzoeken die hebben plaatsgevonden. Zie voor meer informatie

www.zuidoostzorg.nl/kennisonderzoek

De Waadwente Dokkum - GBK SUKSAWAT

De Waadwente Dokkum: expositie van Gonnie Boomgaard Kuiper: GBK SUKSAWAT – art-twa – Keramiek – en schilderatelier



De Miente Gorredijk - over intimiteit

Een expositie met verhalen en foto's van ouderen over intimiteit. Deze expositie is ondanks dat deze al wat ouder is, nog steeds actueel.

Nieuwsbrief

Schrijf je in via de website voor de Nieuwsbrief! En ontvang maandelijks het activiteiten aanbod van Sûnenz.



www.sunenz.nl

Algemeen

Sûnenz Fitness

Sûnenz Fitness heeft een breed fitness- en beweegaanbod voor thuiswonende ouderen. Samen met de professionele fitnessstrainers, kun je bij Sûnenz Fitness werken aan jouw gezondheid. Meer informatie? Mail naar sunenzfitness@gmail.com

DemenTalent

Sûnenz is gestart met het project DemenTalent in de gemeente Ooststellingwerf. DemenTalent heeft als doel om de talenten van mensen met dementie te benutten en hen te helpen aan vrijwilligerswerk in de regio. Dit geeft hen een waardevolle rol in de samenleving en bevordert het welzijn. DemenTalent kan niet zonder de steun van lokale organisaties en instellingen.

De komende periode is het doel om het project bij zoveel mogelijk partijen onder de aandacht te brengen en zoveel mogelijk vrijwilligers te laten starten met vrijwilligerswerk. Wilt u meer informatie over DemenTalent? Dan kunt u terecht bij Ingrid Dijkstra, projectleider via 06-831 773 51 of i.dijkstra@sunenz.nl. Meer over het project leest u op www.sunenz.nl

Poezie- en schilderlessen

Kijk ook eens op Sunenz.nl voor online poezie- en schilderlessen.



sunenz.nl/kunst-workshops



Meer mei Muzzyk

sûnenz

Samen werken aan gezondheid

Elke maandagmiddag

Oefent het Overdagkoor van Meindert Bosklopper op het Winkelplein in Sûnenz.

Elke donderdagmiddag - Jeu de Boules

Je bent welkom om het uit te proberen en kennis te maken met deze gezellige sport. Locatie: Zuiderhogeweg 199b, Drachten

Check voor meer info www.sunenz.nl

Oproep!

Nieuwe boeken voor minibieb in Sûnenz : Heeft u een boek waarvan u denkt 'dat moet gelezen worden'? Plaats dan uw boek in de minibieb bij de ingang van Sûnenz.



Sûnenz Swing

Dinsdag 5 Juli, 14.30 uur
De Lijte, Ureterp
Vrijdag 19 Augustus, 14.30 uur
De Miente, Gorredijk

Sûn

Agenda Juli Augustus

| | |
|------------------------|--|
| 03 Juli | Wereldmaaltijd – thema Egypte Sûnenz, restaurant |
| 03 Juli 10.00-11.30 | Creatieve lessen met Titi de Miente, Gorredijk |
| 04 Juli | Keramiekles Sûnenz atelier |
| 04 Juli 10.00-11.00 | UP! Koffie Rispinge, Drachten |
| 05 Juli | Sûnenz Swing De Lijte, Ureterp |
| 05 Juli 10.30-11.30 | Dansen op recept de Miente, Gorredijk |
| 05 Juli 14.30 | Zomeravond bridge Sûnenz, Drachten |
| 06 Juli | UP! Thema afscheid De Wiken, Drachten |
| 06 Juli 14.30-15.30 | Dansen op recept De Lijte, Ureterp |
| 10 Juli 10.00-11.30 | Creatieve lessen met Titi de Miente, Gorredijk |
| 11 Juli | Keramiekles Sûnenz atelier |
| 11 Juli 10.00-11.00 | UP! Koffie Rispinge, Drachten |
| 12 Juli | Digitale inloopmiddag Rispinge, Drachten |
| 12 Juli | Zomeravond bridge Sûnenz, Drachten |
| 13 Juli 14.30-15.30 | Dansen op recept De Lijte, Ureterp |
| 18 Juli | Keramiekles Sûnenz atelier |
| 19 Juli | Zomeravond bridge Sûnenz, Drachten |
| 19 Juli 10.30-11.30 | Dansen op recept de Miente, Gorredijk |
| 26 Juli | Zomeravond bridge Sûnenz, Drachten |
| 28 Juli 11.30 | Thema maaltijd De Lijte, Ureterp, Opgave 0512-305305 |
| 19 Augustus 14.30 | Sûnenz Swing de Miente, Gorredijk |
| 25 Augustus 11.30 | Thema maaltijd De Lijte, Ureterp, Opgave 0512-305305 |

Ontmoeten

Up! Koffie en een goed gesprek

6 Juli De Wiken, Drachten

Thema afscheid van 11.00-12.00 uur

Up! zet zich in voor ouderen. We organiseren ontspannen gesprekken die er toe doen als je ouder wordt. Centraal staan thema's die normaal gesproken niet zo vaak aan de orde komen, zoals spijt, afscheid, familie. Het zijn geen 'zware' gesprekken, we hebben het er gewoon eens over. Een luisterend oor aan tafel biedt herkenning, inspiratie en steun, zo merken wij.

Er is koffie en iets lekkers. Deelname is gratis.

Contact persoon voor locatie De Wiken is Japke

Jongsma, email j.jongsma@zuidoostzorg.nl

tel: 06-831 56 865



Zomeravond bridge

Zomeravond bridge

Bridgeclub De Drachtster Kei organiseert elke woensdagavond in de zomer op het winkelplein in Sûnenz bridge avonden. Aanvang 19.30 uur, €5,- per paar (niet leden €6,-) Inschrijven kan op de dag zelf voor 16.00 uur per mail:

bcdedrachtsterkei@gmail.com. Iedereen is welkom! Data: 5, 12, 19 en 26 Juli

Digitale inloop middag

De digitale inloopmiddag is op woensdag 12 juli van 14.30-16.00 uur. In Rispinge Drachten.

Samen worden we digitaalvaardig(er). Steeds meer zaken kun je online doen. Dit kan best ingewikkeld zijn. De vrijwilligers van Stjoer helpen je op weg om digitaal vaardig(er) te worden.

Loop binnen voor vragen over het gebruik van van een probleem met jouw telefoon, laptop of tablet. Opgave is niet nodig.

Voor meer informatie mail naar info@sunenz.nl

of bel naar 0512-580 900

contactpersoon is Greetje van der Leest

Bewegen

Wandelen met WIK

Elke Woensdag WIK 10.30-11.30 uur buiten wandelen; conditie looptechniek en kracht met opdrachten voor cognitieve. Koffie moment naar afloop; Is opgezet als een vervolg van Fitstap; je kan ook zo instromen; opgave bij WIK

Sport en Spel groep

Locatie: MFA de Bouwen, Klaverweide 48, Drachten
Iedere woensdag van 10.30-11.30 uur doen we verschillende beweegactiviteiten voor volwassenen en senioren. Elke week een ander aanbod: naast conditie, kracht en balans oefeningen sluiten we iedere week af met een spelvorm denk aan volleybal, walking football, of badminton.

Deze activiteit is gratis, aanmelden 06-836 09 533

of a.gribnau@sportbedrijfdrachten.nl

Fietsgroep recreatief

Iedere donderdagmiddag fietsen we in groepsverband tussen de 20 en 25 kilometer. De snelheid is rond de 17 kilometer per uur. We starten om 13:30 uur vanaf het Sportcentrum, Leerweg 3 in Drachten. Aanmelden is niet nodig.

U kunt vrijblijvend meedoen. Deze activiteit is gratis.



Fitstap

Zomer Fit Stap

Sûnenz - maandagochtend start op 24 Juli en laatste keer 21 Augustus (5x) aanmelden bij het sportbedrijf a.gribnau@sportbedrijfdrachten.nl

Voeding

Restaurant

Eet u gezellig mee in één van onze restaurants? U kunt dagelijks komen lunchen en heerlijk dineren. Wij hebben elke dag keuze uit 2 menu's. U kunt u opgeven bij onze restaurants of kom gewoon gezellig langs in de Miente, de Lijte, Rispinge en Sûnenz.

Nieuw Nederlandse Keuken

In alle restaurants van ZuidOostZorg wordt gekookt volgens de principes van de Nieuw Nederlandse Keuken (NNK) van Albert Koo y. In de Nieuwste Nederlandse Keuken koken we met minder dierlijke producten en meer plantaardige ingrediënten, met name groenten. Op YouTube vertelt Albert meer over de Nieuwste Nederlandse Keuken en hij legt daar een aantal basiskooktechnieken uit middels korte instructiefilmpjes.

Bijvoorbeeld over:

- Hakken met de Chinese chopper
- Julienne en brunoisesnijden
- Mise en place
- Basis snijtechnieken
- Uitje snipperen
- Aardappels koken
- Een ei koken
- Een omelet maken

Kijk op de website voor kookcursussen vanaf het najaar.



Citroenwater

Drinkt u wel genoeg?

Maak een heerlijk verfrissend drankje wat ook nog gezond is:

- 1 citroen in partjes
- 1 bosje munt - losse blaadjes
- 1,5 liter water - in een kan
- In de koelkast bewaren

Wereldmaaltijd: thema Egypte

Voor-, hoofd- en nagerecht voor slechts € 19,50

Maandag 3 juli vanaf 17:30 uur

Reserveren via: restaurantsunenz@zuidoostzorg.nl

Telefoon: 0512-571 939

Themamaaltijd in de Lijte

Vanaf 11.30 op 28 juli en 25 augustus.

Opgave en info receptie de Lijte: 0512-305 305



Creatieve lessen

Kunst & Creatief

Laat je werk zien

Kun jij goed schilderen, tekenen, viltten, fotograferen of collages maken? Dan zoeken wij jou!

Janet van Rozen haar fotografie is te zien van juli tot oktober in de gang achter het vitaliteitsplein in Sûnenz. Meer informatie? www.sunenz.nl

"Ik ben altijd gefascineerd geweest door beeld en schoonheid in z'n puurste vorm. Dat gevoel hoop ik door middel van mijn foto's over te brengen." Janet

Keramieken

o.l.v. Petra Paap van atelierpepales.nl

Workshops werken met klei waardoor je verbeeldingskracht en creativiteit wordt aangesproken. Een blok bestaat uit 4 lessen waarvoor een eigen bijdrage van € 30,- wordt gevraagd. Data: 27 juni, 4 juli, 11 juli en 18 juli

Kunst door de brievenbus

Om de week krijg je als deelnemer een kaart door de brievenbus met daarop een opdracht. De opdrachten zijn te maken met pen, potlood of ander creatief materiaal.

Deelname is kosteloos en is voor 6 opdrachten. Daarna kan de volgende serie van 6 opdrachten worden aangevraagd.

Wil je meedoen aan Kunst door de Brievenbus? Geef je naam en adres aan ons door via a.lucas@zuidoostzorg.nl o.v.v. 'Kunst door de Brievenbus'.

Creatieve lessen

De Miente: op 3 en 10 juli van 10.00-11.30 uur creatieve lessen met Titi aan de Ontmoetingstafel.