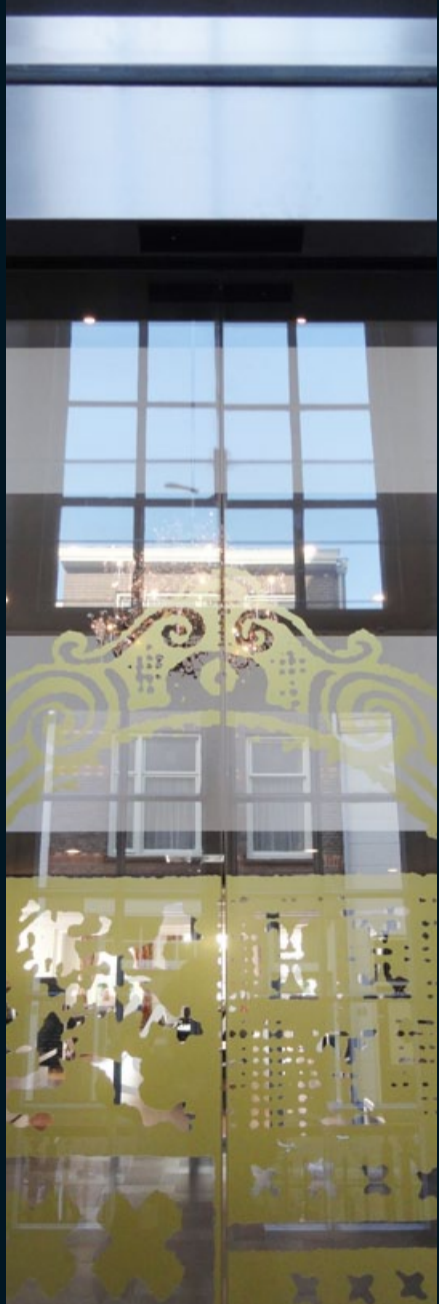


### HUIS IN DE WIJK

Het Huis in de Wijk van het Bartholomeus Gasthuis biedt de volgende diensten en services:

- Brasserie Zunte
- Internetcafé
- Informatieloket De Smederij
- Buurtwinkel
- De Uit&Doe Agenda
- Geestelijke verzorging
- Gemaksdiensten
- Wellness voor lichaam en geest
- Zaalverhuur & catering
- Zorghotel
- Permanente tentoonstelling 'Van Armenpot tot Zorgpakket'.
- Zorg voor de overledene in het Geerte minnehuis



### WELKOM

Deze nieuwskrant houdt u op de hoogte van de diensten en services van het Bartholomeus Gasthuis. In het Bartholomeus Gasthuis kunt u beschermd wonen in de servicewoningen of -appartementen, u kunt er wonen met een zorgarrangement (verzorgingshuiszorg) en wij bieden verpleeghuiszorg voor dementerende ouderen. Ook is het mogelijk kortdurend zorg te ontvangen in het zorghotel. Tevens is er het Huis in de Wijk, speciaal bestemd voor senioren uit de binnenstad.



### Tentoonstelling 'Van Armenpot tot Zorgpakket'

Data: vanaf 8 januari iedere zondag rondleidingen om 10.30 uur en 12.30 uur. Maximaal 12 personen per rondleiding. Reserveren gewenst. Zie website onder de knop Uit&Doe Agenda, genre Cultuur.

Kosten: volwassenen \_\_\_\_\_  4,95.

Inclusief koffie met appeltaart in Brasserie Zunte \_\_\_\_\_  6,95.

U-pashouders \_\_\_\_\_  1,-.

Kinderen tot en met 12 jaar gratis.

Het Bartholomeus Gasthuis heeft een rijke en lange geschiedenis die teruggaat naar de 14de eeuw. Lees de geschiedenis van de stichter en het College van Regenten. Onderga de weelde van de Regentenzaal en laat u meenemen naar vervlogen tijden. Foto's, schilderijen, krantenartikelen, oude bouwtekeningen en maquettes tonen hoe het gasthuis door de eeuwen is uitgebreid en veranderd. Luister naar een prachtige audiotour in de Regentenzaal, het klankbeeld naar een artikel van oud-regent Samuel Muller of kijk naar de film 'Van Armenpot tot Zorgpakket', gemaakt door Jos Stelling, over de ouderenzorg in Utrecht door de eeuwen heen.

### Zorghotel opent haar deuren

Wanneer u tijdelijk niet voor uzelf kunt zorgen of uw mantelzorger kan even niet voor u zorgen, dan kunt u voor één nacht of meerdere dagen en nachten in ons huis verblijven. Wij beschikken over een zorghotel met vijf luxe ingerichte kamers. Er zijn een- en tweepersoonskamers aanwezig, zodat eventueel uw partner meekan als u in ons zorghotel verblijft. De hotelkamers zijn geschikt voor mindervalide cliënten. Er is 24-uurs alarmopvolging door verpleegkundigen aanwezig.

U kunt contact opnemen met onze zorgbemiddelaar om te reserveren, om zorgafspraken te maken, of voor advies bij het aanvragen van een indicatie of vergoeding en voor overige informatie over het zorghotel. T: 030 – 231 02 54.

### Informatie en themabijeenkomsten

Samen met Welzijnsorganisatie Cumulus en de gemeente Utrecht houden wij u op de hoogte van de nieuwste maatschappelijke ontwikkelingen. U kunt de thema's, data en tijden op de website vinden onder de knop Uit&Doe Agenda, genre 'Ondersteuning en informatie'.





## UITGELICHT



### Afternoon-concertreeks

Iedere tweede zondag van de maand bieden wij de Bartholomeus afternoon-concertreeks, waarin Utrechtse professionals – vaak tegen gereduceerd tarief – voor u musiceren. Ook studenten van het Utrechts Conservatorium treft u op het programma aan. Wij kunnen u deze concertreeks van harte aanbevelen.

Zondag 8 januari:

- Quirine van Hoek, viool.

Zondag 12 februari:

- Kwintet Sherpa Steps, bewerkingen of eigen composities en enkele minder bekende parels uit de jazztraditie.

Zondag 11 maart:

- Het Roaring Railroad Orchestra speelt oude jazz, het repertoire dat in de twintiger en dertiger jaren ten gehore gebracht werd op de podia van grote hotels in Amerika en Europa.

Tijd: 16.00 – 17.00 uur.

Kosten: □5,-, U-pashouders □3,-.

Inclusief dinerbuffet in Brasserie Zunte: □19,50. U-pashouders □8,50.

Een uitgebreide toelichting over de afternoon-concertreeks en de muziek die ten gehore wordt gebracht, vindt u op onze website onder de knop Uit&Doe Agenda.

### Dinerbuffet

Aansluitend aan de afternoonconcerten iedere 2e zondag van de maand wordt in Brasserie Zunte een dinerbuffet geserveerd. Het buffet wordt begeleid door licht-klasseke pianomuziek.

Zondag 8 januari: Italiaans buffet.

Zondag 12 februari: Stampottenbuffet.

Zondag 11 maart: Oosters buffet.

Als u alleen bent, kunnen wij zorgen voor een tafelpartner. Vanaf 17.30 uur. Reserveren gewenst. Kosten: onbeperkt eten en livemuziek □19,50. U-pashouders □5,50.

### Happy hour

In Brasserie Zunte op informele wijze samen de maand afsluiten onder het genot van een hapje en een drankje met heerlijke livemuziek. Iedere laatste vrijdag van de maand vanaf 15.00 uur. Consumpties halve prijs.

Een uitgebreide toelichting over het happy hour en de muziek die ten gehore wordt gebracht, vindt u op onze website onder de knop Uit&Doe Agenda.

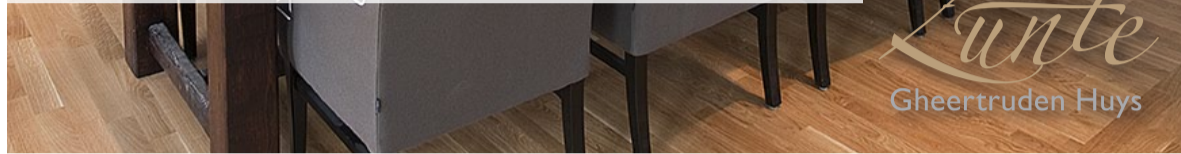
## ETEN, DRINKEN, ONTMOETEN EN VIEREN

Het restaurant van het Bartholomeus Gasthuis, Brasserie Zunte, heeft een prettige, huiselijke sfeer waar senioren in alle rust met hun (kleine) gasten kunnen genieten.

Gasten, zowel van het Bartholomeus Gasthuis als van daarbuiten, kunnen heerlijke, vers bereide gerechten kiezen van de menukaart.

Het dagmenu is voor U-pashouders zeer aantrekkelijk geprijsd.

Op verzoek kan de hele catering verzorgd worden voor speciale gelegenheden, zoals verjaardagen, high tea's, speciale diners, lunches, etc.



*Zunte*  
Gheertruden Huys



Het keukenteam, verantwoordelijk voor alle maaltijden in het huis en de à-la-carte-gerechten in Zunte, heet u van harte welkom!

### Openingstijden Brasserie Zunte

Open van 10.00 – 20.30 uur.

U kunt de hele dag door van de kleine kaart bestellen.

Zaterdags van 10.00 – 17.00 uur.

Voor groepen of voor het vieren van een bijzondere gelegenheid

Lunch van 12.00 – 14.30 uur en

(bijvoorbeeld een verjaardag) kunt u reserveren.

diner tussen 17.30 – 20.00 uur.



### Zaalverhuur of iets te vieren?

Heeft u iets te vieren of zoekt u een geschikte plaats voor een bijeenkomst?

De Smeezaal is geschikt voor maatschappelijke bijeenkomsten zoals concerten, vergaderingen, verjaardagen, recepties en rouwdiensten.

Het Otium huys is de plek voor ontmoeting, verstillig, bezinning en beschouwing.

Om gebruik te kunnen maken van onze Regentenzaal – waarbij u er belang aan hecht dat uw bijeenkomst in een bijzondere omgeving plaatsvindt – dient u Vriend te zijn van de Stichting Vrienden van het Bartholomeus Gasthuis.

De vergaderkamer is geschikt voor een intieme bijeenkomst tot maximaal 12 personen. Voor beschikbaarheid en prijzen kunt u contact opnemen met onze gastvrouwen.

### Computerhulp en internetcafé.

Iedere dinsdagmiddag van 14.00 – 16.00 uur is er in het internetcafé van Brasserie Zunte hulp bij vragen over de computer. Of het nu gaat over het gebruik van het internet, een e-mail versturen, de aanschaf van een computer, een brief typen of hulp thuis: aarzel niet en kom! Er staan deskundige vrijwilligers van het Bartholomeus Gasthuis, Gilde Utrecht en Seniorweb voor u klaar. U kunt een afspraak maken bij de heer Doddema, T: 030 – 230 44 15.

### NEGENWEEKSE CURSUS 'SAMEN ONLINE' MET SUCCES VERLENGD!

In samenwerking met het vrijwilligershuis nemen ROC-studenten ouderen mee op een ontdekkingsreis langs de mogelijkheden van de computer en het internet. Het project wordt ondersteund door Skanfonds en Stichting DOEN, met een bijdrage van de Nationale Postcode Loterij. De cursus is bedoeld voor beginners, kost € 36,- exclusief koffie/thee en duurt negen weken (maandagochtend en woensdagmiddag). Meer informatie en aanmelden bij Melissa Romani, T: 030 – 231 22 89 of 06 – 40 71 80 33, m.romani@vwcutrecht.nl.



Otium huys



Smeezaal



Regentenzaal



Vergaderkamer



## UITGELICHT

### Meditatie en yoga

Onder leiding van zen- en yogalerares Cornelia Wierenga zijn er iedere dinsdag meditatie- en yogacursussen.

### Meditatie

Meditatie helpt ons om los te komen van onze eindeloze gedachtestroom. Hierdoor kunnen onze concentratie, innerlijke groei en rust toenemen. De techniek van mediteren is eenvoudig en door iedereen te leren en kan het beste aangeleerd worden door persoonlijke instructie.

Elke dinsdagochtend van 9.00 – 9.30 uur met aansluitend thee in de brasserie. Kosten: gratis. Aanmelden: Cornelia Wierenga, T: 06 – 39 86 22 63.

### Yoga- en ontspanningsoefeningen

Ontspanningsoefeningen en yoga houden je soepel en beweeglijk. Ze bevorderen de concentratie en leren je te ontspannen. Het is beweging voor jong en oud en is geschikt voor zowel vrouwen als mannen. De lessen bestaan uit allerlei oefeningen, staand, zittend en liggend, waarbij de adem een belangrijke rol speelt. Elke les eindigt met een liggende ontspanningsoefening.

Dinsdagmiddag van 16.15 – 17.30 uur. Vijf bijeenkomsten. Kosten: □30,- voor 5 bijeenkomsten. U-pashouders □22,50. Aanmelden: Cornelia Wierenga, T: 06 – 39 86 22 63.

Kleding: soepele, gemakkelijke (sport) kleding die niet knelt. Meenemen: een badlaken om op de mat te leggen. Matten, kussentjes en bankjes zijn aanwezig.



## WELLNESS

In het Salus huys bieden wij een keur aan wellness-diensten. Een greep uit het aanbod wordt hieronder getoond. Op de website [www.bartholomeusgasthuis.nl](http://www.bartholomeusgasthuis.nl) vindt u het volledige aanbod inclusief de tarieven. Of belt u gerust voor meer informatie naar onze gastvrouwen, telefoonnummer 030 – 231 02 54.



### Kapsalon voor dames en heren

Als u ouder wordt, is goed geknipt en gekleurd haar nog belangrijker dan toen u jong was. De specifieke vragen en styling die horen bij goed verzorgd haar voor de ouder wordende man of vrouw (45+), krijgen in kapsalon Salus speciale aandacht. Stylist, iedere maandag, T: 06 – 16 66 91 51. Senior stylist, iedere woensdag, T: 06 – 51 47 20 84.

### Schoonheidssalon

Onlangs opende schoonheidssalon Salus haar deuren, onder de bezielenleiding van Marjo Slijderink-Elands. In een prachtige ambiance van rust vindt u in Salus een plaats om weer helemaal tot u zelf te komen en krijgt u de persoonlijke aandacht die u verdient. Diverse gezichtsbehandelingen, make-up, harsen en bindweefselmassages behoren tot de mogelijkheden. T: 06 – 14 84 00 20.

### Leef lichter met licht

Door gericht gebruik te maken van licht kunt u uw stemmingen beïnvloeden. Door drie kleuren – rood, groen en blauw – in de juiste combinatie met elkaar te mengen ontstaat een zichtbaar kleurenspectrum van meer dan 16 miljoen kleuren. Uit dit palet hebben wij acht van de meest effectieve kleuren voor u geselecteerd. U kunt gebruikmaken van het totale spectrum om het lichamelijke en geestelijke welzijn te verhogen. Dit kan voor alleen het gezicht of het hele lichaam. De methode is pijnloos en heeft geen bijwerkingen. Kleurentherapie is een hulpmiddel, geen geneesmiddel. Het herstelt het geestelijk evenwicht en brengt bestaande energiebanen weer in balans. Iedere werkdag mogelijk. Kosten: inclusief gebruik van massagestoel en een heerlijke smoothie: Vijfdaagse kuur: □29,50 (5 x 20 minuten), vervolgens eenmalig □6,95 (30 minuten). Eenmalig: □7,50 (30 minuten). T: 030 – 231 02 54, afdeling welzijn.

### Natuurgeneeskundig advies, voetreflexzone-therapie, massage

Natuurgeneeskundig therapeut Antoinette Agelink verzorgt voetreflexzone-therapie, voedingsadviezen, bloesemtherapie en (stoel)massages. Doel van natuurgeneeskunde is het stimuleren van

het zelfgezend vermogen, het opheffen van spanningen en het versterken van het immuunsysteem. Iedere woensdag. T: 06 – 48 32 15 78.

### Kennismaking met voetreflexzone-therapie!

Voeten... we stoppen ze weg in onze sokken en schoenen, maar ze brengen ons overal waar we willen. Tijd om ze eens te verwennen! Op woensdag 11 januari is er in het wellness-centrum gratis gelegenheid om kennis te maken met voetreflexzone-therapie. Tijdens deze kennismakingsbehandeling kunt u voelen wat deze therapie voor u kan betekenen. Aanmelden via [a.agelink@tiscali.nl](mailto:a.agelink@tiscali.nl) T: 06 – 48 32 15 78.

### Ayurvedische massages

Hoe zou u het vinden om af en toe eens heerlijk te kunnen ontspannen en de drukte van de dag even te vergeten? Het kan nu, bij u in de buurt in het Salus huys van het Bartholomeus Gasthuis! Ayurvedisch therapeut Hanne van Jaarsveld wil graag bijdragen aan een gezonde, zinvolle en blijvende leefstijl voor iedereen! Zij begeleidt vooral mensen met een druk bestaan die soms moeite hebben met ontspannen. Even een moment van los kunnen laten werkt heilzaam. Gun uzelf een ontspanningsmassage of geef dit een ander cadeau! Proberen? Maak een afspraak. T: 06 – 50 65 09 49.

### Nagelstudio, pedicure, voetcontrole

Pedicure/manicure Herma van Maarseveen biedt u diverse manicure- en pedicure-behandelingen aan voor hand- en voetproblemen. Herma is tevens gespecialiseerd in het verzorgen van de diabetische voet. Iedere maandag, dinsdag, donderdag, vrijdag en zaterdagmorgen. T: 06 – 28 16 82 66.

### Straalt u uit wat u te bieden heeft?

Er zijn mensen die opvallen door hun natuurlijke uitstraling, die authentiek zijn. U kunt leven naar de verwachtingen van anderen of zelf bepalen wat u doet. Welke keuzes heeft u gemaakt en passen die nog steeds bij u? Anneke de Leeuw geeft trainingen, workshops en persoonlijk advies

over uitstraling en profilering. Op de website vindt u meer informatie onder de knop Uit&Doe Agenda, genre 'Ondersteuning en educatie'. T: 06 – 24 70 34 57.

### Brilcontrole, gehoorcontrole, controle gebitsprothese

Een goed passend gebit, goed kunnen horen en zien: iedereen weet hoe belangrijk die zaken zijn voor zelfredzaamheid, gezondheid en welbevinden. Ook dit kunt u in het Bartholomeus Gasthuis regelen. - Vriesman Optiek houdt spreekuur op iedere 2de en 4de woensdag van de maand, van 12.00 – 16.30 uur. U kunt bellen voor een afspraak: T: 06 – 26 30 21 78. - Makker Hoortoestellen houdt iedere 1e en 3de dinsdag van de maand spreekuur van 13.00 – 16.00 uur. Voor een hoortest en aanpassingen aan hoortoestel s.v.p. vooraf een afspraak maken via T: 030 – 254 07 56. Voor alle andere zaken kunt u gewoon binnenlopen. - Gebitscontrole: Joor Tandtechniek, T: 06 – 19 10 88 67.

### Fitness en bewegen

Onder leiding van Paramedisch Centrum Lazonder kunt u bij ons terecht voor alle vormen van fysiotherapie, sport en beweging. U kunt trainen op de modernste apparatuur of op apparaten in de tuin die speciaal geschikt zijn voor (zeer) ouderen. T: 030 – 252 31 05.

### Kleuradvies

Welke kleuren en kleding staan u het beste? Bent u een zomer-, herfst-, winter- of lente-type? Gun uzelf de luxe van een goed advies of geef het cadeau aan vriendin, moeder of oma. U kunt een afspraak maken bij kleurstylist Esther Jacobs, T: 06 – 10 17 38 28.

### Snoezel

De snoezelruimte van het Bartholomeus Gasthuis is rijk aan zintuigbeleving. De ruimte is een prachtige sensorische belevingsruimte voor de oudere doelgroep met een verstandelijke en/of lichamelijke beperking. Deskundige begeleiding aanwezig. T: 030 – 231 02 54, afdeling welzijn.

**Zie voor het complete aanbod: [www.bartholomeusgasthuis.nl](http://www.bartholomeusgasthuis.nl)**



## UIT&DOE AGENDA

Het Bartholomeus Gasthuis biedt in het Huis in de Wijk een uitgebreide Uit&Doe Agenda aan in de volgende genres:

- Cultuur;
- Eten en drinken;
- Ondersteuning en educatie;
- Mode;
- Spel en ontspanning;
- Sport en bewegen.

Het programma is afwisselend samengesteld en probeert op verschillende terreinen en niveaus mensen samen te brengen, te boeien en te inspireren. Activiteiten worden georganiseerd door onze medewerkers welzijn, vrijwilligers en/of Utrechtse professionals.

U kunt op onze site [www.bartholomeusgasthuis.nl](http://www.bartholomeusgasthuis.nl) kijken voor meer achtergrondinformatie, het complete programma, tijden en prijzen, of u kunt ons bellen.

U kunt voor diverse activiteiten een kaartje kopen in de aPot in de hal van het gasthuis. Het bonnetje geldt als toegangsbewijs. Bent u U-pashouder, dan krijgt u korting. Graag uw U-pas meenemen naar de activiteit.



## Utrechters zorgen voor Utrechters

### ARMENPOT

Armen die in de middeleeuwen buiten de gasthuizen of Godskameren wonen, de zogenaamde 'huiszittende armen', worden met noodhulp bedeeld. Daarvoor heeft ieder gasthuis een armenpot. Burgers schenken geld waarmee uitdeling van voedsel, brandstof of kleding kan worden betaald. Onze oprichter, Willem van Abcoude, start de armenpot in het Bartholomeusgasthuis vlak voor zijn dood in 1407 met een donatie van maar liefst 1000 Engelse nobels – gelijk aan 2450 gouden rijnschilders – een enorm bedrag voor die tijd.

### UTRECHTERS ZORGEN VOOR UTRECHTERS

Het Huis in de Wijk is gebaseerd op die oude gedachte dat we zorg dragen voor elkaars welzijn. Daarom zijn de diensten in het Huis in de Wijk gebaseerd op het concept van de armenpot; uw bijdrage inzetten voor de minder-draagkrachtigen. U helpt al door in onze brasserie te komen eten, diensten af te nemen in de wellness of door deel te nemen aan de Uit&Doe Agenda. Zo steunt u, terwijl u geniet, uw oudere medeburger die anders hier niet kan komen; Utrechters zorgen voor Utrechters.

Ook hebben wij de Armenpot in ere hersteld. In de hal staat een moderne versie; de aPot. U kunt met uw pinpas in de aPot uw gift doneren. Als u uw bon bewaart, kunt u uw gift aftrekken van de belasting. Het Bartholomeus Gasthuis heeft een ANBI-status.

Wij danken u van harte voor uw bijdrage!



### Rouwcafé TrösT

Kent u dat? Dat gevoel van verlorenheid op die lange, lege zondagmiddag? Tijd voor rouwcafé TrösT! Een ontmoetingsplaats voor iedereen, die iemand aan de dood heeft verloren. Het café wordt gerund door ervaringsdeskundigen en lotgenoten.

Datum: 26 februari. Vooraf aanmelden is niet nodig. Zorg wel dat u uiterlijk om 15.00 uur aanwezig bent.

Tijd: 15.00 – 17.00 uur. Met mogelijkheid om daarna te eten in Brasserie Zunte. Kosten: €5,-, U-pashouders €2,50. Drinkjes en eten voor eigen rekening. Twijfel? Meer weten?

Bel 030 – 238 00 38, alting & partners. Rouwcafé TrösT is een initiatief van Humanitas ([www.humanitasutrecht.nl](http://www.humanitasutrecht.nl)), De Academie Het Nut Voorbij ([www.hetnutvoorbij.nl](http://www.hetnutvoorbij.nl)), het Netwerk Utrechtse Rouwbegeleiders en alting & partners uitvaartonderneming ([www.altinguitvaart.nl](http://www.altinguitvaart.nl)).

### Leesclub voor senioren

In samenwerking met Stichting Senia zijn inmiddels diverse leesclubs voor senioren gestart. U kunt wellicht nog aansluiten. Ook zullen weer nieuwe leesclubs van start gaan. Als u interesse heeft, kunt u zich opgeven voor de algemene informatiemiddag. T: 0570 – 56 26 56, E: [info@senia.nl](mailto:info@senia.nl).



### Cursus briden

Zorg dat het brein scherp blijft. Dus leer briden. In kleine groepjes worden de eerste beginselen van het briden bijgebracht, waarbij het plezier vooropstaat en niet het resultaat. Interesse? U kunt zich nog opgeven bij Mw. J. Schoenmaker T: 030 – 228 66 68.

Elke eerste dinsdag van de maand  
Wekelijks buiten bewegen met apparatuur die speciaal is afgestemd op senioren. Wetenschappelijk is aangetoond dat u hierdoor meer zelfvertrouwen krijgt en de kans op depressiviteit afneemt. Na het sporten genieten van een lekkere kop koffie of een lunch in brasserie Zunte. € 4,- inclusief koffie.

Aanmelden: via de receptie, vraag naar de fysiotherapeut.

### Booghkring voor hoger opgeleiden met een beperking

Boogh en Bartholomeus Gasthuis organiseren een Booghkring voor hogeropgeleiden met niet-aangeboren hersenletsel (NAH) of een chronische ziekte. De avond wordt begeleid door deskundige medewerkers en vrijwilligers. Datum: Iedere 1e donderdag van de maand. Tijd: 17.00 – 20.00 uur inclusief maaltijd. Aanmelden via Stichting De Boog, T: 030 – 670 59 00 of E: [ac.utrecht@boogh.nl](mailto:ac.utrecht@boogh.nl).

### Gesprek met geestelijk verzorger

Een persoonlijk gesprek met onze geestelijk verzorger kan u helpen bij vragen of problemen. Ook eenzaamheid kan een goede aanleiding zijn om eens te komen praten. Voor een afspraak kunt u bellen naar Astrid van Dijk. Zij is op dinsdag en donderdag te bereiken via het algemene nummer 030 – 231 02 54.

## Zoekt u een mooie woonruimte met zorgfaciliteiten in de buurt?

Het Bartholomeus Gasthuis beschikt door de recent uitgevoerde renovatie over negen servicewoningen of appartementen. U kunt bij ons een servicewoning of -appartement huren als u enige zorg nodig heeft, maar nog zeer op uw zelfstandigheid gesteld bent. Het appartement of de woning is geschikt om er tot op hoge leeftijd zelfstandig te blijven wonen, ook als u lichamelijke ongemakken of chronische ziekten heeft of krijgt.

