

## Nieuwsbrief april 2020

Een nieuwe nieuwsbrief, een nieuwe lay-out.

En deze keer met een aangepaste inhoud.

Ik geef u graag tips mee om te kunnen doen nu we veel binnen moeten blijven.

Deze **activiteiten** zijn ook zeer geschikt voor mensen met dementie!



## De activiteiten, per categorie:

### Natuur:

De natuur komt tot bloei in deze mooie lentedagen. Neem een kijkje vanuit je huis op deze plekken:

- [Kijk live mee in vogelnestkasten](#)
- [Kijkje in de Keukenhof](#)
- [Binnenkort start omroep Max een tv-programma vanuit de Keukenhof](#)
- [Bekijk de nationale parken van Amerika](#)
- [Op safari in Afrika via live webcams](#)

### Muziek:

Er zijn veel muziekconcerten en theater te beluisteren en te bekijken via internet. Een paar voorbeelden:

- [Gratis Concertgebouwconcerten: elke avond om 20.00 uur via Facebook](#)
- [Huiskamerconcerten 2.0 KBO-PCOB: Nederlandstalige artiesten via Facebook en YouTube](#)
- [Orkater theater: voorstellingen uit het archief](#)
- [Het Nederlands Kamerkoor geeft luistertips](#)
- [Rotterdams Philharmonisch Orkest speelt vanuit huis Beethoven](#)
- Stichting de Tijdmachine verzorgt iedere middag Om 14.00 uur een meekijk-optreden: <https://www.facebook.com/stichtingdetijdmachine/>
- Op de FB pagina van Musicmaatje staan ook vrolijke liedjes; iedere dag zingt Marieke een mooi lied voor u: [https://www.facebook.com/pg/www.musicmaatje.nl/videos/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/pg/www.musicmaatje.nl/videos/?ref=page_internal)

En bent u al bekend met de Muziekgeluk-afspeellijsten van Ignar Rip? Kant en klare muziek, op thema gemaakt! <https://www.alzheimermuziekgeluk.nl/>

## Lezen:

**Luisterboeken:** Kunt u niet meer naar de bibliotheek om uw favoriete boeken te lenen? De bieb springt hier op in door u een mooie lijst met luisterboeken aan te bieden: <https://www.onlinebibliotheek.nl/luisterbieb.html>

**Digitaal lezen:** Of wat dacht u van het lezen van een boek op een tablet of telefoon? <https://www.onlinebibliotheek.nl/e-books.html>

**Verhalen en gedichten in het dialect:** En woont u in de Achterhoek, of verstaat u het Achterhoeks dialect? Kijk dan eens op de website [www.luusteren.nl](http://www.luusteren.nl) Hierop vindt u heel gemakkelijk voorgelezen gedichten en verhalen in het Achterhoeks dialect.

**Zelf uitleenen:** Heeft u nog tijdschriften liggen waar u een ander blij mee kan maken? Of een boek? Leen het eens uit en zorg daarmee voor een fijne afleiding!

## TV:

**Ouderenjournaal:** Omroep Max start vanaf maandag 30 maart elke werkdag het MAX Ouderenjournaal. Het nieuwe programma richt zich op positief, hoopvol, informatief en inspirerend nieuws, toegespitst op de situatie van ouderen in tijden van sociale afstand. MAX Ouderenjournaal is vanaf 30 maart te zien om 16.45 uur op NPO1.

**Heimwee TV:** Feest der herinnering! Vanaf maandag 30 maart op NPO 2, elke dag van 10.00 tot 16.30 : om de vele mensen die aan huis zijn gekluisterd afleiding te bieden opent de NPO het rijk gevulde archief. Met programma's als Sonja Klasgenoten, Voor de vuist weg van Willem Duys, zeg 'ns Aaa, Een van de Acht, Kopspijkers en shows van André van Duin, Jaaroverzichten van de NOS, etc.

<https://www.televizier.nl/amusement/heimwee-tv-op-npo-2>

### Bewegen:

Nu we binnen moeten blijven is het lastig om te gaan bewegen. Gelukkig zijn er filmpjes met voorbeelden van hoe we toch kunnen bewegen. Doet u mee?

- <https://www.maxvandaag.nl/heel-nederland-thuis-in-beweging/>
- <https://www.allesoversport.nl/artikel/filmpjes-gymnastiek-voor-ouderen/>
- En wat dacht u van: Een stukje wandelen, tuinieren, even rekken en strekken of huishoudelijke klusjes.... 😊

### Kant en klare activiteiten voor u:

Werkt u in de zorg, bent u mantelzorgster of vrijwilliger?  
Dan kan ik u praktisch helpen.

Ik heb veel activiteiten op de plank liggen die aan u kan mailen.  
Denk aan brein-bezigheden op thema:

- Woordzoekers en puzzels
- Samen in gesprek over een onderwerp (reminiscentie)
- Quizzen
- Spreekwoorden
- Muziek
- Afbeeldingen

#### Mijn aanbod:

Ik kan u een abonnement aanbieden, waarin u vanaf week 16 (Pasen) wekelijks 3 activiteiten per mail ontvangt.

- U ontvangt dus in totaal 12 activiteiten, met 4 weken lang plezier en afleiding.
- Deze 12 activiteiten bied ik aan voor een bedrag van €15,- (u ontvangt nu 3 activiteiten kosteloos!)

Wilt u meer informatie of u aanmelden voor dit abonnement?  
Stuur me dan even een mail, of bel me even!

Ik wens u veel kracht en liefde in deze bijzondere tijd. Zorg goed voor elkaar en hopelijk zien we elkaar gauw in gezondheid weer terug.

Of zoals minister Hugo de Jonge sprak: "We houden afstand, maar we zijn misschien wel dichterbij elkaar dan ooit " (persconferentie 31 maart 2020).

Hartelijke groet, Heidi Nusselder;

06-10665701 | [heidi@breininzicht.com](mailto:heidi@breininzicht.com) | [www.breininzicht.com](http://www.breininzicht.com)

