

## Nieuwsbrief december 2020

De nieuwsbrief van december staat voor jou klaar.  
Met dubbele gevoelens sluiten we een bijzonder jaar  
af en gaan met goede hoop een nieuw jaar tegemoet.

In deze nieuwsbrief deel ik graag een paar winterse  
activiteiten voor 2020 en 2021 waar jij ook aan deel kan nemen!



### Inhoud nieuwsbrief:

1. Winterse thema activiteiten .....	2
2. Winterwandelen & gesprek, voor groepen.....	3
3. Individuele wandelcoaching.....	5
4. Coronaproof scholing: Wandelen met professionals .....	6
5. Op naar 2021!.....	7



## 1. Winterse thema activiteiten

Klaar voor de decembermaand? Brein inzicht wel!

Vele abonnees ontvangen halverwege deze maand het Winter Activiteiten Abonnement, boordevol winterse gesprekskaarten, puzzels, muziek, spreekwoorden en andere opdrachten! Gewoon lekker samen ontspannen en plezier ervaren met winterse thema's.

Deze activiteiten zijn zeer geschikt voor mensen met dementie. Ideaal dus om in te zetten zorgorganisaties en bij mensen thuis. Ontdek ook de voordelen, op diverse locaties worden de activiteiten al met plezier ingezet.

Interesse? Meld je dan aan voor een vrijblijvende offerte op maat:  
<https://forms.gle/TG4JwKGtj8oPfcW17>

Een tipje van de sluier:

**Activiteiten abonnement**

**De winter thema's:**

1. Winter
2. Oudejaarsdag
3. Duitsland
4. Elfstedentocht
5. Radio
6. Carnaval
7. Wintersport
8. Valentijnsdag
9. Spelen met taal
10. TV
11. Beroepen 1
12. Beroepen 2

**De categorieën:**

- Uitgebreide gesprekskaart
- Afbeeldingen
- Muziek en cabaret
- Associëren
- Ja/nee
- Spreekwoorden
- Puzzelopdrachten
- Gedichten
- Nog meer tips
- Digitale linkjes

Brein inzicht oog voor dementie  
www.breininzicht.com  
Training | coaching | voorlichting

Ik kan niet wachten! Jij?

Voor meer informatie: <https://breininzicht.com/kant-en-klare-thema-activiteiten-in-je-mailbox/>

## 2. Winterwandelen & gesprek: voor groepen

**Heb je zin in een goed gesprek over dementie? En in een frisse winterwandeling? Kom dan op woensdag 13 januari 2021 naar Hummelo en doe mee met de ... Wandelpauze!**



**Wandelpauze!**

Wandelend in gesprek over dementie;

- met andere betrokkenen
- met behulp van mooie gesprekskaarten

Brein inzicht oog voor dementie  
www.breininzicht.com  
Training | coaching | voorlichting

### Eerst even een terugblik...

In september 2020 heb ik wandelingen georganiseerd voor betrokkenen/naasten van mensen met dementie. In kleine groepjes hebben we een wandeling van een uur gemaakt, waarin deelnemers met elkaar in gesprek gingen met gesprekskaartjes. Het bleek een succes.

We gebruikten de kaartjes van het spel "Een steekje los?" en de reacties waren alleen maar positief, enkele reacties:

- De kaartjes zorgen direct voor gespreksstof
- Ze werken verbindend
- Je wordt je bewust van dingen
- Het zorgt voor vriendelijk contact
- Je leert anders communiceren

### En waarom wandelen?

Terwijl je wandelt ervaar je ruimte en rust. Omdat je loopt, kom je ook mentaal makkelijk in beweging. In de natuur kun je je gedachten makkelijker de vrije loop laten; frisse lucht en ruimte geven een vrijer gevoel. Doordat je niet tegenover elkaar zit, hoef je niet de hele tijd oogcontact te maken en dat is wel prettig.

Dat de natuur goed is voor de mens, zeker in combinatie met beweging, blijkt uit tal van wetenschappelijke publicaties, zoals die van hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder. Veel onderzoeken en experimenten werden gedaan door bijvoorbeeld de Amerikaanse hoogleraar psychologie Richard Ryan. Hij ontdekte dat onze twee hersenhelften gelijktijdig worden gestimuleerd tijdens het wandelen, wat letterlijk beweging brengt in problemen of vastzittende patronen. Bewegen in de buitenlucht verlaagt het niveau van het stresshormoon cortisol. En het verhoogt juist het niveau van serotonine en endorfine, hormonen die ons goed doen voelen!

### **Wandelend in gesprek over dementie, het werkt echt.**

Het zorgen voor iemand met dementie is niet gemakkelijk. Er komt veel op je pad. Je hebt vragen, zoekt steun en informatie. Hoe fijn is het dan om samen in gesprek te gaan met andere betrokkenen die misschien wel het zelfde ervaren. Al wandelend kun je samen ervaringen delen en tot weer nieuwe inzichten komen. We maken ook weer gebruik van de gesprekskaartjes van “Een steekje los?” Even opladen om weer verder te kunnen. Gevolg: Meer veerkracht.

### **Mijn rol als wandelcoach.**

Ik begeleid de wandeling en ga met de wandelende deelnemers op zoek naar mogelijkheden en antwoorden. Ik stel prikkelende vragen en leg verbanden tussen/met andere deelnemers. Ik nodig uit, prikkel en geef advies. Maar bovenal leg ik de bal bij de deelnemers, want dat is vaak al voldoende! Vanuit mijn werkervaring als coach (en met ruime praktijkervaring van begeleiden van mensen met dementie en mantelzorgers) kan ik de wandeling op een professionele en prettige wijze begeleiden.

### **Datum, locatie en tijd:**

- Woensdag 13 januari 2021
- 14.00 – 15.30 uur
- De Gouden Karper, Dorpsstraat 9, 6999 AA te Hummelo  
We verzamelen op parkeerplaats aan de achterzijde.  
We wandelen in de groene omgeving van Hummelo (Achterhoek)

### **Kosten van deze winterwandeling:**

- €25,- per deelnemer (incl. koffie of thee)
- Opzet:
  - 1 uur wandelend in gesprek
  - daarna gezamenlijke afronding met kop koffie of thee
  - mogelijkheid tot afstemmen van een vervolg-wandeling

### **Ja, ik meld mij aan!**

Dat kan via: <https://forms.gle/xpweg26myon8caX6>

Als je de gegevens in dit formulier invult, ontvang je z.s.m. een bevestiging.  
Ik ontmoet je graag in het groene Hummelo!

### 3. Individuele wandelcoaching

In gesprek gaan over dementie is niet voor iedereen gemakkelijk. Vind je het prettiger om één op één contact te hebben? Omdat je vragen hebt m.b.t. de zorg voor jouw naaste met dementie? Of gewoon omdat je ondersteuning kan gebruiken rondom het thema dementie?

Dan maken we een afspraak, zodat ik alle tijd heb voor jou. Alleen jij en ik, wandelend gaan we samen in gesprek. Ook tijdens deze wandelingen kunnen we gebruik maken van verschillende soorten gesprekskaarten, die verhelderende inzichten geven.

#### Kosten en locatie:

- Per wandeling á 1,5 uur: €60,-
- Drie wandelingen á 1,5 uur: €160,-
- Hummelo e.o.



Wil je meer informatie of  
wil je je aanmelden?

Dat kan via  
06-10665701

of mail naar  
[heidi@breininzicht.com](mailto:heidi@breininzicht.com)

## 4. Coronaproof scholing: Wandelen met professionals

In deze tijd van corona (en het duurt al veel te lang...) zijn we allemaal op zoek naar mogelijkheden. Zorgorganisaties willen hun medewerkers graag blijven voorzien van goede scholing, maar in de praktijk is het toch lastig om dit te organiseren. Digitale scholingen worden niet altijd als prettig ervaren, en fysieke scholingen voelen niet meer veilig genoeg.

### Hoe kun je dan nog wél een pakkende scholing organiseren?

Juist, door samen te gaan wandelen en in gesprek te gaan over dementie! tijd voor een *wandelpauze*, en dat kan helemaal coronaproof.

Ik kom op locatie en zal met een groepje medewerkers op pad gaan.

We maken gebruik van de gesprekskaartjes van "Een steekje los?" die de cursisten met elkaar gebruiken.

### Voordelen en resultaten:

- Het kan op 1,5 meter afstand
- Collega's krijgen meer inzicht in dementie
- De kaartjes zorgen voor begrip en verbinding
- Er wordt op eigen kracht en ervaringen gewerkt aan verdieping in dementie
- Het wordt begeleid door een professionele coach/trainer

### Opzet:

- Deze scholing duurt in zijn geheel ca. 2 uur
- 8 deelnemers/cursisten kunnen deelnemen per wandeling
- De organisatie heeft zelf een route uitgezet (4 á 5 km)
- Als het mogelijk is starten we binnen met de uitleg van de scholing, een kennismaking en introductie
- Vervolgens gaan we een uurtje wandelend in gesprek, dit gebeurt in duo's
- We sluiten (als het mogelijk is) binnen weer af met een nabespreking en delen van ervaringen, inzichten en tips

### Wandel mee op jouw locatie!

Is dit nu nét wat je als organisatie nodig hebt? Letterlijk samen in beweging komen en op een geheel verfrissende wijze werken aan het thema dementie?

Neem dan contact met mij op om een scholing in te plannen: [heidi@breininzicht.com](mailto:heidi@breininzicht.com) / 06-10665701

### Kosten:

Voor deze unieke (en coronaproof) scholing vraag ik een basistarief van €350,-

Dit is inclusief BTW, maar exclusief eventuele reistijd en reiskosten.

*Een pad ontstaat door er op te lopen*

## 5. Op naar 2021!

We gaan het jaar nu dan toch echt bijna uitluiden. Een jaar waarin ik hoop dat een ieder hier gezond door is gekomen. Wat is er toch hard gewerkt en wat was iedereen betrokken met elkaar.

Het was een jaar waar in ik zelf weer nieuwe krachten en mogelijkheden heb ontdekt. Ik heb ontdekt waar nog meer behoeften liggen. Dat was fijn om op in te kunnen springen. Mijn glas bleek niet halfleeg maar halfvol te zijn. Ik deel dan ook graag het onderstaande gedicht met jullie.

**Maar eerst: Kan ik voor jou, of jouw organisatie in 2021 ook iets betekenen? Bijvoorbeeld:**

- Vier Seizoenen Activiteiten abonnement
- Coaching
- Scholing
- Lezing
- Projectleiderschap

Neem gerust contact met mij op als je even wilt sparren!

Winterse en positieve groet, Heidi Nusselder;

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

