

## Breintje, februari 2021

Een *Breintje*, wat is dat, is dit nieuw?

Goed gezien, en ik leg het je graag even uit. Een Breintje is de update van mij die je gewend bent, maar nu met een pakkende nieuwe titel. Meestal zo'n 4 tot 6 x per jaar. Mijn Breintje zit namelijk vol met tips en ideeën waarvan jij ook zomaar jouw vruchten kan gaan plukken. Want we hopen in dit nieuwe jaar allemaal op meer mogelijkheden, ruimte en kansen. We snakken er zelfs naar. In dit Breintje leg ik uit wat ik misschien wel voor jou in dit nieuwe jaar betekenen kan. Coronaproof natuurlijk!



Brein vriendelijke groet, Heidi Nusselder

### Inhoud nieuwsbrief:

1. De lente in aantocht, activeren maar! .....	1
2. Wandelgroep met mantelzorgers en betrokkenen.....	2
3. Individuele wandelcoaching.....	3
4. Coronaproof scholing: Wandelen met professionals.....	4
5. Driedelige training <i>Activeren kun je leren</i> .....	5
6. Tweedelige training <i>Activeren kun je leren</i> (met activiteitenpakket).....	5
7. Tot slot.....	6

### 1. De lente in aantocht, activeren maar!

De sneeuwkllokjes zijn al weer gespot en het is al weer langer licht; ja de lente komt er (heel) voorzichtig aan!

Dat vraag natuurlijk om een lente-beleving: en daarom kun jij vanaf 21 maart met jouw bewoners, cliënten en naasten weer volop genieten van het Lente-activiteiten abonnement van Brein inzicht. Dit lente pakket zit boordevol voorjaars gesprekskaarten, puzzels, muziek, afbeeldingen spreekwoorden en andere prikkelende opdrachten!  
Gewoon lekker samen ontspannen en plezier ervaren met speciale lente thema's.

Deze 12 uitgewerkte activiteiten zijn zeer geschikt voor mensen met dementie en voor ouderen. Ideaal dus om in te zetten zorgorganisaties en bij mensen thuis. Ontdek ook de voordelen, op diverse locaties worden de seizoens activiteiten al met plezier ingezet!

**Even de thema's op een rij:**

- Lente
- Voorjaarsschoonmaak
- Koninklijke activiteiten
- Moederdag
- Dauwtrappen
- Songfestival
- Vogels
- Spelen met taal
- Amsterdam
- Muziek
- Vlaggetjesdag
- Vaderdag

Interesse? Meld je dan aan voor een vrijblijvende offerte op maat:

<https://forms.gle/TG4JwKGtj8oPfcW17>

En kijk voor meer informatie op: <https://breininzicht.com/kant-en-klare-thema-activiteiten-in-je-mailbox/>

## 2. Wandelgroep met mantelzorgers en betrokkenen

En toen was er weer een lock-down. Net als heel Nederland was ik half december 2020 weer thuis aan het werk. Ik kon ook niet meer naar de sportschool. Om toch gezond en fit te blijven besloot ik iedere dag 5 km te gaan wandelen. En tot op heden lukt dit! Soms tussen de buien door, soms 's ochtends vroeg, dan weer later op de dag; hop, lopen maar! En het is heerlijk. Een frisse neus, je hoofd leeg maken, of juist weer op nieuwe ideeën komen... Dat loopt best lekker. Win/win dus.

Uit ervaring weet ik inmiddels dat wandelen een positief effect heeft op je lichaam, maar ook op het brein. En wandelen kun je ook met anderen. Het is coronaproof én het blijkt een mooie manier om met elkaar in gesprek te gaan. Bijvoorbeeld over dementie.

### **Wandelend in gesprek over dementie.**

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 gebruik van leuke gesprekskaartjes. Even opladen om weer verder te kunnen. Gevolg: Meer veerkracht.

**Dus... heb je zin in een goed gesprek over dementie? En in een frisse winterwandeling? Kom dan op woensdag 17 februari 2021 naar Hummelo en doe mee met de ... Wandelpauze! Noteer je ook al vast de andere data?**

**Datum, locatie en tijd:**

- Woensdag 17 februari 2021: 13.30 – 15.00 uur
- Woensdag 12 mei 2021: 10.30 – 12.00 uur
- Vrijdag 20 augustus 2021: 13.30 – 15.00 uur
- Vrijdag 9 december 2021: 10.30 – 12.00 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)  
en sluiten af met een kopje koffie of thee.

**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 vervolgwandelingen

**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.

**Ja, ik meld mij aan!**

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

Bellen: [06-10665701](tel:06-10665701)

### 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 heb je zelf de diagnose 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: €85,-
- Drie wandelingen á 1,5 uur: €230,-
- Hummelo e.o.

## 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 €300,- Dit is inclusief BTW, maar exclusief eventuele reistijd en reiskosten.

## 5. Driedelige training *Activeren kun je leren*

Activiteiten verzinnen en aanbieden, hoe doe je dat? Hoe breng je kwaliteit in activeren in jouw woon-zorglocatie of dagbesteding? Ik bied de zorgorganisaties verschillende trainingen.

**In de driedelige training behandelen we de volgende thema's:**

1. De persoon zien
2. Kom in actie
3. Muziek en bewegen

**In deze training verdiepen medewerkers zich in:**

- De mens met dementie
- Behoeften en wensen van de cliënt
- Activiteiten voor mensen met dementie (waaronder het Vier seizoenen activiteiten abonnement)
- Muziek en beweging
- Verdiepingsopdrachten (huiswerk) m.b.t. activering en inzicht
- Woongeluk / werkgeluk

De thema's zullen als een opbouwende methode terugkomen tijdens de drie bijeenkomsten

**Resultaten**

- Je ontvangt handvatten om een doordacht activiteiten programma aan te bieden
- Je ziet en begrijpt de mens met dementie
- Je ziet mogelijkheden en kansen voor jouw cliënten en bewoners op gebied van zinvolle activering

## 6. Tweedelige training *Activeren kun je leren (met activiteitenpakket)*

Wil je een korting ontvangen op het vier seizoen activiteiten abonnement? Boek dan deze training, want dit is een handige combinatie van leren activeren met behulp van het activiteiten pakket.

**In de tweedelige training behandelen we de volgende thema's:**

1. Kom in actie
2. Muziek en bewegen

**In deze training verdiepen medewerkers zich in:**

- Activiteiten voor mensen met dementie (waaronder het Vier seizoenen activiteiten abonnement)
- Muziek en beweging
- Verdiepingsopdrachten (huiswerk) m.b.t. activering en inzicht

**Resultaten:**

- Je ontvangt handvatten om een doordacht activiteiten programma aan te bieden
- Je ziet mogelijkheden en kansen voor jouw cliënten en bewoners op gebied van zinvolle activering
- Je begrijpt hoe het Vier seizoenen activiteiten abonnement ingezet kan worden

## 7. Tot slot

### Open training.

Wat in het vat zit, verzuurt niet...Ik hoop dat ik in de loop van dit jaar de open training *Activeren kun je leren* kan geven. Deze open training heb ik vorig jaar wegens de coronamaatregelen moeten annuleren. Inschrijving is mogelijk voor iedere belangstellende die werkt met mensen met dementie. Het betreft een driedelige training in Doetinchem. Wordt vervolgd!

### Kan ik voor jou, of jouw organisatie iets betekenen? Bijvoorbeeld:

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

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

Positieve groet, Heidi Nusselder

- [heidi@breininzicht.com](mailto:heidi@breininzicht.com)
- 06-10665701