

Wandelpauze met lotgenoten.

Heb je zin in een goed gesprek over dementie? En in een fijne lentewandeling? Kom dan op woensdag 12 mei 2021 naar Hummelo en doe mee met de ... Wandelpauze!

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 gebruik van de gesprekskaartjes van Brein inzicht. Even opladen om weer verder te kunnen. Gevolg: Meer veerkracht en inzicht.

De kaartjes:

- De kaartjes zorgen direct voor gespreksstof
- Ze werken verbindend en verhelderend
- Je wordt je bewust van mensen met dementie
- Het zorgt voor vriendelijk contact
- Je leert anders communiceren met mensen met dementie
- Je kunt de kaartjes kopen om zelf thuis te gaan gebruiken

Wandelen is gezond!

Je leest het, ik maak graag gebruik van wandelend in gesprek gaan met mensen. Dat heeft een reden:

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.

De natuur is goed voor de mens, zeker in combinatie met beweging. Het verlaagt stress en laat ons ontspannen en ons zelfs gelukkiger voelen.

.

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 12 mei 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)

Kosten van deze wandeling:

- €25,- per deelnemer (incl. koffie of thee bij De Gouden Karper)
- Opzet:
 - 1 uur wandelend in gesprek
 - daarna gezamenlijke afronding met kop koffie of thee
 - mogelijkheid tot afstemmen van een vervolg-wandeling
 - mogelijkheid tot aankoop van de gesprekskaartjes (€15,- per set)

Ja, ik meld mij aan!

Neem gauw contact met mij op via heidi@breininzicht.com of 06-10665701

Ik ontmoet je graag in het groene Hummelo!

Hartelijke groet, Heidi Nusselder

