

## Wandelpauze

### Wandelen met lotgenoten

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.

### Individuele wandeling

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 de gesprekskaarten van Brein inzicht, die verhelderende inzichten geven.

### 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.

### **Individuele wandelpauze:**

#### **Kosten en locatie:**

- Per wandeling á 1,5 uur: €80,-
- Drie wandelingen á 1,5 uur: €210,-
- Aankoop gesprekskaartjes: €15,- (36 stuks in een handig doosje)
- Hummelo e.o. (dit ligt in de Achterhoek)

### **Wandelpauze met lotgenoten:**

#### **Kosten en locatie:**

- We wandelen in Hummelo met minimaal 3 deelnemers
- Datum samen nader te bepalen
- €35,- 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 vervolgwandeling
  - mogelijkheid tot aankoop van de gesprekskaartjes (€15,- per set)

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

Wil je wel een keer wandelen met mij? Neem dan contact met mij op via [heidi@breininzicht.com](mailto:heidi@breininzicht.com) of 06-10665701

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

Ik ontmoet je graag in/rond het groene Hummelo!  
Hartelijke groet, Heidi Nusselder

