



Nieuwsbrief december 2018

Inhoud:

- Nieuwjaarsborrel
- Winterprogramma maand december
- Laatste fietstocht
- Column Juan Gonzalez: Beng en Tjom
- Bijzonderheden

Nieuwjaarsborrel 2019

Op dinsdag 8 januari is er van 16.00 - 18.00 een nieuwjaarsborrel bij het Sport- en Zorgatelier Oisterwijk. Wij zouden het leuk vinden om samen met jou te proosten op het nieuwe jaar! Vriendelijk willen wij jullie verzoeken om aan te melden via: jellevandanelzen@wyzorg.nl

Blij worden WY van jou, graag tot ziens in 2019!



Hoop voor alle bezoekers, door Juan Gonzalez.

Winterprogramma maand december

In de maand december is het winterprogramma van start gegaan. We hebben alle activiteiten die deze maand voorbij zijn gekomen, voor u op een rijtje gezet.

Op maandag 10 december hebben de bezoekers van Sport- en Zorgatelier Oisterwijk een middag knotshockey gespeeld. Met behulp van sticks wordt er geprobeerd de grote bal in de goal van de tegenstander te krijgen. De bezoekers waren erg fanatiek en ze hebben veel gelachen!

Op vrijdag 14 december hebben er twee activiteiten plaatsgevonden. In de ochtend werden er samen met Carla en Marian kerststukjes gemaakt. De bezoekers zijn erg creatief geweest met takjes en versiersels. Er zijn mooie resultaten uitgekomen!



's Middags hebben de bezoekers in samenwerking met Sjef en Willem de activiteit Woodburning gedaan. Dit kostte veel concentratie, maar leverde prachtige houtwerken op!



Laatste fietstocht van 2018

Het wordt kouder buiten, af en toe een regenbui of zelfs wat sneeuw. Het wordt winter! Dit betekent dat we de komende tijd niet meer gaan fietsen.

Toch was een van de laatste fietstochten een hele fijne rit. De bezoekers hebben samen met een aantal vrijwilligers een rondje Moerenburg gefietst. Het weer was lekker, de koffie smaakte goed en het gezelschap was aangenaam! De volgende fietstochten zullen plaatsvinden in het voorjaar.



Beng en tjom (column)

'Last Christmas I gave you my heart,' galmt het uit de iPhone 8. De groep klapt en stampst er lustig op los. Deze klassieker van Wham! heeft zijn weg gevonden naar de RGM-les. Deze muziek zou het brein in beweging moeten brengen.

De website van RGM-Nederland zegt het volgende:

De Ronnie Gardiner Methode (RGM) is een vrolijke, gestructureerde, multi-sensorische oefenmethode voor de hersenen, waarbij ritme en muziek worden ingezet om beweging, spraak en cognitie te stimuleren. Doordat er meerdere hersengebieden tegelijkertijd geactiveerd worden (o.a. zien, horen, motoriek, spraak, geheugen) is het een enorm sterke manier om de conditie van de hersenen te verbeteren.

Nou vind ik de meeste kersthits wat aan de saaie kant maar in combinatie met RGM-oefeningen levert het wellicht toch wat op. De combinatie van muziek, bewegen én oefening (thuis) lijkt zijn werk te doen. Lange tijd kon ik vanwege mijn hersenbeschadiging nauwelijks klappen. Ik denk dat RGM er aan heeft bijgedragen dat klappen steeds beter gaat. Ook was het lange tijd niet mogelijk de handen en voeten onafhankelijk van elkaar te bewegen. Dat is inmiddels bijna geen probleem meer. Soms moet ik er nog wel bij nadenken vooral als (in mijn beleving) oefeningen niet zo muzikaal zijn.

Dat is ook een beetje de kritiek die ik heb op de methode. Het blaadje met de symbolen lijkt leidend te zijn terwijl ik denk dat de muziek leidend zou moeten zijn zodat er ook gereflecteerd kan worden op feel, swing of emotie (mits niet beschadigd door het infarct). De muziek zou wat mij betreft in het lijf moeten gaan zitten en niet alleen in het hoofd. Geen muziek zonder emotie! Emoties mogen dan door het brein gestuurd worden maar worden gevoeld in het lijf! Denk in dat geval maar aan bepaalde uitdrukkingen: tranen schieten in mijn

ogen, mijn maag draait om, het vliegt me naar de strot of zo blij zijn als een klein kind.

'It's beginning to look a lot like Christmas,' is een prima RGM-nummer om de les mee af te sluiten. Een beetje zoet, maar goed te doen. De begeleidster heeft kosten noch moeite gespaard om ons in de kerstmood te brengen. De belletjes rinkelen en de sneeuwvlokjes vallen. De groep bengt, tjomt, tjikt en boemt. Nog even en het jaar 2018 zit erop. Een bewogen jaar. Zeggen we dat niet ieder jaar?

Fijne feestdagen, ook namens Sport- en Zorgatelier Oisterwijk, en binnen de omstandigheden een gelukkig nieuwjaar!

Juan Gonzalez (december 2018)

Bijzonderheden

Gratis sporten voor vrijwilligers

Enkele weken geleden hebben de vrijwilligers een voucher ontvangen waarmee ze gratis kunnen sporten in de maanden januari, februari en maart. De voucher is te gebruiken op:

Maandag: Circuittraining 9.15 – 10.00 uur

Maandag: Fitness 16.00 – 17.00 uur

Woensdag: Nordic walking 15.00 – 16.00 uur

Woensdag: Fitness 17.00 – 18.00 uur

Sport- en Zorgatelier Oisterwijk vindt het belangrijk dat vrijwilligers ook tijdens de wintermaanden de kans krijgen om bij ons actief en sportief bezig te zijn!

Heb je zin om deel te nemen, stuur een mailtje naar

jellevandanelzen@wyzorg.nl

Gesprek met je dokter

Je dokter wil jou graag goed helpen. Hiertoe heeft de dokter veel informatie van jou nodig! Welke klachten heb je? Wat vind jij belangrijk? Bedenk al vóór je afspraak wat je aan de dokter wilt vertellen en wat je wilt vragen. Zo krijg je een goed gesprek en kunnen jullie samen beslissen wat het beste is voor jou.

Op deze site lees je hoe je de dokter helpt om jou nog beter te

helpen: begineengoedgesprek.nl

Gratis training 'Houd uw brein gezond'

Goede voornemens voor 2019? Een gezonde leefstijl en een actief brein kan de kans op dementie met 30% verkleinen. Benieuwd wat je kunt doen om de kans op dementie te verkleinen en het brein fit te houden? Schrijf je nu in voor de nieuwe online training 'Houd uw brein gezond' van Alzheimer Nederland. Vol verrassende inzichten, leerzame testjes en handige tips.

In verband met de feestdagen zijn wij gesloten op 25 en 26 december en op 1 januari. Alle andere dagen staan onze medewerkers gewoon voor je klaar!

