



Sport- en Zorgatelier Oisterwijk
Maatwerk begeleiding, Fysiotherapie en WY-Bewegen!

Nieuwsbrief

Editie: maart 2018

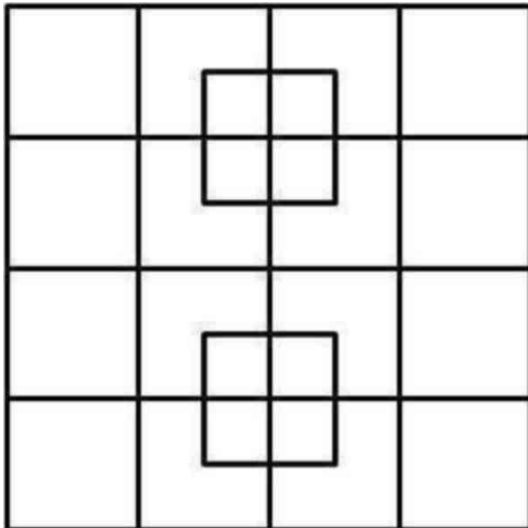
Brain awareness week

Dit jaar vond de Brain Awareness Week plaats van 12 tot en met 18 maart. De internationale week waar hersenen, hersenletsel en hersenonderzoek centraal staan.

Tijdens deze week heeft Sport- en Zorgatelier extra aandacht besteed aan de hersenen. Met uitdagende 'brain games', spelletjes gericht op de hersenen, werden bezoekers uitgedaagd.

Test zelf je hersenen!

Met de twee onderstaande oefeningen kun jij als lezer jezelf ook eens testen! Lukt het je om tot het juiste antwoord te komen of heb je toch even een beetje hulp nodig? (de antwoorden zie je in de volgende nieuwsbrief).



Hoeveel vierkanten tel je?

$$\text{apple} + \text{apple} + \text{apple} = 30$$

$$\text{apple} + \text{banana} + \text{banana} = 18$$

$$\text{banana} - \text{coconut} = 2$$

$$\text{coconut} + \text{apple} + \text{banana} = ??$$

Wat staat er onder de vraagtekens?

Gedicht

Ik zie mensen groeien, maar zelf blijf ik klein,
ik ben alles geworden wat ik niet wilde zijn!
Precies het tegenovergestelde van mijn oude ik!
Als ik oude foto's van mezelf zie, krijg ik de schrik...



Ik ben gevangene in mijn eigen lijf, ik kan niet even weggaan.
Alleen als ik mijn ogen sluit, kan ik het weer even aan!
Iedereen probeert mij te helpen, moed in te praten,
ik heb mijn oude ik achter me gelaten!

Ik kan er niet meer tegen als ze me met vroeger gaan vergelijken
Die tijd is geweest, blijf daar gewoon niet over zeiken!
Want daar kan ik niet meer tegen, die tijd is geweest.
Gelukkig heb ik destijds mijn leven goed geleefd en uiterst gefeest!

Het gaat niet over, door het van mezelf af te schrijven!
Ik zal heel mijn leven kleine stappen zetten, maar het zal altijd zo blijven
"Ermeeleren leven" zo makkelijk gezegd, waarom ik? Ik vind het zo
onterecht!!

Door Gülay Yorulmaz (maart, 2018)

Even voorstellen...

In maart start een nieuwe rubriek in de nieuwsbrief. In de rubriek 'even voorstellen' zal telkens een bezoeker, vrijwilliger, medewerker of stagiaire van Sport- en Zorgatelier Oosterwijk aan het woord komen. In het interview worden een aantal vaste vragen gesteld.

Wat is je naam en je leeftijd?

Mijn naam is Laura de Bie en ik ben 20 jaar.

Waar woon je momenteel?

Ik woon momenteel in Den Dungen en woon bij mijn ouders thuis.



Hoe ben je bij het Sport- en zorgatelier terecht gekomen?

Ik ben hier terechtgekomen omdat ik een minor Aangepast Sporten in de revalidatie, onderwijs en vrije tijd heb gevolgd in Zwolle. Daar heb ik veel geleerd over bewegen en verschillende beperkingen. Ik wist meteen dat ik daar iets mee wilde doen. Deze stage sluit daar perfect op aan.

Wat studeer je of wat is je werk?

Ik zit momenteel in mijn derde jaar van mijn studie Sportkunde op Fontys Sporthogeschool in Eindhoven. Daarvoor heb ik HAVO gedaan op twee scholen. Eerst op het Elde College in Sint-Michielsgestel. Dit was een erg kleine school die maar onderwijs aanbiedt tot het derde jaar. De laatste twee jaar moest je ergens anders volgen. Dit heb ik op het Elde College in Schijndel gedaan, hier heb ik mijn diploma behaald.

Qua werk heb ik tot op heden alleen bijbaantjes gehad. Ik ben begonnen als vakkenvuller en werk nu als horeca medewerker in het Sportiom.

Wat was je favoriete eten toen je klein was?

Erwtjes met wortels, gebakken aardappels en kippenvleugels

Wat vind je qua sport het leukste om te doen?

Volleybal. Ik beoefen deze sport in Den Dungen en speel op redelijk hoog niveau. Momenteel speel ik promotieklasse. Ik speel op de middenpositie. Dit betekent dat ik veel moet aanvallen en blokkeren.

Wat vind je het leukst om in je vrije tijd te doen?

Na een drukke schooldag/stagedag op de bank een film of serie kijken met mijn vriend.

Wat is de belangrijkste les die je ooit geleerd hebt? En van wie heb je deze geleerd?

Geniet van de kleine dingen en maak je niet teveel zorgen. Dit heb ik geleerd van mijn oma.

Waarvoor kunnen we je 's nachts wakker maken?

Frikadellen of sushi.

Naar welk land/bestemming zou je nog graag op vakantie willen?

Zuid-Amerika, Peru spreekt me het meest aan.

Wat is je droom/ wat staat er nog op je bucketlist?

In ieder geval is mijn droom eerst om mijn studie af te maken en een diploma te halen. Daarna zou ik het leuk vinden om misschien een baan aangeboden te krijgen. Maar mijn droom is toch om een grote reis te maken van een aantal maanden.

Vind je het leuk om jezelf net als Laura voor te stellen aan de lezers van de nieuwsbrief? Geef jezelf op via jellevandeneizen@wyzorg.nl

Bijzonderheden

Word lid van onze communicatiegroep! Meepraten én mee leren over jouw onderwerpen? Wanneer: iedere donderdag van 14.00 – 15.00 uur.

Waar: 2e dagbestedingsruimte, Sport- en Zorgatelier Oisterwijk.

Onder begeleiding van een student Toegepaste Psychologie van het Sociaal Innovatie Centrum in Oisterwijk en bezoeker Frank.

1 op 6 jongeren groeit op met een broer, zus, ouder of ander familielid die zorg nodig heeft. In Noord-Brabant gaat het om ongeveer 100.000 jongeren die thuis dingen doen die niet bij hun leeftijd en ontwikkeling passen. Wat weten we eigenlijk van hen? Jonge mantelzorgers verdienen onze aandacht. De bijeenkomst wordt gehouden op 12 april a.s. van 16.30 – 19.00 uur.

2College Durendael, Van Kemenadelaan 5, 5061 EE Oisterwijk.

Deelname is gratis. Voor een broodje wordt gezorgd.

‘Zorgen Zonder Zorgen’: Gedragsverandering door NAH beïnvloed het dagelijks leven. Wat zijn manieren om met ‘onbegrepen gedrag’ om te gaan? Wat zegt de theorie en wat ervaren mantelzorgers? Deze vraagstukken worden behandeld middels oefeningen, het delen van ervaringen en theorie. Het belooft een dynamische avond te worden met ruimte voor interactie! Datum & tijd: 16 mei, 19:00 – 20:30 uur. Locatie: Sport – en Zorgatelier Oisterwijk. De training wordt verzorgd door Eva Pieterse (37 jaar, student psychologie). Deelname is gratis. Aanmelden: eva.pieterse@student.fontys.nl

Op zaterdag 19 mei staat de biketour 2018 op het programma. Dit jaar wordt het georganiseerd door de twee studenten van Fontys Sporthogeschool (Laura & Dayenne) en één student van ROC Tilburg Sport en Beweging (Romée). Binnenkort meer. Interesse om mee te helpen? Aanmelden: dayenne.vanleeuwen@student.fontys.nl.

Café Brein is een trefpunt voor zowel naastbetrokkenen van mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH) als voor mensen met een NAH, hulpverleners en andere geïnteresseerden. Data 2018 Café Brein: 24 mei, 27 september & 22 november.

Let op: Maandag 2 april is het tweede paasdag en dan is het Sport- en Zorgatelier gesloten. Ook op vrijdag 27 april tijdens koningsdag en op 10 mei met hemelvaart is het Sport- en Zorgatelier Oisterwijk dicht.

Le Sage ten Broekstraat 2
5062 CT Oisterwijk
info@wyzorg.nl

06-20664189 (Willy)
06-51328803 (Yvonne)
06-42059520 (Jelle)