

Voor blinden en slechtzienden is er ook een Word versie beschikbaar.

In het Nieuws

Internationale week Assistentiehond 2-8 Augustus 2020

‘Houd afstand van assistentiehonden!’ Thema Week van de Assistentiehond

De assistentiehond is er als Blindengeleidehond, Signaalhond bij auditieve beperking, Psychiatrische assistentiehond bij PTSS of autisme, Medical alert en ADL-hulphond.

Assistentiehonden helpen mensen bij een handicap of chronische ziekte de beperking te verminderen. Daardoor hun vrijheid vergroten.

Houd afstand van assistentiehonden!

Een assistentiehond is altijd herkenbaar aan een speciaal tuig of dekje en daarom roept een assistentiehond bewondering en vertedering op. Maar op ieder dekje of tuig staat: **‘Niet Afleiden’**.

Wat betekent assistentiehond niet afleiden:

- Niet aaien
- Niet tegen de assistentiehond praten
- Niet de naam van de assistentiehond roepen
- Niet je huishond contact laten maken
- Geen oogcontact maken
- Geen geluid maken
- Niet iets geven dat de aandacht van de hond trekt
- En. Blijf op gepaste afstand







Het is vervelend om stil te moeten staan omdat iemand aandacht vraagt van de hond. Dat kan **gevaarlijke situaties opleveren**. In de week van de assistentiehond geven voorbeelden wat afleiding kan betekenen. https://stichtinggebruikersassistentiehonden.nl/campagne2020_dag1/

Speel Bingo thuis en WIN !

Elke woensdag om drie uur



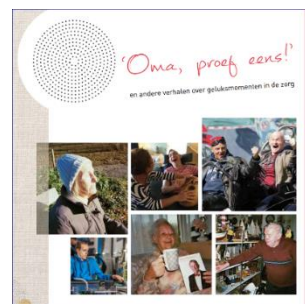
-  Meespelen vanuit uw eigen huiskamer
-  Speel mee voor de gezelligheid en een klein prijsje
-  Elke woensdag om 15.00 uur
-  Gratis deelname

Om 15.00 uur begint elke woensdag de uitzending met William of Lydia. Speelt u al mee Bingo? Klik op de link voor nog meer extra vakantie pret <https://www.denationalethuisbingo.nl/>

Geluksmomenten

Verhalenbundel - ‘Oma, proef eens’

Chris is EMB-cliënt die zijn geluk niet op kan als hij achterop de motor mag. Het ontroerende contact dat ontstaat, noemt een verzorgende haar Sunshine. De troostrijke woorden van een cliënt voor een medecliënt met Alzheimer: ‘Vraag je niet af hoe je de bloemen en de planten noemde. Die namen ben je kwijt. Daar zitten gaten in je hoofd. Maar geniet van de groene planten met rode besjes, geniet van de blauwe lucht en de zon.’



In de ouderenzorg en de gehandicaptenzorg wemelt het van prachtige ‘geluksmomenten’. Vilans krijgt inzicht in ontwikkelingen wat er voor cliënten écht toe doet. Ze organiseerden in de zomer van 2019 een verhalenwedstrijd. De oproep voor goede en bijzondere geluksmomenten leverde meer dan 70 verhalen op. Die zijn gebundeld in de uitgave ‘Oma, proef eens’.

De verhalen illustreren dat geluksmomenten, zowel voor cliënten als voor medewerkers, heel goed mogelijk zijn. Hoe moeilijk hun situatie soms ook lijkt. Dat persoonsgericht werken vaak al in heel kleine dingen zit. De verhalen zijn inspirerend. Werken in en voor de zorg er ook echt toe doet. Zo kunnen wij het leven van mensen een klein beetje mooier kunnen. Het boekje à €12,50 is te bestellen in de Vilans webwinkel. <https://www.vilans.nl/producten/verhalenbundel-oma-proef-eens> Om het digitaal te lezen klik dan even op de onderstaande link. <https://www.vilans.nl/vilans/media/documents/producten/vilans-geluksmomenten-boekje.pdf>

Visio Nijmegen start telefonisch spreekuur

Door Ria Koot



Inlooppreekuren van Visio komen tijdelijk vanwege corona te vervallen. Heeft u vragen over slechtziend- of blindheid bel dan gerust naar het telefonisch spreekuur. Daar kan iedereen vrijblijvend en zonder verwijzing of kosten terecht met alle vragen. Uiteraard kunt u ook bellen voor een afspraak van een adviesgesprek op locatie of op afstand. Heeft u specifiek een vraag over onderzoek, begeleiding of behandeling van iemand met een visuele en verstandelijke beperking? VVB in Nijmegen is bereikbaar op donderdag van 09.00 tot 13.00 uur. Bel dan 088-585 89 40 Visio Nijmegen maar ook voor al het andere. Bron: Visio Nijmegen

Wist u dat? App Envision zoekt voorwerpen !

Door Ria Koot



Er is een App waarmee met uw smartphone, de slimme telefoon, voorwerpen kunt zoeken zoals een bushalte maar meer. Want deze App kan barcodes lezen, kleuren herkennen en ook personen. Zodra het voorwerp of persoon in beeld komt geeft het een signaal. U kunt de App 14 dagen gratis uitproberen. De App Envision is geschikt voor iOS en Android. Download de App in de AppStore <https://apps.apple.com/nl/app/envision-ai/id1268632314> en voor Android Play store.

Beweeg poster 'Samen werken aan Bewegen'

Fit op de stoel, Sterke benen, Sterke armen, Blijf in balans zijn een greep uit de beweegposter van Vilans in samenwerking met Kenniscentrum Sport en FNO Meer veerkracht langer Thuis. Met een klik op de onderstaande link is de beweegposter te downloaden maar ook de mooie brochure "Samen werken aan bewegen".

<https://www.vilans.nl/vilans/media/documents/producten/samen-werken-aan-bewegen.pdf>
<https://www.vilans.nl/producten/bewegen-naar-elkaar-beweegprojecten-voor-ouderen>

DE BEWEEGPONDER

Fit op de stoel

Been in beweging
U zit op de stoel. Ruil tegen de hant. Been voorwaarts strekken en weer buigen. (Zet uw voet niet op de grond)

Hoe vaak?
Herhaal dit 10 keer.

Ellebogen tegen de rugleuning

Duw de ellebogen tegen de rugleuning en veer de rugspieren aanspannen. De nek wordt recht en de bukspieren trekken ook aan.

Let op: Borst vooruitsteken en blijf door ademen!

Hoe vaak?
20 sec. vasthouden en dan 3 ademhalingen ontpoppen. Herhaal dit 10 keer.

Hakken / tenen
Zet reet op, armen op de leuning en voeten plat op de grond. Til uw tenen omhoog, hierdoor blijven uw hakken op de grond. Til de hakken van de grond en duw de tenen in de grond. Wissel dit af.

Hoe vaak?
15 keer. Even uit rusten en herhaal 2 keer.

Sterke benen

Knie heffen links en rechts
Sta naast de rugleuning van een stoel. Zet uw voeten iets uit elkaar. Herf uw knie 20 hoog mogelijk. Wissel af met links en rechts. Het voert als stappen op de plaats.

Of u zit op een stoel, uw handen rusten op de bovenbenen. U heft dan de knieën om en om omhoog.

Hoe vaak?
20 keer. Blijf even uit en herhaal 2 keer.

De bijna-zit en weer gaan staan
Sta voor de stoel met de achterkant van de benen tegen de zitting. Kijk recht vooruit en focus op een punt. Doe snif u gaat zitten, als u bijna zit gaat u weer staan. Hou uw armen zwaarts om balans te houden. Om veiliger te voelen, zet een stoel lichtbij. U kunt deze altijd even vasthouden. Ga na de laatste keer rustig zitten.

Hoe vaak?
Herhaal dit 5x en rust daarna even uit. Herhaal dit 2x.

Trap op en weer af
Sta voor de trap, hand op de trapleuning. Rechts rechter-voet op de eerste traprede en zet linker-voet erbij. Stap dan met de rechtervoet terug op de grond en zet uw linker-voet er naast. Herhaal dit 5 keer en begin steeds met de rechtervoet. Doe deze oefening ook 5 keer met links. Daarna even rust.

Hoe vaak?
5 keer en wissel van been. Herhaal deze serie 2 keer.

Sterke armen

Handen voor het hart
Armen gebogen, handen tegen elkaar voor het hart. Laat de ellebogen naar buiten wijzen en duw deze 15 tellen tegen elkaar. Blijf daar ademen tijdens het duwen.

Let op: Borst op en schouders laag.

Hoe vaak?
2 x 15 seconden. Even rust en herhaal dit nog 2 keer.

Armen heffen, met waterflesje
Deze serie bestaat uit 2 oefeningen:

1. Houw in beide handen een waterflesje. Duw de ellebogen in uw zij. Blijf uw armen en bring de handen naar de schouder. Herhaal dit 5 keer.
2. Breng nu de armen gestrekt zwaarts omhoog. Houdt de duw uw schouders. Herhaal dit 5 keer.

Deze oefening kan ook op de stoel (zonder armleuning).

Hoe vaak?
Herhaal deze serie 2 keer.

Hand- en vingeroefeningen
Deze oefeningen kunt u afhankelijk doen met de armen gestrekt zwaarts of voorwaarts:

- Maak een vuist en open de handen weer. Herhaal dit 5 keer.
- Raak met alle vingers één vinger de duim aan. Herhaal dit 5 keer.
- Draai met de hand/pols 5 keer linksom en 5 keer rechtsom.

Hoe vaak?
Eén serie is de oefening één vinger in de duim. Rust even uit en herhaal dit nog 3 keer.

Blijf in balans

Schamelen
Sta met de voeten op een breedte. Knieën licht gebogen. Bring langzaam het gewicht naar links. rechterbeen atrek je uit.

Verplaats het gewicht naar rechts met midden. Beide knieën gebogen en verplaats het gewicht naar het rechterbeen, waarbij het linkerbeen gestrekt wordt. Armen in de zij of zwaarts voor extra balans.

Hoe vaak?
Schuif nu zo 10 keer. Herhaal deze oefening nog 2 keer.

Blijf-en-strek
Til uw been gebogen op, atrek het been uit. Blijf trim weer en zet de voet op de grond. Herhaal dit 5x en wissel van been.

Hoe vaak?
Herhaal dit nog 2 keer per been.

Deze oefening kan ook met ondersteuning van de stoel.

Met dank aan de sportmedici: Bert Paas en Ann Rijk

App van de maand

Sjoelen op iPad en iPhone

Sjoel is gebaseerd op het populaire gezelschapsspel Sjoelen. Schuif de sjoelschijven over de sjoelbak door met je vinger over het scherm van je iPhone/iPod Touch te bewegen. De realistische 3D graphics en de natuurlijke bewegingen van de sjoelschijven maken dit spel de sjoelbak in je broekzak. <https://apps.apple.com/nl/app/isjoel/id304127039#?platform=ipad>

