

Nieuwsbrief Dagcentrum

Gezonde voeding en beweging

Beste lezer,

Op maandag 8 januari zijn we gestart met een nieuwe werking in het dagcentrum. Vanaf nu werken we telkens vier weken lang rond een thema. Binnen de thema's is er een ruime waaier aan activiteiten. Zo zullen er veel bewegingsactiviteiten zijn voor iedereen. Maar zullen we ook samen koken, boodschappen doen en knutselen. Daarnaast zal er ook telkens een infomoment zijn over het thema en zullen we hier actief rond werken. Ook zullen we ook regelmatig de bib bezoeken, werken we aan een nieuwsbrief en onderhouden we vele vaardigheden. Kortom te veel om in deze korte inleiding op te noemen.

Jullie zullen via deze maandelijkse nieuwsbrief telkens een kort verslag krijgen van de activiteiten die gedaan werden. Maar jullie kunnen ons ook wekelijks volgen op de facebookpagina van Humival.

In de maand januari starten we met het thema gezonde voeding en beweging. Via deze nieuwsbrief willen we jullie een beeld geven van wat we allemaal deden deze maand.

Veel leesplezier,

het dagcentrum.

Info-sessie rond het thema

Op 10 januari kregen we onze eerste infosessie. We leerden alles over gezonde voeding. We zagen alles over gezonde voeding aan de hand van de nieuwe voedingsdriehoek en de bewegingsdriehoek.

Op deze manier kwamen we te weten wat gezond en er minder gezond is. Maar ook wat en hoeveel we van alles kunnen eten. Daarnaast werd er natuurlijk ook besproken hoeveel keer per dag we moeten bewegen en hoe simpel dit kan zijn.

Gezonde sangria

We hebben een sangria zonder alcohol gemaakt, hiervoor hadden we veel vers fruit nodig. De ingrediënten waren peren, meloenen, appels, kiwi, druiven en appelsienen maar ook limoenen, druivensap en fruitsap werden toegevoegd. Dit werd een super lekker drankje waar iedereen van smulde.



Geplande evenementen

30-1-2018

Ochtendwandeling in het park de Bourgoyen

31-1-2018

Lasagne maken

2-2-2018

Pannenkoeken bakken



Bewegingsactiviteiten

Tijdens dit thema hebben we natuurlijk veel bewegingsactiviteiten gedaan. Zoals muziekbeleving, fitness en dansen.

Tijdens de muziekbeleving maakten we muziek met verschillende instrumenten. Maar er was ook plaats voor dans en het zingen van liedjes. Bij het dansen werden de stoelen en tafels aan de kant geschoven om op wat deuntjes wat danspasjes te wagen. Er was ook een moment waar we op de fitness toestellen konden sporten. Zo fietsten we op de hometrainers en moto-med. Liepen we op de loopbanden en deden we oefeningen voor onze armspieren.

Tot slot was er een ochtend waar we gymnastiek-oefeningen deden. We deden veel oefeningen op muziek. We konden naar hartenlust dansen en het was heel plezant.



Nieuwjaarsfeestje

Ook viel ons nieuwjaarsfeestje binnen dit thema. Colette kwam langs om samen met ons te klinken op het nieuwe jaar. We kregen een super lekkere maaltijd. Als voorgerecht waren er kaas- en garnaalkroketter, als hoofdgerecht was het vol-au-vent met kroketjes, sla en tomaat. Tot slot was er nog een lekkere ijstaart. In de namiddag was er een muzikaal pakket met vragen en doe-opdrachten over ons maandthema.



Nog meer belangrijk nieuws

Nieuwe bewonersgesprekken

Op 9 januari zijn we gestart met nieuwe bewonersgesprekken. Deze gaan 2 maal per maand door in de plaats van wekelijks. Deze bewonersgesprekken zien er nu anders uit. Zo bespreken we nu niet meer elk weekend, maar praten over wat er leeft bij ons en natuurlijk ook over ons thema. Namelijk wat dit thema inhoudt, wat we willen doen en wat we er van vonden.

Knutselactiviteiten

Op donderdag 11 januari had de eerste groep een knutselactiviteit. Zij maakten een grote voedingsdriehoek. Deze is gemaakt op de grote van een persoon. En iedereen mocht prenten zoeken of tekeningen maken om deze op te vullen. Op 17 januari knutselde de tweede groep een beeld, dit werd een fietsende persoon op een driewieler. Het was een hele klus, maar het resultaat mag er zijn.

Bibliotheekbezoek

We gaan nu in twee groepen naar de BIB. Daar zoeken we boeken over het thema, maar ook boeken die ons interesseren. Deze kunnen we dan bekijken, maar we nemen er ook enkele mee naar het dagcentrum.



Volgend thema

Sociaal netwerk

Binnen dit thema werken we rond het sociale netwerk rond een persoon. Familie, vrienden, kennissen, relaties, collega's, burens enzovoort.