



## Ontspanningsvaardigheidscursus

Leren ontspannen, wie wil dat nou niet? De ontspanningsvaardigheidscursus heeft voor het eerst bij HIER gedraaid. In de cursus leren de deelnemers vaardigheden om beter te kunnen ontspannen. In de cursus komen verschillende meditatie-, mindfulness- en ontspanningsoefeningen aan bod. Deze toppers hebben de eerste ronde mee gedaan, lees hier hun ervaringen.

De cursus ontspanning heb ik als heel prettig ervaren want je krijgt verschillende technieken aangeleerd om je te ontspannen zodat je kunt uitproberen wat het beste bij je past. Er was ruimte voor iedereen persoonlijk en Vera heeft alles goed begeleid en haar stem was fijn om naar te luisteren tijdens de verschillende oefeningen. Een aanrader voor iedereen die moeite heeft zich te ontspannen.

Groetjes,  
Rina

Ik vond het top, ik zou het aanraden en vooral aanhouden (ontspanning uur) het wekelijks in het programma bij HIER Zorg aan te bieden. Persoonlijke werkte het voor mij privé meer door. Werd ik weer even rustiger en kwam er weer meer ruimte voor wat anders. Even weg uit de frustratie bv.

Groetjes,  
Tom



Zou jij ook willen deelnemen aan deze cursus en je beter willen leren ontspannen? Meld je dan aan bij mij of bij je trajectbegeleider!

Met sportieve groet,  
Vera Regelink

De ontspanningscursus heb ik prettig ervaren, fijne groep. Met verschillende technieken leren ontspannen en stilstaan bij je gevoel. Voor mij hebben deze oefeningen zittend het beste resultaat gehad. Bij de bodyscan heb ik me het beste kunnen ontspannen. Vera bedankt voor de goede begeleiding.

Groeten,  
Anja

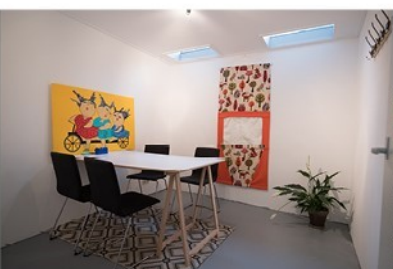
Samen met mijn begeleidster heb ik de 6 daagse ontspanningscursus gedaan. In het begin vond ik het wel een stap om hieraan mee te doen daarom was het fijn dat mijn begeleidster met mij mee ging. De ontspanningscursus was erg prettig voor mij. Ik heb geleerd hoe ik kan ontspannen en welke mogelijkheden hiervoor zijn, zoals de body scan.

Ik heb meerdere methodes geleerd, het een past beter bij mij dan de ander. Vera geeft de cursus op een prettige manier en de groep voelde prettig en vertrouwd.

Lieve groetjes van,  
Ilona en Isabelle

Hallo allemaal, ik ben Carla en heb de afgelopen 6 weken een ontspanningscursus gedaan bij Vera bij HIER Zorg. Het heeft me veel gebracht zoals te kunnen leren te ontspannen en dit heeft me gebracht dat ik veel rustiger slaap. Ik gebruik de oefeningen in bed. Er zijn zes verschillend ontspanningsoefeningen voor bij gekomen, progressieve relaxatie, autogene training, ademhalingsoefening, twee visualisatie oefeningen en de bodyscan. Ook hebben we gebruik gemaakt de spanningsthermometer, om te kijken hoe hoog ik in de spanning zit. Als je veel stress ervaart en moeilijk dingen los kunt laten, is dit zeker aan te raden om te doen om zen te worden en je aan te melden bij Vera.

Fijne rustige groet,  
Carla

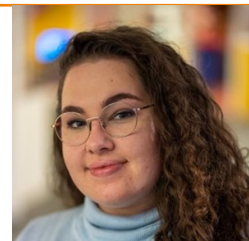




## HIER berichtjes

Hallo lieve allemaal,

Vorig jaar ben ik HIER als stagiaire begonnen en ben ik vervolgens als administratief medewerker aan de slag gegaan. Omdat ik mij graag verder wil ontwikkelen, stop ik HIER binnenkort met werken en ga ik op zoek naar een nieuwe uitdaging. Dit betekent dat ik mijn laatste werkdag op 14 juni zal draaien en dit de laatste keer zal zijn dat ik de nieuwsbrief publiceer: een van mijn collega's zal vervolgens jullie het leesvoer leveren!



Ik wil jullie allemaal bedanken voor de gezellige tijd en de verhalen die ik voor jullie heb mogen schrijven. Elk van jullie zijn een inspiratie voor anderen en ik wens jullie al het goeds toe. Ik ga jullie enorm missen!

Groetjes, Katy

## Paardenbloem honing

### Wat heb je nodig?

200 gram paardenbloem  
1 liter water  
1 kilo suiker  
1 citroen of sinaasappel (in schijfjes)

### Hoe maak je het?

Pluk paardenbloemen en haal al het groen er af. Stop het in een pan en voeg het water en de citroen toe. Breng dit aan de kook en laat het 24 uur trekken. Zeef het mengsel en vang al het vocht op. Dit kan je het beste doen met een thee- of neteldoek: dan weet je zeker dat alles goed gezeefd wordt. Verwarm het vocht en voeg hier de suiker aan toe. Blijf roeren (!) tot je de gewenste dikte hebt bereikt. Giet de honing in glazen potjes en wacht tot het is afgekoeld.

### Waar kun je het voor gebruiken?

Lekker in de thee of kwark, op pannenkoeken of als limonade!

Groetjes, Ilja



## Mop van de maand

Wat is harder dan een tomaat?

Groetjes, Vincent

iiiiTAAWOI

## Agenda mei 2021

Nu wij langer geopend zijn, is het mogelijk om meer activiteiten (volgens de RIVM-regels) te organiseren! Voor meer informatie kun je jouw begeleider vragen of het infobord bekijken!

	Tijd	Activiteit
07-6	17:00 - 20:00	Bootcamp
08-6	17:00 - 20:00	Gamen
09-6	17:00 - 20:00	Wandelen
11-6	09:45 - 11:45	Zwemmen
11-6	13:00 - 16:00	Sushi maken
12-6	12:00 - 17:00	Wandelroute

### Wist je dat...

...wij een cliëntenraad hebben?

De cliëntenraad bestaat uit 5 leden en zij houden wel van een praatje. Voor kleine en praktische vragen staan zij voor je klaar!

