

Nieuwsbrief

Stichting Perspectief voor welzijn, zorg, sociaal en cultureel werk Beuningen



Dé organisatie voor welzijn,
zorg, sociaal en cultureel werk



www.stg-perspectief.nl

Elkaar anders ontmoeten - elkaar helpen op afstand

We blijven graag in contact

Perspectief blijft graag met je in contact, ook tijdens deze coronaperiode. We zijn op werkdagen van 9.00 tot 14.00 uur via 024-6750939 bereikbaar of mail naar info@stg-perspectief.nl.

HET TIJDSCHRIFT DE MANTELZORGER

In week 19 is er een tijdschrift bezorgd bij alle mantelzorgers (van jong tot oud) in de gemeente Beuningen. Een aantal vrijwillige chauffeurs van Buurtvervoer Beuningen hebben dit klusje op zich genomen. Eric Lebens (zie foto) was één van die chauffeurs.

Het is een tijdschrift met veel informatie over corona en wat dat met mantelzorgers doet. Onder andere ook de zorgladder; mantelzorg in vijf stappen. De zorgladder biedt een oplossing voor mantelzorgers die door het wegvallen van de thuiszorg, dagbesteding en andere vormen van ondersteuning het niet meer redden. Maar ook wordt aandacht besteed aan jonge mantelzorgers.

Heb je als mantelzorger vragen dan kun je dagelijks bellen met het Steunpunt Mantelzorg van Stichting Perspectief. Het Steunpunt is iedere werkdag telefonisch bereikbaar van 9.00 tot 14.00 uur op telefoonnummer 024-6750939. Mailen kan natuurlijk ook naar info@stg-perspectief.nl.



OPMERKELIJK: SENIOREN DIE ZICH WEINIG AANTREKKEN VAN DE CORONAREGELS

Perspectief kreeg deze week een bijzondere mededeling van de gemeenteambtenaar veiligheid: het is niet de jeugd die zich niet houdt aan de 1,5 meter afstandsregel, maar het zijn met name de ouderen uit de gemeente die zich niet houden aan de samscholings- en afstandsregels beschreven in de noodverordening!

Daarom namens de toezichthouders (politie en BOA's*) een oproep aan al onze lezers: hou nog steeds de coronaregels in acht! Je loopt anders echt meer risico. En doe je het niet voor jezelf, doe het dan voor een ander. Want je kunt het virus ook overdragen. Ga niet naar plaatsen waar het druk is, ontwijk elkaar in het gangpad van de supermarkt of kledingzaak. Houd altijd 1,5 meter afstand. Ben je verkouden? Blijf dan thuis! Heb je koorts of ben je benauwd? Dan moeten alle huisgenoten thuis blijven. Nies en hoest in je elleboog. Werk zoveel mogelijk thuis en was vaak je handen. Want we hebben ons hier nu eenmaal **allemaal** aan te houden.

Lees hier de officiële noodverordening Gelderland-Zuid <https://www.crisisglz.nl/media/2810/noodverordening-covid-11-mei-2020.pdf>

Let op: de toezichthouders kunnen forse boetes opleggen en aan deze overtreding hangt automatisch een strafblad aan vast.

*BOA = Buitengewoon Opsporingsambtenaar

ONLINE BORDUUR-TIP VAN ODETTE



Heb je een Facebook-account? En hou je van borduren? Dan moet je Cross-Stitch World eens proberen, te vinden bij 'apps'. Het is net 'schilderen op nummer', maar dan met echte kruissteekjes en mooie patronen. Je kunt er je vrienden van Facebook bij uitnodigen, zodat je toch een beetje samen aan het handwerken bent. Ik vind het echt een aanrader! Groet, Odette Bosman



BEWEEGTIP VOOR KLEUTERS EN PEUTERS

Speciaal voor kleuters en peuters is er nu **Zappelin Go!** Dus, blijf niet zitten, kom van je stoel en doe mee!

<https://www.zappelin.nl/programmas/zappelin-go>

HOTSPOT BUITEN 20 MEI !!
Sport & Spel activiteit
 Aanmelden verplicht via:
 zakariakerkri@stg-perspectief.nl
 of app naar 06-83546818

CHECK ONZE RICHTLIJNEN. HET WORDT MOOI WEER! NEEM JE EIGEN BIDON MEE!!

3 RONDES
 MAX 8 PERSONEN PER RONDE!
 RONDE 1 START: 15:30
 RONDE 2 START: 16:30
 RONDE 3 START: 17:30

RIJSTVELD 4

HOT SPOT

THUIS YOGA-OEFENINGEN VAN MARIANNE JANSSEN



In deze periode hebben we veel behoefte aan beweging. Daarom speciaal van onze yoga-juf Marianne Janssen de volgende oefeningen voor thuis:

Je ligt op bed, op je rug met de benen gebogen en de voeten dicht bij de billen. Laat nu de knieën naar buiten zakken zodat de voetzolen tegen elkaar komen. Leg je handen op je onderbuik en adem 5x naar je buik. Voel hoe inademend je buik omhoog komt en uitademend weer inzakt. Deze oefening verbetert de bloedcirculatie en geeft een ontspannen gevoel.

Gebroken kaars oefening

Je ligt op bed. Breng de knieën weer naar elkaar toe en trek de benen naar de borst. Sla een riem of elastiek om je beide voeten en strek de benen naar het plafond. Ellebogen steunen op het bed en laat je benen rustig hangen. Adem 5x naar je buik. Als je druk op je borst voelt bij deze oefening, sla dan deze oefening over. Deze oefening ontspant de benen doordat de druk in de bloedvaten vermindert en het geeft een rustige geest.

Schouderdraai

Ga op de rand van het bed zitten. Draai je schouders lekker los, een paar keer voorwaarts en een paar keer achterwaarts. Inademend naar omhoog draaien en uitademend naar beneden draaien.

Hond-houding

Kom op de grond op handen en knieën, met de knieën op heupbreedte en de handen recht onder de schouders. De vingers zijn gespreid met de wijsvingers recht naar voren. Krul de tenen op de grond en duw de billen omhoog door je benen te strekken. Als dat niet prettig voelt, buig je je benen lichtjes. Breng je gewicht zoveel mogelijk naar achteren waardoor de hielen naar de grond worden geduwd. Ze hoeven niet persé de grond te raken. Adem 5x diep naar je buik, kom daarna weer terug op handen en knieën, blijf even in die houding voordat je LANGZAAM omhoog komt. Deze oefening bevordert de doorbloeding van het bovenlichaam en heeft daardoor een kalmerende werking op het zenuwstelsel.

Alternatieve hond-houding

Ga met je gezicht naar het bed staan, met de voeten op heupbreedte. Reik met je armen naar het plafond. Rek je helemaal uit en breng vervolgens de armen weer zijwaarts naar beneden. Zet nu je handen op de rand van het bed, leg daarna je onderarmen overdwars over elkaar op het bed en daar leg je hoofd weer op. Probeer je benen gestrekt te houden, maar als dat niet prettig voelt mag je ze licht buigen. Adem 5x diep naar je buik, zet dan de handen weer op het bed en strek de armen zodat de rug horizontaal is, blijf even zo staan en kom dan LANGZAAM omhoog.

Ga weer op het bed zitten en masseer je hele hoofdhuid alsof je jezelf aan het wassen bent. Dit verbetert de bloedcirculatie van het hoofd en het kalmeert je geest.

Na al deze oefeningen ben je klaar om de dag fit te beginnen!

Marianne heeft ook 2 yoga-oefeningen online op ons Youtube kanaal staan. Hier is [de link](#) naar de filmpjes of kijk hier <https://www.youtube.com/channel/UCIYx46QOBcHYS0m3HG78qOA> Hier staan nog meer beweegfilmpjes van ons.



LENTEKROON

Gedicht van Angela Walraven

April: buiten en binnen
gaat lente verder beginnen.

Bloemen, naar het lijkt
met het grootste gemak,
schieten op uit hun bol.
Als je daar goed naar kijkt,
dan ga je toch uit je dak?

Je hart raakt overvol
gevuld met vreugdesporen.

Je wil iedereen laten horen
wat al dat moois in je achterlaat:
vooral als niemand erover praat.

De natuur draagt gewoon
de Keizerskroon.

Als ik dan een liedje zing
vanuit bewondering,
steeds weer verwondering,
niemand mijn waarom verstaat,
dan toon ik toch een blij gezicht.

Dan wordt de dagelijkse plicht
vanuit last tot liefde, die gewis,
soms diep in bollen verborgen
door ondraaglijke zorgen,
in elk mens aanwezig is.

Corona is kroon in het Latijn.

Mopperen, klagen, angst,
chagrijn

kan al gauw aanstekelijk zijn.

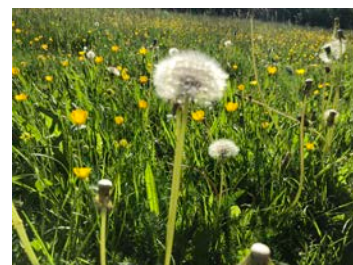
Met vreugde besmetten is zó
fijn.

Dát vaker doen in lief én in leed
is, zoals je nu wel weer weet,
een taak voor ons allemaal.

Dat is gewoon de kroon
op dit voorjaarsverhaal.

CORONA-PROOF UITJES

Onderneem wat leuks met
je gezin, online of thuis.
Ben je in deze periode
jarig of had je een ander
feest gepland dat nu niet
door kan gaan? Of wil je
gewoon wat leuks doen?
Dan zijn deze
Coronaproof uitjes wat
voor jou!



[https://
www.1001activiteiten.nl
/corona-proof-uitjes](https://www.1001activiteiten.nl/corona-proof-uitjes)

CHOCOLADETOETJE VOOR LEKKERBEKKEN



Toblerone-mousse voor 4
personen.

Ingrediënten:
200 gr Toblerone chocolade
250 verse slagroom

Bereidingswijze:

Slagroom kloppen

Alle Toblerone chocolade smelten in de magnetron of au bain
marie.

De gesmolten chocolade bij de slagroom en goed door roeren.
Een paar uurtjes in de koelkast en klaar! Met een toef slagroom
nog lekkerder...mmmmm heerlijk!

Groetjes, Maaïke Gietemans