

**Nieuws  
voor jou**



Lunet

Oktober 2023

## Open dag Trainingshuis Acht

Zelfstandig leren leven?

En dat samen met anderen?

Lijkt jou dat wel iets?

Kom dan eens kennismaken met het trainingshuis in Acht en met de mensen die daar wonen en werken.



Het trainingshuis is er voor jongeren tussen de 17 en 21 jaar met een verstandelijke beperking. Bij het trainingshuis bieden we een tijdelijke woonplek (1 tot 3 jaar) om te leren zo zelfstandig mogelijk te wonen en mee te doen in de maatschappij.



## Open dag

Op 26 oktober 13.30 - 15.00 uur geven we je graag een rondleiding door het prachtige pand van het trainingshuis aan de IJsselstraat 2 in Acht (Eindhoven) en vertellen we je over het wonen en leren in dit huis.

Binnen het Trainingshuis Acht zijn nog verschillende plekken vrij voor jongeren. Mocht je interesse hebben in het trainingshuis, dan is deze open dag de perfecte gelegenheid om kennis te komen maken. Lees meer op:

[lunet.nl/evenementenkalender/open-dag-trainingshuis-acht](https://lunet.nl/evenementenkalender/open-dag-trainingshuis-acht)

## Stoppen met roken



In de maand oktober is elk jaar veel aandacht voor stoppen met roken. Je probeert dan één maand niet te roken. Heel veel mensen stoppen na die maand helemaal.

Stoppen met roken kan heel moeilijk zijn. Maar als je dat samen met anderen doet en met hulp van deskundigen, wordt het iets gemakkelijker. Rook jij en wil je ook graag stoppen? Ga dan naar:

<https://roken.steffie.nl/nl/>

## Cursus 'Omgaan met geld'



JE KAN HET!

Bij het Leercentrum van Lunet kun je vanalles leren.

Zoals omgaan met geld. Omgaan met geld is een onderwerp dat veel mensen bij Lunet bezighoudt.

Op donderdag 28 september werd bij LuuXX Woensel de workshop 'Omgaan met geld' gegeven. De mensen van het Leercentrum gingen in gesprek met een tiental cliënten.

Ze stelden de vraag: "Heb jij veel verandering gemerkt de afgelopen jaren?" Iemand vertelde naar de verandering van cash naar de pinpas bij Lunet.

Iemand anders ging verder terug in de tijd en benoemde dat de euro een grote verandering was voor hem. Ook het voedingsgeld werd besproken.

Maar er werd ook gesproken over: "Waarvoor heb je geld nodig?

Waarvoor spaar ik? Weet jij wat bijvoorbeeld internetfraude is?"

Er werd op een mooie en open manier gepraat over omgaan met geld. Er werd geluisterd en tips aan elkaar gegeven.



Wil je graag op jouw locatie ook zo'n workshop? Dan kan je dit laten weten via [leercentrum@lunet.nl](mailto:leercentrum@lunet.nl). We kijken samen met welk thema we aan de slag kunnen gaan.

## Self Design Ateliers 2023



Ben jij tussen de 16 en 21 jaar en ben je creatief?  
Wil jij met andere jongeren kunst maken in het theater?  
Wil jij een leuke tijd, iets nieuws leren en anderen ontmoeten?  
Dan zijn we op zoek naar jou!

Je gaat aan de slag onder leiding van een kunstenaar en met begeleiding vanuit Lunet. Je doet dat samen met andere jongeren vanuit Lunet, het Summa college en de Combinatie Jeugdzorg.

Je gaat met anderen met elkaar in gesprek en samen dingen doen /maken rondom het thema mentale gezondheid.

*Kunst is het maken van iets bijzonders, iets moois, leuks, creatiefs, interessant om naar te kijken, luisteren of lezen. Iets wat je in je kamer zou zetten of aan de muur kan hangen, maar je kunt ook denken aan bijvoorbeeld een dans of film.*

### **Wanneer en waar?**

Er zijn 7 bijeenkomsten in november en december van dit jaar.  
Elke bijeenkomst is op een woensdagochtend en duurt een paar uur.  
Alle bijeenkomsten zijn in Eindhoven.

Als je dit leuk vindt, kunnen we in overleg met jouw school, dagbesteding of werk kijken wat mogelijk is.

Starten aan een project met deelnemers die je nog niet kent is misschien best een beetje spannend.

Daarom willen we eerst graag eens kennis met je maken. Heb jij interesse? Aanmelden kan bij Lunet begeleiders Maja van der Heijden of bij Suzan Dirx. Via [maj.v.d.heijden@lunet.nl](mailto:maj.v.d.heijden@lunet.nl) of [s.dirx@lunet.nl](mailto:s.dirx@lunet.nl)



## Word jij onze fietsenmaker bij Het Laar in Geldrop?

Kijk voor alle cliëntvacatures op:  
[lunet.nl/werken-bij/vacatures-clienten](https://lunet.nl/werken-bij/vacatures-clienten)

**Marathon Eindhoven. Lunet deed mee. Allemaal kanjers.**



Op 7 oktober hebben 166 cliënten, vrijwilligers en begeleiders van Lunet samen de finish bereikt van de Your Marathon Challenge in Eindhoven.





Een geweldige prestatie en zo mooi om dat samen met elkaar te doen. Iedereen kreeg een medaille, maar nog mooier was het gevoel: Dat hebben we samen toch maar mooi gedaan.

**Proficiat allemaal.**

GEZOND  
GELUKKIG

GOED LEVEN



**Wandelen is gezond. Van wandelen word je blij. Maar waarom dan?**

Elke dag een stukje wandelen is goed voor je botten, het maakt ze sterk. Buiten wandelen maakt vaak dat je kan ontspannen en aan leuke dingen denkt. Wandelen is goed om leuke nieuwe dingen te bedenken. Elke dag op hetzelfde moment wandelen geeft structuur aan je dag. Als je wandelt maakt je lichaam het stofje dopamine aan. Wandelen maakt je blij.



## Leuke Leercentrum Tips

De hele dag door denk je na en komen er gedachten in je hoofd. Soms zijn dat geen blije gedachtes (negatief denken) en soms zijn dat blije gedachtes (positief denken). Door meer positief te denken ga jij je ook echt blijer voelen. Je kunt meer genieten van de dingen en je lacht meer.

Je dag positief beginnen? Dat kan ook door meer leuk nieuws te lezen. Kijk maar op: <https://www.steffie.nl/nieuws/>

## Agenda

---

21 tot en met 29 oktober

**Lunet doet mee aan de Dutch Designweek 2023**

---

26 oktober

**Open middag Trainingshuis Acht**

---

14 december (van 15.00 - 20.00 uur)

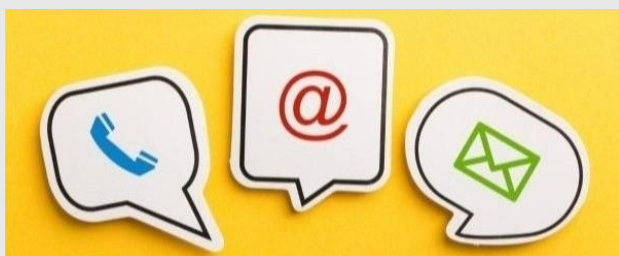
**Kersttocht De Donksbergen**

## Kijk in je zorgplan: waar en wanneer jij maar wilt

Wil jij lezen want in jouw zorgplan staat? Dat kan met cliëntportaal Caren. In het dossier staan bijvoorbeeld persoonlijke gegevens, plan en rapportages. Meer weten of aanmelden voor cliëntportaal Caren?



Lees meer op: <https://lunet.nl/caren>



### Heb je een probleem of klacht?

Ben je niet tevreden? Heb je een klacht? Neem contact op met de cliënten vertrouwens person via: [lunet.nl/over-lunet/informatie-voor-clienten/probleem-of-klacht](https://lunet.nl/over-lunet/informatie-voor-clienten/probleem-of-klacht)



### Deze nieuwsbrief op papier?

Een printbare versie van deze nieuwsbrief vind je op: [lunet.nl/over-lunet/nieuws-voor-jou](https://lunet.nl/over-lunet/nieuws-voor-jou)

## Waar of niet waar?





Twijfel jij wel eens of het nieuws dat je hoort of leest echt is? Hoe je dat kan onderzoeken vertelt Steffie jou! Kijk op:  
[nieuws.steffie.nl/nieuws/nieuws-waar-of-niet-waar-.html](https://nieuws.steffie.nl/nieuws/nieuws-waar-of-niet-waar-.html)

## Informatie

Telefoon: 088 551 5000  
E-mail: [redactie@lunet.nl](mailto:redactie@lunet.nl)



[www.lunet.nl](https://www.lunet.nl)

© 2023 Lunet. Alle rechten voorbehouden.

*Deze nieuwsbrief verschijnt elke maand. Zo houden we je op de hoogte van het laatste Lunet nieuws.*

*Een digitale versie van deze nieuwsbrief vind je op [www.lunet.nl](https://www.lunet.nl)*

*Heb je nieuws dat je wilt delen? Stuur je kopij naar [redactie@lunet.nl](mailto:redactie@lunet.nl)*

*Eindredacteur Paul Janssen*