

Nieuws voor jou Lunet
Augustus 2023

Robot Ivy op bezoek bij Lunet

Kan een robot iemand helpen om fijner te leven?
En jou helpen om in je leven meer zelf te bepalen wat je wilt en doet?
We gaan robot Ivy uitproberen.
Dat doen we bij mensen met een licht verstandelijke beperking in Woensel.
Die zijn heel benieuwd naar robot Ivy. Ook de begeleiders zien kansen.
De proef duurt nog een paar maanden. Dan weten we of robot Ivy mag blijven.

Davy Beerens 15 jaar in Centrale Cliëntenraad

Davy Beerens begon in 2008 in de Centrale Cliëntenraad van Lunet. De eerste jaren als lid, vanaf 2015 als voorzitter. Davy is erg trots dat hij meegewerkt heeft aan een goede medezeggenschap bij Lunet. "Er wordt echt naar ons geluisterd", zegt Davy.

Cursus 'Opkomen voor Jezelf'

Cursus opkomen voor jezelf
GAAT WEER BEGINNEN

Wat ga je leren?
Kennismaken
Emoties en gevoelens
Zelfvertrouwen
Mening geven
Nee zeggen
Grenzen aangeven

8 lessen
Bij het Leercentrum Eckardal of Donksbergen

AANMELDEN VIA:
leercentrum@lunet.nl

Het Leercentrum van Lunet geeft de cursus 'Opkomen voor Jezelf'. In deze cursus leer je 'Nee zeggen', je mening geven en grenzen aangeven.
Je krijgt door deze cursus meer zelfvertrouwen.
De cursus is op woonpark De Donksbergen in Duizel of op woonpark Eckardal in Eindhoven.

Wil je graag deze cursus volgen of wil je meer weten? Dit kan via leercentrum@lunet.nl.

Zomerprogramma 2023. Doe je mee?

In het **Zomerprogramma** van Lunet zijn er iedere dag leuke activiteiten.
Op de **woonparken** is bijna elke dag is iets te doen.
Bouw de hoogste toren of doe mee met sjoelen.
Liever pannenkoeken bakken of naar een goochelaar? Het kan allemaal.

Wil je meedoen?
Ga dan naar je begeleider voor meer informatie en om je op te geven.

Zomerprogramma LuuXX Bladel

Op 15 juli gingen 22 cliënten van LuuXX Bladel mee met een huifkartocht. Het was prachtig weer en erg gezellig. Ook was er een barbecue. Iedereen heeft erg genoten en lekker gegeten.

Samen werken aan duurzame zorg

Lunet doet mee aan de Green Deal Zorg. Lunet werkt hierin samen met gemeenten en zorginstellingen aan duurzaamheid.
Zo zorg je goed voor de aarde en de mensen, dieren en planten die daarop leven.

Hoe duurzaam is Lunet?
Jan Dirk Loman en Lisette Hartzuiker - Zwenger van het Green team van Lunet onderzoeken dit. Zij zijn al op 50 woningen en bij de dagbesteding geweest.

Jan Dirk en Lisette hadden heel veel vragen waaronder:

- Wat doe jij met medicijnen die je niet meer gebruikt?
- Hoe ga je om met water?
- Gebruik je een doseerdop bij schoonmaakmiddelen?
- Eet jij vleesvervangers?

We doen al veel dingen goed bij Lunet. Maar het kan altijd beter. Jan Dirk en Lisette gaan hiervoor een plan maken.

Hoe duurzaam ben jij? Vertel het aan de redactie.

Word jij onze fietsenmaker bij Het Laar in Geldrop?

Kijk hier voor nog meer vacatures

Ik ga op vakantie en neem mee...

Ga jij deze zomer op vakantie? Inpakken, dingen regelen en uitzoeken. Op vakantie gaan kan best spannend zijn. Wil je tips om goed voorbereid op vakantie te gaan? Kijk dan eens op <https://nieuws.steffie.nl/nieuws/goed-voorbereid-op-vakantie.html>

Marathon Eindhoven. Doe je mee?

Op 7 oktober is het weer de Your Marathon Challenge in Eindhoven. Lunet doet dit jaar weer mee. We willen met 120 cliënten, medewerkers en vrijwilligers de finish halen.

Als je meedoet, ga je in de weken voorafgaand aan de marathon met elkaar 41 kilometer trainen. Rollend, wandelend of rennend. Maakt allemaal niet uit hoe en wanneer.

Op 7 oktober lopen we dan met de hele groep de laatste 2 kilometer naar de finish op de Vestdijk in Eindhoven. Je krijgt een medaille en een certificaat. Een certificaat is een soort diploma. Iedereen kan dan zien dat je mee hebt gedaan aan de marathon.

Doe je mee?
Meld je dan aan vóór 3 september
Je kunt je aanmelden bij je begeleider.
Lunet betaalt de inschrijfkosten en je shirt.

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.

De schijf van vijf

Het voedingscentrum helpt mensen bij gezond eten. Ze hebben 'De schijf van vijf' gemaakt. In de 'De schijf van vijf' vind je voorbeelden van dingen die gezond voor je zijn en die belangrijk zijn om elke dag te eten. 'De schijf van vijf' helpt jou om goede keuzes te maken met wat je eet en drinkt.

Op deze site <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vij.aspx> kan je meer over 'De schijf van vijf' te weten komen.

Wil je meer weten over gezond eten? Kijk dan eens op deze website <https://www.kijkopgezond.nl/Gezond-eten/>

Ilona van Kessel heeft de mooie tekening van 'De schijf van vijf' gemaakt. Kijk [hier](#) wat ze wil zeggen met haar tekening.

Leuke Leercentrum Tips

Op de website Doe-pad vind je allemaal leuke liedjes, puzzels en spelletjes over de zomer.
Kijk hier: <https://doe-pad-vakantie.yurls.net/>
Kijk hier voor leuke Lunet Leertips

Agenda

7 oktober
Lunet doet mee aan de Your Challenge Marathon Eindhoven

21 tot en met 29 oktober
Lunet doet mee aan de Dutch Designweek 2023

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 hier meer informatie](#)

Heb je een probleem of klacht?

Ben je niet tevreden? Heb je een klacht? Neem **contact** op met de cliënten vertrouwens persoon.

Deze nieuwsbrief op papier?

Een printbare versie van deze nieuwsbrief vind je op www.lunet.nl.

Via de computer naar een museum?

Deze zomer hoef je niet te reizen om naar een museum te gaan. Je kan gewoon via de computer een kijkje nemen in bijvoorbeeld:

- Museum van de oudheden in Leiden. Daar vind je veel over mummies. <https://www.rmo.nl/tentoonstellingen/web-exposities/>
- Naturalis. Daar laten ze je heel veel zien over dieren. <https://www.naturalis.nl/virtueelmuseum>