

Voor uw zorg staan wij borg!

NIEUWSBRIEF **WINTER EDITIE** no 61

Beste lezer en lezeressen

We zijn weer op weg naar de winter feestdagen. Kerst is in aantocht zo ook 2017. Het verlangen naar het voorjaar is er nu al, maar nog even geduld eerst komt onze nieuwsbrief, de laatste van het jaar 2016. Er zijn wat nieuwe aankondigingen, niet alleen van ons maar ook van het ROG+. Van andere gemeenten hebben we nog niet veel vernomen. Zo verwachten wel weer (kwaliteits) controle huisbezoeken ☺ in Schiedam, Vlaardingingen en Maassluis. We gaan naar de Efteling, zulke leuke reacties. In het nieuwe jaar meer hierover. Er gebeurt iets met Yoga. En wie is Jhorna? Ook vind je weer een lekker recept, gedicht en nog veel meer.

We wensen jullie fijne kerstdagen en een zeer voorspoedig 2017.



Verjaardagen



Januari

05-01 Els
06-01 Zus
09-01 Rien wordt 60 jaar
10-01 Lies
26-01 Constance

Februari

02-02 Daniëlle
03-02 Michael
08-02 Marco wordt 55 jaar
15-02 Rob

Maart

04-03 Jhorna
07-03 Gea
09-03 Suzy
21-03 Maikel
30-03 Heidi

Allemaal Van Harte Gefeliciteerd

KERST 2016

DE DONKERE DAGEN ZIJN WEER GEKOMEN ,
MENSEN LOPEN WEER TE SLEPEN MET HUN
BOMEN

DE KERST IS VOOR IEDEREEN EEN BEETJE
DROMEN ,

DROMEN OVER VREDE, LIEFDE EN
GEZELLIGHEID ,

LATEN WE MET ZIJN ALLEN DENKEN AAN DE
GOEDE TIJD ,

LATEN WE WENSEN VOOR IEDER WAT WILS ,
EN DAT KERST EEN FEEST MAG WORDEN ,

ZO ALS IEDER PERSOON DAT ZELF WILT.

R I A



Yoga

Bent u toe aan wat rust in uw hoofd, heeft u last van lichamelijke ongemakken zoals bijvoorbeeld stijve spieren of reuma, of heeft u altijd al eens yoga willen proberen maar bent u, om welke reden dan ook, niet in staat om naar de sportschool te gaan dan is dit misschien iets voor u!

Vanaf heden kunt u bij Zorgburo Rijnmond Yoga les aan huis krijgen.

Even voorstellen, ik ben **Olga van der Tuyn**. Ik ben werkzaam in de thuiszorg en werk sinds enkele jaren nauw samen met Zorgburo Rijnmond. Daarnaast ben ik gediplomeerd karate lerares en beoefen ik zelfverdediging en Yoga.

Yoga is een sport die voor iedereen toegankelijk is en daarom lijkt het mij erg leuk om mijn kennis met anderen te delen. De yoga lessen zijn aan huis zodat u in uw eigen, vertrouwde omgeving kennis kunt maken met yoga. Op deze manier kan ik de les volledig afstemmen op uw persoonlijke behoeftes.

Zoals gezegd is yoga voor iedereen toegankelijk. Oefeningen kunnen makkelijk worden aangepast aan uw lichamelijke conditie. Yoga bestaat uit zeer uiteenlopende onderdelen variërend van meditatie tot krachttraining. Er zijn verschillende oefeningen voor verschillende doeleinden.

Ik zal e.e.a. kort toelichten zodat u een beeld krijgt wat de mogelijkheden zijn.

Meditatie: Uw gedachten zijn bepalend voor hoe u zich voelt. Als u vaak negatieve gedachten heeft roept dat ook negatieve emoties op. Als gevolg daarvan kunt u zich bv. ongelukkig of onrustig gaan voelen. D.m.v. meditatie kunt u zich bewust worden van uw gedachten en welk effect deze op uw emotionele toestand hebben. Leer uw gedachten controleren, creëer rust in uw hoofd.

Door stress of onrust kan uw ademhaling versnellen, snel en oppervlakkig ademen veroorzaakt alleen maar meer onrust en kan zelfs resulteren in een hyperventilatie aanval. Leer uw ademhaling controleren. Er zijn veel verschillende ademhalingstechnieken, om rust te creëren maar ook b.v. voor extra energie.

Door stress kunt u zich ook lichamelijk gespannen voelen. Er zijn verschillende oefeningen om uw lichaam te ontspannen.

Yoga sets: Yoga sets zijn vooral gericht op het lichaam. Ook deze oefeningen kunnen voor verschillende doeleinden worden gebruikt. Zelfs als u b.v. reuma heeft. De oefeningen kunnen aan uw lichamelijke conditie worden aangepast. Yoga sets kunnen worden gebruikt voor o.a. spieropbouw, rekken van spieren, doorbloeding van het hele lichaam (ingewanden, spieren, huid), afvoer van afvalstoffen.

Mocht u interesse hebben dan kunt u contact opnemen met Zorgburo Rijnmond.

Voor uw zorg staan wij borg!

NIEUWSBRIEF **WINTER EETJE** no 61

Wie is Jhorna?

Ik ben Jhorna Bottenberg.

Vanaf heden ben ik nu werkzaam bij Zorgburo Rijnmond.

Ben moeder van drie zonen en woon in Schiedam.

Heb altijd in de zorg gewerkt of met mensen in de winkel.

Via Wilma zorg aan huis ben ik hier terecht gekomen.

Na een leuke kennismaking met de medewerkers, ben ik erg nieuwsgierig naar de cliënten.



Graag tot ziens, Jhorna Bottenberg.

Stevige linzensoep met spek en rookworst

Idoor janneke 12/05/2012



Voor 4 – 6 personen:

- 2 teentjes knoflook
- 2 winterwortels
- 3 stengels bleekselderij
- 1 prei
- 2 eetlepels olijfolie
- 150 gram rookspekreepjes
- ½ - 1 theelepel chilivlokken
- 1 blikje (140 gram) tomatenpuree
- 2 liter bouillon of water
- 300 gram oranje linzen
- 1 takje rozemarijn
- 1 laurierblad
- 1 slagersrookworst

Pel de knoflooktenen en snipper ze. Maak de groente schoon en snijd alles klein. Verwarm de olijfolie in een soeppan op matig vuur en bak hierin rustig het spek uit. Voeg de knoflook en chilivlokken toe en fruit een minuutje mee. Voeg ook de winterwortel, bleekselderij en prei toe. Nu mag het vuur iets hoger. Fruit de groenten al omscheppend een paar minuten tot ze wat kleur krijgen. Doe de tomatenpuree in de pan en bak nog enkele minuten om de blikkerige smaak kwijt te raken. Schenk dan de bouillon of het water in de pan. Voeg de (ongeweekte) linzen, het

takje rozemarijn en het blaadje laurier toe en breng alles aan de kook. Draai het vuur laag, leg een deksel schuin op de pan en laat de soep ongeveer 1 uur koken. Het is de bedoeling dat de linzen stuk koken. Wel de rookworst volgens de instructies van de slager – meestal moet dit 15 – 20 minuten in net niet kokend water. Snijd de worst in plakjes en roer ze door de soep. Proef en maak de linzensoep pittig op smaak met zout en versgemalen peper. Lekker met warm stokbrood, maar met roggebrood en katenspek kan ook.

Margaret

AGENDA

Dagbesteding, Begeleiding Groep

De volgende donderdagen zullen in het teken staan van (de overige dagen zoals bij jullie bekend):

19 januari & 23 februari 2017:

Jariya Massage



12 januari & 16 februari 2017:

Regina de Pedicure



26 januari: Koken met elkaar en het lekker opeten. (Bijna) elke laatste donderdag van de maand.....

Gesloten

Vanaf 23 december is het kantoor dicht, we gaan 9 januari weer van start. Voor dringende zaken zijn we vanzelfsprekend bereikbaar.

FACEBOOK

Kijk ook eens op zorgburo rijmond

Wat te doen als het niet kan wachten tot de volgende kantoordag of je hulpverlener is op vakantie

*Luister altijd goed naar onze voicemailberichten op onze mobiele telefoons, daarin wordt de meest recente informatie verteld, zo weet je wie je kunt bereiken die dag en met welk nummer. Dat wordt alleen gedaan tijdens afwezigheid, zoals bijv. vakantie, feestdagen etc.

*Laat altijd een boodschap achter, vertel wie je bent en waar het om gaat en geef de belangrijkheid aan. Sms-en, WhatsApps kan natuurlijk ook.

*Maak zoveel mogelijk gebruik van de Open Spreekuren. Vaak wordt er toch veel buiten deze tijden gebeld. We zijn dan weer op huisbezoek en kunnen we niet opnemen en daardoor zijn we niet bereikbaar, dat is voor jou maar ook voor ons vervelend.

Ook tijdens een Open Spreekuur kan het voorkomen dat er niemand opneemt, spreek de voicemail in, sms, WhatsApp of bel later terug, het kan zijn dat we in gesprek zijn.

We bellen je zo spoedig mogelijk terug.

Els	06- 533 755 18
JP	06- 50 47 48 85
Aad	06- 81 93 57 66

VANZELFSPREKEND BIJ SPOEDSITUATIES
ALTIJD GELIJK BELLEN. LUISTER NAAR DE VOICEMAIL EN SPREEK DE VOICEMAIL IN BIJ HET JUISTE TELEFOONNUMMER. BEL BIJ TWIJFEL NOGMAALS. ALS JOUW HULPVERLENER NIET BEREIKBAAR BLIJFT, BEL EEN ANDERE HULPVERLENER.

OPEN SPREEKUREN:

DONDERAG VAN 15:00 – 17:00 UUR

ER ZIJN GEEN OPEN SPREEKUREN

OP:

DONDERDAG 29 DECEMBER,
DONDERDAG 5 JANUARI

Els en JP

Joop den Uyllaan 74 3119 VH Schiedam

twitter [@ZRijnmond](https://twitter.com/ZRijnmond)