

Gewoon, een leuk krantje



Een nieuw krantje voor jou,

Beste lezer,

Hopelijk gaat het goed met je! De quarantaine duurt wel lang, hè?

Hier, voor jou: een nieuwe versie van 'Gewoon, een leuk krantje'.

Er staan leuke dingen in om je een beetje op te vrolijken. Er staan af en toe ook vragen in om over na te denken, de antwoorden kun je invullen als je dat wilt.

Sommige bijdragen herhalen we, omdat we het belangrijke dingen vinden. Hopelijk scrol jij snel door naar wat voor jou nieuw is.

Nieuwe bijdragen zijn van harte welkom!

Want nu... is de brievenbus leeg!



Leef je uit en deel het met ons

Mail naar: b.vd.putten@zrcn.nl

We wensen je veel leesplezier!

Hartelijke groeten,

Birgit van der Putten,
Secretariaat Zelfregiecentrum Nijmegen
b.vd.putten@zrcn.nl

Voor meer informatie kun je ook bellen:

024 -751 11 20 of 06 - 40345153 (06 alleen beschikbaar tijdens Coronacrisis)

Steffie legt corona eenvoudig uit

Wat gebeurt er toch allemaal in de wereld?

De website Steffie legt het goed uit.

Geen moeilijke woorden, maar filmpjes en tekeningen.

Zo kan iedereen het goed begrijpen.

Klik op het plaatje en ga naar de site.



Geluksmomentje

Als geboren Nijmegenaar heb ik dat thuiskomen-gevoel als ik over de Waalbrug de stad binnen rijdt. De rivier, de Waalkade, de extra glans van lichtjes in het donker als het avond is. Een geheid geluksmomentje.

In Kekerdom heb ik dat ook, na twintig jaar. Daar is het de slingerende dijk vlak voordat je de bebouwde kom bereikt. Over het weiland heen zie je links de pastorie met kerk, die aan de verkeerde kant van de dijk liggen. Met hoog water loopt het hele zaakje onder, inclusief het kerkhof.

Het ligt er zo idyllisch, met een wiel op paal voor de ooievaars en ondiep water op de plekken waar de klei is afgegraven. Vorige week stond het water wat hoger in de wei en waadde er pardoes op borsthoogte een Konikspaar doorheen.



Ik dacht nog terwijl ik het tafereel passeerde: daar moet ik een foto van maken. En een paar momenten later: waarom heb ik daar geen foto van gemaakt? Maar het beeld staat op mijn netvlies gebrand.

Wat bezielde het paard om dit te ondernemen? Helemaal in zijn eentje. En hoe kon het weten hoe diep het water was? Eén ding is zeker: het paard was niet bang, maar onverschrokken. Een toonbeeld van speelsheid, moed en avontuur. Het bezorgde mij een extra geluuksmomentje.

Jos

**Om over na te denken:
Wat is voor jou een geluuksmomentje?
Wil je dat met ons delen?**

Mail naar b.vd.putten@zrcn.nl

**Is het een vliegtuig?
Is het Superman?
Nee, het is een vogel!**

Je weet het misschien nu nog niet: ook in jou schuilt een heuse vogelaar. En nee, daar hoef je nu niet gelijk een studie biologie voor te gaan volgen. Dat kun je gewoon worden vanuit je tuin, je balkon, of gooi een raam open!

De vogelbescherming heeft voor jou een vogelcursus online staan. Op deze manier leer je anders naar vogels kijken, zodat je er meer van kan genieten.

<https://www.vogelbescherming.nl/ontdek-vogels/kennis-over-vogels/online-vogelcursussen>



Ga je normaal sporten?

**En denk je:
ah, lekker, nu even niet?**

Dan heb je mooi pech.

Het kan ook thuis!

Hieronder ideeën om thuis te doen!

Ook voor als je in een rolstoel zit.

[Filmpjes van Koprol op de Facebook](#)

<https://thirotraining.nl/videos/>

Veel plezier!

Bewegen is belangrijk.
Zeker in coronatijd!

Een kloddertje roze hier..... en een kloddertje roze daar.....



Ach, die mevrouw Knots, kennen we haar nog? De familie Knots was een programma uit de jaren 80 over een beetje vreemde familie. Bovenstaande zin was legendarisch.... Ken jij nog meer uitspraken van televisieprogramma's van vroeger? Graaf maar even in je geheugen.... ☺

"Kom maar naar beneden en sla je slag!...."

"Drommels drommels drommels..."

"Mét de assistente van dokter van der Ploe-hoeg!"

"Mevrouw stemband, wat heeft u nou geleerd..?"

"Dan doe ik dit.... en alles staat stil..."

"Sapperdeflap!"

"Hoop hoop barrrrbatruc!"



*En, weet jij er ook nog één?
Welk programma keek jij als kind vroeger graag?*

Via Skype naar de dagelijkse digitale inloop

Gesprek gegarandeerd Maandag t/m vrijdag tussen 11.00 en 13.00 uur

Peter Eggen kwam op het idee om elkaar te ontmoeten op Skype. Groot voordeel boven Facebook is dat je een groepsgesprek kunt starten. Peter zal zelf sowieso op doordeweekse dagen tussen 11.00 en 13.00 daar aanwezig zijn.

Natuurlijk kunnen anderen elkaar hier ook ontmoeten. Ga naar je skype-account en zoek Zelfregiecentrum Nijmegen.



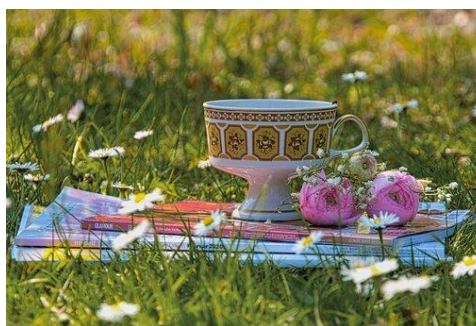
Zo kom ik de tijd wel door..

Toen ik voor het eerst hoorde over de coronamaatregelen, zonk de moed me wel even in de schoenen. Ik kan best goed thuis zitten, maar wat ging ik in vredesnaam doen in al die lege weken die voor me lagen?

Mijn man bromde dat het leek op een te lange vakantie. Vroeger ging hij met zijn ouders vijf weken op pad. In het begin was de stemming nog opperbest, tegen week vijf was iedereen zo chagrijnig, dat je blij mocht zijn dat campingservies van plastic was. Zijn vader, leraar van beroep, kreeg regelmatig de kreet 'Pa, we zijn je familie, niet je leerlingen' naar zijn hoofd geslingerd. Iedereen snakte weer naar 'normaal'. Saaie lessen in de schoolbanken, het dagelijkse rondje met de hond en zelfs de vertrouwde geluiden van de burens: alles is beter dan nog een nacht in die caravan.

Die vergelijking snap ik wel. Waar je eerst weleens baalde van je werk en droomde van een dagje thuis, zou je nu niets liever willen dan contact hebben met je collega's en nuttig bezig zijn.

Oké, hoewel iedereen de maatregelen wel snapt, moet je weer even je ritme vinden in de nieuwe situatie. Ik vond mijn draai, door allerlei dingen te gaan doen:



Ik luister naar luisterboeken of lees een e-book

Ken je de app Storytel? Het is een app die een soort digitale bibliotheek is. Je kunt luisterboeken downloaden en beluisteren op je mobieltje. Je kunt het twee weken gratis proberen, en daarna betaal je 11,99 euro per maand. Het abonnement is altijd opzegbaar. Heerlijk om te lezen, maar ook om te luisteren, tijdens huishoudelijke klusjes of lekker vanuit je luie stoel.

Fietsen door het Alpengebied

Bewegen is belangrijk. Zeker nu de fysiotherapie volledig op zijn gat ligt. Ik vrees dat ik stijf word als ik niet beweeg, dus trap ik elke morgen even op mijn hometrainer. Op YouTube staan zelfs filmpjes met fietsroutes door bijvoorbeeld het Alpengebied. Wat nou lockdown? Ik fiets gewoon in de bergen! Natuurlijk kun je, als dat lukt, ook een wandelingetje maken in de buitenlucht. Heerlijk bij goed weer!

Ik zoek mijn oude dvd's weer op

Al jaren heb ik dvd's in de kast liggen, van series die ik vroeger heel leuk vond. Ja, ja, ik geef het helemaal toe: ik houd van oude series, zoals de comedyserie 'Zeg ns aaaa' of de voorloper van de soap, de ziekenhuisserie Medisch Centrum West. Heel fout, maar ik houd ervan. Door tijdgebrek had ik de series lang niet meer bekeken en deze quarantaine is het perfecte excuus om deze slechte, oude series terug te kijken.



Ik schrijf een kaartje voor iemand

Nu iedereen wat meer binnen moet blijven, is dat voor sommige mensen heel eenzaam. Hoe leuk is het dan om een kaartje te krijgen van iemand? Zo heb ik een aantal mensen al een kaartje gestuurd als een steuntje in de rug in deze moeilijke tijd.

De tuin als camping

Bij goed weer gaan we de tuin in, je kan natuurlijk ook op je balkon gaan zitten. Sinds kort hebben we een hangmat in de tuin. Heel erg lekker. Ook hebben we laatst jeu de boules gekocht. Erg leuk, we zijn zelfs een competitie gestart. Als het goed weer is, kunnen we heerlijk buiten eten. Ik vind het echt genieten nu.

Kortom, ik vermaak me wel! Natuurlijk mis ik vrienden en familie, maar je kunt altijd nog contact hebben via beeldbellen, zoals via Skype, Hangouts of Facetime.

En als je je toch op een camping waant in je eigen tuin of balkon, heeft het wel een voordeel. Je hoeft in elk geval de camping niet over naar een vieze wc met een toiletrol in de hand.

Blijf gezond allemaal!

Annemieke

Welk spel staat er nog bij jou onder in de kast?

Welke film kijk jij nu graag terug?

Welke herinneringen heb je daaraan?

Kunst en woorden



*Vanya deelt bovenstaande afbeeldingen met ons.
Ze zijn gemaakt door: Ricardo Levins Morales
Wat spreekt jou in deze tijd het meeste aan en
waarom?*

Het bestand

Kijkend in computerbestanden
van het dagelijks bestaan
lijken ze zo maar vergaan
nu we in een nieuwe fase belanden.

De hele wereld in de ban
van een virus dat we niet kennen
het zal wel langzaam wenen
wanneer ik het helemaal bevatten kan.

Nu is het leven ervaringen delen
in contact, elkaar proberen te steunen
Het is fijn te geven en soms te leunen
De eenzaamheid stopt ineens met vervelen.

Birgit, maart

Via Skype naar de dagelijkse digitale inloop

Gesprek gegarandeerd Maandag t/m vrijdag tussen 11.00 en 13.00 uur

Peter Eggen kwam op het idee om elkaar te ontmoeten op Skype. Groot voordeel boven Facebook is dat je een groepsgesprek kunt starten.

Peter zal zelf sowieso op doordeweekse dagen tussen 11.00 en 13.00 daar aanwezig zijn.

Natuurlijk kunnen anderen elkaar hier ook ontmoeten.

Klik op onderstaand plaatje en bezoek de skypegroep.



Wil je telefonisch je verhaal met een coach delen?

Wil je je verhaal delen?

Heb je behoefte aan een luisterend oor?

Iemand die even met je meedenkt hoe je het wat fijner kan hebben?

Ervaren coaches gaan graag met jou in gesprek!

Zij bellen je zo snel mogelijk op om een afspraak te maken voor een uitgebreider gesprek.

Klik op onderstaande link om contact te maken.

a.vd.gronden@zrcn.nl

Nog een krantje lezen!

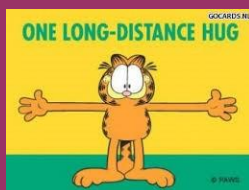
Rob Aalders heeft ook een krant gemaakt met leuke foto's en handige tips.

Als je die wil lezen:

Ga naar

<https://www.zrcn.nl/het-tweede-goede-dag-krantje-is-uit/>

of bel 06 -19136204.



*Tot zo ver dit tweede 'Gewoon, een leuk krantje'.
We hopen dat je het leuk vond om te lezen.*

Met als afsluiter via deze weg een knuffel!