

**Nieuws  
voor jou**



Lunet

Augustus 2024

## **Nog even wachten op nieuwe medezeggenschapsstructuur**

In de nieuwsbrief van juli kon je lezen dat Lunet een nieuw plan over medezeggenschap heeft gemaakt.

In dat plan staat hoe jij als cliënt mee kan praten over wonen en dagbesteding bij Lunet.

Na overleg met de achterban, heeft de centrale cliëntmedezeggenschapsraad (CCMR) namens alle raden, laten weten nog niet in te stemmen met dit plan over deze nieuwe medezeggenschapsstructuur.

De raden zien goede dingen, maar ook zijn er enkele punten die anders moeten.

Wordt dus vervolgd.



**Marcia Adams**

**Per 1 oktober de nieuwe  
bestuurder bij Lunet**

*Welkom  
bij Lunet*



Per 1 oktober 2024 wordt Marcia Adams bestuurder bij Lunet. Samen met Ronald de Lange vormt ze dan de raad van bestuur van Lunet.

Marcia heeft veel ervaring in de verstandelijk gehandicaptenzorg. Ze werkt nu als directeur bij Dichterbij. Dat is ook een grote organisatie die zorg en ondersteuning biedt aan mensen met een verstandelijke beperking.

Ook is Marcia mede-oprichter en voorzitter van Sam&Zo.

Hier werken de bewoners, burens en professionals samen om het wonen, leven en zorgen prettig te maken.

Haar kennis, ervaring en passie gaat ze nu inzetten voor Lunet.

We kijken uit naar de samenwerking met Marcia.

## Maak kennis met robot Yvy en andere nieuwe dingen die jou misschien wel kunnen helpen



Wil je graag meer weten wat robot Ivy voor jou kan doen?

Kom dan in augustus gerust een keertje langs in De Herberg op Eckartdal of het restaurant op De Donksbergen.

Het innovatieteam van Lunet laat je dan graag kennis maken met robot Ivy en andere nieuwe technologieën die we in huis hebben.

- Donderdag 15 augustus, van 11 uur tot half 2. Restaurant De Donksbergen.
- Donderdag 22 augustus, van 11 uur tot half 2. De Herberg, Eckartdal.
- Dinsdag 27 augustus, van 11 uur tot half 2. Restaurant De Donksbergen.

Aanmelden hoeft niet. Je kunt gewoon binnenlopen. De koffie en thee staan klaar.

Wist je dat we ook een innovatheek hebben?

Daarin vind je allerlei nieuwe uitvindingen en snuffjes die jou misschien wel kunnen helpen.

Nieuwsgierig?

Neem dan een kijkje in onze innovatheek via:

<https://lunet.innovatheek.com>



## Werken als dienstverlenend medewerker op de Zernikestraat

Kijk voor nog meer vacatures op:  
[www.lunet.nl/werken-bij/vacatures-clients](http://www.lunet.nl/werken-bij/vacatures-clients)

## Zomertips voor thuis

Heb je lekker vakantie en ben je op zoek naar leuke dingen om thuis te doen deze zomer? Wij geven je wat recepten voor een leuke activiteit.



### Recept voor een gezichtsmasker

Wat heb je nodig?

- 2 eetlepels Griekse yoghurt
- 2 theelepels honing
- 2 schijfjes komkommer

Alles door elkaar roeren en op je gezicht aanbrengen. Pas op voor je ogen.

Leg de schijfjes komkommer op je ogen.

10 minuten op je gezicht laten zitten en het er dan met een lauw-warm washandje weer vanaf wassen.



## Recept voor een zomers voetenbadje

Wat heb je nodig?

- Teiltje met lauw-warm water
- Doe er 3 schijfjes limoen in
- En wat druppeltjes lekker ruikende douchegel

Voetjes 15 minuten in het lauw-warme water. Ogen dicht, lekker muziekje opzetten, telefoon weg en genieten maar.



## Recepten om ijsjes te maken

Als het warm is buiten, dan is niets lekkerder dan een koud ijsje eten om af te koelen.

Die ijsjes kan je kopen, maar ook heel goed zelf maken.

Hieronder zie je een voorbeeld van hoe je dat kan doen.

Het makkelijkste is het om ijsvormpjes te gebruiken.

Die hebben ze bijvoorbeeld bij de Action of Blokker.

## Yoghurt ijsjes

Wat heb je nodig?

- Yoghurt
- 1 theelepel honing
- Verse bosbessen

Roer yoghurt, theelepel honing en verse bosbessen door elkaar.

Doe ze in de vormpjes.

Laat ze 8 uur in de vriezer staan en smullen maar.

Let op! Niet je gezichtsmaskers gebruiken om daarna ijsjes van te maken.

## Ranja ijsjes

Kies je favoriete ranja, doe er eventueel vers fruit door.

Giet dit in de vormpjes.

Laat ze 8 uur in de vriezer staan en dan heb je een heerlijk ijsje.

## Watermeloen ijsjes

En wat dacht je van nep watermeloen ijsjes.

Watermeloen in puntjes snijden (zie foto).

Ijsstokje erin.

Smullen maar.



**Kijk voor meer leuke Lunet Leertips op:**  
[www.lunet.nl/media/vfci021q/cursusgids-leercentrum.pdf](http://www.lunet.nl/media/vfci021q/cursusgids-leercentrum.pdf)

## Met elkaar in gesprek over bewegen



Bewegen is goed voor je lichaam.

We willen daarom graag dat iedere cliënt bij Lunet kan bewegen op een manier die bij hem of haar past.

We willen ook graag weten wat Lunet zelf kan doen om de cliënten goed te laten bewegen en wat beter iemand anders kan bieden.

### **Maar wat bedoelen we nou met bewegen?**

Is dat voetballen? Wandelen? Of een keertje wat vaker de trap nemen in plaats van een lift.

En de een kan zelf goed bewegen, een ander heeft daar weer hulp bij nodig.

Sommigen bewegen graag met anderen samen, anderen juist weer liever alleen.

Bewegen kan dus voor iedereen verschillend zijn.

Al deze en nog meer vragen, worden de komende maanden besproken in het project 'Ruimte voor bewegen'.

Daar praten cliënten, vertegenwoordigers en medewerkers samen met elkaar over bewegen voor cliënten van Lunet.

In een volgende nieuwsbrief vertellen we meer over het project 'Ruimte voor bewegen'.

# Ontmoetingsavonden in Veldhoven en De Kempen



**Gemeente Veldhoven  
& Kempengemeenten**  
organiseren samen;

DINSDAG 20 AUG	Ontmoetingsavond Veldhoven 19.00 - 21.00 uur
MAANDAG 30 SEP	Ontmoetingsavond Eersel 19.00 - 21.00 uur
WOENSDAG 30 OKT	Thema avond Veldhoven 19.00 - 21.00 uur
DINSDAG 26 NOV	Ontmoetingsavond Eersel 19.00-21.00

 [aanmelden via: www.reuseldemierden.nl/lofjoe](http://www.reuseldemierden.nl/lofjoe)

Vind je het soms lastig of spannend om contact te leggen met anderen?  
Is het maken van nieuwe vrienden of het vinden van een relatie niet altijd makkelijk?

Misschien is een ontmoetingsavond dan iets voor jou.

Verschillende gemeenten in De Kempen en trainingsbureau Lofjou organiseren ontmoetings- en thema-avonden voor mensen met een leerachterstand of verstandelijke beperking.

- Op de ontmoetingsavonden komen er allemaal mensen die contact maken soms lastig vinden, dus je bent er niet alleen. Familie of begeleiding meenemen mag ook, als je dat prettig vindt.
- Op de thema-avond ga je met elkaar in gesprek over wat wel en wat niet werkt tijdens online contact maken of online daten. Wat zijn de sociale regels bij online contact? Wat kun je beter wel of niet doen?

Aanmelden kan via [www.reuseldemierden.nl/lofjoe](http://www.reuseldemierden.nl/lofjoe).



## Marathon Eindhoven. Doe je mee?



Op zaterdag 12 oktober is het de Your Marathon Challenge in Eindhoven. Lunet doet dit jaar weer mee.

We willen met zoveel mogelijk 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 12 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 aan voor 15 augustus via [marathon@lunet.nl](mailto:marathon@lunet.nl).

Het is fijn als je hierbij ook de kledingmaat aangeeft en of je eventueel nog een shirt van vorig jaar hebt.

Lunet betaalt de inschrijfkosten.

## Terugblik Marathon 2023

Vorig jaar, op zaterdag 7 oktober, kwamen maar liefst 166 cliënten, vrijwilligers en begeleiders van Lunet over de finish van de Your Marathon Challenge Eindhoven.

Vol trots blikken we in een video nog even terug.

Deze video kun je terugkijken op de website van Lunet bij NIEUWS.

## Vragen en meer informatie

[marathon@lunet.nl](mailto:marathon@lunet.nl).

### 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. Van dit stofje word je blij.



€2

**COLOR  
RUN**

**30-08**

KOM JIJ MEE LOPEN/ ROLLEN?

**LOOP/ROL HIER DE  
EERSTE  
KILOMETERS VOOR  
DE MARATHON**

TUSSEN 9U00-11U00

OP ECKARTDAL - START BIJ HET  
MOTORISCH CENTRUM

VRAGEN OF INSCHRIJVEN MAIL NAAR  
ZOMERSPORTPROGRAMMA@LUNET.NL



€2

**COLOR  
RUN**

**30-08**

KOM JIJ MEE LOPEN/ ROLLEN?

**LOOP/ROL HIER DE  
EERSTE  
KILOMETERS VOOR  
DE MARATHON**

TUSSEN 9U00-11U00

OP DONKSBERGEN - START BIJ HET BAC

VRAGEN OF INSCHRIJVEN MAIL NAAR  
ZOMERSPORTPROGRAMMA@LUNET.NL

Als afsluiting van het zomersportprogramma organiseert team bewegen op vrijdag 30 augustus een Color Run.

De Color Run is tussen 9 en 11 uur op woonpark Eckartdal én op woonpark De Donksbergen.

Naast een gezellige afsluiting is het ook een mooie kans om alvast de eerste kilometers voor de Marathon te trainen.

Voor vragen of inschrijven kun je mailen naar [zomersportprogramma@lunet.nl](mailto:zomersportprogramma@lunet.nl).

GEZOND  
GELUKKIG

GOED LEVEN



## **We gunnen iedere nieuwe begeleider een goede start**

In de nieuwsbrief van juli stonden tips voor jou als er onbekend personeel komt werken.

In deze nieuwsbrief hebben we het omgedraaid.

Nu hebben we tips voor onbekend personeel om goed van start te gaan met een cliënt.

- Een nieuwe begeleider moet zichzelf duidelijk voorstellen.
- Ben je nieuw? Nodig een cliënt uit door te zeggen dat je het gezellig vindt dat hij of zij komt koffie drinken.
- Praat als nieuwe begeleider niet teveel over jezelf, maar luister naar de cliënt en speel daar op in.
- Ben je aan het werk? Laat dan je telefoon in je tas of broekzak zitten. Neem de tijd voor de cliënt.

# Agenda

---

15 september

**Lunet doet mee aan Bloemencorso Valkenswaard**

---

12 oktober

**Lunet doet mee aan de Your Marathon Challenge Eindhoven**

---

12 en 13 oktober

**Theatervoorstelling Stedelingen 3**

---

7 december

**Dag van de vrijwilliger**

---

12 december (van half 4 tot half 9)

**Kersttocht De Donksbergen**

---

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

Wil jij lezen wat 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 informatie op: [www.lunet.nl/caren](http://www.lunet.nl/caren)**



## Heb je een probleem of klacht?

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

Nieuws  
voor jou



Lunet

## Deze nieuwsbrief op papier?

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

## Ervaringsdeskundigen en ervaringsdelers aan de slag bij Lunet

Op dinsdag 9 juli hebben onze ervaringsdelers en ervaringsdeskundigen met elkaar kennis gemaakt.

Onder het motto 'de zorg voor mensen met een (licht) verstandelijke beperking meer onder de aandacht brengen en daar een ander licht op laten schijnen', willen ze naar anderen uitstralen en vertellen wat mensen met een verstandelijke beperking wél kunnen.



*Op de foto van links naar rechts: Jessica (ervaringsdeskundige), Mitch (ervaringsdeskundige), Shirly (ervaringsdeskundige in opleiding) en Jay (ervaringsdeler)*

Enkele deelnemers uit dit team gaan vanaf september de opleiding 'Ik deel mijn ervaring' volgen bij de Fontys Hogeschool.

Ze lopen dan stage bij Lunet, waar ze ervaring op kunnen doen.

Als zij met deze opleiding klaar zijn, worden ze ervaringsdeskundige.

Het Leercentrum Lunet verzorgt in het najaar een cursus voor de andere teamleden.

Hierdoor kunnen zij in de organisatie werken als ervaringsdelers of vanuit Lunet op scholen gastlessen geven.

## **Informatie**

Telefoon: 088 551 5000

E-mail: [redactie@lunet.nl](mailto:redactie@lunet.nl)



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

*© 2024 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](http://www.lunet.nl)*

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

*Eindredacteur Paul Janssen.*