

**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



JE KAN HET!

8 lessen

Bij het Leercentrum  
Eckartdal of Donksbergen

#### Wat ga je leren?

Kennismaken  
Emoties en gevoelens  
Zelfvertrouwen  
Mening geven  
Nee zeggen  
Grenzen aangeven

AANMELDEN VIA:

[leercentrum@lunet.nl](mailto: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 Eckartdal in Eindhoven.

Wil je graag deze cursus volgen of wil je meer weten? Dit kan via [leercentrum@lunet.nl](mailto: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.



Op de **wijkpunten** van Lunet zijn er ook elke week leuke activiteiten. Zoals darten of cupcakes maken.

### **Wil je meedoen?**

Ga dan naar je eigen wijkpunt voor meer informatie over wat er te doen is en om je aan te melden.

## **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 ons door te mailen naar [redactie@lunet.nl](mailto:redactie@lunet.nl)**





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

**Kijk voor vacatures op [www.lunet.nl](http://www.lunet.nl)**

**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 Vestedijk 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.

GEZOND  
GELUKKIG

GOED LEVEN



## 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-vijf.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/>



## Leuke Leercentrum Tips

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

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

# 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 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 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 cliënten vertrouwens person 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 digitaal?

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

## 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>

## Informatie

Telefoon: 088 551 5000

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



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