



Goede zorg doen we samen

Door: Nelleke Simonse



Watertherapie

Een ideale manier om je vrij te bewegen

Watertherapie. Een nieuwe therapievorm in de eerste lijn. Belangstelling genoeg. Nu de begeleiding nog.

Sarina Elsevier heeft een aangeboren handicap. Daardoor zijn haar spieren spastisch. Voor haar is deze vorm van therapie erg belangrijk. Ze zegt: "Zwemen is de enige manier waarop ik me vrij kan bewegen. En mijn spieren soepel kan houden." Bij het revalidatiecentrum was zwemmen niet meer mogelijk. De revalidatiearts raadde haar toen aan om via de fysiotherapie iets te regelen.

Therapiegroep

Samen met fysiotherapeut Eline Hinten heeft ze nu een therapiegroep opgestart. Eline studeerde Fysiotherapie. Zij liep stage bij Breda West Paramedisch Centrum. Sarina studeerde Rechten en was patiënt bij het Centrum. Ze zaten allebei in de eindfase van hun studie. Er ontstond een klik. Sarina is inmiddels juridisch medewerker bij zorginstelling Prisma. Eline is na haar afstuderen blijven werken bij het Centrum.

De therapiegroep die zij willen opzetten, is nieuw in de eerste lijn. Eline zegt: "Eigenlijk zijn we hier wel pioniers in."

Vrijwilligers gezocht

Inmiddels hebben Sarina en Eline al een groep van 8 deelnemers bij elkaar. Het gaat om mensen die moeite hebben met bewegen. Door bijvoorbeeld een spierziekte of visuele beperking. Ook het vinden van een zwemlocatie was geen probleem. Het enige dat nu nog ontbreekt, zijn vrijwilligers.

Eline zegt: "We zijn op zoek naar helpende handjes. Die helpen bij aan- en uitkleden. Maar ook in het water." En Sarina voegt hier aan toe: "Behulpzaamheid en loyaliteit zijn eigenschappen die gewaardeerd worden. Daar zal door Prisma op gescreend worden. Ze hoeven niet over bepaalde vaardigheden te beschikken. In een kennismakingsgesprek wordt ook gekeken wat een vrijwilliger kan bieden." Tot slot zegt Sarina: "We vinden dat er ook sprake mag zijn van een gezelli-



Foto: Moulham Al Boushi

Oud-studenten van Avans starten therapiegroep

ge sfeer. Er moet niet alleen gewerkt worden."

Heb je belangstelling? Mail dan naar elaine@bredawest.nl. Of bel naar de praktijk

van Breda West op telefoonnummer 076 522 53 78.

www.bredawest.nl
www.zorgvoorelkaarbreda.nl/Stadsblad030



Door: Désirée van der Valk



Meer beweging en plezier voor senioren

Een fraaie beweegtuin in Kesteren



Henk Kooij: onvermoeibaar bezig voor zijn wijk

Foto: Désirée van der Valk

In zijn wijk werd gevraagd om een beweegtuin. Henk Kooij kwam in actie. Want hij vindt beweging én ontmoeting erg belangrijk.

In Kesteren is sprake van vergrijzing. Daarom wilde de gemeente een beweegtuin. Zodat mensen meer buiten gaan bewegen. Henk werkte mee. Hij vertelt: "Ik zocht uit welke toestellen geschikt zijn. En aan welke eisen zo'n

tuin moet voldoen." De beweegtuin ligt op de hoek van de Kesterenlaan en Alexberg. Achter de flats. Een stuk grond is ingericht met verschillende beweegtoestellen. Daar kunnen mensen lichte oefeningen doen. Het gaat niet om krachttraining. De senioren hebben het er gezellig, terwijl ze met plezier bewegen. Vlakbij de tuin is een vijver. Daarin staat een bronzen vogel. Henk maakte en plaatste dat beeld.

De beleeftuin

Henk: "Naast de beweegtuin komt een beleeftuin. Veel ouderen kunnen vaak de natuur niet meer in. In de beleeftuin komt de natuur letterlijk dichtbij. Het is nog even wachten, maar de plannen zijn er."

Kleurrijke, unieke social sofa's

In zijn wijk staan 2 social sofa's. Dat zijn zitbanken met mozaïek, gemaakt van beton. Bedoeld voor ontmoeting en gezellige gesprekken. De gemeente deed een voorstel voor dit project. Henk zei meteen ja. Hij vertelt: "Ik ben beeldend kunstenaar geweest. En ik organiseer graag. Schoolkinderen maakten tekeningen. Ik maakte er een compleet ontwerp van. Onderdelen van de tekeningen komen daarin terug. Er staan 2 spreuken op. 'Leven is leven in vriendschap.' En 'De liefde is het klimaat van je leven.'" Met andere vrijwilligers plakte hij duizenden mozaïekstukjes erop. In de schuur achter zijn huis. Ze zijn daar ruim 200 uur mee bezig geweest. De bank staat nu in zijn straat: de Johanna Reintjesstraat. Voor gezellige ontmoetingen, op een kleurrijke bank.

De wijk wordt er mooier van, van zulke initiatieven.

www.facebook.com/HaagseBeemden
www.zorgvoorelkaarbreda.nl/Stadsblad031



COLLEGA'S GEZOCHT

Ons redactieteam is op zoek naar nieuwe collega vrijwilligers. Mensen met aandacht, gezelligheid en taalgevoel.

Aandacht voor de mensen. Dat is waar Zorg voor elkaar Breda voor staat. Om tot mooie verhalen te komen, ga je erop uit. En zorg je ervoor dat je de juiste mensen gaat interviewen.

Met onze artikelen willen we op een brede doelgroep bereiken. Daarbij is aandacht voor laaggeletterdheid.

Ons redactieteam bestaat uit een groep gezellige mensen. We zien het als een uitdaging om met taal bezig te zijn. En we denken allemaal mee over de wekelijkse pagina in Het Stadsblad.

Wil je ook verhalen schrijven en mensen interviewen? Eindredactie voeren? Mooie foto's maken? Stuur dan een e-mail naar redactiestadsblad@zorgvoorelkaarbreda.nl. Iedere woensdag is de redactievergadering!



(076) 525 15 15

Maandag t/m vrijdag, van 8.00-17.00 uur
Hulp of zorg nodig? Samen komen we eruit! www.zorgvoorelkaarbreda.nl

Wilt u reageren of ook bijdragen?
Mail naar:
redactiestadsblad@zorgvoorelkaarbreda.nl