



Wereldkankerdag 2021, welkom bij Nazorgcentrum IntermeZZo

Bij IntermeZZo bieden we op locatie tijdens wereldkankerdag meestal een ontspannend en prettig activiteitenprogramma aan. Met massages, een bezoekje aan de schoonheidsspecialiste, workshops en informatie. Ontmoeting staat dan centraal. Vanwege de coronamaatregelen kan dit nu niet. Althans, niet live.

Corona drukt een stempel op het dagelijks leven. Wanneer kanker in jouw leven is en in dat van jouw naasten, kan de impact van de ziekte, gecombineerd met de lockdown, extra pittig zijn. Daarom bieden we je wat online en digitale ontspanningsmogelijkheden. Voor jezelf, voor een naaste, voor je gezin, voor je (klein)kinderen. Kies wat je fijn lijkt!

Hoe werkt het?

Voor de online activiteiten moet je echt op het juiste tijdstip inloggen.

De overige activiteiten kun je doen wanneer jij er zin in hebt, vandaag of op een andere dag.

Zo hopen we vanuit IntermeZZo jou en je naasten wat fijne momenten te bieden.

Met een hartelijke groet,
Team IntermeZZo

Ps: scrol het hele document door voor het volledige programma.

Top 10: leuke en fijne dingen voor jezelf en je naasten

Twee Online activiteiten op 4 februari 2021

1. Geef jezelf een ontspannende handmassage via Zoom

(inloggen vanaf 14.50 uur)



Wat heb je nodig?

- Zorg voor een prettige stoel bij je beeldscherm. Zet beeld en geluid aan.
- Zorg dat de ruimte lekker warm is.
- Leg een handdoek voor je neer.
- Leg een handcrème of handolie gereed.
- Marijke leidt je door de techniek van ontspannende handmassage heen.

Hoe doe je mee?

Log in om 14.50 uur. Je komt dan in de digitale wachtkamer en Marijke zal je toelaten.

Om precies 15.00 uur start de handmassage. Deze duurt ongeveer 20 minuten.

Inloggen via: <https://us02web.zoom.us/j/4604910503>

Kun je niet op 4 februari?

Een nieuwe kans:

op dinsdag 9 februari om 15.50 uur zit Marijke weer gereed en kun je deelnemen.

2. Avondprogramma 4 februari 2021 “Lekker slapen met beter ademen ®”

(vanaf 20.45 uur inloggen)

Vandaag is de avondklok jouw positieve signaal!

Marleen van den Hout leidt je door een heerlijke ademsessie om daarna ontspannen in bed te kruipen.

20.45 uur inloggen, workshop van 21.00-22.00 uur.

Laag ademen brengt rust en stimuleert je zelfhelend vermogen. Maar hoe doe je dat? De Methode Beter ademen® helpt je daarbij. Je kalmeert je gedachten, doorbreekt stress en slaapt beter. Je krijgt uitleg hoe je dit zelf kunt doen. Naasten mogen ook meedoen.

Met alvast een hartengroet van Marleen.



Wat heb je nodig?

- Zit op een bureaustoel (een beetje hoog) of op de rand van het bed.
- Laptop, tablet of computer handsfree zetten.
- Trek alvast je pyjama aan ☺ of een makkelijk zittend huispak.
- Heb een glaasje water of kopje thee bij de hand.

Hoe doe je mee?

Het is een Zoom-sessie, vanaf 20.45 uur tot 22.00 uur.

Je kunt deze link gebruiken:

<https://us02web.zoom.us/j/84846346734?pwd=UHNBTmhjTW11b3ZjNEI2c1N0c2Y3UT09>

Meeting ID: 848 4634 6734

Passcode: 257071

3. Maak een gezondheidssoepje, juist in tijden van verminderde weerstand.



Lekker en vol met super gezonde ingrediënten. Gemakkelijk te maken. Hier is het recept en de werkwijze:

Voor 4 personen

2 rode uien, fijngehakt
gember, 4-5 cm
1 groene of rode peper, fijngehakt
4 tenen knoflook, fijngehakt
2 eetlepels olijfolie
2 middelgrote zoete aardappelen, ongeschild, in blokjes
1 a 2 bakjes shitakes, in plakjes
2 handenvol gojibessen
Groentebouillon, zout en peper

Bereidingswijze

Bak ui, knoflook, peper en gember ongeveer 5 minuten in de olijfolie in een grote soeppan op matig vuur, totdat de uit zacht wordt.

Voeg de zoete aardappelen, paddenstoelen, gojibessen toe en roer goed door. Giet er zo veel bouillon op dat alle ingrediënten onder staan. Laat het ca 20 minuten pruttelen totdat de stukjes aardappel zacht worden. Pureer met een staafmixer. Maak op smaak met zout en peper.

4. Houd een leuke-dingen-dagboekje bij



Iedere dag is er wel iets dat leuk, bijzonder of ontroerend is, ondanks de lockdown, ondanks dat kanker in je leven speelt. Het kan héél klein zijn ...

Maak met je telefoon een van foto van iets dat je waarneemt op een dag.

Je gaat scherper kijken en beter opletten. Je wordt er alerter van, ook als je veel binnen zit.

Denk aan: vogels bij je huis, een bevroren waterplas op straat, je hoort iemand buiten zingen, je hoort kinderstemmen, je ziet iets moois op tv of in de krant, je hebt een fijn gesprek, iemand kijk je aan en je ziet welk een mooie ogen die persoon heeft (waar doen ze je aan denken?), je krijgt een goed bericht, jouw favoriete sporter/zanger wint, jouw favoriete appels zijn in de aanbieding, de zelfgebakken cake ruikt heerlijk, je krijgt iets liefs, iemand zegt iets aardigs, je had een bijzondere droom, de zon tussen de kale takken, enzovoorts....

Wat heb je nodig en hoe doe je het?

Old school:

- plakboekje of schrift met stevig papier,
- mobiele telefoon,
- printer,
- pen, stiften of kleurpotloden, lijm

Print je foto, plak in je boekje en schrijf er een tekst bij of een gedicht.

Schrijf de datum erbij.

Digitaal:

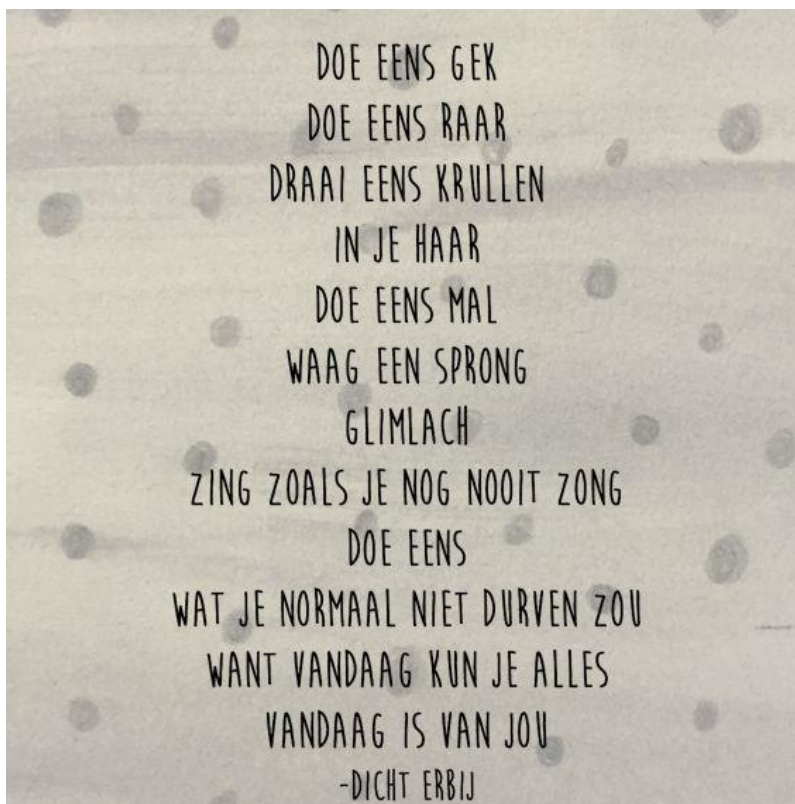
- Mobiele telefoon en computer/laptop

Maak een mapje voor je dagboek aan, plaats je foto erin en schrijf er een tekstje of gedicht bij.

5. Doe eens iets wat je normaal nooit doet!

Als je veel binnen bent, zo veel minder mensen ziet dan anders, je aangewezen bent op jezelf, probeer dan de sleur te doorbreken.

Doe eens gek, doe eens iets anders!



- Kijk eens een tv programma dat je normaal nóóit zou kijken
- Zet de radio op een andere zender dan je gewend bent
- Ruil een dag of week met iemand van krant
- Wissel een tijdschrift uit over een jou 'vreemd' onderwerp
- Lees een gedicht, of schrijf er een
- Lees je geliefde/ kind/ ouder/ buurvrouw/ verzorgende eens voor! Een gedicht, iets uit de krant, een liedtekst, een alinea uit een boek dat je raakt (of laat je voorlezen).
- Ga, ten tijde van de avondklok, naar een prachtig concert van het Concertgebouworkest, het is gratis via:
<https://www.concertgebouworkest.nl/nl/instagramconcertjes-tijdens-avondklok>

6. Wandelen-anders

Ga naar buiten om te wandelen, als is het maar even. Goed voor je botten, je conditie en kracht en ... voor je humeur. Tegen kou kun je je lekker inpakken, maar ook regen kan heel lekker zijn. Laarzen aan, paraplu mee: haal je neus op en ruik de regen bewust. En durf eens in de plassen te stampen!

Beetje flauw van al dat gewandel tijdens de lockdown? Doet het dan eens anders...



- Ga naar een plek waar je nog nooit was en loop op een routekaart
- Ga eens op een ander moment van de dag
- Loop je vaste route, maar dan in tegengestelde richting
- Start of eindig bij de viskraam en eet in de buitenlucht een gezond visje of neem onderweg een koffie-to-go
- Rijd naar een onbekende plek in de natuur, al is het maar een kwartier verderop. Neem een kaart van het gebied mee en ga op ontdekkingstocht.
- Maak er een wandeldagje van: rugzak mee vol lekkere gezonde dingen, wat te drinken voor een rustpauze.
- Schaf een stappenteller aan en stelzelf (met je naaste) je een doel
- Loop met een wandelmaatje (bijvoorbeeld van IntermeZZo), in de natuur kun je goed afstand houden.
- Maak foto's en kies er per dag één uit voor je dagboekje.
- Zie op Facebook het aanbod van: **Stadswandeling 038**. Verschillende routes door Zwolle, met onderweg versnaperingen van verschillende restaurateurs. Tussen 3,50-5,00 euro voor een lekker hapje met bijbehorende (warme)drank. Steun je de horeca ook meteen.

7. Vogel quiz of vogel Top 10

In je tuin, op het balkon, in het park, rond je buurtvijver, in de stad, in het bos, overal zijn vogels. Je hoort ze, je ziet ze, misschien voer je ze wel.



Maar wat weet je eigenlijk van vogels? Herken je ze aan hun gezang of hun roep? Herken je ze in hun vlucht of wanneer je ze ziet hippen? Wat weet je over hun kleur, hun verenkleed?

Test jezelf eens en doe een leuke vogelquiz.

Je wint niks, het verplicht je tot niks. Gewoon, voor de fun. En ja, je leert er wat van.

- Vogelvisie.nl/quiz
- www.goededoelenquiz.nl/vogelbescherming

Geen zin in een quiz, ga dan naar de “Top 10 vogels herkennen.

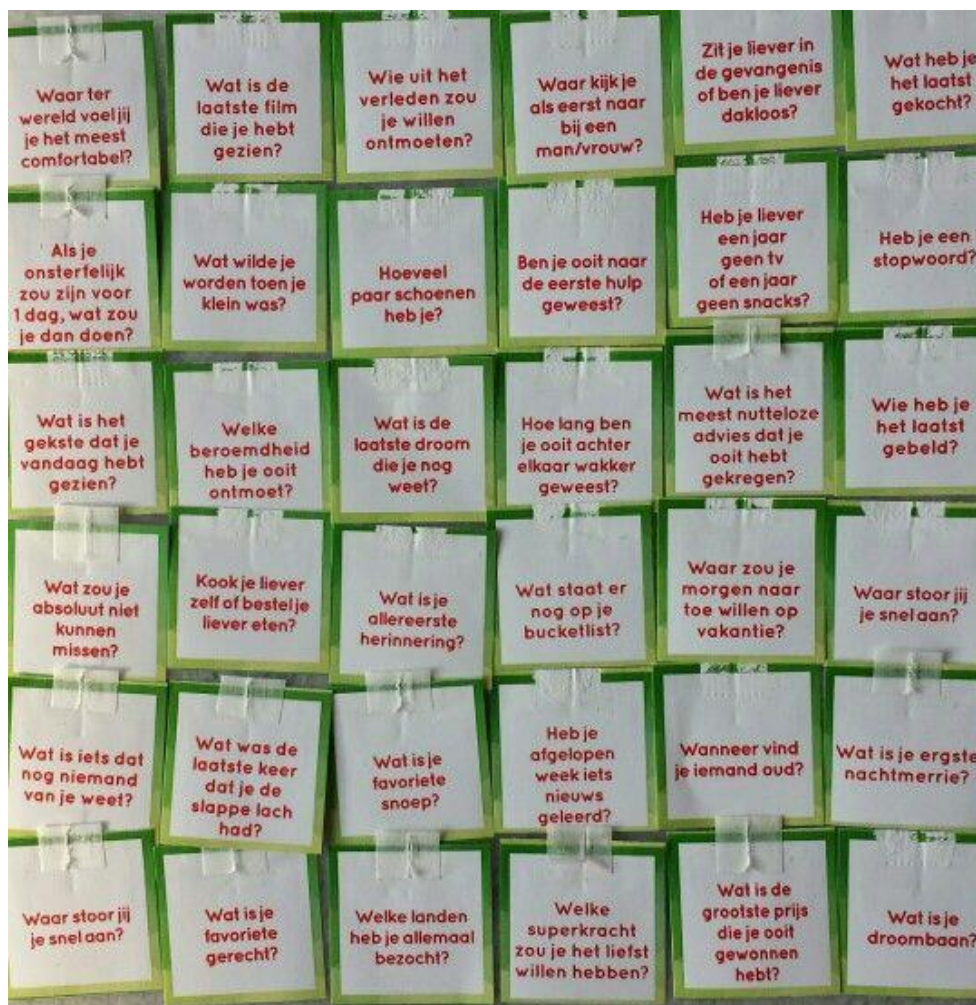
Wil je eerst meer weten en leren over vogels? Ga dan eens naar de website van Natuurmonumenten. Daar vind je een Top 10 vogels-herkennen.

De foto's zijn prachtig en de beschrijvingen van de dieren, hun gedrag en gewoonten ook.

www.natuurmonumenten.nl/dieren/tuinvogels-herkennen

8. Maak een kletsbot en praat met elkaar over

Vaak heb je het met elkaar over hetzelfde. Corona ligt ons vóór in de mond. Een als je ziek bent (geweest) kan dat ook een terugkerend (of juist te vermijden) onderwerp zijn. Logisch en begrijpelijk. Maar hoe fijn is het om het eens over iets totaal anders te hebben. Waarover dan, denk je misschien? Doe een greep in de zelfgemaakte kletsbot en je hebt een voorbeeld.



Wat heb je nodig?

- een leuke pot met deksel of een doosje.
- labeltjes die aan de theezakjes zitten. Als je één doosje Pickwick thee koopt, heb je al 20 verschillende vragen/onderwerpen.

Of gebruik de labels van deze foto! Overschrijven op vrolijke papiertjes en klaar.

Hoe doe je het?

Trek een onderwerp uit de pot en stel de vraag aan 'de ander'. Stel een vraag aan je gezin, of aan de telefoon met je vriendin, je moeder. Vraag ook om verdere uitleg... waarom, hoezo, waar, wanneer en méér. Kom met je dromen, je ideeën, haal mooie herinneringen op, stel elkaar vragen die je normaal nooit stelt!

Voor gezinnen met (klein)kinderen

9. Fotospeurtocht voor kids tot en met 12 jaar

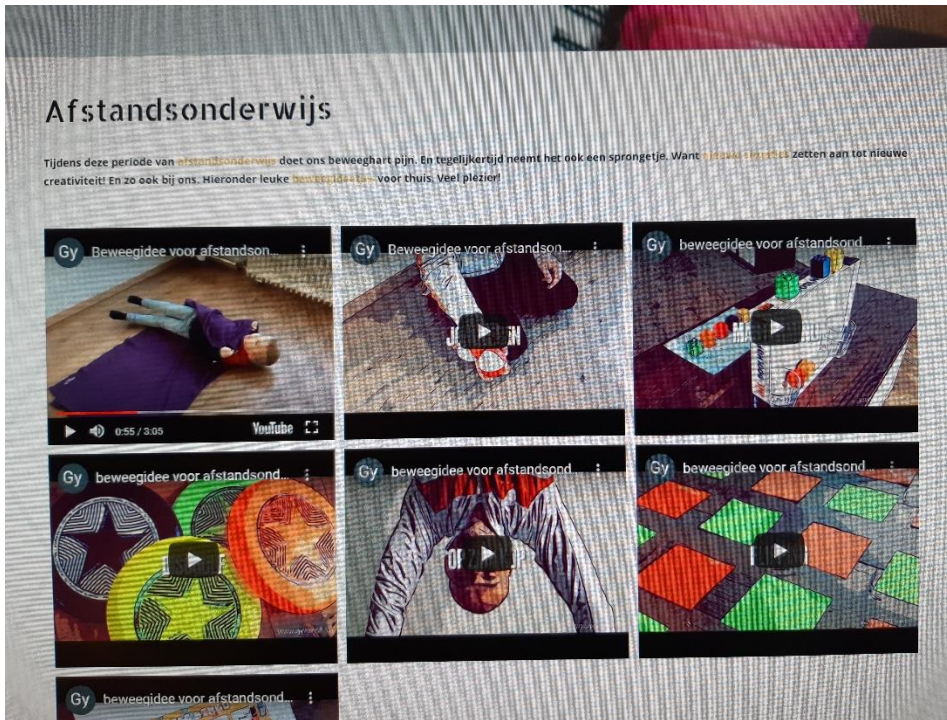
Binnenshuis en rondom het huis zijn er allerlei spannende dingen te vinden. Als je ze maar wilt zien... of zoeken. Daaraan kunnen raadsels, opdrachten en wedstrijdjes worden verbonden. De fotospeurtocht biedt plezier voor jong en oud!



Download het pdf bestand voor nadere uitleg en de foto's.

10. Bewegen voor jonge kids (en ouders, opa's en oma's ...)

Bewegen is voor kinderen noodzakelijk! Dat weten leerkrachten op school ook en daar is aandacht voor. Hoe doe je dat thuis? Hoe wissel je bankhangen en beeldscherm-consumeren af met lekker bewegen?



Op de website www.gymmedia.nl vind je allerlei ideeën en goede voorbeelden, eigenlijk bedoeld voor professioneel (thuis)onderwijs. Maar hee, hoe super dat je hier inspiratie kunt opdoen voor thuis? Met eenvoudige middelen die je thuis al onder handbereik hebt, maak je een leuke beweegplek.

Enne, kun je het, doe dan zelf mee! Er zijn IntermeZZo-oma's die samen met de kleintjes bewegen. Sommige doen op afstand eenzelfde oefening en dan filmpjes opnemen en uitwisselen. Wat een plezier.

De Inspiratiewebsite: www.Gymmedia.nl/Afstandsonderwijs Klik een filmpje aan en kies wat je leuk en haalbaar vindt. Maak eventueel je eigen versie. Leuk muziekje erbij aan en genieten maar.