

Fotoverslag Leerhuisweek over Gezondheid

Van 11 t/m 14 maart organiseerde het Leerhuis een themawEEK over Gezondheid. Het programma was gericht op Culemborgers die weinig bewegen, mantelzorger zijn, die diabetes hebben of interesse hebben in het onderwerp. De activiteiten werden georganiseerd in samenwerking met combinatiefunctionarissen van de Brede School, ElkWelzijn en het Rode Kruis. Het was voor ons erg leuk om te merken hoeveel energie er bij de deelnemers zit op het onderwerp gezondheid. De aanmeldingen stroomden nog nooit zo snel binnen als nu. We merken dat de Leerhuisweken steeds bekender worden en dat men weet dat zij zich van te voren moeten aanmelden.

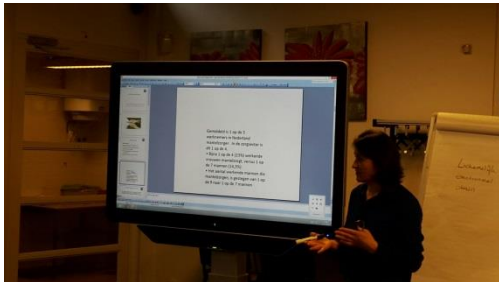
Maandag – Workshop ‘Eerste hulp bij ongelukken’

We begonnen de week met een bezoek aan het Rode Kruis. In het gebouw aan de Otto van Reesweg ontving Rob Entjes, vrijwilliger bij het Rode Kruis, een groep van veertien deelnemers. Op hun verzoek ging hij vooral in op ongelukjes die in en om het huis kunnen gebeuren. Al snel kwamen de verhalen los over wat de deelnemers zelf wel eens hebben meegemaakt. Schaafwonden, brandwonden, een beest in het oor, iedereen kon wel een voorbeeld noemen. Daarna ging het vooral over wat je wel of niet moet doen. Ontsmettingsmiddel of jodium gebruiken ja of nee? Of toch honing op de brandwonden smeren? Vaak was de oplossing koelen met lauw warm water. De workshop maakte indruk, de volgende dag hadden de deelnemers het er nog over hoe interessant het was.



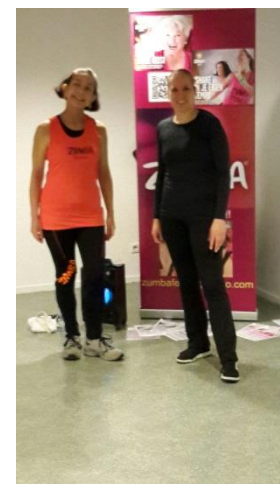
Maandag – Leerhuislunch mantelzorg

Rukize Kesmer van ElkWelzijn was aanwezig om met de deelnemers in gesprek te gaan over hoe je goed voor jezelf kunt zorgen als je mantelzorger bent. Het werd een emotionele bijeenkomst. De deelnemers herkenden veel van wat er werd besproken en ze voelden zich veilig om open te zijn over hun eigen situatie. Mooie opbrengst is dat de deelnemers zelf hebben aangegeven dat zij behoefte hebben aan een ‘lotgenotengroep’. Ze vonden veel steun bij elkaar en zouden dit graag vaker willen. In samenwerking met ElkWelzijn zullen wij dit faciliteren. Tijdens de lunch werd nog uitgebreid nagesproken over de bijeenkomst.



Dinsdag – Zumba en Pilates

Vanaf de aankondiging van de leerhuisweek en de sportlessen die zouden plaatsvinden, kwam de vraag bij ons binnen waarom we maar één keer sportlessen aanbieden en niet elke week. Er is een duidelijke behoefte bij deelnemers met een minimuminkomen om meer te bewegen. De dinsdag was een dag speciaal voor de vrouwen. Ximena Arias, combinatiefunctionaris bij de Brede School Culemborg, verzorgde een Zumbales en een les Pilates. Vooraf hadden de vrouwen eigenlijk geen beeld bij wat Zumba en Pilates inhouden. Door filmpjes te laten zien, werd dit beeld wat duidelijker en melden zij zich direct aan. Uiteindelijk zijn de meeste vrouwen twee uur lang in beweging geweest, terwijl zij normaal niet veel aan sport doen. Na afloop waren de vrouwen nog enthousiaster. Er zijn meerdere vrouwen die hebben aangegeven mee te willen denken en zelf moeite te willen doen om



voor elkaar te krijgen dat er vaker gesport kan worden in het Leerhuis. Wij zullen hen ondersteunen bij het doen van een subsidieaanvraag.

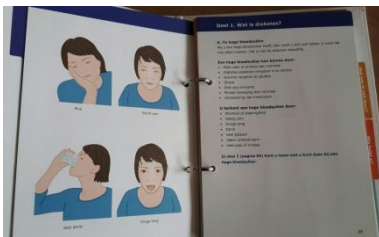
Woensdag – Bootcamp

Voor de mannen hadden we op de woensdag een sportaanbod. Wilbert Jansen van IJzervreter verzorgde een bootcamp. De aanmeldingen bij de mannen vielen wat tegen. Uiteindelijk hebben vier fanatieke mannen de bootcamp gevolgd. We hebben gekozen de workshop toch door te laten gaan, zodat zij als ambassadeurs andere mannen enthousiast kunnen maken om een volgende keer ook mee te doen. Van opdrachten in de Salaamander, waar we onder andere trap op, trap af door het gebouw gingen, tot spelvormen en oefeningen buiten. Ondanks de regen hielden de mannen vol. Moe maar voldaan sloten zij de workshop af.



Donderdag – Workshop over diabetes

Ook deze workshop werd aangeboden op verzoek van onze deelnemers. Er komen in het Leerhuis best veel mensen die diabetes hebben. Ook zijn er veel mensen die vanwege hun eetpatroon of hun gewicht een groot risico lopen om diabetes te krijgen. De deelnemers kregen aan de hand van



materiaal van landelijk expertisecentrum Pharos informatie over wat diabetes is, hoe je het kunt herkennen, wat er in het lichaam gebeurt als je eet, welke invloed dit heeft op het suikergehalte in je bloed en wat je moet doen als iemand met suikerziekte een hypo of een hyper krijgt. Uiteraard hebben we ook aandacht besteed aan gezonde voeding en aan hoe je zonder dat het geld hoeft te kosten meer kunt bewegen.

Donderdag – Zwemmen

Iedere donderdag van 13.00-15.00 uur heeft zwembad de Waterlinie een speciaal zwemmoment alleen voor vrouwen. Omdat veel vrouwen wel weten dat dit er is, maar toch de stap over de drempel niet maken, hebben we tijdens de leerhuisweek de mogelijkheid geboden om onder begeleiding van het Leerhuis naar het zwembad te gaan. Een groep enthousiaste vrouwen verzamelde zich bij de ingang van het zwembad. Binnen was het voor een aantal vrouwen best spannend, voor een aantal was het de eerste keer dat ze in een zwembad waren. Gelukkig was de bodem omhoog gehaald, zodat de deelnemers konden staan in het water. Ondanks dat de vrouwen het erg koud vonden in het water en in het zwembad, waren de reacties erg positief. We zagen de vrouwen echt ontspannen en genieten. De vrouwen gaven achteraf ook aan dat ze het heerlijk vonden en graag vaker willen zwemmen.

Tot slot

Wat een gezellige, ontspannen en sportieve week hebben we achter de rug. De deelnemers hebben veel nieuwe informatie ontvangen, die ze zelf in hun dagelijkse leven kunnen toepassen als het gaat om gezond leven en bewegen. Ze hebben kennis gemaakt met sporten, waarvan ze niet wisten dat ze bestonden. Ze hebben gezien dat er meer mensen zijn die in dezelfde situatie zitten als zij zelf. En ze hebben geleerd dat ze zelf iets kunnen doen om meer te bewegen en om beter voor zichzelf te kunnen zorgen.

Wij bedanken alle samenwerkingspartners, vrijwilligers en natuurlijk de deelnemers voor hun inzet. De volgende leerhuisweek zal plaatsvinden in de week van 15 t/m 19 april en zal gaan over het thema Werk en Vrijwilligerswerk.