

# ZoGezegd...



**dagprogramma > 9.30 u – 15.30 u**

## **Voor wie is ons dagprogramma geschikt?**

- voor mensen die actief willen blijven!
- voor mensen die bijvoorbeeld afasie hebben, een herseninfarct hebben doorgemaakt, de diagnose Mild Cognitive Impairment (een milde cognitieve stoornis) hebben, de gevolgen van beginnende dementie of van de ziekte van Parkinson ondervinden
- voor mensen die de gevolgen van Long Covid ondervinden
- voor mensen die betekenisvolle activiteiten willen ondernemen:
  - om vaardigheden zo lang mogelijk te behouden of uit te breiden
  - om het sociale netwerk een prikkel te geven
  - om de conditie zowel fysiek als mentaal op peil te houden
  - en tegelijkertijd de partner / kinderen ontlasten

## **Hoe ziet een dagje bij ons er uit?**

We lezen en bespreken boeken, korte verhalen en actualiteiten, maken boswandelingen, bezoeken musea soms met de Visual Thinking Strategy (komt neer op heel goed leren kijken, verwoorden en vooral genieten van kunst) en voeren motiverende gesprekken & activiteiten rondom een leefstijl- en gezondheidsplan met onderwerpen zoals: bewegen, slapen, voeding, sociale activiteiten en hobby's. Enkele praktische voorbeelden van onze recente uitstapjes zijn: wandelen in het Kralingse Bos, Arboretum Trompenburg, bezoeken markt Rotterdam-C en bezoeken musea zoals Fotomuseum Rotterdam. Ons dagprogramma bestaat sinds 26 juli 2006 en geen dag is hetzelfde. Wel hebben deze dagen een structuur om overprikkeling en oververmoeidheid te voorkomen. Wij hebben een aantal relaxstoelen voor een half uurtje na de lunch: Nu Even Niets... Einstein had zijn beste ingevingen na zijn beroemde 'powernaps' :-))

## **Wie zijn wij?**

Ons team van begeleiders, gekozen om hun hart & hun kennis van beperkingen, richt zich op mogelijkheden met als doel een zinvolle fijne dag te hebben.

Ons motto van 15 jaar geleden staat nog altijd:

' Kies een (vrijwilligers) baan die bij je past dan werk je geen dag in je leven! '

Wij werken in een keten van zorgprofessionals en houden multi disciplinair overleg. Wij hebben aan alle lezers een vriendelijk verzoek:

Ontmoet je zelfstandig wonende mensen die nu op zichzelf aangewezen zijn, vereenzamen en mede daardoor onnodig snel achteruitgaan, geef hen de kans met ons kennis te maken en langer zelfstandig thuis te kunnen blijven functioneren.

## **Onze doelstelling?**

Zowel het dagprogramma als de workshops en trainingen zijn gericht op het verbeteren van de kwaliteit van leven, uitbreiden van sociaal netwerk, integreren van mensen zonder en met beperkingen door talenten te ontwikkelen, wandel-, schilder/tekenmogelijkheden te bieden en de relatie tussen levensstijl versus gezondheid inzichtelijk te maken met haalbare doelen in een persoonlijk plan.

## **Wlz aanvraag met persoons gebonden budget lastig?**

In overleg met de specialist, huisarts of u zelfstandig met uw partner kunt een gesprek aanvragen met een indicatiesteller van het CIZ (Centrum Indicatiestelling Zorg).

Wlz zorg in Modulair Pakket Thuis biedt voor de deelnemer en mantelzorger de mogelijkheid het onderdeel dagbesteding (BG GR) en individuele begeleiding (I.B.) vanuit een persoons gebonden budget (PGB) in te kopen en bij ons af te nemen en de overige zorgtaken zoals persoonlijke verzorging (PV) of huishoudelijke hulp (HH) bij andere daarin gespecialiseerde zorginstellingen.

Wij verzorgen met u, uw partner en/of één van uw kinderen het zorgplan, budgetplan en een zorgovereenkomst.

## **Waar ontmoeten we elkaar?**

Met veel plezier ontvangen wij nu alweer voor het 15e jaar onze deelnemers en hun familie op onze unieke locatie:  
in 1892 gebouwd als gymnastieklokaal met 5 meter hoge ramen,  
aangepast aan deze tijd is de 150 m2 lichte, sfeervolle 'woonkamer met woonkeuken'  
heel prettig om een dag te vertoeven!

Mensen kunnen niet zonder elkaar  
Ze blijven elkaar opzoeken en ontmoeten  
Wij geven u hiervoor graag de ruimte\*

\* aangepaste voorzieningen voor rollator- en/of rolstoelgebonden deelnemers en de (Covid-19) RIVM maatregelen in acht nemend

### **Gaby Hersbach,**

leidinggevende ZoGezegd dagprogramma volwassenen met een verworven hersenaandoening,  
Kwaliteitsregister Paramedici ex.Art 34 wet BIG geregistreerd logopedist; nr. 39907414791  
Lid NVLF Kwaliteitskring logopedisten Gezondheidszorg Rotterdam e.o.

Website [www.zogezegd.net](http://www.zogezegd.net)

Email: [zogezegd@xs4all.nl](mailto:zogezegd@xs4all.nl)

Telefonisch bereikbaar: 010- 413 88 06 / mobiel 06 50 80 11 00 (wanneer we aan het werk zijn kunt u de voicemail inspreken dan bellen we u z.s.m. terug)

### **Adres:**

#### **ZoGezegd...**

Hoflaan 13  
3062 JA Rotterdam-Kralingen