

Kleinschalig,
Vertrouwd
Persoonlijk
Gewoon zoals thuis.

Dagbesteding met Aandacht & Warmte



Nieuwsbrief juni 2025

Beste deelnemers, familieleden en betrokkenen,

Met veel plezier heten we jullie welkom bij een nieuwe editie van de nieuwsbrief van Dagbesteding Kiran. Deze keer met een bijzondere verandering: we hebben een nieuw logo! Vanaf nu zijn paars en saffraan de kleuren die onze naam dragen. Deze kleuren zijn niet zomaar gekozen paars staat voor rust, aandacht en verbinding, terwijl saffraan warmte, vitaliteit en levensenergie uitstraalt. Samen vormen ze een krachtig symbool voor de zorg en toewijding die wij dagelijks bieden.

In deze nieuwsbrief blikken we terug op een periode vol mooie momenten. We hebben een fotoreportage samengesteld die een inkijkje geeft in de afgelopen maanden: van beweegactiviteiten tot creatieve middagen, van themadagen tot gezellige uitjes. Het waren weken vol ontmoeting, plezier en groei en we zijn trots op wat we samen hebben beleefd.

De komende tijd staat in het teken van de zomervakantie. Natuurlijk houden we daarbij rekening met het warme weer. We passen onze activiteiten en dag structuur aan waar nodig, zodat iedereen zich comfortabel en veilig voelt. Of het nu gaat om verkoelende rustmomenten, aangepaste bewegingsvormen of luchtige zomerprogramma's. We zorgen voor een fijne balans tussen ontspanning en betrokkenheid.

We hopen dat deze nieuwsbrief jullie inspireert, ontroert en verbindt precies zoals we dat ook in onze dagbesteding willen doen.

Met warme groet,
Team Dagbesteding Kiran

Zorg goed voor jezelf bij warm weer – tips voor de zomer! ☀

De warme dagen zijn fijn, maar kunnen ook zwaar zijn, vooral voor ouderen. Daarom geven we graag wat eenvoudige tips om goed voor jezelf te zorgen:

Blijf voldoende drinken

Drink minimaal 1,5 liter water per dag, ook als je geen dorst hebt.
Zet een fles of glas in het zicht als geheugensteuntje.

Eet licht en koel

Kies voor frisse maaltijden zoals salades, fruit, yoghurt of een koude soep.
Vermijd zware of warme maaltijden op het heetst van de dag.

Houd het huis koel

Sluit overdag de gordijnen en ramen, vooral als de zon naar binnen schijnt.
Zet 's ochtends en 's avonds ramen open om te luchten.

Blijf in de schaduw

Ga alleen naar buiten in de ochtend of late namiddag.
Draag een hoed of pet, luchtige kleding en zonnebrandcrème.

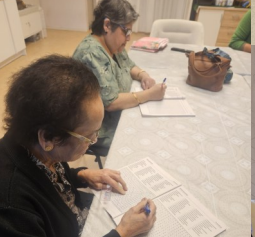
Neem vaker rust

Doe het rustig aan. Luister goed naar je lichaam en neem extra rustmomenten als je je moe of licht in het hoofd voelt.

□ Laat van je horen

Zorg dat iemand weet hoe het met je gaat. Bel even met een familielid of buur, of laat ons het weten tijdens de dagbesteding.

“Zomer betekent warmte, verbondenheid en samen zijn precies wat we bij Kiran dagbesteding willen bieden.”



Samen maken we Kiran dagbesteding bijzonder

Bij Dagbesteding Kiran draait alles om verbinding, aandacht en het creëren van een plek waar iedereen zich gezien en gehoord voelt.

Dat kunnen we niet zonder de betrokkenheid van mensen om ons heen.

Heb jij tijd, een warm hart en wil je iets betekenen voor onze deelnemers?

Of heb je een leuk idee voor een activiteit, workshop of uitje?

Vrijwilligers zijn van harte welkom!

Of je nu af en toe wilt bijspringen of een vast moment beschikbaar hebt jouw bijdrage maakt het verschil. Ook goede ideeën horen we graag.

Samen bedenken we graag nieuwe, waardevolle momenten voor onze deelnemers.
Neem gerust contact met ons op via: info@kiranzw.nl

Bedankt voor het lezen en tot de volgende keer!

Met warme groet,
Team Dagbesteding Kiran

