

‘Soms is iets helemaal niet zo ingewikkeld als het lijkt. Je moet net even anders denken of handelen.’

Handigheidjes die het dagelijks leven net even makkelijker maken. Voor bijvoorbeeld mobiliteit en vervoer, huishouden, communicatie of tijdsbesteding. Daar wil je vast meer over weten.

In de training ‘**Bekijk het eens anders**’ ontvang je handvatten bij het omgaan met je visuele beperking. Ze maken je dagelijks bezigheden net even wat makkelijker en dat draagt bij aan een goede energiebalans. Nog een voordeel: het is een groepstraining waardoor je waardevolle ervaringen uitwisselt met andere cliënten van Bartiméus.

Interesse?

**Scan de QR-code
voor meer informatie**



In onze nieuwsbrief delen we het laatste nieuws en relevante tips en informatie. Wil jij hem ook in je mailbox ontvangen? Abonneer je dan op onze Bartiméus nieuwsbrief.

Bartiméus:



088 – 88 99 888



info@bartimeus.nl



Bartimeus.nl



**Scan de QR-code
en schrijf je in voor
onze nieuwsbrief**



Zeven tips voor een goede energiebalans

1. Bedenk dat ongeveer 40-50% van de hersenen voortdurend visuele informatie aan het verwerken is. Dat is de reden dat problemen met zien vermoeidheid opleveren. En vermoeidheid vergroot vervolgens weer de problemen in het zien.
2. Maak voor jezelf een lijstje met 'visueel inspannende taken' en maak daarmee de balans op. Bij te veel inspanningen is de volgende stap: een 'visuele dieet' bepalen.
3. Ga vervolgens op 'visueel dieet'. Dat wil zeggen beperk de visueel inspannende taken. Televisiekijken of smartphone gebruik is misschien niet meer ontspannend, maar juist inspannend geworden. Probeer dat te verminderen.
4. Wissel visuele inspanning af met visuele ontspanning: ogen sluiten of in de verte staren.
5. Beperk de aaneengesloten duur van beeldschermwerk.
6. Zorg voor goede verlichting.
7. Gebruik gesproken leesvormen wanneer het visueel lezen te inspannend is.

Wil je meer weten over energiebalans of heb je hier vragen over? Neem contact op met Bartiméus of kijk op bartimeus.nl. We helpen je graag.

Wil je nog meer tips bekijken? Scan de QR code dan kom je op een webpagina die vol staat met linkjes naar handige tips en waardevolle informatie.



Bartiméus: