

Activiteitenoverzicht

Participatie en Educatie Centra

CJOE Zoetermeer



Meedoen in de wijk

Periode Januari - Maart 2019



fonteynenburg
MOGELIJKHEDEN WAARMAKEN!



Inleiding

Dit is het activiteitenprogramma van **Participatie en Educatie Centrum CJOE Zoetermeer**, onderdeel van RIBW Fonteynenburg. Het is een kwartaaluitgave en gaat over de maanden januari, februari en maart 2019.

Dit overzicht laat in één oogopslag zien welke activiteiten en workshops we organiseren, wat de kosten zijn en hoe je je hiervoor kunt aanmelden. De verschillende projecten zijn ingedeeld onder de volgende thema's:

- Koken & eten
- Inloop & Elkaar ontmoeten
- Ontspanning
- Workshops
- Werken - leren - ontwikkelen

Ons streven is om mensen te laten ontdekken waar ze goed in zijn, waar ze plezier aan beleven en waar ze zich verder in kunnen ontwikkelen.

Opgeven voor workshops en lessen kan door een mail te sturen naar het team participatie; participatiezoetermeer@fonteynenburg.nl of telefonisch via het telefoonnummer van Cindy Kuwas 06 43251901. Onze activiteiten en workshops worden aangeboden aan iedereen in de wijk Seghwaert en zijn toegankelijk voor iedere bewoner uit Zoetermeer.



Persoonlijk verhaal

Cursus Herstellen doe je zelf

open en vertrouwd

Ik vond de cursus “herstellen doe je zelf” erg prettig, de sfeer is open en vertrouwd. Het wordt gegeven door ervaringsdeskundigen en dat draagt bij aan een gelijkwaardige groep.

Medecursisten delen hun visie op verschillende onderwerpen en dat daagde mij uit om na te denken over mijn eigen leven. De cursus was goed overzichtelijk en voelde professioneel aan. Ik had de vrijheid zelf te bepalen wat ik wou vertellen. Als student zag ik de kracht van groepswerk als methodiek en het hielp mij verder in mijn studie. **Ik kan de cursus aan ieder persoon aanraden die bezig is met zijn of haar herstel.**

Ik had de vrijheid zelf te bepalen wat ik wou vertellen

Vincent Whooley
Vrijwilliger bij CJOE en student Maatschappelijk Werk en Dienstverlening.

Uitgelicht

Allereerst een heel mooi 2019 toegewenst en dat al je wensen vervuld zullen worden. Het wordt een jaar met nieuwe mooie momenten samen met Team Cjoe. Samen gaan we weer hard werken aan je persoonlijk herstel, opbouwen van je netwerk en natuurlijk leuke activiteiten doen.

Goed nieuws; wij zijn vanaf 4 februari 2019 ook op de maandag open. Cjoe is dan maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag open.

Er zijn weer leuke activiteiten en uitjes dit kwartaal, kijk snel in het overzicht;

- **Salsa workshop** komt terug, en dat elke maand!
- We gaan **Paintballen**; let op! Dit wordt **een mannen** activiteit! Er kunnen 8 mannen mee en het is gratis!!! Vol is vol.
- Wat dacht je van een potje **Bowlen!?** Er kunnen 5 personen mee en het is gratis. Vol is vol!
- Zelf **Massage olie** maken.

Gaande het kwartaal zullen er ook andere activiteiten en workshops aangeboden worden die niet in het boekje staan. Maar hou je e-mail in de gaten en anders krijg je deze informatie van je begeleider.

Met vriendelijke groet,
Team CJOE

Op de hoogte blijven van het laatste nieuws

Het programmaoverzicht wordt ieder kwartaal digitaal verstuurd naar de meeste van onze deelnemers. Wil je ook op de hoogte gehouden worden van de laatste activiteiten of wijzigingen? Stuur dan een mailtje naar participatiezoetermeer@fonteynenburg.nl. Dan zorgen we ervoor dat je mailadres op onze mailingslijst komt te staan en het laatste nieuws altijd in je inbox verschijnt. Ook kun je het aangeven wanneer je het programmaoverzicht via de post wilt ontvangen.

Ben jij al vrienden van onze facebookpagina, Fonteynenburg Zoetermeer, 'Meedoen in de wijk'?



www.facebook.com/FonteynenburgZoetermeer.Meedoenindewijk

Programma overzicht Januari t/m Maart 2019

Januari 2019							
Nr	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
01		1	2	3	4	5	6
02	7	8 Inloop en lekker lunchen	9 Inloop en lekker lunchen	10	11 Inloop en lekker lunchen Houtbewerking	12	13
03	14	15 Inloop en lekker lunchen	16 Inloop en lekker lunchen Tekenen en schilderen WS	17	18 Inloop en lekker lunchen Houtbewerking	19	20
04	21	22 Inloop en lekker lunchen	23 Inloop en lekker lunchen	24	25 Inloop en lekker lunchen Houtbewerking	26	27
05	28	29 Inloop en lekker lunchen	30 Salsaworkshop	31			

WS staat voor Workshop

Januari 2019
Maandagen
Dinsdagen
Inloop: Ontmoeten, creatief bezig zijn, spelletjes e.d. elke dinsdag van 10.00 -16.00 uur
Lekker lunchen bij CJOE elke dinsdag van 12.00 - 13.00 uur
Woensdagen
Inloop: Ontmoeten, creatief bezig zijn, spelletjes e.d. elke woensdag van 10.00 -16.00 uur
Lekker lunchen bij CJOE elke woensdag van 12.00 - 13.00 uur
Salsaworkshop Woensdag 30 januari van 13:30 – 14:30 (opgeven verplicht)
Workshop tekenen & schilderen 16 januari van 14:00 – 15:30
Vrijdagen
Inloop: Ontmoeten, creatief bezig zijn, spelletjes e.d. elke vrijdag van 10.00 -16.00 uur
Lekker lunchen bij CJOE elke vrijdag van 12.00 - 13.00 uur
Houtbewerking Elke vrijdag van 10.30 – 12.00 uur
1^e Zondag van de maand
Inloop: Ontmoeten ,creatief bezig zijn spelletjes, lunch, filmpjes.

*Activiteiten zijn onder voorbehoud.

Februari 2019

Nr	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
05					1 Inloop en lekker lunchen Houtbewerking	2	3 Inloop Vanaf 10:00 tot 16:00 Bowlen
06	4 Inloop en lekker lunchen	5 Inloop en lekker lunchen	6 Inloop en lekker lunchen	7	8 Inloop en lekker lunchen Houtbewerking	9	10 Gluren bij de buren
07	11 Inloop en lekker lunchen	12 Inloop en lekker lunchen	13 Inloop en lekker lunchen	14	15 Inloop en lekker lunchen Houtbewerking	16	17
08	18 Inloop en lekker lunchen	19 Inloop en lekker lunchen	20 Inloop en lekker lunchen Tekenen en schilderen WS	21	22 Inloop en lekker lunchen WS massage Olie Houtbewerking	23	24
09	25 Inloop en lekker lunchen	26 Inloop en lekker lunchen	27 Salsaworkshop	28			

WS staat voor Workshop

Februari 2019

Maandagen

Inloop: Ontmoeten, creatief bezig zijn, spelletjes e.d.
elke maandag van 10.00 -16.00 uur

Dinsdagen

Inloop: Ontmoeten, creatief bezig zijn, spelletjes e.d.
elke dinsdag van 10.00 -16.00 uur

Lekker lunchen bij CJOE

elke dinsdag van 12.00 - 13.00 uur

Woensdagen

Inloop: Ontmoeten, creatief bezig zijn, spelletjes e.d.
elke woensdag van 10.00 -16.00 uur

Lekker lunchen bij CJOE

elke woensdag van 12.00 - 13.00 uur

Workshop tekenen & schilderen

20 februari van 14:00 – 15:30

Salsaworkshop

Woensdag 27 februari van 13:30 – 14:30 (opgeven verplicht)

Vrijdagen

Inloop: Ontmoeten, creatief bezig zijn, spelletjes e.d.
elke vrijdag van 10.00 -16.00 uur

Lekker lunchen bij CJOE

elke vrijdag van 12.00 - 13.00 uur

Hout bewerking

Iedere vrijdag van 10.30 – 12.00uur

Workshop massage olie maken

22 februari van 14:00 – 15:00

1^e Zondag van de maand

Inloop: Ontmoeten ,creatief bezig zijn spelletjes, lunch, filmpjes.

3 februari van 10.00 - 16.00 uur

We gaan bowlen!! (opgeven is verplicht, max 5 personen)

*Activiteiten zijn onder voorbehoud.

Maart 2019							
Nr	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
09					1 Inloop en lekker lunchen Houtbewerking	2	3 Inloop Vanaf 10:00 tot 16:00
10	4 Inloop en lekker lunchen	5 Inloop en lekker lunchen	6 Inloop en lekker lunchen	7	8 Inloop en lekker lunchen Houtbewerking	9	10
11	11 Inloop en lekker lunchen	12 Inloop en lekker lunchen	13 Inloop en lekker lunchen	14	15 Inloop en lekker lunchen Paintballen Houtbewerking	16	17
12	18 Inloop en lekker lunchen	19 Inloop en lekker lunchen	20 Inloop en lekker lunchen Tekenen en schilderen WS	21	22 Inloop en lekker lunchen Houtbewerking	23	24
13	25 Inloop en lekker lunchen	26 Inloop en lekker lunchen	27 Salsaworkshop	28	29 Inloop en lekker lunchen Houtbewerking	30	31

WS staat voor Workshop

Maart 2019

Maandagen

Inloop: Ontmoeten, creatief bezig zijn, spelletjes e.d.
elke maandag van 10.00 -16.00 uur

Dinsdagen

Inloop: Ontmoeten, creatief bezig zijn, spelletjes e.d.
elke dinsdag van 10.00 -16.00 uur

Lekker lunchen bij CJOE

elke dinsdag van 12.00 - 13.00 uur

Woensdagen

Inloop: Ontmoeten, creatief bezig zijn, spelletjes e.d.
elke woensdag van 10.00 -16.00 uur

Lekker lunchen bij CJOE

elke woensdag van 12.00 - 13.00 uur

Workshop Teken en Schilderen

20 februari van 14:00 - 15:30 uur

Salsaworkshop

Woensdag 27 maart van 13:30 – 14:30 (opgeven verplicht)

Vrijdagen

Inloop: Ontmoeten, creatief bezig zijn, spelletjes e.d.
elke vrijdag van 10.00 -16.00 uur

Lekker lunchen bij CJOE

elke vrijdag van 12.00 - 13.00 uur

Houtbewerking

Iedere vrijdag van 10.30 – 12.00 uur

Paintballen>> Alleen voor mannen, gratis.

Opgeven verplicht; max 8 personen. Info volgt.

1^e zondag van de maand

Inloop: Ontmoeten, creatief bezig zijn, spelletjes e.d, lunch.
3 februari van 10.00 -16.00 uur

*Activiteiten zijn onder voorbehoud

Koken & eten

Lekker lunchen bij Cjoe

Wat	Om 11.00 uur begint onze vrijwilliger met de voorbereiding van een lekkere lunch zodat er om 12.00 uur gezamenlijk gegeten kan worden.
Wanneer	Wekelijks op de maandag (vanaf 4 febr '19), dinsdag, woensdag en vrijdag van 12.00 – 13.00uur. Tevens op de eerste zondag van de maand zijn wij ook open, van 10:00 tot 16:00.
Plaats	Cjoe, gevestigd in: 't Seghe Waert (Aan de achterzijde) Vaartdreef 115 2724 GE Zoetermeer
Kosten	€2,00
Aanmelden	Niet nodig

Kosten voor lunchen op Cjoe bedragen €2,00

Mee lunchen op Cjoe bedraagt €2,00, zonder uitzonderingen. Dit geldt dus ook voor feestelijke lunches op feestdagen zoals Pasen, Kerst e.d. Indien er sprake is van hogere kosten wordt dit vermeld op de flyer. Wordt er geen prijs voor de lunch op de flyer vermeld dient men te allen tijden de standaard lunchkosten van €2,00 in acht te nemen.

Elke **1^e zondag** van de maand kan je ook mee lunchen. Mee lunchen bedraagt ook €2,00, zonder uitzondering.



Inloop & elkaar ontmoeten

Samenzijn in onze ontmoetings- Participatie & educatiecentrum Cjoe

Wat	Elkaar ontmoeten onder het genot van een kopje koffie of thee. Om 11.00 uur beginnen we met de voorbereiding van een lekkere lunch zodat er om 12.00 uur gezamenlijk gegeten kan worden. Zowel in de ochtend als de middag kun je aansluiten bij de activiteiten die iedere week weer verschillend zullen zijn naar gelang de wensen van de bezoekers. Dit zijn voornamelijk creatieve activiteiten waaronder handwerken, breien en dergelijke. Ook is er ruimte om te poolen, te computeren en diverse spelletjes te spelen waaronder sjoelen, kaarten en schaken. Houd de flyers en facebook in de gaten om te bekijken met welke activiteiten je mee kunt doen. <i>Neem ook een kijkje in de trainingsaanbod. Wil je aan je herstel werken? Dan kan dat ook bij Cjoe doormiddel van de aangeboden herstelgerichte trainingen.</i>	
Wanneer	Wekelijks op de maandag (vanaf 4 feb '19), dinsdag, woensdag en vrijdag van 10.00-16.00 uur en daarnaast zijn wij open op de 1 ^e zondag van de maand van 10.00-16.00u.	
Plaats	Ontmoetingscentrum Cjoe (in 't Seghe Waert) Vaartdreef 115 2724 GE Zoetermeer (Cjoe is via de achterzijde van 't Seghe Waert te bereiken).	
Kosten	De inloop is gratis, kosten voor de lunch zijn €2,00	
Aanmelden	Niet nodig	
Contact	<i>Cindy Kuwas (participatie coördinator)</i>	06 43251901
	<i>Lieneke Spaan (begeleider/ ervaringsdeskundige Cjoe)</i>	06 30714781
	<i>Corine van der Werf (begeleider Cjoe)</i>	06 51577216
	<i>Lya Salemink (begeleider/ervaringsdeskundige Cjoe)</i>	0630321393
	Of stuur een mailtje naar participatiezoetermeer@fonteynenburg.nl	

Programma:

Maandag (vanaf 4 feb '19)	van 10:00 tot 16:00
Dinsdag	van 10:00 tot 16:00
Woensdag	van 10:00 tot 16:00
Vrijdag	van 10:00 tot 16:00
1^e zondag v/d maand	van 10:00 tot 16:00

De creatieve activiteiten die maandelijks ondernomen worden zijn terug te vinden op onze flyers maar ook te zien op onze facebookpagina:

www.facebook.com/FonteynenburgZoetermeer.Meedoenindewijk

Creatieve activiteiten Januari/Februari/Maart

Januari

1, 2, 4,	Geen activiteiten> gesloten
8, 9, 11,	Kalender
15, 16, 18,	Vrije activiteiten
22, 23, 25,	Deskbox
29, 30,	Bloempot decoreren

Februari

1,	Bloempot decoreren
5, 6, 8,	Valentine
12, 13, 15,	Schilderen veer
19, 20, 22,	Kaarten maken
26, 27,	Light in the box

Maart

1,	Light in the box
5, 6, 8,	Schilderen
12, 13, 15,	Waskaarten
19, 20, 22,	Vrije activiteiten
26, 27, 29,	Collage maken

Januari



8 t/m 11 januari



22 t/m 25 januari



29 januari t/m 1 februari

Februari



4 t/m 8 februari



11 t/m 15 februari



18 t/m 22 februari



25 febr t/m 1 maart

Maart



4 t/m 8 maart



18 t/m 22 maart



25 t/m 29 maart

Workshops

Workshop *Creatief tekenen en schilderen*

Docent: Laura Brassinga
Wanneer: Woensdag: **16 januari**
Woensdag: **20 februari**
Woensdag: **20 maart**
creatief tekenen en schilderen
14:00-15:30
Locatie: Cjoe Zoetermeer
Opgeven verplicht!

Workshop *Salsa dansen en nog meer...*

Docent: Michelle Lejuez
Wanneer: Woensdag: **30 januari**
Woensdag: **27 februari**
Woensdag: **27 maart**
Tijd: 13:30 – 14:30
Locatie: Cjoe
Opgeven verplicht!

Workshop *Massage olie maken*

Docent: Shahista
Wanneer: Vrijdag: **22 februari**
14:00-15:00
Locatie: Cjoe Zoetermeer

AANMELDING VERPLICHT VOOR DE WORKSHOPS

Alle workshops en lessen vinden plaats op *ontmoetingscentrum Cjoe (aan de achterzijde van t Seghe Waert), Vaartdreef 115 2724 GE Zoetermeer*. Deelname is kosteloos.
Aanmelden kan door een mailtje te sturen naar participatiezoetermeer@fonteynenburg.nl,
Een Whatsapp te sturen of te bellen naar Cindy Kuwas: 0643251901

Nieuwe bewoners bij CJOE Zoetermeer

Eindelijk was het dan zover. Na lang wikken en wegen is er besloten dat er nieuwe bewoners welkom waren bij Cjoe Zoetermeer. 4 kleine kippetjes namen hun intrek in het oude kippenhok achter op het terrein. De dames moesten even wennen aan hun nieuw onderkomen, maar al gauw liepen ze lekker buiten te scharrelen. 2 deelnemers van Cjoe verzorgen de dames alsof het prinsesjes zijn.

In het begin werden ze nog Kip genoemd, maar dat kon toch echt niet meer. Inmiddels hebben de dames de volgende namen gekregen, nl Sterre, Ollie, Bino en Cjoe. Dit roept buiten zo lekker achter elkaar!!

Soms zorgen de dames ook voor paniek in de tent. Ze scharrelen dan zo lekker rond dat ze vergeten zich af en toe te laten zien. Iedereen is dan in rep en roer, omdat de liefthallige dames zijn verdwenen. We zien dan ook regelmatig deelnemers buiten die op zoek zijn naar de kippetjes.

Zelfs een collega werd in het weekend geappt dat de dames weer eens waren verdwenen. We zijn blij dat iedereen zo begaan is met de dames.



