

Activiteitenoverzicht

Participatie en Educatie Centra

CJOE Zoetermeer



Meedoen in de wijk

Periode April - Juni 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 April, mei en juni 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 Herstelverhaal

CJOE is een scala aan bijzonderheid.

Ruim 5 jaar geleden liep ik CJOE@Zoetermeer binnen.

Voordat ik CJOE kende voelde ik mij, ondanks de verschillende peersupport plekken, op dat moment nog steeds 'uniek in mijn soort'. Ik overleefde mijn leven.

Door de **warme, sociale, vertrouwde sfeer binnen CJOE** begon ik mijn verhaal te delen. Dit omdat andere ook hun verhaal deelden, nieuwsgierig waren naar de persoon achter mijn naam en mij het gevoel gaven dat ik er mocht zijn. Hierdoor **begon ik te ervaren dat ik, op mijn manier**, meer met mensen gemeen had dan ik ooit eerder van tevoren had ervaren.

Door het delen van mijn verhaal, begon ik mijn verhaal ook te omarmen. **Ik begon mijn leven te accepteren, lief te hebben.**

Door samen te zijn, voelde ik mij weer sterker worden. Ik durfde de gedachten dat ik anders dan andere was, **los te laten**. Ik kreeg **energie** en stiekem **zelfs geluk**. Ik begon te ervaren dat ik mijn leven echt weer leefde.

De 5 jaren zagen er als een stijgende lijn uit. Ik kon continu balans vinden in het verdelen van mijn energie. Verschillende rollen in het leven inkleuren en tevreden met mijzelf zijn.

Deze groei was ook mogelijk door de deelnemers van CJOE. Samen de dag beleven, ingevuld met activiteiten/cursus/eten en drinken, is enorm verrijkend. Het samen zijn en elkaars leven delen is bevredigend en de ruimte binnen CJOE doet je laten groeien.

De contacten onderling zijn **intens en puur**.

Mede door deze intensiviteit en puurheid heb ik de afgelopen half jaar ook overwonnen. Als je naar mijn eerdergenoemde stijgende lijn kijkt, ben ik het afgelopen half jaar gevallen. Maar mijn netwerk is door de scala van CJOE sterker dan ooit tevoren. Naar CJOE blijven gaan, is voor mij als een anker in het water. Het delen van mijn verdriet, angst, pijn en onzekerheid en het ontvangen medeleven en support is een positieve wisselwerking op mijn herstel.

CJOE is een *ontmoetingscentrum* in de meeste diepste vorm. **En het doet er niet toe hoe je in het leven staat**, wat je mee maakt, wat je vindt. Het gaat er om dat je er bent, dat je deelt en ontvangt.

Hopelijk ben je in staat om door het concept heen te kijken en daardoor de mensen en hun ontmoeting te zien. En **hopelijk ben je in staat om deel te nemen**. Want hoe meer scala aan bijzonderheden, hoe mooier het concept van CJOE.



Uitgelicht

Er staan weer leuke activiteiten kijk snel en zorg dat je erbij bent!

We gaan weer een heel mooi seizoen in; Lente. **Lente staat voor bloei, zon, nieuwe dingen, nieuwe energie.** Laat je inspireren door het aanbod van CJOE en de gastvrijheid van het team en deelnemers.

Let op, er zijn een aantal feestdagen het komende kwartaal. Dan zijn wij ook gesloten. Is in de schema te vinden.

Wat zijn de bijzondere activiteiten van de komende kwartaal?

- Paaslunch (€2,-)
- Bowlen (**opgeven verplicht**)
- Workshop bloempot pop maken, gegeven door Sylvia Bokx (**opgeven verplicht**)
- Bingo
- Expositie Etsen schilderijen



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 terecht bij Cjoe om het nieuwe kwartaalboekje op te halen.

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



www.facebook.com/FonteynenburgZoetermeer.Meedoenindewijk

Programma overzicht April t/m Juni 2019

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

WS staat voor Workshop

April 2019

Maandagen

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

LET OP!!: maandag 22 april gesloten ivm 2^e Paasdag

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

17 april 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.

Bowlen (€4,- eigen bijdrage)

*Activiteiten zijn onder voorbehoud.

Mei 2019

Nr	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Z a	Zo
18			1 Inloop en lekker lunchen	2	3 Inloop en lekker lunchen Houtbewerking	4	5 Inloop Vanaf 10:00 tot 16:00 Expositie Etsen schilderijen
19	6 Inloop en lekker lunchen	7 Inloop en lekker lunchen	8 Inloop en lekker lunchen	9	10 Inloop en lekker lunchen Houtbewerking	1 1	12
20	13 Inloop en lekker lunchen	14 Inloop en lekker lunchen	15 Inloop en lekker lunchen Tekenen en schilderen WS	16	17 Inloop en lekker lunchen Houtbewerking	1 8	19
21	20 Inloop en lekker lunchen	21 Inloop en lekker lunchen	22 Inloop en lekker lunchen	23	24 Inloop en lekker lunchen Houtbewerking	2 5	26
22	27 Inloop en lekker lunchen	28 Inloop en lekker lunchen	29 Salsa/zumba workshop	30	31		

WS staat voor Workshop

Mei 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

15 mei van 14:00 – 15:30

Salsaworkshop

Woensdag 29 mei 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

1^e Zondag van de maand

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

5 mei van 10.00 - 16.00 uur

Expositie Etsen schilderijen (ze zullen een aantal weken blijven hangen)

*Activiteiten zijn onder voorbehoud.

Etsen schilderijen



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

WS staat voor Workshop

Juni 2019
Maandagen
Inloop: Ontmoeten, creatief bezig zijn, spelletjes e.d. elke maandag van 10.00 -16.00 uur LET OP: 10 juni gesloten ivm 2^e Pinkster
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 19 juni van 14:00 - 15:30 uur
Salsaworkshop Woensdag 26 juni 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
1^e zondag van de maand
Inloop: Ontmoeten, creatief bezig zijn, spelletjes e.d, lunch. 2 juni van 10.00 -16.00 uur Bingo!!

*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	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 April/Mei/Juni

April

1, 2, 3, 5,	Versier je eigen notitieblok
8, 9, 10, 12,	Kralen fantasie
15, 16, 17, 19,	Pasen
22, 23, 24, 26,	Painting op nummers
29, 30,	Vrije keus

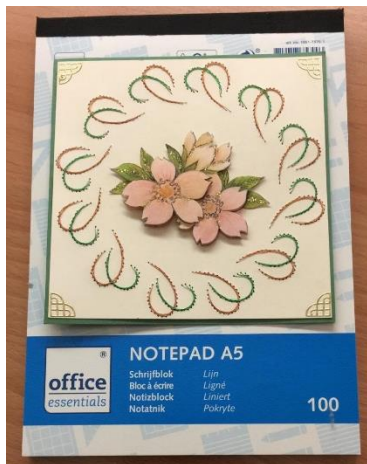
Mei

1, 3	Bloempot pop (opgeven verplicht)
6, 7, 8, 10,	Diamant painting
15, 14, 15, 17,	3D Wandhanger
20, 21, 22, 24,	Draadkunst
27, 28, 29, 31	Boodschappentas decoreren

Juni

3, 4, 5, 7,	Collage maken
11, 12, 14,	Schilderen
17, 18, 19, 21,	Maak je persoonlijke sleutelhanger
24, 25, 26, 28,	Schilder je lijf spreuk

April



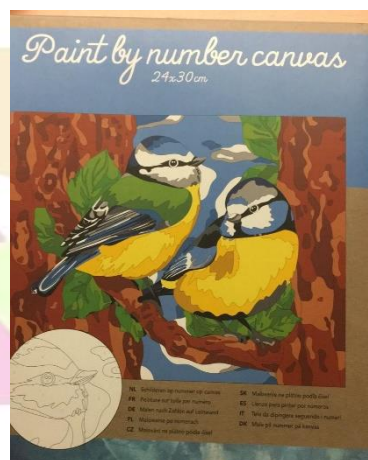
1 t/m 5 april



8 t/m 12 april



15 t/m 19 april



22 t/m 26 april

29 en 30 april; vrije keus

Mei



1 & 3 mei (opgeven verplicht)



6 t/m 10 mei



15 t/m 17 mei



20 t/m 24 mei



27 t/m 31 mei

Juni



3 t/m 7 juni



11 t/m 14 juni



17 t/m 21 juni



26 t/m 28 juni

Workshops

Workshop *Creatief tekenen en schilderen*

Docent: Laura Brassinga
Wanneer: Woensdag: **17 april**
Woensdag: **15 mei**
Woensdag: **19 juni**
creatief tekenen en schilderen
14:00-15:30
Locatie: Cjoe Zoetermeer
Opgeven verplicht!

Workshop *Salsa dansen en nog meer...*

Docent: Michelle Lejuez
Wanneer: Woensdag: **29 mei**
Woensdag: **26 juni**
Tijd: 13:30 – 14:30
Locatie: Cjoe
Opgeven verplicht!

Workshop *Bloempotpop*

Docent: Sylvia Bokx
Wanneer: 1 en 3 mei
13:00-15:00
Locatie: Cjoe Zoetermeer
Opgeven verplicht!

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

