



**C**  
**JOE**

powered by  
fonteynenburg

CJOE@ZOETERMEER

JULI — AUGUSTUS — SEPTEMBER 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 Juli, augustus en september 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](mailto: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.

## Programma:

<b>Maandag</b>	<b>van 10:00 tot 16:00</b>
<b>Dinsdag</b>	<b>van 10:00 tot 16:00</b>
<b>Woensdag</b>	<b>van 10:00 tot 16:00</b>
<b>Vrijdag</b>	<b>van 10:00 tot 16:00</b>
<b>1<sup>e</sup> zondag v/d maand</b>	<b>van 10:00 tot 16:00</b>

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](http://www.facebook.com/FonteynenburgZoetermeer.Meedoenindewijk)

## Uitgelicht

- De zomer maanden komen er weer aan. Dit betekent aangepaste activiteitschema en openingsdagen. Vanaf september zullen we weer de schema hanteren waar iedereen aan gewend is.
- Meld je aan voor de themabijeenkomsten, zie pagina twee.
- In juli en augustus zijn wij **niet** op de 1<sup>e</sup> zondag van de maand open.



Met vriendelijke groet,  
Team CJOE

# Thema bijeenkomsten

## Themabijeenkomsten

*ZIJN*

*Eenzaam.*

*Niet kunnen delen.*

*Pijn.*

*Niet kunnen voelen.*

*Verdriet.*

*Niemand die het ziet.*

*Schaamte.*

*Voorbij.*

*Het mag er nu zijn.*

*Ik mag er nu zijn.*

*Ik kan eindelijk mijzelf zijn.*

*Nanette Waterhout*

Bovenstaande gedicht komt van Nanette Waterhout. Zij is ervaringsdeskundige. Het maken van gedichten en het delen van haar 'zijn', heeft haar ondersteund tijdens het herstel.

Het voelen dat je er mag zijn. En daardoor hopelijk jezelf kunnen zijn. Willen wij op CJOE@ZOETERMEER bereiken.

Dit willen wij graag doen met behulp van de Themabijeenkomsten.

Deze Themabijeenkomsten worden iedere vrijdag van 13.30-15.00 aangeboden.

Iedere week zullen er verschillende onderwerpen aan de hand van actieve interactie behandeld worden.

De gegeven onderwerpen zijn tevens betrokken bij herstelgerichte cursussen. Op deze manier kan je dus laagdrempelig kennis maken met de verschillende soorten cursussen. Meld je aan op [participatiezoetermeer@fonteyenburg.nl](mailto:participatiezoetermeer@fonteyenburg.nl).

Nieuwsgierig geworden naar de onderwerpen?

Zie onderstaande tabel.

Datum	Thema
05 juli	kwaliteiten
12 juli	Over de lijn
19 juli	eenzaamheid
26 juli	WRAP
02 augustus	Dagindeling
09 augustus	Assertiviteit
16 augustus	Hoop
23 augustus	Steun
30 augustus	Stress-Kwetsbaarheidheid
06 september	Stigma en zelfstigma
13 september	Fase van Herstel
20 september	Gezond eten
27 september	Steun van hulpverleners

# Koken & eten

## Lekker lunchen bij Cjoe

<b>Wat</b>	Om 11.00 uur begint onze vrijwilliger met de voorbereiding van een lekkere lunch zodat er om 12.00 uur gezamenlijk gegeten kan worden.
<b>Wanneer</b>	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.
<b>Plaats</b>	Cjoe, gevestigd in: 't Seghe Waert (Aan de achterzijde) Vaartdreef 115 2724 GE Zoetermeer
<b>Kosten</b>	€2,00
<b>Aanmelden</b>	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<sup>e</sup> 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. ***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.***
- 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<sup>e</sup> 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** *Cindy Kuwas (participatie coördinator)* 06 43251901  
*Lieneke Spaan (begeleider/ ervaringsdeskundige Cjoe)* 06 30714781  
*Corine van der Werf (begeleider Cjoe)* 06 51577216  
*Lya Salemink ( begeleider/ervaringsdeskundige Cjoe)* 0630321393  
Of stuur een mailtje naar [participatiezoetermeer@fonteynenburg.nl](mailto:participatiezoetermeer@fonteynenburg.nl)

## Programma overzicht juli t/m september 2019

Juli 2019							
Nr	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
27	1 Inloop en lekker lunchen	2 Inloop en lekker lunchen	3 Inloop en lekker lunchen	4	5 Inloop en lekker lunchen	6	7 <b>Gesloten</b>
28	8 Inloop en lekker lunchen	9 Inloop en lekker lunchen	10 Inloop en lekker lunchen	11	12 Inloop en lekker lunchen	13	14
29	15 Inloop en lekker lunchen	16 Inloop en lekker lunchen	17 Inloop en lekker lunchen <b>Tekenen en Schilder WS</b>	18	19 Inloop en lekker lunchen	20	21
30	22 Inloop en lekker lunchen	23 Inloop en lekker lunchen	24 Inloop en lekker lunchen	25	26 Inloop en lekker lunchen	27	28
31	29 Inloop en lekker lunchen	30 Inloop en lekker lunchen	31				

WS staat voor Workshop

## Juli 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**  
17 juli 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

### 1e Zondag van de maand

**Inloop: 7 juli gesloten!**

\*Activiteiten zijn onder voorbehoud.

## CREATIEVE ACTIVITEITEN

### Juli

1, 2, 3, 5	Pak maar wat je leuk vindt
8, 9, 10, 12	Pak maar wat je leuk vindt
15, 16, 17, 19	Pak maar wat je leuk vindt
22, 23, 24, 26	Pak maar wat je leuk vindt
29, 30, 31	Pak maar wat je leuk vindt



## Augustus 2019

Nr	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
31				1	2 Inloop en lekker lunchen	3	4 <b>Gesloten</b>
32	5 Inloop en lekker lunchen	6 Inloop en lekker lunchen	7 Inloop en lekker lunchen	8	9 Inloop en lekker lunchen	10	11
33	12 Inloop en lekker lunchen	13 Inloop en lekker lunchen	14 Inloop en lekker lunchen	15	16 Inloop en lekker lunchen	17	18
34	19 Inloop en lekker lunchen	20 Inloop en lekker lunchen	21 Inloop en lekker lunchen	22	23 Inloop en lekker lunchen	24	25
35	26 Inloop en lekker lunchen	27 Inloop en lekker lunchen	28	29	30	31	

WS staat voor Workshop

## Augustus 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

### 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

### 1e Zondag van de maand

**Inloop: Gesloten!!**

\*Activiteiten zijn onder voorbehoud.

## Creatieve activiteiten

### Augustus

2,	Pak maar wat je leuk vindt
5, 6, 7, 9	Pak maar wat je leuk vindt
12, 13, 14, 16	Pak maar wat je leuk vindt
19, 20, 21, 23	Pak maar wat je leuk vindt
26, 27, 28, 30	Pak maar wat je leuk vindt

## September 2019

Nr	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
35							<b>1</b> <b>Inloop</b> <b>Vanaf</b> <b>10:00</b> <b>tot</b> <b>16:00</b>
36	<b>2</b> <b>Inloop en</b> <b>lekker</b> <b>lunchen</b>	<b>3</b> <b>Inloop en</b> <b>lekker</b> <b>lunchen</b>	<b>4</b> <b>Inloop en</b> <b>lekker</b> <b>lunchen</b>	<b>5</b>	<b>6</b> <b>Inloop en</b> <b>lekker</b> <b>lunchen</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
37	<b>9</b> <b>Inloop en</b> <b>lekker</b> <b>lunchen</b>	<b>10</b> <b>Inloop en</b> <b>lekker</b> <b>lunchen</b>	<b>11</b> <b>Inloop en</b> <b>lekker</b> <b>lunchen</b>	<b>12</b>	<b>13</b> <b>Inloop en</b> <b>lekker</b> <b>lunchen</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
38	<b>16</b> <b>Inloop en</b> <b>lekker</b> <b>lunchen</b>	<b>17</b> <b>Inloop en</b> <b>lekker</b> <b>lunchen</b>	<b>18</b> <b>Inloop en</b> <b>lekker</b> <b>lunchen</b>	<b>19</b>	<b>20</b> <b>Inloop en</b> <b>lekker</b> <b>lunchen</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
39	<b>23</b> <b>Inloop en</b> <b>lekker</b> <b>lunchen</b>	<b>24</b> <b>Inloop en</b> <b>lekker</b> <b>lunchen</b>	<b>25</b> <b>Inloop en</b> <b>lekker</b> <b>lunchen</b>	<b>26</b>	<b>27</b> <b>Inloop en</b> <b>lekker</b> <b>lunchen</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
40	<b>30</b> <b>Inloop en</b> <b>lekker</b> <b>lunchen</b>						

WS staat voor Workshop

## September 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

### 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

### 1e zondag van de maand

**Inloop: Ontmoeten, creatief bezig zijn, spelletjes e.d, lunch.**  
**OPEN**

\*Activiteiten zijn onder voorbehoud

## Creatieve activiteiten

### September

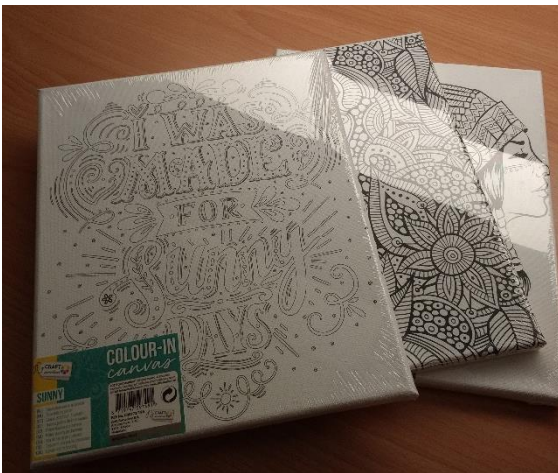
2, 3, 4, 6,	Macramee hanger versieren
9, 10, 11, 13	Maak je fotolijst persoonlijk
16, 17, 18, 20	Diamond schilderen
23, 24, 25, 27	Herfst decoratie
30	Vrije keus



Macramee hanger versieren



Maak je fotolijst persoonlijk



Diamond schilderen



Herfst decoratie

# Workshops/ Trainingen/ Bijeenkomsten

## Workshop Creatief tekenen en schilderen

**Docent:** Laura Brassinga  
**Wanneer** Woensdag: 17 juli

**Tijd** creatief tekenen en schilderen  
14:00-15:30  
**Locatie** Cjoe Zoetermeer  
**Opgeven verplicht!**

## Thema Bijeenkomsten (aanmelden verplicht)

>>>>iedere vrijdag van 13.30-15.00<<<<<

Datum	Thema
05 juli	kwaliteiten
12 juli	Over de lijn
19 juli	eenzaamheid
26 juli	WRAP
02 augustus	Dagindeling
09 augustus	Assertiviteit
16 augustus	Hoop
23 augustus	Steun
30 augustus	Stress- Kwetsbaarheidheid
06 september	Stigma en zelfstigma
13 september	Fase van Herstel
20 september	Gezond eten
27 september	Steun van hulpverleners

## AANMELDING VERPLICHT VOOR BOVENSTAAND

Alle workshops en trainingen vinden plaats *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@fonteyenburg.nl](mailto:participatiezoetermeer@fonteyenburg.nl), Een Whatsapp te sturen of te bellen naar Cindy Kuwas: 0643251901

## 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](mailto: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](http://www.facebook.com/FonteynenburgZoetermeer.Meedoenindewijk)

