



C JOE

powered by
fonteynenburg

CJOE@ZOETERMEER

OKTOBER — NOVEMBER — DECEMBER 2019



Fonteynenburg
MOGELIJKHEDEN WAARMAKEN!

Inleiding

Dit is het activiteitenprogramma van **Participatie- en Educatiecentrum CJOE Zoetermeer**, onderdeel van RIBW Fonteynenburg. Het is een kwartaaluitgave en gaat over de maanden oktober, november en december 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:

- Uitgelicht
- Het winkeltje
- Herstelaanbod okt – nov - dec
- Koken & eten
- Inloop & Elkaar ontmoeten
- Programmaoverzicht okt – nov - dec
- CJOE 2020

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. Onze activiteiten en workshops worden aangeboden aan iedereen in de wijk Seghwaert en zijn toegankelijk voor iedere bewoner uit Zoetermeer.

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

Uitgelicht

- **Vrijdag 25 oktober gaat CJOE naar de bioscoop. Eigen bijdrage €5,00. Aanmelden kan tot vrijdag 18 oktober via e-mail.**
- **Zondag 03 november Winterfair 'Koek en Zopie'. Iedereen is welkom van 11.00 - 15.00.**
- **Dinsdag 03 december Sinterklaas Bingo. Iedereen is welkom van 13.30 - 15.00.**
- **Dinsdag 24 december Kerstviering. Iedereen is welkom voor de lunch van 11.30 - 14.00.**
- **Woensdag 25 en vrijdag 27 december is CJOE in verband met kerst gesloten!**
- **Dinsdag 31 december Jaarwisseling toast. Iedereen is welkom van 15.00 - 16.00**
- **Woensdag 01 januari 2020 is CJOE gesloten!**

**Met vriendelijke groet,
Team CJOE**

Het winkeltje



HOERA!!! ... CJOE heeft een tweedehands winkel.

In de winkel worden tweedehandse spullen, tegen aantrekkelijke prijzen verkocht.

Twee deelnemers van CJOE beheren deze winkel en de kas, met ondersteuning van Corine van der Werf.

Onze winkel is vanaf 16 oktober iedere woensdag van 13.00 uur geopend.

Heb je spullen en wil je deze weggeven? Het winkeltje zal er erg blij mee zijn!

Gezocht!!! ... CJOE zoekt vrijwilligers voor Het winkeltje.

Ben jij onze vrijwilliger en wil jij je verkooptalent inzetten? Stuur dan een mail naar:

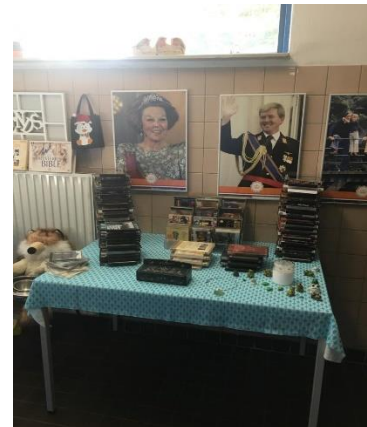
participatiezoetermeer@fonteyenburg.nl.



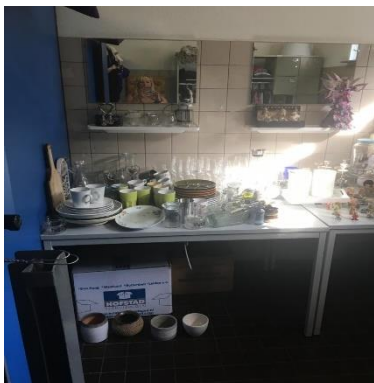
Woon accessoires



Mannen kleding



'Hebbendingen'



Keuken accessoires



Vrouwen kleding

Herstelaanbod okt – nov – dec

Herstelwerkgroep

De herstelwerkgroep is een groep die ongeveer een half jaar duurt en 1x per 2 weken bij elkaar komt. Tijdens de groep maak je uitgebreid kennis met het begrip herstel. Daarnaast ga je aan de slag met de thema's: bronnen van steun en valkuilen. De overige thema's mogen deelnemers zelf invullen.

Start datum: vrijdag 20 september 2019 van 10.30-12.30.

Locatie: Buurtruimte "De Patio" Gaardedreef 189, 2723 AZ Zoetermeer

Kernwoorden: *ervaringen delen, meer leren over herstel, acceptatie van je kwetsbaarheid, veel ruimte voor uitwisseling, eigen inbreng en kracht, zelfstigma.*

Aanmelden: Lya Salemink 0630321393

Herstellen doe je zelf

Herstellen doe je zelf is een cursus voor een door cliënten. Tijdens 12-wekelijkse bijeenkomsten maak je plannen voor de toekomst. Thema's die aan bod komen zijn o.a. herstel, rollen, keuzes maken.

Start datum: Maandag 04 november 2019 van 14.30-16.30

Locatie: Buurthuis de Buytenrode, César Franckrode 60, 2717 BG Zoetermeer

Kernwoorden: *inzicht krijgen in je eigen herstelproces, eigen keuzes maken, steun vragen, doelen stellen.*

Aanmelden: Lya Salemink 0630321393

Oriëntatie, ervaring, ervaringskennis en ervaringsdeskundigheid! (OEEE)

De cursus OEEE is voor iedereen die beter bekend wil raken met de begrippen ervaringskennis, ervaringsdeskundigheid en herstel en erover denkt om eigen kennis rond ingrijpende ervaringen en herstel in te zetten voor anderen.

Start datum: Dinsdag 24 september 2019 van 09.30-12.30

Locatie: volgt nog.

Kernwoorden: herstel, empowerment, ervaringsdeskundigheid

Aanmelden: Lya Salemink 0630321393

Wellness Recovery Action Plan (WRAP)

WRAP is een hulpmiddel om je leven te richten op wat jou goed doet. Hiermee bundel je de kennis die je al hebt en je zoekt naar nieuwe mogelijkheden. Je wisselt ervaringen uit met anderen en leert hoe je de regie over je leven meer in eigen hand kan nemen

Start datum: Maandag 10 september 2019 en dinsdag 16 september 2019

Locatie: Buytenrode, César Franckrode 60, 2717 BG Zoetermeer & Buurthuis de Hoveniers & Carry van Bruggenhove 27 2717 XT Zoetermeer [!!!!VOL!!!! Bij interesse kunnen mensen wel contact opnemen met Daniëlle of mij. Mogelijk kunnen zij op de reservelijst of deelnemen in januari/februari.](#)

Kernwoorden: gereedschapskoffer voor een goed gevoel, actieplannen, zelfhulp, inzicht in eigen triggers & waarschuwingssignalen

Aanmelden: Lya Salemink 0630321393

WRAP-café

Het WRAP-café is er voor oud-deelnemers van de WRAP-groepen. Heb jij met behulp van anderen en in een groep een WRAP-gemaakt? Zijn er inmiddels dingen in je leven veranderd? Of wil je je WRAP weer eens een opfrisbeurt geven? Misschien is het WRAP-café dan wat voor jou!

Data: de eerst volgende bijeenkomst is dinsdag 27 augustus 2019 van 13.30-15.30

Locatie: Welkom2. Croesinckplein 24-26, 2722 EA Zoetermeer. Zaal 2.28

Kernwoorden: *houdt je WRAP levend, persoonlijke verantwoordelijkheid, steun, uitwisselen van ervaringen*

Aanmelden: Lya Salemink 0630321393



Inloop & elkaar ontmoeten

Samenzijn in onze ontmoetings- Participatie & educatiecentrum CJOE

- Wat** CJOE@Zoetermeer is een van de participatie- en educatiecentrum van Fonteynenburg. Hier is ruimte voor ontmoeting, training, cursussen, herstelgerichte- en creatieve activiteiten en leuke evenementen. Buurtbewoners en cliënten van Fonteynenburg komen hier samen voor een kop koffie, een gesprek, of een training of cursus. Samen met PIEZO en Werken Sterkt bieden we activiteiten rond koken en eten, inloop & ontmoeten, ontspanning, workshops en werken – leren – ontwikkelen. Houd de flyers en facebook in de gaten om te bekijken met welke activiteiten je mee kunt doen. **Neem ook een kijkje in het trainingsaanbod. Wil je aan je herstel werken? Dan kan dat ook bij CJOE doormiddel van de aangeboden herstelgerichte trainingen.**
- Wanneer** Wekelijks op de maandag, 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** *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

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



www.facebook.com/FonteynenburgZoetermeer.Meedoenindewijk

Programmaoverzicht oktober t/m december 2019

Oktober 2019							
Nr	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
40		1 CJOE open Houtbewerking 10.00-12.00	2 CJOE open	3	4 CJOE open	5	6 CJOE open
41	7 CJOE open	8 CJOE open Houtbewerking 10.00-12.00	9 CJOE open	10 Voorlichtings avond Depressie Wijkcentrum Oosterpoort 19.30-21.30	11 CJOE open	12	13
42	14 CJOE open	15 CJOE open Houtbewerking 10.00-12.00	16 CJOE open Winkel open 13.00 Tekenen en schilderen WS 14.00	17	18 CJOE open	19	20
43	21 CJOE open	22 CJOE open Houtbewerking 10.00-12.00	23 CJOE open Winkel open 13.00	24	25 CJOE open Bioscoop 13.00	26	27
44	28 CJOE open	29 CJOE open Houtbewerking 10.00-12.00	30 CJOE open Winkel open 13.00	31			

WS staat voor Workshop

November 2019							
Nr	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
44					1 CJOE open	2	3 CJOE open Winterfair 'Koek en Zopie' 11.00- 15.00
45	4 CJOE open	5 CJOE open Houtbewerking 10.00-12.00	6 CJOE open Winkel open 13.00	7	8 CJOE open	9	10
46	11 CJOE open	12 CJOE open Houtbewerking 10.00-12.00	13 CJOE open Tekenen en schilderen WS 14.00 Winkel open 13.00	14 Voorlichtings avond Psychische problemen in de familie Ichthuskerk Seghwaert 19.30-21.30	15 CJOE open	16	17
47	18 CJOE open	19 CJOE open Houtbewerking 10.00-12.00	20 CJOE open Winkel open 13.00	21	22 CJOE open	23	24
48	25 CJOE open	26 CJOE open Houtbewerking 10.00-12.00	27 CJOE open Winkel open 13.00	28	29	30	

WS staat voor Workshop

December 2019							
Nr	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
48							1 Inloop Vanaf 10:00 tot 16:00
49	2 CJOE open	3 CJOE open Houtbewerking 10.00-12.00 Sinterklaas Bingo 13.30	4 CJOE open Winkel open 13.00	5	6 CJOE open	7	8
50	9 CJOE open	10 CJOE open Houtbewerking 10.00-12.00	11 CJOE open Winkel open 13.00	12	13 CJOE open	14	15
51	16 CJOE open	17 CJOE open Houtbewerking 10.00-12.00	18 CJOE open Winkel open 13.00 Tekenen en schilderen WS 14.00	19	20 CJOE open	21	22
52	23 CJOE open	24 CJOE open Houtbewerking 10.00-12.00 Kerstviering 11.30	25 CJOE gesloten	26	27 CJOE gesloten	28	29
1	30 CJOE open	31 CJOE open Houtbewerking 10.00-12.00 Jaarwisselingtoast 15.00					

WS staat voor Workshop

Creatieve herstelgerichte activiteiten

Oktober



Sleutelhanger maken
1, 2, 3, 6 oktober



Zeepjes maken
7, 8, 9, 11 oktober



Canvas schilderen
14, 15, 16, 18 oktober



Spelletjes
21, 22, 23, 25 oktober



Glas verven
28, 29, 30 oktober
01 november

November



Groeps schilderij maken
4, 5, 6, 8 november



Eigen levensspreuk maken
11, 12, 13, 15 november



Groeps Mandela maken
18, 19, 20, 22 november



Mozaïek schilderij maken
25, 26, 27, 29 november

December



Spelletjes
02, 03, 04, 06 december



Rustieke mand maken
09, 10, 11, 13 december



Kerststuk maken
16, 17, 18, 20 december

CJOE in 2020

Zoals jullie misschien wel weten is CJOE@Zoetermeer niet meer de enige CJOE van Fonteynenburg. CJOE@Beukenbos is ook al een langere tijd geopend in Rijswijk. Een mooi stuk bos waar deelnemers lekker buiten aan de slag kunnen in het bos, de meubelmakerij of de tuin met dieren. CJOE@IJsduikerstraat in Leidschenveen is sinds 2018 geopend en is net als CJOE@Zoetermeer echt gericht op de wijk. CJOE@Curtisslaan is ook sinds 2018 open, maar die richt zich meer op de bewoners van Fonteynenburg.

4 locaties dus, waar ook 4x iets anders gebeurt. Vanuit Fonteynenburg hebben we eens goed naar de 4 locaties gekeken en gezocht naar datgene wat de CJOE's aan elkaar verbindt. Daar kwamen eigenlijk verrassend veel conclusies uit, maar wat ons het meeste opviel is dat de CJOE's locaties zijn waar de deelnemers een veilige plek kunnen vinden en waar iedereen zichzelf mag zijn. Wij geloven dat die veilige plek zorgt voor 'jezelf goed voelen' en 'mogen zijn wie ik ben'.

Om dat positieve effect bij de deelnemers nog meer naar boven te kunnen halen, gaan alle CJOE's vanaf 2020 een beetje veranderen. De inlooptmomenten zoals die er nu zijn zullen nog steeds blijven, maar steeds meer zullen de workshops en trainingen (die nu al worden aangeboden) een plek krijgen binnen de agenda van CJOE.

Herstel is een woord wat binnen Fonteynenburg vaak naar voren komt. En wij geloven vanuit CJOE dat de stappen naar herstel niet onmogelijk zijn. Dus door middel van ontmoeten, hersteltrainingen, workshop en het zoeken/vinden van dagbesteding, vrijwilligerswerk of betaald werk, het zal straks allemaal onderdeel zijn van de CJOE's en dus ook van CJOE@Zoetermeer.

Deze verandering kunnen wij echter niet alleen. Hier kunnen wij jou goed bij gebruiken. Wij zijn er namelijk **voor jouw herstel**. Dus, heb je het gevoel dat je meer kan dan wat je nu doet bij CJOE? Heb je het gevoel dat je klaar bent voor een volgende stap? Wil je een training volgen die jou verder gaat helpen binnen jouw traject? Of wil je misschien zelf een activiteit gaan organiseren binnen CJOE? Laat dan van je horen! Want alleen op die manier kunnen wij je helpen!

Onze vrijwilliger Jeroen is een mooi voorbeeld van de verandering in 2020. Lees hieronder een stukje van zijn verhaal:

Van vrijwilliger naar vrijwilliger ervaringsdeskundige;

Twee jaar geleden ben ik begonnen met vrijwilligerswerk bij CJOE. Na een jarenlange depressie was dit de volgende stap op weg naar herstel. Ik ging koken, boodschappen doen en helpen waar ik kon om de dagelijkse gang van zaken te ondersteunen. Dit gaf mij een nieuw gevoel voor verantwoordelijkheid en ik merkte dat ik mede door de open sfeer binnen CJOE mijzelf kon door ontwikkelen. Ik stond weer met goede moed op uit bed en mijn zelfvertrouwen begon langzaam maar zeker te groeien.

Bij CJOE worden regelmatig cursussen geboden, zo heb ik jaar geleden de 'WRAP' gevolgd. Dit is een hele nuttige cursus waarbij hoop en steun centraal staan. Deze cursus beviel enorm en smaakte naar meer. Fonteyenburg biedt ook in samenwerking met GGZ Rivierduinen allerlei cursussen. Zo werd mij de Cursus OEEE aangeboden. 'OEEE' staat voor Oriëntatie cursus ervaring, ervaringskennis en ervaringsdeskundigheid. Het doel van deze cursus is om te leren of en hoe je jouw ervaringskennis kan toepassen met herstel als kernwaarde. Als je deze cursus hebt doorlopen kan je ervoor kiezen om als ervaringsdeskundige vrijwilligerswerk te gaan doen. Je mag dan cursussen mee faciliteren en je kan binnen de groep ervaringsdeskundigen van jouw regio mee werken aan het aanbod van cursussen en beleid.

De cursus was toegankelijk, duidelijk en goed verzorgt. Stapsgewijs leer je hoe je van ervaring, naar ervaringskennis tot ervaringsdeskundigheid gaat, met herstel als basis. Zo leer je ook om keuzes te maken tussen welke kennis en ervaring je wilt delen en welke niet, hoe je deze afweging maakt en in welke situaties het belangrijker is om te kiezen voor je eigen veiligheid. Dit was ontzettend leerzaam.

Tijdens mijn werk als vrijwilliger bij CJOE realiseerde ik mijzelf dat ik eigenlijk wel graag zou willen werken als ervaringsdeskundige in de GGZ. Ik heb immers jarenlange ervaring binnen meerdere GGZ-instellingen en hoe gaaf zou het zijn als ik met al deze ervaring andere mensen kan helpen. Dus deze cursus kwam als geroepen!

Na deze cursus te hebben doorlopen mocht ik aan de slag als vrijwilliger ervaringsdeskundige. Ik weet nu hoe ik ervaring en kennis op een verantwoorde manier kan toepassen. Verder mag ik assisteren bij herstelgerichte cursussen, bij CJOE mag ik herstelgerichte themamiddagen organiseren en ik heb geleerd hoe ik mensen op hun minder sterke momenten effectief kan ondersteunen. Ik vind het echt enorm gaaf dat ik met mijn vaak negatieve ervaringen mensen op positieve manier kan ondersteunen. Dit is voor mij persoonlijk ook een enorme stap vooruit. Mensen helpen vergroot mijn gevoel van eigenwaarde en ik voel mij op CJOE nu nog nuttiger. Ik heb meer verantwoordelijkheden en zie nog veel mogelijkheden om mijzelf in de toekomst verder op dit gebied te ontplooien

Herstelactiviteiten 2020

WRAP

WRAP is een hulpmiddel om je leven te richten op wat jou goed doet. Hiermee bundel je de kennis die je al hebt en je zoekt naar nieuwe mogelijkheden. Je wisselt ervaringen uit met anderen en leert hoe je de regie over je leven meer in eigen hand kan nemen. Je gaat die kennis systematisch ordenen en door het maken van actieplannen dit gericht in je leven toepassen. WRAP is geen toverstokje. Het kan je helpen om stap voor stap aan te pakken wat je hindert en om te gaan kiezen wat jouw welzijn bevordert.

WRAP kan voor jou een hulpmiddel worden, om: je beter te gaan voelen; meer grip te krijgen op je leven; gewoontes die je belemmeren te veranderen; om te gaan met trauma's; je leven mooier te maken; te werken aan elk doel dat je je zou willen stellen.

WRAP is gebaseerd op vijf sleutelbegrippen: Hoop, Eigen verantwoordelijkheid, Eigen ontwikkeling, Opkomen voor je zelf en Steun.

Eerst maak je kennis met de sleutelbegrippen waarop WRAP gebouwd is. Dan ga je aan de slag met het verzamelen van alles wat voor jou zou kunnen bijdragen aan een goed gevoel. Hiermee vul je je gereedschapskoffer. Je maakt een begin met het bekijken welk gereedschap echt goed werkt voor jou. Vervolgens ga je na hoe je in verschillende situaties dit gereedschap toe kan passen. Daarvoor maak je actieplannen. Een WRAP is een doorlopen leerproces waarbij je aan de hand van e ervaringen je gereedschap steeds blijft bijwerken. Daarvoor gaat je WRAP steeds beter bij jou passen.

Herstellen doe je zelf

Voor iedereen die aan het herstellen is van een kwetsbaarheid en de kracht uit zichzelf wil halen. Tijdens 12-wekelijkse bijeenkomsten maak je plannen voor de toekomst. De Cursus is vóór en dóór cliënten.

Het doel van de bijeenkomsten is het opdoen van kennis; allereerst over jezelf. Je leert door inzicht in jezelf te krijgen en jezelf beter te leren kennen leer je weer op eigen kracht op te krabbelen. Door het delen van herstelervaringen stimuleer je je eigen kracht, gebruik je je eigen ervaring en ondervind je gelijkwaardigheid als deelnemer. Je vergroot je kennis en vormt een mening over onderwerpen die met herstel te maken hebben.

Medewerkers eigen ervaring

De cursus is voor iedereen die beter bekend wil raken met de begrippen ervaringskennis, ervaringsdeskundigheid en herstel en erover denkt om eigen kennis rond ingrijpende ervaringen en herstel in te zetten voor anderen.

Tijdens de cursus worden deze begrippen uitgelegd en wordt er een verbinding gelegd met het eigen ervaringsverhaal. De inhoud van het werk van de ervaringswerker en de vrijwilliger met ervaringskennis wordt toegelicht.

Doel van de cursus: Het opdoen van kennis rond het begrip herstel en ervaringsdeskundigheid, de taken van de vrijwilliger met ervaringskennis en die van de ervaringswerker. Oriëntatie op het eigen beroepsperspectief met betrekking tot ervaringsdeskundigheid.

Goldstein (assertiviteit)

Je kan soms moeite hebben met bepaalde sociale vaardigheden. Het maken van een praatje met iemand, het opkomen voor de eigen mening, het geven van kritiek en iets bespreken is niet altijd even makkelijk en vanzelfsprekend.

De training is erop gericht om de sociale vaardigheden te vergroten. Door middel van deze training zullen ook je communicatieve vaardigheden en assertiviteit vergroot worden.

De onderwerpen die aan bod kunnen komen zijn:

- Praatje maken
- Luisteren
- Iets bespreken
- Opkomen voor je mening
- Kritiek geven
- Uiten van waardering
- Reageren op waardering

De vaardigheden kun je leren door het naspelen van sociale vaardigheden. In de groep kan er geoefend worden en kun je via huiswerkopdrachten het verder toepassen in het dagelijks leven. Zo worden de sociale vaardigheden ook meer "eigen". De training is altijd in groepsverband.

Herstelwerkgroep

Tijdens de herstelwerkgroep maak je kennis met het begrip herstel. Deelnemers worden uitgenodigd hun eigen ervaringen te delen om zo van elkaar te leren en ervaringskennis te ontwikkelen. Acceptatie en respect voor de verschillende achtergronden, ervaringen en meningen staat centraal. Zo zorgen we samen voor een groep waarin alle deelnemers zich veilig voelen.

De groep wordt ondersteund door twee ervaringswerkers en/of een vrijwilliger met ervaringskennis. Zij zullen de eerste bijeenkomsten voorbereiden. Daarna is het de beurt aan de andere deelnemers. Zo krijg je de mogelijkheid om een onderwerp in te brengen waar je graag meer over wilt leren. Of misschien wil je de gelegenheid juist gebruiken om te delen wat je al heel goed weet of kan. Er is veel mogelijk en uiteraard hoeft je dit niet alleen te doen. Er is altijd wel een deelnemer (of ervaringswerker) bereid om mee te denken of te helpen.