



C
JOE

powered by
fonteynenburg

CJOE@ZOETERMEER

JANUARI — FEBRUARI — MAART 2020



Fonteynenburg
MOGELIJKHEDEN WAARMAKEN!

Inleiding

Dit is het activiteitenprogramma van **Participatie- en Educatiecentrum CJOE Zoetermeer**, onderdeel van Fonteyenburg. Het is een kwartaaluitgave en gaat over de maanden januari, februari en maart 2020.

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:

- Even voorstellen: Team CJOE @ Zoetermeer
- Wist je dat?
- Talentenbank
- Weekoverzicht
- Herstelaanbod activiteiten
- Herstelaanbod programma
- Inloop & Elkaar ontmoeten
- Overige zaken rond CJOE

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@fonteyenburg.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

Even voorstellen: **TEAM CJOE@ZOETERMEER**

Per 1 november 2019 is er een nieuw gezicht bij de CJOE.

Annette Costerman Boodt.

Participatiecoördinator CJOE@Zoetermeer

Telefoon: 06 - 82 82 17 36

Email: a.costermanboodt@fonteyenburg.nl

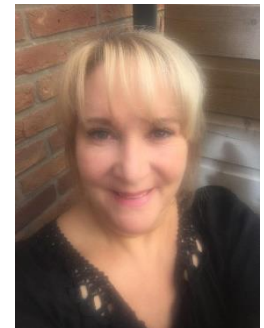


Corine van der Werf

Begeleider CJOE@Zoetermeer

Telefoon: 06 - 51 57 72 16

Email: c.vanderwerf@fonteyenburg.nl



Lya Salemink

Begeleider / Ervaringsdeskundige CJOE@Zoetermeer

Telefoon: 06 - 30 32 13 93

Email: l.salemink@fonteyenburg.nl



Lieneke Spaan

Begeleider / Ervaringsdeskundige CJOE@Zoetermeer

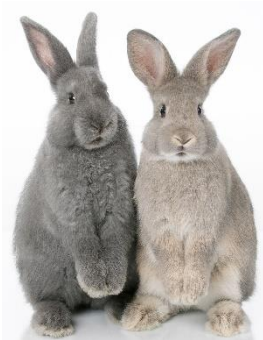
Momenteel op zwangerschapsverlof tot medio maart.



Algemeen mailadres: participatiezoetermeer@fonteyenburg.nl

Wist je dat...

- de eerste zondag van de maand CJOE ook open is: (behalve januari) 2 februari en 1 maart.?
- Je bij CJOE je gebruik kan maken van fitnessapparatuur?
- Je bij CJOE kan komen internetten?
- We in april op CJOE vakantie gaan? Ga je ook mee?
- je bij CJOE kan komen poolen?
- we bij CJOE op zoek zijn naar talenten? Zie de talentenbank.
- het Winkeltje op woensdag open is, vanaf 13 uur?
- er bij CJOE er kippen in de tuin lopen waar je altijd naar toe mag?



- je bij CJOE je gebruik kan maken van de vakantieopvang voor kleine huisdieren voor 2,50 per dag?
- je bij CJOE nieuwe contacten op kan doen?
- je bij CJOE je gezond kan lunchen voor 2 euro?
- je bij CJOE je herstelcursussen kan volgen?
- Je bij CJOE zondag 9 februari kan gluren bij de burens? Met twee leuke optredens op de Vaartdreef 115.

Talenten gezocht:

Bij CJOE zijn we op zoek naar talenten. Heb je een talent, of wil je een talent ontwikkelen. Meld het bij CJOE!

Adrie zoekt een maatje om mee samen te gaan fietsen, of naar de film te gaan.

Wie vindt het leuk om de dieren van CJOE te gaan verzorgen?

Wie kan er fotograferen of wil het gaan leren?

We zoeken mensen met groene vingers

Wie komt er met Martina een haak/ breiclub op zetten?

Creatieveling gezocht, op alle gebieden. Hout, handenarbeid
Schilderen, fröbelen, etc

Kooktalenten gezocht.
Wie kookt er mee met Jeroen?

Wie is er een spelletjesfanaat?

Yvonne zoekt iemand die haar wil leren gitaar spelen.

Beauty queens gezocht. Die van make up, nagels verzorgen en kleding houden.

Cup cake bakkers gezocht

Wie wil er gebarentaal leren?

Wie komt ons helpen om het kwartaalboekje van CJOE te gaan maken?

Heb je een talent of wil je er een leren? Staat je talent er niet bij?

Laat het ons weten! Wij zijn er benieuwd naar!

Weekprogramma CJOE

	Ma	Di	Wo	Vr	Zo
Ochtend 10-12	Schilderen	Houtbewerking/ beauty /fotografie koken	Creatief / koken	Bewegen / koken	CJOE open Eerste zondag van de maand
Tussen de middag 12-13 uur	Gezonde lunch (2 euro)	Gezonde lunch (2 euro)	Gezonde lunch (2 euro)	Gezonde lunch (2 euro)	
Middag 13-16 uur	Fotografie	Breiclub	Spelmiddag	Soos	
Avond 16- 20	Kookclub				

Thema bijeenkomsten

In 2020 worden er ook weer themabijeenkomsten georganiseerd.
Enkele voorbeelden hier van zijn:

- Over de lijn
- Eenzaamheid
- Dagindeling
- Hoop
- Steun
- Stigma en zelfstigma
- Gezond eten

Voor het volledige programma van de themabijeenkomsten, hou Facebook en de website van Fonteyenburg in de gaten.

Maar je kan er natuurlijk ook altijd naar vragen!

De verschillende vormen van herstelactiviteiten

Bij Fonteyenburg vinden we het belangrijk dat er aan herstel wordt gewerkt. Hieronder een aantal vormen van herstelactiviteiten.

WRAP (Wellness Recovery Action Plan)

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 ordent die kennis systematisch

en maakt actieplannen om dit gericht in je leven toe te passen. 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 je 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 vergroot je ook jouw communicatieve vaardigheden en assertiviteit.

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 leer je door het naspelen van sociale vaardigheden. In de groep oefen je 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 staan centraal. Zo zorgen we samen voor een groep waarin alle deelnemers zich veilig voelen. Twee ervaringswerkers en/of een vrijwilliger met ervaringskennis ondersteunen de groep. Zij bereiden de eerste bijeenkomsten voor. 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.

Herstelaanbod eerste kwartaal 2020

Herstelwerkgroep

De herstelwerkgroep is een groep die gedurende ongeveer een half jaar 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: medio februari 2020

Locatie: nog niet bekend

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

Aanmelden: Lya Salemink 06 – 30 32 13 93 l.salemink@fonteynenburg.nl

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: Medio maart 2020

Locatie: Nog niet bekend

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

Aanmelden: Lya Salemink 06 – 30 32 13 93 l.salemink@fonteynenburg.nl

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: medio maart 2020

Locatie: Nog niet bekend

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

Aanmelden: Lya Salemink 06 – 30 32 13 93 l.salemink@fonteynenburg.nl

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: elke maand

Locatie: wordt per keer door gegeven

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

Aanmelden: Lya Salemink **06 - 30 32 13 93** l.salemink@fonteynenburg.nl



Inloop & elkaar ontmoeten

Samenzijn in onze Participatie & educatiecentrum CJOE

CJOE@Zoetermeer is één van de participatie- en educatiecentra 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 1e 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).

Vind je het spannend om langs te komen, maar ben je wel geïnteresseerd?

Bel voor een afspraak. Dan nemen we alle tijd voor je:

- **Om kennis te komen maken met CJOE**
- **Om te kijken wat we voor jou kunnen betekenen.**

Kosten De inloop is gratis, kosten voor de lunch zijn €2,00

Aanmelden Niet nodig

Overige zaken rond CJOE@Zoetermeer

Facebook

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



www.facebook.com/FonteynenburgZoetermeer.Meedoenindewijk

Vrijwilliger worden bij CJOE?

Bij CJOE bieden we leuk en uitdagend vrijwilligerswerk.

We hebben diverse vacatures:, onder andere:

- Vrijwilliger Tuinman/vrouw
- Vrijwilliger Chauffeur
- Vrijwilliger Hout bewerking
- Vrijwilliger kok

Voor informatie over vrijwilligerswerk bij CJOE@ZOETERMEER neem contact op met Annette 06 – 82 82 17 36 email: a.costermanboodt@fonteynenburg.nl

Arbeidsmatige dagbesteding?

Bij CJOE en Fonteynenburg zijn er diverse mogelijkheden om arbeidsmatige dagbesteding te gaan doen.

Voor informatie over de mogelijkheden bij CJOE@ZOETERMEER neem contact op met Annette 06 – 82 82 17 36 email: a.costermanboodt@fonteynenburg.nl



ONTHOUD DE DATUM: zondag 9 februari 2020



Waardebon voor een gratis lunch

@

CJOE@Zoetermeer



(tot en met maart 2020 in te leveren. @ CJOEZOETERMEER, Maximaal 1 bon per persoon)