

OKTOBER  
NOVEMBER  
DECEMBER

ZWETERMEER

In onze participatie- en educatiecentra bieden we een omgeving om in groepen te werken aan je hersteldoelen. Variërend van leren koken, tot omgaan met geld, of het vinden van een baan. Het is de plek voor ontmoeting, training maar ook ontspanning.

**Dagbesteding die je echt een stap verder brengt in jouw herstel. Jij bepaalt, samen maken we het waar.**

**C**  
**JOE**

powered by  
**fonteynenburg**

## Inleiding

Dit is het activiteitenprogramma van Participatie- en Educatiecentrum CJOE@Zoetermeer, onderdeel van Fonteyenburg. Dit programma geldt voor de maanden oktober, november en december

### Inhoud:

- Afspraken rond de COVID-19 / CJOE online
- Team CJOE@Zoetermeer
- Wist je dat?
- Weekprogramma oktober – november - december
- Creatieve activiteiten
- Yucel / Bullet journal
- Verschillend herstel aanbod
- 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.

Voor meer informatie kan je terecht bij het team participatie; [cjoezoetermeer@fonteyenburg.nl](mailto:cjoezoetermeer@fonteyenburg.nl)

Dit boekje is tots tand gekomen met de redactie van CJOE, dat bestaat uit deelnemers van CJOE. De foto's zijn gemaakt door deelnemers van de fotoworkshop.

### Programma:

Maandag	van 12:00 tot 20:00
Dinsdag	van 10:00 tot 16:00
Woensdag	van 10:00 tot 16:00
Donderdag	van 10.00 tot 16.00
Vrijdag	van 10:00 tot 15:00



## Afspraken rond Covid -19 / CJOE

- ✓ Je mag geen klachten hebben, zoals verkoudheid, hoesten of koorts.
- ✓ Het is mogelijk om te lunchen. Graag van te voren aan melden.
- ✓ De activiteiten zijn in de grote zaal, daar zijn vastgestelde plaatsen en een veilige looproute
- ✓ Gebruik toilet volgens afspraken die daar zichtbaar zijn.
- ✓ Gebruik handgel bij binnenkomst in de ruimte.
- ✓ Het maximaal aantal deelnemers is 15.
- ✓ Gebruik zo veel mogelijk een mondkapje



## CJOE online

- ✓ CJOE online gaat gewoon door
- ✓ Kijk ook eens op ons Youtube kanaal: [https://www.youtube.com/playlist?list=PLdx\\_cyqdcrdpxEQsk3xqJ-hMBDStwbSg8](https://www.youtube.com/playlist?list=PLdx_cyqdcrdpxEQsk3xqJ-hMBDStwbSg8)
- ✓ Wil je meer contact met medebezoekers van CJOE, maak dan gebruik van een van de WhatsApp groepen. Wil je er meer over weten? Vraag het bij een van de CJOE medewerkers.
- ✓ Wil je wel contact met ons maar vind je het lastig om langs te komen? Dan kan je ook met ons videobellen.

## Even voorstellen: Team CJOE @Zoetermeer

### **Annette Costerman Boodt**

Participatiecoördinator CJOE @Zoetermeer

Telefoon: 06 - 82 82 17 36

Email: [a.costermanboodt@fonteyenburg.nl](mailto:a.costermanboodt@fonteyenburg.nl)

### **Lya Salemink**

Begeleider / Ervaringsdeskundige CJOE @Zoetermeer

Telefoon: 06 – 30 32 13 93

Email: [l.salemink@fonteyenburg.nl](mailto:l.salemink@fonteyenburg.nl)

### **Corine van der Werf**

Begeleider CJOE @Zoetermeer

Telefoon: 06 - 51 57 72 16

Email: [c.vanderwerf@fonteyenburg.nl](mailto:c.vanderwerf@fonteyenburg.nl)

### **Lieneke Spaan (tijdelijk op CJOE Curtislaan)**

Begeleider / Ervaringsdeskundige CJOE @Zoetermeer

Telefoon: 06 – 30 71 47 81

Email: [l.spaan@fonteyenburg.nl](mailto:l.spaan@fonteyenburg.nl)

Algemeen emailadres: [cjoezoetermeer@fonteyenburg.nl](mailto:cjoezoetermeer@fonteyenburg.nl)



**C**  
**JOE**  
powered by  
fonteyenburg

## Wist je dat.....

- Je bij CJOE gebruik kan maken van fitnessapparatuur?
- Je bij CJOE kan komen poolen?
- Er bij CJOE ook aan modelbouw wordt gedaan?
- Het Winkeltje op woensdag vanaf 13.00 open is en de spullen gratis zijn?
- .CJOE ook catering, zoals lunches verzorgt voor vergaderingen?.
- Je bij CJOE ook kan slopen in het sloop café?
- Je gitaar kan spelen bij CJOE?
- Je herstelcursussen kan volgen?
- Je kan leren schaken, bij Johan?
- We elke maandag een fotografie workshop hebben?
- Er donderdagmiddag een bakgroep is?
- Er elke maandagavond een kookclub is?



**C**  
**JOE**  
powered by  
**fonteynenburg**

## Yucel door: Jose

Met Yucel BOUWEN aan je herstel

De Yucel methode is een manier om in gesprek te gaan met een herstelbegeleider.

Lesley is begeleidster bij Libaro, en zij heeft ervaring in het werken volgens de Yucel methode. Zij biedt deze methode op ook buiten Libaro aan.. Daardoor is het nu mogelijk voor alle deelnemers van CJOE om hier gebruik van te maken.

Er wordt hierbij gebruik gemaakt van, oneerbiedig gezegd, een blokkendoos. De blokken staan symbool voor jouzelf, je steunende factoren en je drukkende factoren

In het eerste gesprek gaan jullie samen een opstelling maken van je huidige situatie. Daarna gaan jullie in gesprek om te kijken of er meer evenwicht kan komen tussen jouw steunende factoren en je drukkende factoren. Hiervoor maakt Lesley 4 afspraken met de deelnemer. Er is gebleken dat de blokken helpen om wat meer afstand te nemen van jouw situatie.

Dus sta je er voor open om met de Yucel methode te BOUWEN aan je herstel: grijp deze kans.

Voor meer informatie, of om je aan te melden kun je terecht bij de medewerkers van CJOE.



## Bullet journal door Jose

Er is nu al een groepje mensen bij CJOE actief bezig met het werken aan een Bullet Journal, Een Bullet journal is een boekje dat je kunt vormgeven zoals jezelf wil. Je kunt het als dagboek gebruiken, als agenda, als plakboek, om zo maar wat hersenspinsels op te schrijven, tekeningen maken en alles daar tussen in. Alles kan en mag.

### HET WORDT JOUW BOEK

Vanaf 5 oktober is het weer mogelijk om hiermee te starten bij CJOE. Er zijn dan weer boekjes aanwezig en de benodigde materialen.

Dus vind je het ook leuk om creatief bezig te zijn? Doe dan mee met het Bullet journal bij CJOE



**C**  
**JOE**  
powered by  
fonteynenburg

## Weekprogramma CJOE oktober – november - december

Dit is het activiteitenprogramma van participatie- en educatiecentrum CJOE@Zoetermeer, onderdeel van Fonteynenburg. Het is een kwartaaluitgave en geldt voor de maanden juni, juli augustus en september.

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
ochtend	CJOE op locatie	Creatieve activiteiten met Corine	Bewegen / sporten	individueel	Creatieve activiteiten met Corine
tussen de middag		lunch	lunch	lunch	lunch
middag	Fotografie met Annette	Houtbewerking met Albert Schaken met Johan	Creatief met Marion Sloop cafe met Stephan Winkeltje met Jane	Bakken met Larissa en Sandra	Soos (ontspannende week afsluiting)
avond	Kookgroep				



Foto gemaakt door Michiel bij Fotografie op maandag middag

## Creatieve activiteiten

**5 oktober tot en met 16 oktober**

Bullet journal

**19 oktober tot en met 30 oktober**

Schilderen

**2 november tot en met 13 november**

Kaarten maken

**16 november tot en met 27 november**

Placemats pimpen

**1 december tot en met 11 december**

Verjaardagskalender maken

**14 december tot en met 25 december**

Spreekbord maken



**C**  
**JOE**  
powered by  
fonteynenburg



## Herstelaanbod

Bij Fonteynenburg 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 doorlopend leerproces waarbij je aan de hand van je ervaringen je gereedschap steeds blijft bijwerken. Daarvoor gaat je WRAP steeds beter bij jou passen.

### Wrap Café

Kernwoorden: houd je WRAP levend, persoonlijke verantwoordelijkheid, steun en uitwisselen van ervaringen.

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



## Herstelaanbod

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

### 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.

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

### 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 hoef je dit niet alleen te doen. Er is altijd wel een deelnemer (of ervaringswerker) bereid om mee te denken of te helpen.

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



## Overige zaken rond CJOE

### Vrijwilliger worden bij CJOE?

#### Wij zoeken:

- Een vrijwilliger tuinman
- Een vrijwilliger chauffeur
- Een vrijwilliger houtbewerking
- Een vrijwilliger ervaringsdeskundige
- Een vrijwillige Buddy

### Begeleiding thuis

Wist je dat Fonteynenburg begeleiding thuis aanbiedt? Als je problemen hebt met bijvoorbeeld je administratie, het vinden van dagbesteding of als je ondersteunende gesprekken wilt hebben dan kun je je bij ons aanmelden voor begeleiding thuis. Dit zijn nog maar enkele voorbeelden. Onze herstelbegeleiders kunnen je ondersteunen op diverse levensdomeinen zoals wonen, werken, leren en recreëren maar ook op de persoonlijke domeinen zoals persoonlijke zelfzorg, zingeving, gezondheid en sociale contacten.

Onze Zorgtoeleiding is te bereiken op:

06- 28 93 26 95

e.grootes@fonteynenburg.nl



**C**  
**JOE**  
powered by  
fonteynenburg



# fonteynenburg

MOGELIJKHEDEN WAARMAKEN!

**C**  
**JOE**

powered by  
fonteynenburg