

JANUARI FEBRUARI
MAART
2021

ZOETERMEER

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 Fonteynenburg. Dit programma geldt voor de maanden januari, februari en maart

Inhoud:

- Afspraken rond de COVID-19 / CJOE online
- Team CJOE@Zoetermeer
- Wist je dat?
- Weekprogramma januari – februari - maart
- Uitgelicht: Mindfulness houtbranden
- Uitgelicht: filosoferen
- 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@fonteynenburg.nl

Omdat dit boekje in de lockdown is ontwikkeld kunnen er dingen in de loop van de tijd veranderen.

Dit boekje is tot stand gekomen door 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 15:30
Dinsdag	van 10:00 tot 15:30
Woensdag	van 10:00 tot 15.30
Donderdag	van 10.00 tot 15.30
Vrijdag	van 10:00 tot 15.30

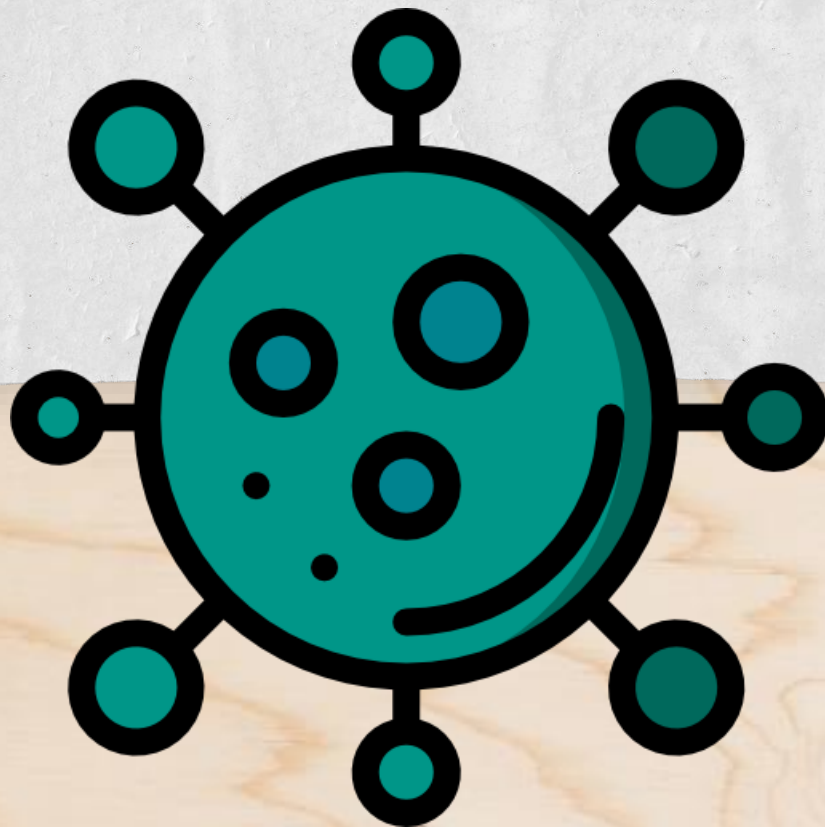


Afspraken rond Covid -19 / CJOE

- ✓ Je mag geen klachten hebben, zoals verkoudheid, hoesten of koorts.
- ✓ Het is mogelijk om te lunchen. Graag van te voren aan melden.
- ✓ Gebruik toilet volgens afspraken die daar zichtbaar zijn.
- ✓ Gebruik handgel bij binnenkomst in de ruimte.
- ✓ Het maximaal aantal deelnemers is 15.
- ✓ Gebruik als je loopt een mondkapje, bij zitten mag hij af.

CJOE online

- ✓ CJOE online gaat gewoon door
- ✓ Kijk ook eens op ons Youtube kanaal:
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@fonteynenburg.nl

Lya Salemink

Begeleider / Ervaringsdeskundige CJOE@Zoetermeer

Telefoon: 06 – 30 32 13 93

Email: l.salemink@fonteynenburg.nl

Corine van der Werf

Begeleider CJOE@Zoetermeer

Telefoon: 06 - 51 57 72 16

Email: c.vanderwerf@fonteynenburg.nl

Lieneke Spaan (tijdelijk op CJOE Curtislaan)

Begeleider / Ervaringsdeskundige CJOE@Zoetermeer

Telefoon: 06 – 30 71 47 81

Email: l.spaan@fonteynenburg.nl

Algemeen emailadres: cjoezoetermeer@fonteynenburg.nl



**C
JOE**
powered by
fonteynenburg

Wist je dat.....

- Je bij CJOE gebruik kan maken van fitnessapparatuur?
- Je bij CJOE ook kan filosoferen op dinsdagmiddag?
- Er bij CJOE ook aan modelbouw wordt gedaan?
- Je op woensdag vanaf 13.00 kan winkelen in ons winkeltje en de spullen gratis zijn?
- Je bij CJOE ook lunches of catering kan bestellen voor bijeenkomsten?
- Je bij CJOE ook kan slopen in het sloop café?
- Je muziek kan maken op maandagochtend, bij Brigitte?
- Je herstelcursussen kan volgen?
- Je ook kan toe werken naar vrijwilligerswerk??
- Je creatieve activiteiten kan doen.
- Je elke donderdag kan komen bakken?
- Je ook yoga bij CJOE kan doen?



Uitgelicht: Mindfulness Houtbranden

Een deelnemster van CJOE@Zoetermeer heeft een mooie vorm van mindfulness gevonden. Door hout te branden, maakt ze haar hoofd leeg en komt ze weer bij zich zelf. Houtbranden ontspant haar en door te concentreren op het hout, is er geen plek voor vervelende gedachten. En ondertussen maakt ze de mooiste producten.

Mindfulness wordt vaak gedefinieerd als 'het bewust aandacht geven aan het moment, zonder hierover te oordelen' (Kabat-Zinn, 1991). ... Beoefenaars leren om de aandacht te vestigen op het moment, aan alles wat zich aan hen voordoet.

Elke woensdag en vrijdag tussen 10 en 15.30 uur



Uitgelicht: Filosoferen op CJOE

Filosoferen is 'samen hardop nadenken': een sociale en scherpzinnige activiteit waarbij je vragen stelt, naar elkaar luistert, je gedachten verwoordt en onderbouwt. Naast cognitieve vaardigheden, oefenen de deelnemers hun sociale vaardigheden: zij leren te zeggen wat ze vinden en denken en luisteren naar de ander.

Elke dinsdag van 14 tot 15.30 uur



Weekprogramma CJOE januari – februari - maart

Dit is het activiteitenprogramma van participatie- en educatiecentrum CJOE@Zoetermeer, onderdeel van Fonteynenburg. Het is een kwartaaluitgave en geldt voor de maanden januari, februari en maart

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
ochtend	Muziek maken met Brigitte	Creatieve activiteiten met Corine	Bewegen / sporten	individueel	Creatieve activiteiten met Eline
tussen de middag		lunch	lunch	lunch	lunch
middag	Fotografie met Annette	Houtbewerking met Albert Schaken met Johan Filosofie met Richa	Creatief met Marion Sloop café. Winkeltje met Jane Yoga met Brigitte (15.30-16.30)	Bakken met Sandra	Soos (ontspannende week afsluiting)



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.

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

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: Sociale rollen, opdoen van kennis, opdoen van vaardigheden, doelen stellen

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.

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



Van beschermd naar zelfstandig wonen

Van Libaro kwam de vraag of Cjoe iets kan betekenen voor cliënten die in 2021 zelfstandig gaan wonen.

We hebben overlegd over de vorm en inhoud.

En medio oktober 2020 is gestart met de training van beschermd naar zelfstandig wonen.

Een groepje cliënten van Libaro nam deel aan deze training waarbij aandacht besteed werd aan de voorbereidingen van zelfstandig wonen.

Er kwamen onderwerpen voorbij als: stappen die je wil maken ter voorbereiding.

Een checklist van praktische vaardigheden werd besproken.

Met elkaar werden wensen en ervaringen uitgewisseld.

Het is als een zinnige voorbereiding ervaren voor zelfstandig wonen door de theorie en mede cliënten die ook zelfstandig zullen wonen.

De familie, vrienden en de herstelbegeleiders en herstelcoördinatoren zijn voor iedereen de belangrijkste steun in dit proces.

Van de training is het de bedoeling dat deze vaker wordt aangeboden aan de cliënten die zelfstandig zullen gaan wonen vanuit beschermd wonen.

Informatie over de cursus bij Lya Saleminck

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





fonteynenburg

MOGELIJKHEDEN WAARMAKEN!

C
JOE
powered by
fonteynenburg