

NIEUWS BRIEF

movens

Herfst 2021

Beste lezers van onze nieuwsbrief

De herfsteditie ligt alweer voor uw neus. We krijgen fijne reacties op de voorgaande nieuwsbrieven. En dat maakt dat we doorgaan met elke 3 maanden een nieuwsbrief uit te brengen. Deze editie staat in het teken van herstel. Want, wat betekent dagbesteding voor onze deelnemers? Verschillende deelnemers vertellen hoe zij Movens dagbesteding ervaren en wat het voor hen betekent of betekend heeft.

Daarnaast vindt u in deze editie ook de introductie van een aantal nieuwe medewerkers die bij Movens aan de slag zijn gegaan. Zij stellen zich aan u voor.

Heeft u zelf een idee of inbreng voor de volgende wintereditie? (gedicht, foto of verhaal) geef dit dan door aan de activiteitenbegeleider. Zij zorgen ervoor dat dit bij de redactie terecht komt.

Veel leesplezier,

Namens team Movens Leiden

Als de blaadjes vallen
en ik nog steeds aan je denk
Geniet ik van de zon
als een liefdevol geschenk

P.

Van fietsenwinkel 'de Mors' naar dagbestedingslocatie 'Movens HDB'

Even voorstellen; Jolanda Deppe en Stella la Lau, wij zijn twee nieuwe medewerkers bij Movens.

Met veel plezier en enthousiasme werken wij als activiteitenbegeleiders en bieden wij cliënten de mogelijkheid middels een creatieve activiteit aan zijn/haar hersteldoelen te werken.

De Herstelgerichte Dagbehandeling van GGZ Rivierduinen in Leiden, onze voormalige werkplek, is per 22 juni '20 verhuisd naar het Granaatplein 66 in Leiden, voorheen fietsenwinkel 'de Mors'.

Deze locatie sluit beter aan bij de fase van het herstel van onze cliënten, niet in een ziekenhuisomgeving maar in een woonwijk.

Movens HDB is geopend van maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 12.00 uur en van 13.00 tot 15.30 uur.



Er zijn diverse werkvormen o.a. textiel, tekenen en schilderen en op aanvraag is er computerles door Peter Kooijman. Movens HDB werkt op basis van vooraf gemaakte afspraken in overleg met u en uw behandelaar. Aanmelden kunt u bij Petra de Waal, om kennis te maken op de locatie bent u ook van harte welkom. Gezien de corona maatregelen is er geen officiële opening geweest maar hopen we ook onze nieuwe collega's een keer te ontmoeten op het Granaatplein!

Herstelverhaal: Vertrouwde plekken maken. 2014 Geen weg terug

In 2014 zat ik weer op opname. Ik had verschillende PTSS-klachten. Zowel psychisch als lichamelijk. Al snel was ik medicatietrouw omdat ik me zo slecht voelde. Daarnaast bood de opname (die een half jaar zou duren) me rust, reinheid en regelmaat.

Vanuit opname stapte in naar de Herstelgerichte Dag Behandeling (HDB) in Rhijnveste. Dit om een structuur in de week op te bouwen terwijl ik weer in mijn eigen huis woonde. Ik aarzelde erg, kon mijn draai niet meteen vinden, maar begeleiders hielpen me er voorzichtig doorheen. Regelmatig was ik wanhopig.

Omdat ik van wandelen in de natuur houd, ontwikkelde ik een ochtendprogram om in de Vogelbuurt en de Leidse Hout heerlijk te ontspannen. Ik fietste naar de HDB, nam enkele euro's uit mijn portemonnee en mocht mijn tasje achterlaten. Rustig, omdat ik wist dat begeleiding wist dat ik wandelde, ging ik op weg. Dit was een van de eerste stappen naar een positiever, herstelgericht leven.

Therapie

Ook kreeg ik therapie. Eerst EMDR met gesprekken. Daarna groepstherapie (IMR). Ik werkte hard aan mezelf en voelde (eindelijk) vooruitgang. Met een ervaringsdeskundige fietste ik op een ochtend naar Op Eigen >>>

Wieken. Daar ging ik de meditatie-ochtend volgen. En stilte-wandelingen. Die wandelingen waren weer spannend omdat ik, voor mijn gevoel, ver uit mijn comfortzone ging. Ik sprak daarom met de begeleidster af om na de wandeling bij haar mijn lunch te eten. Dus even weer aarden. En dan rustig op thuis focussen om goed terug te komen.

De meditatie-activiteit heb ik gestopt omdat activiteiten in de ochtend mij zwaar vallen. Ik heb **het Atelier aan het Granaatplein 66** opgepakt. Een nieuwe loot aan de boom van Movens. Ook hier voel ik mij thuis en vertrouwd. Verder zijn contacten met mijn

moeder, familie en partner goed voor me. Ik heb zelfs wat kleine feestjes gevierd (BBQ of muziekavond). Mijn begeleiders boden een luisterend oor. En deelden in mijn geluk. Ik ben nu iets meer dan een jaar zonder psychiater. Slik nog wel medicatie.

Tenslotte

Tenslotte heb ik mijn ambities bijgesteld. Dat was en is heel moeilijk. Maar wel noodzakelijk. Ook heb ik een gebedsleven. Gehoor geven aan mijn spirituele behoeften is belangrijk.

Liesbeth van Leeuwen

Mijn spv'er heeft me destijds in contact gebracht met Movens

Sinds mijn 22ste jaar ging het bergafwaarts met mij. Ik was in die tijd elektromonteur, zelfs een leidinggevende functie gehad. Ik ben toen in de WAO beland.

Na jarenlang aangemodderd te hebben heb ik me destijds in 1998 vrijwillig laten opnemen in een psychiatrische instelling in Oegstgeest. Daar kwamen ze erachter dat ik leed aan het syndroom Gilles de la Tourette wat bij mij omschreven werd als een zeer ingewikkelde motorische ticstoornis. Na 3 maanden zat ik op een hele hoge dosering, helaas ging ik me maar niet beter voelen en mijn levenskwaliteit werd alsmaar slechter en slechter. Na een hele lange zoektocht hebben ze uiteindelijk toch de juiste medicatie voor me gevonden, waardoor mijn leven niet meer overleven werd. Helaas voelde ik me nog steeds niet helemaal goed,

dit kwam door het gemis van weekstructuur en door alleen maar thuis op de bank te hangen. Mijn spv'er heeft me destijds in contact gebracht met Movens.

Door de activiteiten van Movens en het bewegingscentrum van de GGZ heb ik een leuke weekinvulling (fitness/badminton/tafeltennis en darten) met ook daarbij gezellige sociale contacten die ik heb opgebouwd. Zo kom je ook in contact met ervaringsdeskundige op psychiatrische gebied en kun je elkaar steunen.

De combinatie van sport (waar je extra endorfine mee aanmaakt) en mijn medicatie is het aller beste medicijn voor mij! Ik raad al mijn mede cliënten in de psychiatrie aan om eens een kijkje te gaan nemen bij de buurthuizen waar Movens activiteiten aanbied. Hierdoor heeft mijn leven weer glans gekregen !!! Ralph



Aandacht

We wiebelen en draaien wat met onze vingers, handen, tenen, voeten, rekken ons uit en beëindigen hiermee langzaam onze meditatieoefening.

Onze aandacht is weer terug bij iedereen in de groep als ik zachtjes vraag of de muziek, die we voor het eerst hoorden, passend was bij de oefening.

Klanken van oude Indiase muziek. Johan hoorde het die ochtend thuis, vond het mooi en bracht het daarom mee. 'Ik hoor hierin hele oorspronkelijke muziek', zegt hij, uitnodigend om in mee te gaan, het voelt als een 'begin van alles', als ik hier naar luister. Saar noemt het 'goddelijke muziek, die de leegte als het ware vult, het geeft een soort 'oer gevoel', dat maakt mij rustig'. En Trijntje had gemerkt dat haar lijf zachtjes mee ging in de cadans van de muziek tijdens de meditatie. Saar reageert op deze reacties vrolijk: 'het is net als het kijken naar een schilderij waar iedereen weer iets anders in ziet'.

Ons gesprek gaat verder en verdiept zich. Dat komt goed uit, want dat stond gepland als volgende oefening: 'in gesprek met elkaar met aandacht'. 'Belangrijk voor mij is te ervaren dat ik, door de mindfulness oefeningen die we doen, in een soort prettige leegte kom waar de dingen zijn zoals ze zijn', zegt Johan. 'Vanuit die positie kan ik, als het ware, weer opnieuw betekenis geven aan de wereld om mij heen. Steeds opnieuw kunnen beginnen is voor mij de waarde van het mediteren. Dat hoeft niet,

maar het kan en dat is troostend. Ik kan tijdens de oefeningen terug gaan naar het meest basale en alle betekenis loslaten, om vervolgens opnieuw te beginnen, net als het inkleuren van een mandala', verduidelijkt Johan. Saar reageert dat de oefeningen voor haar vooral het 'in balans kunnen brengen van lichaam en geest' betekent. 'Als ik druk voel omdat het druk is in mijn hoofd, helpt meditatie om beter te kunnen kijken naar de dingen die mij bezig houden. Door 'in het hier en nu' te zijn, kan ik daar 'met afstand' naar kijken'. Trijntje vult aan: 'en ik zit als het ware 'in het niets' tijdens de oefeningen, dat gaat nog verder dan een 'oer gevoel' dat Saar zojuist noemde, eigenlijk voel ik niets en dat geeft kalmte.'

De groepsleden spreken hun waardering uit over de mogelijkheid die ze hebben om deze oefeningen te kunnen doen, met elkaar in een groep. Trijntje: 'het is zo fijn om te merken dat dit samen zijn, dit samen oefenen, mij niet alleen leert aandacht voor mijzelf te hebben, maar bovenal krijg ik hier het gevoel dat ik er mag zijn zoals ik ben en.. tegelijk 'ben ik er' daarmee. Want ik mag doen wat ik doe, dat gevoel heb ik heel lang niet gehad. Er werd nooit naar mij geluisterd, wat ik zei maakte nooit indruk. Hier is dat wel zo, ik wordt gehoord, anderen worden gehoord en ik hoor de anderen. Door onze achtergrond voelen we dat nog meer aan van elkaar, we begrijpen elkaar, ik hecht veel waarde aan deze groep en wat hier wordt gezegd'. Daarom is deze activiteit bij Movens zo belangrijk voor mij, ik ben blij



Saar plukt bloemen voor Mindfulness
Foto: Hennie Fossen

dat het er is'. 'Ja', beaamt Saar, 'dat gevoel van mogen en kunnen zijn wie ik ben voel ik ook bij andere activiteiten, zoals bij de natuurwandelingen'. 'Vooral dat delen met anderen geeft zoveel. Ik kan in mijn dagelijks leven niet altijd veel delen met anderen, binnen de activiteiten die ik bij Movens doe kan dat wel'. Johan: 'ik leer veel van het praten in deze groep. Juist dat delen van ervaringen brengt mij verder, veel beter dan in je eentje alles te moeten uitvinden. De stimulans die daar van uit gaat wordt versterkt door onze achtergrond, we zijn 'gelijkgestemden'. Na behandeling in de GGZ komt de praktijk, de verdieping, 'waar gaat het nou echt om'. Dat leer ik onder andere met meditatie. Therapie was techniek, met meditatie 'kom ik bij mezelf'. Saar: 'meditatie, mindfulness is een 'wegwijzer' het kan helpen bij oplossen van dingen en vinden van balans.'

Je las een beschrijving van een moment uit onze wekelijkse Mindfulness activiteiten. Hier oefenen we het aandacht hebben voor en bewust ervaren van het huidige moment, het nu, zonder oordeel te hebben over wat je voelt of denkt. Dit doen we onder meer door lichaams- en ontspanningsoefeningen, meditatie, tekenen, kijkoefeningen, gesprek en stiltewandelingen. Deelnemers zijn actief betrokken, dat brengt geregeld nieuwe dingen. Johan wil graag nog zeggen dat 'mensen wel eens denken dat dit 'zweverig' is, integendeel, je gaat op zoek naar 'je beide benen op de grond', je basis. Juist de wereld is ongrijpbaar en daardoor raken mensen de weg kwijt'. Wil je wat meer lezen over mindfulness, hier een link naar een artikel op de website van

Klanken van oude Indiase muziek

'Vitaal gezond':
<https://vitaalgezond.com/mindfulness-oefeningen-beginners/>

VGZ ziektekostenverzekering heeft een gratis app voor op je telefoon, waarop je verschillende soorten eenvoudige oefeningen kunt vinden:

<https://www.vgz.nl/mindfulness-coach-app>

Heb je zin om een mandala in te kleuren, op deze website vind je gratis kleurplaten die je kunt uitprinten:

<http://www.mandalakleurplaten.nl/>

We voegen er een bij dit artikel.

(zie volgende pagina)

Tip: teken met een goede en ontspannen zithouding, voeten op de grond. Werk met aandacht voor het tekenen, de kleuren, het geluid van je potloden, het bewegen van je hand(en), kortom alles wat er gebeurt.

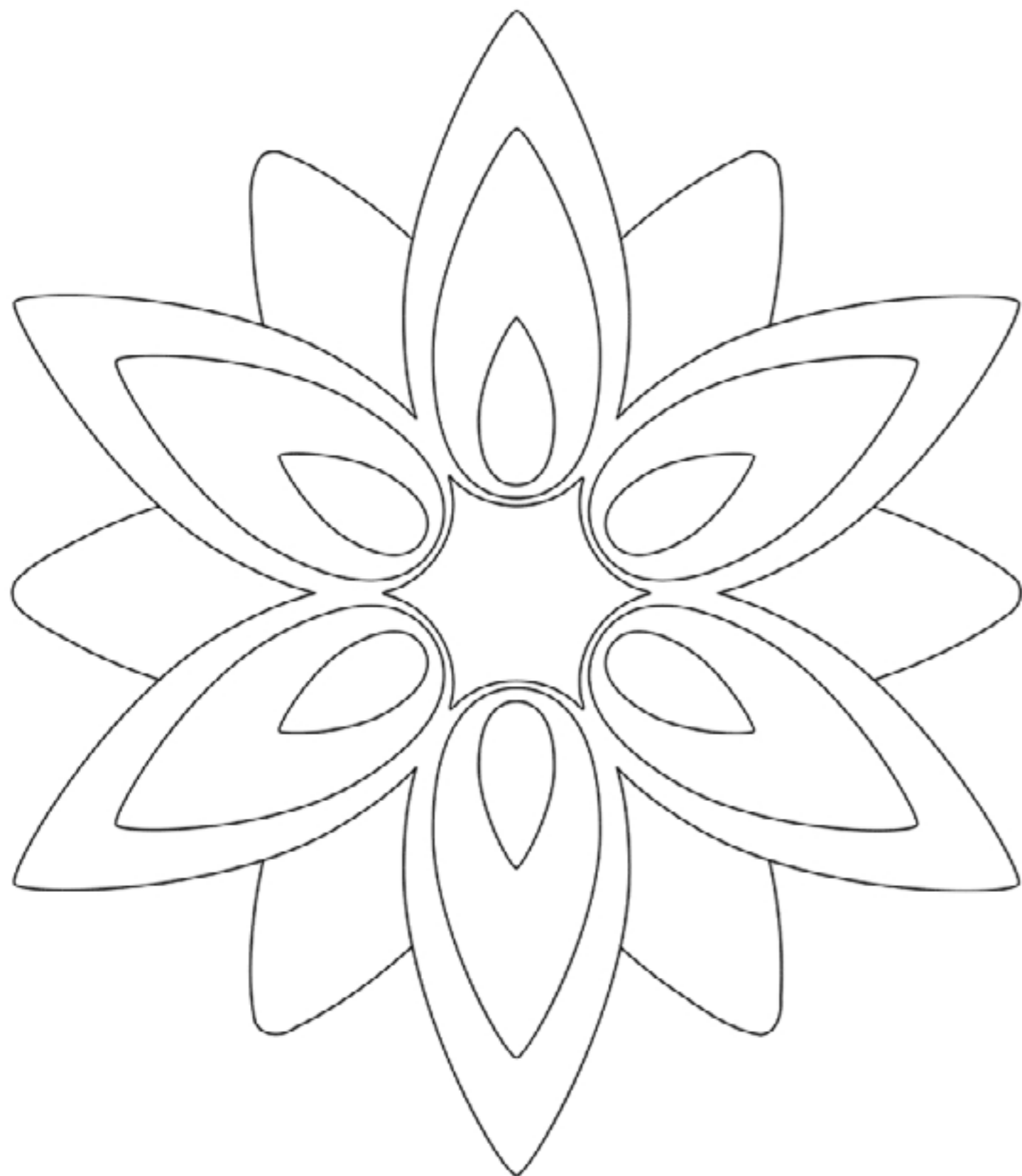
Je vind meer informatie over mindfulness o.a. op internet, in bibliotheek en boekhandel, gezondheidszorg instellingen. Ook zijn er workshops, cursussen en trainingen in Mindfulness te vinden.

Met dank aan Saar, Johan, Trijntje en Nelis voor het samen tot stand brengen van dit verhaal.

Hennie Fossen, activiteitenbegeleider, Movens.

Informatie Mindfulness activiteit bij Movens: Hennie Fossen, h.fossen@rivierduinen.nl, 06 10 43 15 94

Omwillen van de privacy zijn namen van de deelnemers veranderd.



Interview door Olaf, deelnemer Groene Cirkel



Interview Petra van Dijk, nieuwe medewerker Groene Cirkel

Per februari ben je in dienst gekomen. Bevalt het en kun je snel je draai vinden? Ik vind het een bijzondere plek met mooie mensen en mooie verhalen. De tuin is seizoensgebonden en de werkzaamheden divers. Dus ik denk dat ik wel een heel jaar nodig heb om alle facetten van de Groene Cirkel te leren.

Wil je wat vertellen over je achtergrond? Ik kom uit de verstandelijke gehandicapten zorg. Ik werkte vooral met mensen met autisme en flinke gedragsproblemen. Wat ik al snel leerde is hoe prettig het is voor cliënten om veel ruimte om zich heen te hebben, buiten te zijn en duidelijke klussen te hebben. En de uitdaging was altijd om passende activiteiten te vinden waardoor cliënten konden groeien. Ik heb dan altijd op buitenlocaties gewerkt.

Hoe ben je op de Groene Cirkel terecht gekomen? Mijn buurvrouw werkt bij Rivierduinen en zij had gehoord dat er een vacature was op De Groene Cirkel. Ze dacht dat het wat voor mij zou zijn. Ze weet dat ik al 15 jaar een volkstuin heb, en dat ik me inspan voor de mensen met een psychiatrische achtergrond bij ons in de flat. Nou, dat had ze goed gedacht.

Je lijkt heel gemakkelijk contact te leggen met directe en indirecte collega's. Zo is iedereen die gebruik maakt van onze toiletten bijzonder blij met je korte lijntje naar de facilitaire dienst. Wat voor soort karaktereigenschappen lijken jou essentieel voor het werken in de "voorstel" bij Movens? Flexibel zijn.

Er is veel reuring op de Groene Cirkel, heel de dag gebeurt er wat. Humor hebben, relativering is belangrijk. Kunnen aansluiten bij de deelnemers en die activiteiten te vinden die passen en verder helpen.

Kun je een paar zaken noemen waar de Groene Cirkel in jouw optiek nog behoefte aan heeft. Meer werkruimte binnen, en een professionele keuken en een theeschenkerij met taart en broodjes:-)

Werken in de geestelijke gezondheidszorg kent vanzelfsprekend ook minder leuke kanten. Zonder noodzakelijkerwijs in detail te treden, heb jij je portie al gehad? En hoe ging je er nadien mee om, hoe schud jij dingen van je af. Het is steeds belangrijk te realiseren dat ik de problemen niet hoeft te dragen. Ik kan steunen, supporten, meedenken etc. Maar het leerproces is voor de ander. Daardoor kan ik dingen van me afschudden.

Je blijkt imker te zijn. Hoe is dat zo gekomen? Ik kwam een cursus imkeren tegen in het krantje van de volkstuin. Ik was meteen geïnteresseerd. Het is zo mooi hoe zo'n volk zich ontwikkeld met elk bijtje z'n eigen taak. Maar ik heb ook altijd wel een heel pak aan hoor, gestoken worden vind ik niet leuk.

Je gaat opvallend vaak zingend door het pand. Kunnen we in de toekomst een duet met Hans, onze gewaardeerde en schijnbaar altijd vrolijke zingende deelnemer, verwachten? Alleen als Peter van het LOP ook meezingt.

Peter Meeuwenoord, begeleider LOP Wendakker

Ik werk alweer zo'n 12 jaar als begeleider van de arbeidsmatige dagbesteding LOP Wendakker. Dat doe ik met veel plezier. Voor die tijd werkte ik al op verschillende landgoederen in Zuid Holland, voor de Stichting tot Behoud van Particuliere Historische Buitenplaatsen, als hovenier.

Ik was op zoek naar een andere uitdaging en omdat ik via mijn oude werk jaarlijks op een landgoed samenwerkte met een LOP-ploeg, onder leiding van Liesbeth, raakte ik bekend met deze arbeidsmatige dagbesteding. Dit leek mij een interessante uitdaging. Het toeval wilde dat de begeleider van LOP Wendakker wegging bij GGZ-Rivierduinen en zo rolde ik in deze functie.

Het LOP is een arbeidsmatige dagbesteding. Als groep worden we ingehuurd door landgoedeigenaren, natuurorganisaties en gemeenten om werkzaamheden te verrichten. We werken op de mooiste plekken die soms heel afgelegen zijn. Meestal wordt aan het begin van het jaar al een jaarplanning gemaakt, omdat het voor opdrachtgevers erg van belang is dat de onderhoudswerkzaamheden op het juiste moment worden uitgevoerd. Als door tijdgebrek bepaalde wandelpaden, slootranden of velden een keer niet kunnen worden gemaaid, zijn die paden door overhangende takken, bramen en ruigte niet meer toegankelijk voor het publiek. Ook kunnen bijzondere plantensoorten verdwijnen door het werk zomaar een keer over te slaan, of door het op een later moment uit te voeren.

Daarnaast wordt het werk dan ook veel zwaarder. Riet, bramen en jong houtopslag gaat later in het seizoen verhouten, waardoor het afmaaien en het afvoeren van het maaisel veel langer duurt. Als de begeleiders van het LOP dan ook een berichtje van Rivierduinen krijgen om op korte termijn tijd in te plannen voor andere zaken, schieten ze dan ook wel een beetje in de stress. Het LOP is dan wel een dagbesteding, maar het werk moet wel uitgevoerd worden. De begeleiders steken er dan ook regelmatig eigen tijd in om met de opdrachtgevers te overleggen of om het werk voor te bereiden of af te krijgen. De opdrachtgevers zijn altijd erg tevreden over ons.

Het werken met de deelnemers is altijd erg leuk. Er wordt niet gekeken naar wat je niet kunt, maar naar wat je wel kunt en daar wordt op verder geborduurd. Sommige mensen kunnen machinaal aan de gang en sommige alleen handmatig. En met z'n allen kunnen we erg veel en we hebben dan ook elkaar nodig om het werk uit te voeren. Het is voor mij altijd weer een uitdaging om deelnemers verder te helpen in hun kunnen. Het is net als fietsen. Bijna iedereen kan het. Maar als iemand het niet kan, probeer ik eerst zelf te achterhalen uit welke onderdelen het fietsen bestaat. En dan ga ik stap voor stap deze onderdelen met een deelnemer uitproberen, totdat het fietsen wel lukt. Respect voor elkaar is erg belangrijk. Iedereen kan en mag zichzelf zijn. Hoewel we in het groen werken, worden deelnemers op veel meer vlakken geholpen. Niet alleen middels gesprekken, maar ook door dingen te doen.

Door samen te werken en van elkaars krachten gebruik te maken, durven mensen van lieverlee hun grenzen van hun kunnen aan te geven en om hulp te vragen. Ook zie je dat deelnemers veel meer op een respectvolle manier voor zichzelf op durven te komen en dat men opener durft te zijn.

Tijdens het werk wordt er herhaaldelijk gewezen op hoofdzaken en bijzaken. Anders komt het werk niet af. Zo leert men ook om in hun eigen hoofd hoofdzaken van bijzaken te

onderscheiden. Daardoor kunnen soms de voor hun in eerste instantie onoverkomelijke problemen ineens in een ander daglicht komen te staan en veel kleiner worden. Daar word ik dan erg blij van.



Een zoektocht naar de schat

Een zoektocht naar de schat

*ik zou wel alles willen zijn
een vogel, een vlinder
en het liefst geen hinder
ondervinden van mijzelf*

*wie ben ik, wat kan ik en wat kan ik niet
ik ben nu kunstenaar en geef daar
al mijn verloren uurtjes aan
of is het beter een andere weg in te slaan?*

*want wie oh wie
zou ik geworden zijn
als ik al mijn tijd zou hebben gegeven
aan acteren, zingen, koken of fotografie?*

*wie weet waar mijn talenten liggen?
en wie weet wat het beste is te doen
zelf richting geven in het leven
ervaren in plaats van beleven*

*de talenten zijn soms jong zichtbaar
de meesten kijken terug op hun leven en zien
dan pas waar ze goed in zijn
en wat gelukkiger had gemaakt misschien?*

*dan is het laat. misschien wel te laat?
had ik maar dit. of had ik maar dat
had ik het maar eerder geweten
het leven blijkt een zoektocht naar de schat*

*de tragedie is niet wat goed is gedaan
maar dat waar we spijt van hebben
hierin ligt besloten de schoonheid
de schoonheid versluiert in spijt*

*daarom is het zo goed door te zetten
van het leven een geslaagde vertoning maken
toch iets te doen in plaats van niets
en het leven maar te verzaken*

P.

Even voorstellen: Margreeth Berg

Veel van jullie kennen mij al, maar nog niet iedereen. Daarom zal ik mij even voorstellen. Ik ben Margreeth Berg en ik ben 48 jaar. Ik ben getrouwd en heb 2 dochters van 18 en 21 jaar. Ik werk sinds april 2021 bij de dagbesteding van Movens "Op Eigen wieken".

Ik ben op de plek gekomen van Henneke, toen zij met pensioen ging.

Ik werk vanuit mijn hart en vind het fijn om een baan te hebben waar je iets voor een ander kan betekenen. Daarnaast ben ik graag creatief bezig.

Als activiteitenbegeleider kan ik die 2 mooi combineren. Ik ervaar Movens als een fijne plek om te werken. Thuis heb ik sinds kort ook een atelier op zolder waar ik regelmatig

creatief bezig ben. In mijn vakantie heb ik een cursus lino snijden gevolgd. Daar ben ik de laatste tijd veel mee bezig. Verder hou ik van yoga, wandelen op het strand en bezoek ik graag een kunstmuseum.

Tot ziens bij Movens Textiel.



Movens "op eigen Wieken"-textiel

Sandra haakte deze prachtige visnet lamp in de kleur terracotta. Plan is om er verlichting in te hangen, zodat het een sfeervolle lamp wordt voor thuis. Via Facebook kwam ze dit tegen als haakpakket. Ze heeft er een week of vier over gedaan. Het is ook echt een precies werkje want ze haakte om metalen ringen heen.



Ook Pierre Slak heeft ze onlangs gehaakt voor Villa Pardoës.



Marianne, LOP Wendakker

Ik doe het LOP op dinsdag, woensdag en vrijdag. Op donderdag ben ik altijd vrij en op maandag ga ik naar De Werf, een dagbestedingslocatie van Gemiva. In Voorschoten. Ik werk al een jaar of vier bij LOP.

Door mijn verleden kon ik niet bij een 'gewoon' bedrijf werken. Na verschillende dagbestedingen te hebben gedaan, kwam ik via Movens bij het LOP terecht. Ik heb voor het LOP gekozen omdat ik het fijn vind om buiten te werken, de natuur mooier te maken en om te zorgen dat alles netjes en schoon is. Om afleiding te hebben is het voor mij belangrijk dat ik een goede daginvulling heb, zodat ik niet ga malen en mezelf ga vervelen.

Ik was erg onzeker over mezelf, maar ik mag er zijn! Ik ben er trots op dat ik o.a. geleerd heb om beter voor mezelf op te komen en daardoor beter te functioneren. Ik ga altijd zelfstandig op pad, naar de opstaple van het busje. Daar ben ik goed in.

Ik word rustig van het werken in de natuur, ik kijk graag naar de schapen en de koeien als ik bezig ben.

Ik kan nu meer werk verrichten op een zelfstandige manier, ik heb niet zo vaak meer de hulp van mijn werkbegeleider van het LOP nodig, daar ben ik in gegroeid!

Ik vind het leuk om in de natuur te werken, ik geniet van de seizoenen. Het is mooi om te zien dat de natuur elke dag weer anders is. Ik vind het leuk als in complimenten krijg van wandelaars, over mijn werk. Ik heb dan eer van mijn werk.



Ik vind het minder leuk als het erg regent of heel erg koud is. Soms vind ik het moeilijk om het gedrag van mijn collega's bij LOP goed te begrijpen, ik word dan weleens boos of onzeker.

Over het algemeen heb ik fijne collega's, ik ben meestal de enige vrouw die samen met de mannen aan het werk is. Dat gaat meestal wel goed. Ik ben sterk en kan goed sjouwen, maar soms heb ik de hulp van een kerel nodig. We hebben het gezellig met z'n allen. Als we pauze hebben dan kletsen we met elkaar of maken we geintjes. Samen zingen, moppen vertellen etc. Papierprikken of schoffelen kan ik natuurlijk helemaal zelf. Boomstammen sjouwen lukt soms wel, maar soms ook niet, dan vraag ik hulp.

Als LOP een keer niet doorgaat of als mijn werkbegeleider bij LOP vakantie heeft, mis ik de gezelligheid en de structuur om mijn dag goed door te komen. Gelukkig kan ik altijd extra naar De Werf. Ik zorg er dus voor dat ik elke dag gestructureerd bezig ben. Het liefst wil ik, als het mogelijk is, bij het LOP blijven werken. Ik heb het er goed naar mijn zin. Ik zou graag les krijgen in bosmaaieren of zagen met een motorzaag. Verder weet ik het niet zo goed. Ik hoop gewoon dat ik meer kan doen dan wat ik nu al doe. Marianne

Wist Je Dat ?



Wist je dat?

We bij de Kwekerij De Groene Cirkel inmiddels 24 verschillende leveranciers hebben die in het winkeltje van 'De Groene Cirkel' hun prachtige spullen verkopen?

Je kunt hier terecht voor prachtige cadeautjes, voor ieder budget wat wils!

O.a. ansichtkaarten, droogbloemen, keramiek, reform, honingproducten, zeep uit Frankrijk en prachtige boeketten.

Kom gerust eens langs!



Heerlijk Herfstrecept van De Keuken van Movens

Ingrediënten voor 4 personen

- stuk pompoen van ongeveer 1.5 kg (na verwijderen van schil en pitten ongeveer 750 gr vruchtvlees)
- 1 blik gehakt tomatenvlees (400 gr)
- 2 wortels, in fijne schijfjes
- 1 preiwit, in ringen
- 0.5 l melk
- 0.5 l water
- 2 groentebouillonblokjes
- 50 gr boter
- Peper

Verwijder de schil en de pitten van de pompoen en snij het vruchtvlees in blokjes.

Smelt de boter en fruit de pompoenblokjes, wortels en preiwit een 3-tal minuten.

Voeg de tomaten toe, verkruimel de bouillonblokjes en doe de melk en het water erbij.

Laat de pompensoep 40 minuten koken met een deksel op de pan.

Mix de soep met een staafmixer.

Breng de pompensoep op smaak met peper. Serveer met brood.

Eet smakelijk!

Wist je dat? NPO uitzending gemist een serie heeft uit 2014 die heet 'Doe Even Normaal' waar de psychiatrische thema's aan bod komen in de vorm van interviews met ervaringsdeskundigen. De thema's zijn:
Ouderen psychiatrie . Delier . Angst . Depressie . Autisme . Bipolaire stoornis . Schizofrenie . PTSS . Borderline

Door de aangescherpte maatregelen een ieder weer een mondkapje moet gebruiken bij het binnengaan van onze activiteitenruimtes?

Dit geldt óók voor de buurthuizen.
Schud geen handen, houd afstand, en blijf thuis (en meld u af) bij klachten.



Wist je dat?

Medewerker Ruud Linsen, afdeling muziek met pensioen is gegaan? Wij hebben 2 hele leuke medewerkers aangesteld die in zijn plek aan de slag zijn gegaan in muzieklokaal 'De Kooi'.

De namen van de medewerkers zijn Tjebbe en Ewald!





Geschreven door een deelnemer van LOP Wendakker

Sinds ongeveer een half jaar werk ik bij het Landschapsonderhoud Project, onder leiding van Peter. Altijd ben ik in de natuur aan het werk en dat vind ik erg leuk.

Ik heb aardige collega's en Peter is tof. Peter wordt nooit boos en heeft een grote dosis humor. Vroeger heb ik jaren bij de Groene Cirkel en bij de Groenvoorziening van Rivierduinen gewerkt. Door het overlijden van mijn broer en daarna mijn vader ging het heel slecht met me. Ik ben opgenomen geweest. Toen ik weer mijn vrijheden terug kreeg, wilde ik weer wat gaan doen. Ik was op zoek naar werk.

Toevallig liep ik bij de Groene Cirkel Peter tegen het lijf. Ik had al eens van het LOP gehoord en door mijn ongeveer 20 jaar ervaring in het groen, leek mij dit een dagbesteding die perfect bij mij zou passen. Ondanks een terugval, gaat het nu in stijgende lijn. Het werken in de groep gaat goed en ik vind al het werk leuk. Door mijn problemen is betaald werk niet echt voor mij weggelegd. Ik zou dan ook minimaal 15 jaar bij het LOP willen blijven. Dan ben ik 67 jaar. Maar ik zou daarnaast misschien ook vrijwilligerswerk willen doen.

Ik wil alle collega's en Peter van het LOP willen bedanken voor de goede sfeer, samenwerking en hulp.

Richard Koster



Zo vrij als een vogel en zo blij als een
kind zo prachtig als een vlinder
ja zo wil ik zijn ja alles hoord gewoon
bij elkaar ja of mees kan meer
dan hij denkt ja wees zo vrij en heerlijk
als de wind.

Richard Koster

27-9-2021

