

NIEUWS BRIEF

movens

Lente 2022

Beste lezers van onze nieuwsbrief,

Wat fijn dat u weer de tijd neemt om onze nieuwsbrief te lezen. Dit keer hebben wij voor een thema gekozen wat wij verder in deze nieuwsbrief gaan uitlichten.

Het thema voor deze editie is dankbaarheid. Want, waar zijn wij eigenlijk dankbaar voor? Spreken wij dit ook uit naar elkaar? Is daar genoeg aandacht voor?

Een gedichtje van Toon Hermans:

Zien

Het leven heeft mij dag aan dag

Heel duidelijk laten blijken

De mooiste dingen die je ziet

Die zie je, zonder te kijken

Ze blijven bij je bovendien

Je hebt ze met je hart gezien

Veel leesplezier!

Namens team Movens Leiden

Het doorzettingsvermogen van onze deelnemers

Met als thema “dankbaarheid” hebben wij bij Mobi veel om dankbaar voor te zijn geweest in 2021.

In de eerste plaats zijn wij als begeleiding vooral dankbaar geweest voor het doorzettingsvermogen van onze deelnemers. Het is met alle coronaperikelen beslist niet makkelijk geweest om de moed erin te houden en toch is dit wel gelukt. Groot respect hiervoor! Ook hebben wij relatief weinig corona zieken gehad, ook iets om dankbaar voor te zijn.

Mobi draait om de arbeid, de klussen.

De diversiteit hiervan is in 2021 uitstekend geweest.

Zo hebben wij in de maand december weer de gebruikelijke pakjes mogen inpakken ivm Sinterklaas en kerst (chocoladeletters, pepernoten, cadeaubonnen etc) en hebben wij ook diverse spellen samen mogen stellen.

De grote klus waar we nu mee bezig zijn is de vaccinatieboekjes die heel Nederland momenteel bestelt. En zo zijn we lekker bezig.

Maar ook Rivierduinen bleef niet achter met een leuke klus: tasjes vullen met diverse spulletjes om de medewerkers “de moed erin te laten houden” ivm het aan moeten leren van het nieuwe Electronische Patiëntendossier (epd, een nieuw computerprogramma). Dit omvatte geduldspelletjes, stressbal en snoepjes. De ruimte stond er hier vol mee.

En reken maar dat wij als medewerkers die geduldspelletjes en stressballen nodig hebben, want het is nog best en gedoe om het programma te begrijpen!

Maar we komen er wel.



Deze nieuwsbrief is opge maakt op de studio van MoBi, Leiden.

**Dankbaarheid is heel belangrijk
voor mij op het werk**

**Laten we gewoon meer dankbaar zijn
met ons mooie werk**

**Dankbaar voor de steun
van mijn collega's**

**En, niet vergeten om vaker BEDANKT
tegen elkaar te zeggen.**

**Dankbaar voor de inzichten
of tips van collega's**

Ingezonden door Carmen,
activiteitenbegeleider

**Dankbaar voor de complimenten die ik
van cliënten en collega's krijg**

Fiets en wandelgroep
Meander/Movens.

**Dankbaar voor de mooie
momenten op werk**

**Dankbaar dat ik cliënten
blij kan maken**

**Dankbaar dat een collega kan
helpen als degene om hulp vraag**

**Dankbaar voor het delen met collega's
Dankbaarheid is essentieel in ons werk**

**Een simpel 7 letter woord kan voor
iemand veel betekenen en jij kunt
degene blij maken**



Dankbaarheid is een sterk tegengif!

"Dankbaarheid is een sterk tegengif tegen negatieve emoties!"

Vaak zeggen we wel dank je wel, maar dat is het dan ook. De manier waarop je denkt over jezelf, je omgeving en andere mensen heeft meer invloed op je welbevinden dan de situatie zelf.

zijn aantoonbaar gelukkiger, energiever en optimistischer en ervaren vaker positieve emoties. Ook zijn ze vaker hulpvaardiger, meelevender, spiritueler, vergevingsgezinder en minder materialistischer. De kans dat zij depressief, angstig of eenzaam zijn is ook kleiner.

Probeer het zelf!

De moeite waard om het zelf eens uit te proberen. Hier zijn 3 tips:

Oefenen in dankbaarheid

Het kan dus helpen om jezelf te oefenen in dankbaarheid. Je bijvoorbeeld te richten op de zonnige kant van het leven, je zegeningen te tellen, niet te piekeren over het verleden, maar je te richten op het heden, je te verwonderen over mooie kleine gebeurtenissen. Dankbaarheid is een sterk tegengif tegen negatieve emoties zoals afgunst, hebzucht, vijandigheid, bezorgdheid en irritatie. Mensen die systematisch dankbaar zijn en dat ook tonen

1. Wees deze week eens extra vriendelijk naar anderen.
2. Maak aan het einde van de week een top 5 van dingen waarvoor je dankbaar bent.
3. Laat anderen het merken als je iets waardeert.

Doe ze vooral niet allemaal tegelijk en houdt het een tijdje vol. Soms duurt het even voordat het begint te werken. Succes!



Dankbaarheid

ik ben dankbaar voor mijn...



talent, kennis en vaardigheden
wat wil je, wat kun je, wat heb je, wie ben je?

Positief denken helpt je de dag door!

Naast alle problemen die aan bod komen als je eenmaal in de GGZ bent beland is het toch vooral het doorzettingsvermogen - er weer iets van te maken - een van de belangrijkste talenten van klanten! Toch doorzetten en weer op de rails komen is een bijzondere eigenschap.

Maak op basis van deze wordcloud een lijst van je talenten, kennis en vaardigheden en verzin manieren om die in je dagelijks leven tot uiting te brengen.

- Focus op je positieve eigenschappen en ervaringen om al het mogelijke uit jezelf te halen.
- Sta in de avond even stil bij positieve gebeurtenissen van de afgelopen dag.

- Reageer elke dag minstens een keer enthousiast en positief op iets positiefs van een ander.
Neem de tijd om bewust te genieten van een activiteit die je normaal gesproken gehaast uitvoert.

interessant boek:

Gary Zukav

De Zetel Van De Ziel

Naar een spirituele beleving van de werkelijkheid

De intelligentie van de ziel ~ Werkboek





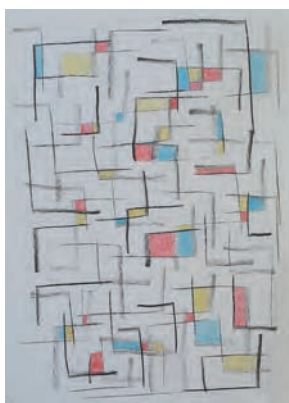
Praatje & Plaatje Niek

Dankbaar

Een paar meter maken soms een wereld van verschil. Woon je bijvoorbeeld aan de Hoge Rijndijk en vraag je hulp vanuit de WMO, dan maakt het uit of je aan de Leidse of de Zoeterwoudse kant van de straat woont.

Beoordeelt Leiden aanvragen kritisch maar welwillend, Zoeterwoude is naar verluidt een stuk zuiniger. Al kan dat na de gemeenteraadsverkiezingen zomaar anders worden... Maar eigenlijk zou het niet mogen uitmaken. Wie echt zorg nodig heeft, moet zich daar geen zorgen over hoeven te maken. Ik ben dan ook dankbaar voor alle ondersteuning die ik tot nu toe vanuit de WMO bij Movens kreeg en met verlenging ervan in het vooruitzicht. Maar ja, ik woon dan ook in Leiden.

Niek



Ontdekken

De een lukt het beter dan de ander, maar allemaal proberen we op onze eigen manier vat te krijgen op nieuwe situaties.

Zoals het vinden van de kortste route naar een nieuwe activiteit. Of alwéér een nieuw wachtwoord bedenken. Uit patronen ontstaat routine, en daarmee rust. En voor je het weet word je zo een gijzelaar van jezelf. Op het toch al niet onbeschreven blad dat je bij de geboorte bent, trek je in je jeugd de hoofdlijnen waarlangs je je verdere leven voortraast. Terwijl we van vakantie toch weten dat de mooiste bestemmingen juist naast de snelweg liggen... Alleen, hoe kom je daar? Daarom ben ik zo blij met de nieuwe afslag die Hennie Fossen mij onlangs tijdens de Mindfulness wees. Ze liet ons bewust tekenen, maar met gesloten ogen, op het gevoel. Daarna, met de ogen weer open, bleef ik onbevangen en bevrijd tekenen. De tekening zelf is misschien geen hoogtepunt, maar wat het me bracht wel. Want op zomaar die woensdagochtend in 2022 ontdekte ik al tekenend terreinen en talenten in mijzelf waar ik al jaren aan voorbij was gegaan.

Shiva:

*Voor het gebruik
kunnen maken
van de
dagbesteding.*

Anne:

*Ik ben blij dat ik
meer energie heb
en leuke dingen
kan doen.*

Reinout:

*Om zich creatief
te hebben kunnen
ontwikkelen en
in ontwikkeling
te zijn.*

Ingeborg:

*Voor de nieuwe
kitten en dat het
mag zijn hoe het is
bij de HDB.*

Arie:

*Gezond door de
Coronatijd heen te
zijn gekomen.*

Cindy:

*Dat ik nog
kan lachen in
Coronatijd.*

Liesbeth:

*Voor het krijgen
van twee kinderen.*

Ger:

*Voor de relatie met
Hanneke.*

Stella la Lau

Activiteitenbegeleidster Movens HDB

GGZ Rivierduinen Leiden

Granaatplein 66, 2332 LE

Telefoon: 06 - 22 56 41 81

**Werkdagen: maandag t/m donderdag
van 08:30 tot 16:30 uur**

Deelnemers LOP slagen voor herhalingscursus motorzagen

In december hebben een medewerker en een aantal deelnemers van de LOP-ploegen van Movens meegedaan met de herhalingscursus Werken met de Motorzaag. Deze cursus werd georganiseerd door de Groene Motor, een organisatie die vrijwilligerswerkgroepen in de Zuid-Hollandse natuur ondersteunt. Vóór de cursus moest je je theoretische kennis opvrijselen door het lezen van een boekwerkje. De eerste dag bestond uit het behandelen van de theorie, het onderhouden van de motorzaag en het oefenen in het veilig omzagen van bomen. De tweede dag was de examendag, waarbij je op de drie verschillende onderdelen werd getoetst. Het waren spannende, maar gezellige dagen en iedereen heeft het certificaat behaald. Gefeliciteerd allemaal!

LOP krijgt voucher van 500 euro

Ook deze winter had LOP Wendakker weer een voucher aangevraagd bij de Groene Motor. We hebben 500 euro toegewezen gekregen voor het aanschaffen van een rugbladblazer. Deze kunnen we goed gebruiken om de wandelpaden op de landgoederen en in natuurgebieden bladvrij te maken en voor het nablazen van fietspaden na het knippen van meidoornhagen. Meidoorns hebben scherpe doorns en het nablazen na het opruimen van het snoeiafval voorkomt lekkende banden. We zijn heel blij met de voucher.

Kerstmannen en kerstvrouw aan het werk

Al jaren werkt LOP Wendakker in de wintermaanden voor Staatsbosbeheer op landgoed Elswout in Bloemendaal. Om de dagen voor kerst een vrolijk tintje te geven, deden we kerstmutsen op. Vanwege de vrieskou werden die goed over de oren getrokken en het was een hilarisch gezicht om zoveel kerstmannen en kerstvrouw druk bezig te zien met blad blazen en bladruimen. Veel wandelaars schoten dan ook regelmatig in de lach en werden er vrolijk van.

Winterwerk in sprookjesland

In deze wintermaanden werken weer op het sprookjesachtige Landgoed Elswout. We begonnen met het opruimen van riet en ruigte in een moerasgebied in de oude duinen. Wat een schitterende vergezichten heb je hier! Staatsbosbeheer had dit stuk laten maaien om een orchideeënrijk schraalland in stand te houden. Het was regelmatig glibberen en glijden en ook kwam de bus met aanhanger een paar keer vast te staan, maar we hebben het weer gered.

Daarna hielpen we op verschillende locaties op het landgoed mee met het bladblazen en bladruimen van oprijlanen, gazons, wandelpaden en bloemrijke veldjes. Maar het mooiste blijft toch ook het blazen van de bijzondere moshellingen die als een groene oase in een grauwe landschap tevoorschijn komen, na het opruimen van het blad. Als heuse berggeiten gingen we gewapend met bladblazers de hellingen te lijf. Soms