



gleden we onderuit en lagen wij eerder beneden dan het blad, maar dat mocht de pret niet drukken. Naast het bladruimen zijn we met snoeiwerkzaamheden langs de paden bezig en er staat ook nog zaagwerk op het programma. Ik ben trots op mijn deelnemers die altijd in deze periode de regen en vrieskou trotseren om vrolijk en goed gemutst de armen uit de mouwen te steken om het landgoed te helpen onderhouden. Staatsbosbeheer is ons ook zeer dankbaar.

Kraker in de werkschuur van Staatsbosbeheer



Peter

Toen we op Elswout de werkschuur ingingen om ons gereedschap te pakken, hoorde ik een deelnemer een beetje in paniek. Tussen de doorgang naar het toilet en de doorgang naar de opslag van ons gereedschap hing een klein bruin diertje aan de muur; Een vleermuis. Gezien het kleine formaat en de kleur was het waarschijnlijk een dwergvleermuis, die de schuur gekraakt had en zich hier had vastgeklampt om te overwinteren.

In Nederland komen 18 soorten vleermuizen voor. De gewone dwergvleermuis komt algemeen voor en overwintert in gebouwen en in holle bomen. Haar voedsel bestaat uit kleine vliegende insecten, zoals muggen en motjes, die ze boven het water, langs hagen, in tuinen en bij lantaarnpalen vangt. Per nacht eten deze vleermuizen zo'n 300 insecten. Vleermuizen zijn niet gevaarlijk en nee, zie vliegen niet je haren in. Ze hebben wel wat beters te doen.



Mop van het LOP : Marianne – LOP Wendakker

Jantje vraagt aan zijn moeder;
"Mamma, is oma van ijzer?"
"Nee", zegt zijn moeder.
"Waarom vraag je dat?"
"Nou, omdat pappa altijd zegt;
Daar komt die ouwe tang weer..."

Een Belg heeft zijn hoofd in het verband,
waarop de ander vraagt hoe dat komt.
"Nou, ik was vorige week bij een molenaar en
toen ik vroeg hoeveel wieken er aan een molen
zitten, zei hij 4 stuks. Dus ik ging tellen... 1-2-
3-4... Maar toen ik mijn hoofd daarna uit het
raam stak, kwam er nog een 5e aan!"

Jantje en Pietje hebben allebei een krantenwijk.
Op een dag regent het dat het giet en Pietje
gaf aan dat hij geen zin had om in de regen
kranten te bezorgen. "De mensen bekijken het
maar!"

Jantje was het hier helemaal mee eens. Na
enkele uren komt Pietje Jantje weer tegen die
helemaal drijfnat was. "Jantje, heb je tóch de
kranten nog bezorgd?"

"Nee", zegt Jantje. "Ik ben tegen iedereen
gaan zeggen dat er vandaag geen krant komt
vanwege de regen..."

Gisteren zaaide ik paniek...
Vandaag staat het een meter hoog...



Richard Koster



DE TIJD BREUKT GRAD DUS MAAK
ER WAT VAN JA DE CORONA IS ONZE
TEGENSTANDER DUS WIJ GAAN DOOR
EEN HEEL DIEP DAL MAAR WIJ KOMEN
ER ECHT WEL UIT JA DE CORONA ZIT
IN ONZ LAND MAAR NIET IN ONZ HART
JA SAMEN ZIJN WIJ STERK EL WIJ
SCHLUPEN DE CORONA ER GEWOON UIT

Richard Koster
20-12-2021

Muziek! Even Voorstellen...

Ewald

Muziekproject Movens

Ewald Ebing

Ewald is een rasmuzikant die op vele plekken ter wereld heeft opgetreden. Daarnaast geeft hij piano, toetsen-, saxofoon en theorieles bij Popschool Leiden. Daar is hij ook een van de bandcoaches bij de Leidse popsessies, een project voor kwetsbare mensen dat gefinancierd wordt door stichting Muziek Voor Iedereen. Naast toetsen/piano en saxofoon speelt hij ook gitaar, bas en drums. In Leiden geeft Ewald jazzworkshops in café 'De Twee Spiegels'. Daar treed hij ook regelmatig op.

Tjebbe Borggreve

Ook Tjebbe geeft les bij popschool Leiden, te weten drum- en zangles. Hij is medeoprichter van en bandcoach bij bandsessies (een muziekproject van stichting Anton Constandse) alwaar hij sinds 2004 muziek maakt met mensen met een psychiatrische achtergrond. Veel van deze muziek is te beluisteren op Spotify onder de noemer bandsessies. Daarnaast heeft hij in verschillende bands gespeeld en is in Leiden bekend als straatmuzikant. Hij zingt en speelt naast drums ook gitaar en bas en een beetje piano.

Voor aanmelden voor de muziekgroepen en de inloopgroep verwijzen wij jullie graag naar onze intaker:

Petra de Waal, aanmeldingmovens@rivierduinen.nl



Tjebbe

Ewald en Tjebbe hebben sinds september 2021 het muziekproject van Movens voor een gedeelte overgenomen en draaien daar op het moment van dit schrijven drie bands, en een klassieke muziek luistergroep. Ook is er sinds begin februari 2022 een inloop groep op donderdag tussen 12.30 en 13.30 waar iedereen kan binnenlopen, een instrument of microfoon kan pakken en lekker meespelen. Binnenkort wordt ook weer een gevolg gegeven aan de muziektheorielessen. De hoop is dat er via de inloop meer deelnemers binnenkomen en er meer bands gedraaid zullen worden in de toekomst.

Het doel van dit project is om in het kader van dagbesteding samen muziek te maken (of in het geval van de klassieke groep te luisteren) en met de ingestudeerde nummers een aantal keer per jaar op te treden. Uiteraard is er altijd ruimte voor een gesprekje als daar behoefte aan is. Om in een van de bands te spelen is wel enige ervaring vereist op het instrument dat je wilt bespelen. Bij de inloopgroep kun je gewoon binnenlopen, meespelen of luisteren. Ewald is de drijvende kracht van dit project en draait alle bands en groepen. Tjebbe is consultant en op de achtergrond aanwezig. De inloop draaien ze samen.

Wist je dat?

Wist je dat?

Als je een kat hebt, is de kans groot dat je een beter hart hebt. Katteneigenaren hebben 37% minder kans op het krijgen van een hartaanval. Daarnaast zouden ook hartziektes minder voorkomen.

Dit is *Paprika*, de kat van een deelnemer, heel erg dankbaar voor zijn nieuwe speeltje.



Wist je dat?

- Ondanks de versoepelingen wij binnen de activiteiten soms ervoor kiezen om toch een mondkapje te dragen?
 - U dat ook ten alle tijden zelf kunt bepalen om dit wel/niet te doen
 - Wij nog steeds van u vragen of u uw handen wilt wassen bij binnenkomst

en bij klachten thuis te blijven.

• Wij het heel fijn vinden dat een ieder zo fijn omgaat met deze versoepelingen maar ook respect heeft voor een ieders keuze! Dank daarvoor!



Schud geen handen, houd afstand, en blijf thuis (en meld u af) bij klachten.

Wist je dat?

Bewoners van beschermd wonen aan de Diamantlaan in Leiden helpen samen de activiteitenbegeleider met een kookactiviteit. Boodschappenlijstje maken, boodschappen doen, snijden van de producten, voorbereiden en daarna samen aan tafel. Dankbaar voor de maaltijd die samen met elkaar is bereid.

Astrid
(medewerker Movens)
en bewoners BW.





De Keuken van Movens

Reacties van gasten die elke week genieten van de lunch, gemaakt door deelnemers in het restaurant van Movens aan de Driftstraat in Leiden:



Het eten is heerlijk en voor herhaling vatbaar!



De soep was heerlijk!



Bedankt! Bedankt! Bedankt!



Het eten is altijd lekker!



Bedankt voor iedere keer het lekkere eten!



Bedankt voor de zorg!



Bedankt voor de goede zorgen, jullie zijn toppers!



Hartelijk bedankt voor altijd lief serveren en iedereen vindt de lunch lekker!

Soms laten klanten een hele lieve notitie voor ons achter.. fijn! Daar worden wij...

Heel blij van!



Ik ben dankbaar voor

k	u	n	s	t	d	o	o	r	z	e	t	t	e	n	
p	f	g	d	a	g	b	e	s	t	e	d	i	n	g	
l	o	n	t	s	p	a	n	n	i	n	g	e	e	z	
v	t	a	t	s	w	h	i	d	e	o	p	t	v	d	
e	o	g	h	a	e	o	r	i	k	p	e	i	e	a	
r	g	p	c	m	e	b	i	e	a	t	i	v	r	n	
z	r	o	a	e	k	b	n	h	l	i	t	i	b	k	
a	o	s	d	n	e	y	c	g	m	m	a	t	e	b	
m	e	n	n	z	n	s	h	i	t	i	t	a	e	a	
e	p	o	a	i	j	d	e	t	l	e	s	i	e	l	a
l	l	z	a	n	e	w	o	l	f	m	d	r	d	r	
i	n	t	e	r	e	s	s	e	s	e	e	c	i	h	
n	d	i	e	h	d	n	o	z	e	g	m	v	n	e	
g	r	p	e	o	r	g	k	e	i	z	u	m	g	i	
v	e	n	b	e	v	l	o	g	e	n	h	e	i	d	

- aandacht
- bevlogenheid
- creativiteit
- dagbesteding
- dankbaarheid
- doorzetten
- flow
- fotogroep
- gezelligheid
- gezondheid
- hobbys
- interesses
- kalnte
- kunst
- meditatie
- muziekgroep
- ontspanning
- optimisme
- samenzijn
- verbeelding
- verzameling
- vriendschappen
- weekend
- zonsopgang

Oplissing

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Als cliënt bij Movens ben ik voor mijn broodnodige dagbesteding arbeidsmatig actief. Bijzonder actief, zeggen sommige van mijn cliënt-collega's wel eens. Elke week draai ik 3 dagen mee op kwekerij De Groene Cirkel, en 2 dagen bij het Landschap Onderhoud Project.

Graag vertel ik nu meer over de werkzaamheden bij De Groene Cirkel. Een kwekerij, op eigen grond gelegen op het mooie, rustige landgoed Endegeest in Oegstgeest, waar op ecologisch verantwoorde wijze bloemen, planten, groentes en fruit worden verbouwd. Dit alles verkopen we ter plekke in onze winkel, aangevuld met verdere biologische producten en allerlei leuke non-food artikelen van leveranciers. (Het winkel gebeuren laat ik verder buiten beschouwing, maar deze draait gewoon alle seizoenen mee, bemand door cliënten)

Dit gebeurt in een steeds wisselend en altijd weer verrassend samenspel van cliënten, vrijwilligers en begeleiders. Iedereen werkt naar behoefte of kunnen; en wanneer je liever een klusje alleen doet, kan dat ook. Niets móet, maar als er wel eens iets echt even nú moet gebeuren, omdat de natuur nu eenmaal niet stilstaat, of een klant niet eeuwig kan wachten, word elke helpende hand extra gewaardeerd. Groene vingers aan die hand zijn absoluut geen vereiste om hier mee te kunnen doen, maar enige affiniteit met de natuur is altijd mooi meegenomen. Het gaat hier echt van zaadje of stekje tot eindproduct; je kan gedurende de seizoenen dus heel tastbaar bewijs zien van al hetgeen je mede helpt ontstaan!

Toch denken mensen wel eens dat er nu, in de wintermaanden, vast bijzonder weinig gebeurt op de kwekerij. Niets is minder waar!

Uitgebloeide bloembedden worden kruiwagen voor kruiwagen met bladeren bedekt, zodat ze in de lente weer helemaal fris, met verse voedingsstoffen en een blij bodemleven verder kunnen. Tientallen plantenstekjes worden op pot gezet in de tunnelkas, waar we ze beschut tegen de kou vertroetelen. Het meest belopen stuk pad, wat steeds meer modderige plekken krijgt, word bedekt met een dikke laag houtsnippers. De laatste van de zelf verzamelde bloemenzaden worden uit hun opgedroogde omhulsels bevrijd, en veilig weggeborgen voor toekomstig gebruik. Die zullen t.z.t. weer heel wat vazen gaan opvrolijken!

Eindelijk wordt het grootse plan voor een parkje-achtige metamorfose van dat droge en karig begroeide grondje bij de ingang resoluut aangepakt. Complete klinkerpaadjes herrijzen uit het stof, kronkelend tussen voor dit doel al eerder geplaatste heideplantjes. Het begint al snel gezelliger te worden, en dan hebben we nog veel meer ideeën om het verder te verfraaien, voor mens én dier! Een met takkenscharen en harken gewapend team gaat bramenstruiken te lijf, die een afzijdig liggend en daardoor veronachtzaamd geraakt vriendje steeds verder in bezit willen nemen. Voor de zekerheid tellen we gereedschap én teamleden voordat we het gebied betreden.

Kippenmest korrels worden uitgestrooid bij elke fruitboom in de boomgaard. De laatste restjes boerenkool geoogst, en oh, wat smaakt ie heerlijk! Uitgevogeld welke groenten we de komende periode willen verbouwen en welke zaden er dus nog besteld moeten. De 'strijd' om de nu nagenoeg lege vakken barst binnenkort weer los, het zo belangrijke "wat gaat waar"; en wáár kunnen de pompoenen straks eigenlijk, nu juist het gebied waar ze afgelopen jaar stonden, vanaf dit jaar niet eens meer gebruikt zal worden voor enigerlei eetbaars? Terwijl de mensen met de hersenen daarmee nog wel even bezig zijn, zit de gespierde mens alweer een volgend stuk afwateringsgreppel te ontdoen van steeds dichtere begroeiing. Een topje hoofd steekt nog boven het maaiveld uit. Als je de ogen toekijpt, lijkt het met zweet doordrenkte zwaaiende haar net een kwispelend geitenstaartje. Sommige mensen genieten pas echt met vieze handen!

Erachter snoeit en zaagt het ene team wilgentakken, en bouwt het andere team daarmee weer zo'n 2 meter houtril uitbreiding. Die laatsten hebben niet alleen plezier van de klus, maar genieten ook van een roodborstje dat steeds op armlengte afstand van hen rond dartelt, nieuwsgierig naar wat uitspookt in zijn achtertuin, ondertussen hopen op een wormpje wat ook eens komt koekeloeren hier toch allemaal gebeurt. Wanneer datzelfde roodborstje dan weer hier, dan weer daar, vlak onder mijn neus opduikt, krijgt hij steevast een goedkeurend knikje, een zachte groet, en alle ruimte om zijn ding te doen. Het voelt als wederzijds vertrouwen.

Omdat we niet enkel van roodborstjes houden, worden alle vogelkastjes op het

terrein gecontroleerd, geschoond en waar nodig gerepareerd, plus nog flink wat nieuwe erbij gebouwd. Nou ja, dat laatste zo gauw we er aan toe gaan komen.. (Maar hout en ander nuttig materiaal ligt dankzij de inbreng velen tenminste al klaar.)

Dat is ook wel typisch voor deze periode.. juist de dingen waar je in de drukke zomer steeds maar niet aan toekwam, worden dus nu gedaan. Achterstallige reparaties van een hek, een wegwijsbord, een raam. Nu er overal zo veel minder fleurigs is om je af te leiden, roodborstjes terzijde, valt je oog opeens op die gammele kruiwagen waar het wiel wel eens van gesmeerd mag worden, de bouten aangedraaid en.. Hé! Hoor ik daar nóg een gammele kruiwagen aankomen?! Al snel sta je bovenop een ladder, ondersteund door een vrijwilliger of cliënt-collega, herfstbladeren uit de dakgoten te vegen, ondertussen denkend "Was er niet nog iets wat ik ging doen?" Maar nu, met je verder reikende blik, valt er nog véél meer te ontdekken wat wacht om vanwege dit of dat aangepakt te worden. Het houthok, de vijver, de hangmat.. Ja, zelfs de hangmat, die daar tussen twee bomen in hangend uitkijkt naar de schapen in het naastgelegen polderlandje en de aankomende zomer. Maar of die snel bereikt gaat worden? Die zomer vast wel; maar die hangmat?

Nee, geloof me, hier is altijd wat te doen, het h́ele jaar door.

