

NIEUWS BRIEF



movens

Zomer 2023

Dit is de Zomereditie van de Movens Nieuwsbrief. U vindt hierin welke projecten er zijn per locatie: Alphen aan de Rijn, de Duin & Bollenstreek, Leiden en Oegstgeest.

Veel leesplezier namens Movens.

Movens Speciale Editie

Movens HDB (herstelgerichte dagbesteding), Leiden

Movens HDB

Locatie Granaatplein 66
2332 LE Leiden

Onze locatie op het Granaatplein ligt midden in woonwijk 'de Mors'.
De HDB is geopend van maandag t/m vrijdag van 8.30 uur tot 16.30 uur.

Wij bieden cliënten de mogelijkheid middels een creatieve activiteit aan zijn/haar hersteldoelen te werken.

Er zijn diverse werkvormen o.a. textiel, tekenen en schilderen en op aanvraag is er op maandagmiddag computerles.

Movens HDB werkt op basis van vooraf gemaakte afspraken die met u gemaakt zijn tijdens de intake. Om kennis te komen maken bent U van harte welkom!

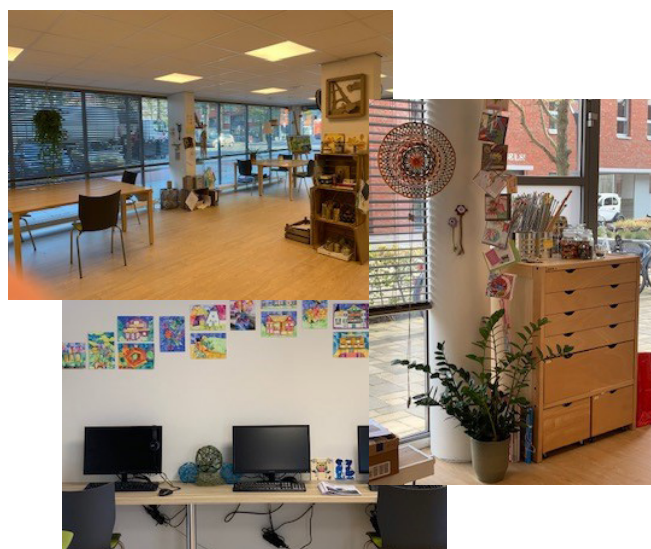
Wie zijn de begeleiders?

Jolanda Deppe [vrijdag]

Stella la Lau [maandag t/m donderdag]

Telefoon: 06 - 22 56 41 81

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



Movens Muziek, Leiden

Movens Muziek vindt plaats op woensdag en donderdag in 'Het Huis Van De Buurt De Kooi' in de Driftstraat 49 te Leiden.

Onder de bezielende leiding van Ewald Ebing en Tjebbe Borggreve repeteren hier 3 bands, te weten: *Trazz*, *1 x Daags* en *Attraction*.

Deze bands treden ook regelmatig op. Daarnaast is er nog de inloopgroep (elke donderdag van 12.30 tot 13.30), waar nieuwe deelnemers die ook muziek

willen maken als dagbesteding mee kunnen spelen en in kunnen stromen.

Donderdag is er aan het eind van de ochtend een *luistergroep klassieke muziek*. Hier wordt de meegebrachte muziek van deelnemers beluisterd en besproken.

Quote van deelnemer Berend:

'Je kunt hier in een veilige omgeving lekker muziek maken en je krijgt uitleg en steun als je daar behoefte aan hebt.'



Mors Fietsen, Leiden

Mors Fietsen

Wij zijn Robert en Pieter en wij runnen de fietsenwerkplaats/fietsenwinkel *Mors fietsen* in de Willem Barentzstraat 20, Leiden.

Onze werkplek is opgedeeld in 2 gedeeltes, namelijk de winkel met 2 werkplekken voor de mensen die het leuk vinden om klantencontact te hebben en reparaties

te doen voor klanten. We hebben 6 werkplekken in een beschutte omgeving waar we fietsen repareren voor de verkoop.

De werkzaamheden in de beschutte werkplek zijn heel divers. Of je nu al ervaring hebt of niet, er is voor iedereen wat te doen en te leren.



Afdeling Sport, Oegstgeest & Leiden

Afdeling Sport in Oegstgeest & Leiden

In Oegstgeest werken twee sportbegeleiders van Movens in een prachtig mooi groot sportcentrum. (adres: Zwaluwlaan nummer 4).

Sportbegeleider:
Nick Smit, Begeleider bij Movens

Huidig aanbod:

- Fitness
- Diverse groepsactiviteiten (balsport, teamsport en racketsporten)
- Zwemmen

Alle bovenstaande sporten vinden plaatsen van maandag t/m vrijdag op diverse locaties. Instappen op elk niveau is mogelijk.

Sportbegeleider: Lian Ferket,
Begeleider bij Movens

Huidig aanbod:

- Fitness
- Buik kwartier
- Wandelen in de duinen van Noordwijk
- Diverse groepslessen

(aerobic, body en shape, ontspanning en aandachtles met een vleugje yoga)

Alle bovenstaande sporten vinden plaats van maandag t/m donderdag.

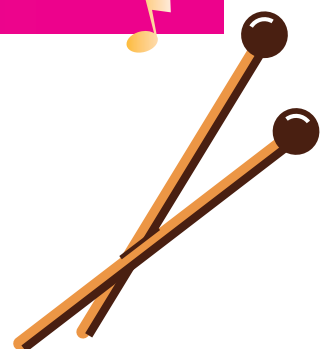
Instappen op elk niveau is mogelijk.

Nieuwsgierig geworden?

Sporten kan bij ons op ieder niveau!

Meld je dan aan voor een kennismakingsgesprek bij onze intaker.

Namens Nick en Lian, Tot ziens in het bewegingscentrum in Oegstgeest!



MoBi Handling en MoBi Grafisch, Leiden

MoBi is een samenwerking van Movens en drukkerij De Bink in Leiden. Deelnemers werken samen met begeleiding aan grafische en papierproducten. Van medewerkers van Movens mag je verwachten dat ze samen met jou kijken naar jouw doelen.

Het belangrijkste onderdeel van het werk hier is echter of de werkzaamheden die wij hier bieden ook bij jou aansluiten.

Ook heeft MoBi een studio waar je kunt leren werken met de grafische programma's InDesign, Photoshop en Illustrator. Deze programma's worden gebruikt bij het opmaken en bewerken van uitnodigingen, kaartjes, posters, flyers, folders en brochures.

Werkzaamheden bij MoBi:

- Vouwen
- Nieten
- Plakken
- Plastificeren
- Sealen
- Mailings samenstellen
- Insteken
- Afwerken
- Inpakken



Wij bieden dagstructuur, het opdoen van vaardigheden, zinvol bezig zijn, sociale omgang met anderen. Neem contact op met de intaker voor meer informatie.

Movens Internetcafé, Leiden

Hallo Ik ben **Peter**, ik werk voor Movens bij het Internetcafé in de Buurthuis de Kooi. Mijn werkdagen zijn dinsdag, woensdag en donderdag. De openingstijden zijn van 9.00 tot 17.00

U kunt hier terecht als u computervragen heeft of bij voorbeeld iets wilt leren over uw (smart) telefoon of laptop.

Ik geef o.a. cursussen over de verkenner (bijvoorbeeld om foto's te ordenen) Word, Excel, websites maken,

maar bijvoorbeeld ook over hoe je je cd collectie op de computer kunt zetten. Ook kun je bij mij terecht als je wilt leren DJ-en met een laptop.

Als alles geregeld is na een intake, bent u van harte welkom!!!!





Movens locatie
"Op eigen wieken"
Valkenpad 5 in Leiden.

Hier kun je terecht voor
dagbesteding Textiel,
Atelier en Wandelgroep.

Textiel

Heb je ooit gehaakt of gebreid en wil je dat weer oppakken? Wil je graag leren hoe je een omslagdoek kunt haken Of wil je leren kleding maken of kleding herstellen met de naaimachine? Heb je iets leuks gezien met textiel op You tube of Pinterest en wil je dat eens proberen? Samen met de begeleiding kun je experimenteren om er achter te komen wat misschien een nieuwe creatieve hobby kan

worden. We hebben een kast vol materialen en voor een kleine bijdrage kun je materialen aanschaffen die nodig zijn voor je werkstuk? Als je kiest voor dagbesteding textiel dan kom je op een rustige ontspannen plek.

Je werkt individueel in een groep van maximaal 8 deelnemers.

Voor vragen of een rondleiding kun je terecht bij Margreeth 06 827 28 483

Atelier

Wanneer je kiest voor het atelier werk je onder begeleiding in een rustige ontspannen sfeer binnen een groep met ongeveer acht deelnemers. Je werkt individueel aan jouw eigen werkstuk. Afhankelijk van

wat je gebruikt betaal je een bijdrage voor de materialen. Iets afmaken wat je nog "thuis hebt liggen" kan natuurlijk ook. We zijn in het bezit van een keramiekoven, dus boetseer jouw eigen beeld of fruitschaal.

Wat je kunt doen:

- Ontwikkelen van een hobby door te experimenteren met allerlei materialen en technieken
- Boetseren, het gieten van klei, tekenen, schilderen, druktechnieken, mozaïek, speksteen, het kleuren van een mandala, hout enz...

Vragen of interesse?

Hasan Sarialioglu

06 138 11 544

Corine Keylard

06 836 11 490

Wandelgroep Leiden

Elke dinsdagochtend

Routes Merenwijk (Valkenpad 5): 9:00-10:00 uur

Leidsche hout 10:15-11:00 uur

Park Cronestein 11:45-12:45 uur

Elke vrijdag ochtend

(Start bij Beweging Centrum Oegstgeest)

1e groep 9:30 - 10:30 uur (ong. 3 km)

2e groep 11:00 - 12:00 uur (ong. 4 km)

Voor meer info : Hasan Sarialioglu

(Activiteitenbegeleider Movens)

Telefoon 06 138 11 544

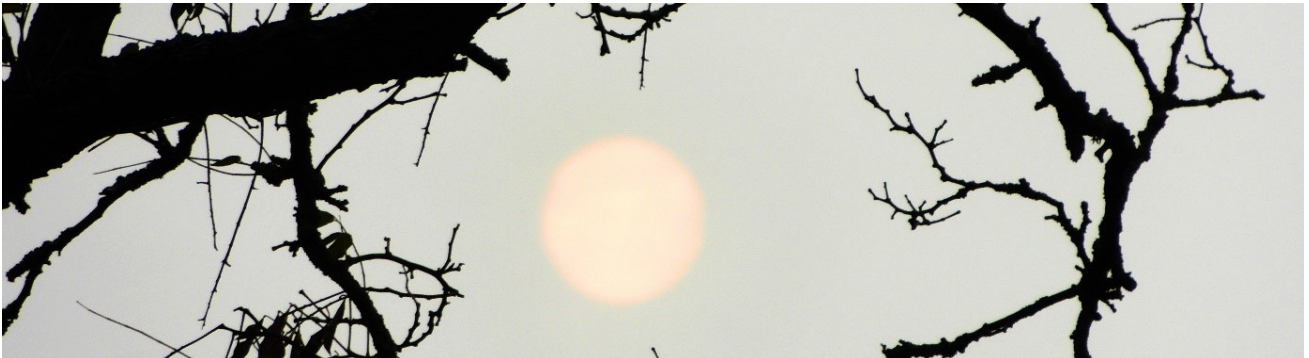
Wandelen heeft veel lichamelijke voordelen. Ook heeft het een positief effect op je mentale gezondheid.

Door te wandelen kan het je afleiding geven van je negatieve gedachten, je zelfwaardering wordt verbeterd.

Je gaat beter in je vel zitten.

Daarnaast werkt bewegen ook preventief tegen het ontwikkelen van diverse psychische klachten.

We lopen samen routes en je kunt ondertussen gezellig een praatje maken en genieten van de omgeving.



Mindfulness

Aandacht voor onszelf, elkaar en de dingen van het huidige moment, dat is wat ons bezig houdt in deze activiteit. We doen oefeningen op het gebied van tekenen, kijken, luisteren, gesprek, meditatie, ademhaling en lichaamsbeweging. En soms staat een stiltewandeling op de agenda.

Deze activiteit kan bijdragen aan ontspanning, afstand nemen, rust, bewustwording, verbinding met jezelf en anderen.

Ervaring deelnemers:

"Door Mindfulness behoud ik mijn balans.

Het is soms ook een 'wegwijzer' die helpt bij het vinden van een oplossing".

Wanneer en waar: Woensdag ochtend tussen 9:00-12:30 uur, Huis van de Buurt Eigen Wieken, Valkenpad 5, Leiden.

Begeleiding: Hennie Fossen, Tel: 06 104 31 594, E-mail: h.fossen@rivierduinen.nl



Fotografie

Fotografie brengt je letterlijk en figuurlijk in beweging. Het kan je verbinden je met je omgeving, met anderen. Door fotograferen ga je meer kijken en zien. Je 'horizon' wordt breder, omdat je je verdiept en misschien ook verwondert.

Fotogroep:

Op het programma van de 'Fotogroep' onder meer: fotowandelingen, fotobespreking, verdieping in foto-onderwerpen, cameratechnieken, exposeren, lezingen en meer gezamenlijke projecten.

Fotowerkplaats:

De 'Fotowerkplaats' is een 'broedplaats' voor fotografie. Je werkt in je eigen tempo aan je foto-activiteit naar keuze. Dat kan ook samen met anderen.

Mogelijkheden onder meer: foto's bewerken en archiveren, creatieve foto- technieken, fotoboek maken, je camera kennen, leren van informatie op internet, tijdschriften, boeken en...van elkaar!

Deelnemers over fotografie:

'Fotografie biedt mij meer dan een hobby, het prikkelt mij op een positieve manier, vooral in de natuur!'

"Fotografie is voor mij een ontdekkingstocht in de breedste zin van het woord".

'Fotografie is voor mij een bron van ideeën en bevestiging dat ik goed bezig ben'.

Wanneer en waar:**Fotowerkplaats:**

Maandagochtend: 9:00-12:15 uur, Huis van de Buurt De Kooi, Driftstraat 49, Leiden.

Dinsdagmiddag: 13:15-16:15 uur, Huis van de buurt Eigen Wieken, Valkenpad 5, Leiden

Fotogroep: Dinsdagochtend tussen 9:00-12:30 uur, Huis van de buurt Eigen Wieken, Valkenpad 5, Leiden

Begeleiding: Hennie Fossen. Tel: 06 104 31 594, E-mail: h.fossen@rivierduinen.nl

**Beleef de natuur**

Natuurwandelingen rondom Leiden en verder in de regio. Buiten in beweging zijn en tegelijk leren over flora en fauna in onze leefomgeving: bloemen, planten, bomen, paddenstoelen, insecten, vogels en meer. Verrekijker, fototoestel, flesje water en stevige wandelschoenen gaan mee.

Bij slecht weer een binnenprogramma waarbij we foto's en natuurinformatie delen.

Het programma komt tot stand i.s.m. vrijwillige medewerker en wensen van deelnemers.

Vervoer: eigen fiets, brommer, of openbaar vervoer.

Deelnemer over Beleef de Natuur:

'De Natuurgroep en vrijwilliger leren mij in alle seizoenen weer iets nieuws'.

'Het wandelen is fijn en ik haal mijn natuurkennis weer op'.

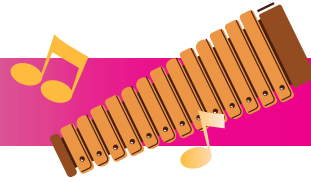
'Ik leer niet alleen goed kijken naar de natuur, maar begrijp ook steeds meer, mede ook door gebruik van mijn zintuigen als voelen en ruiken'.

Wanneer en waar: Maandagmiddag tussen 13:15-16:45 uur, wisselende locaties en startpunten.

Bij slecht weer: computerruimte De Kooi, Driftstraat 49, Leiden tussen 13:15-16:15 uur.

Begeleiding: Hennie Fossen, Tel: 06 104 31 594, E-mail: h.fossen@rivierduinen.nl

Landschap Onderhoud Project, Leiden



Het Landschap Onderhoud Project (LOP)

Kom helpen in de natuur.

Het Landschapsonderhoud Project (LOP) is een arbeidsmatige dagbesteding van Movens. Dagelijks trekken begeleiders Liesbeth en Peter er met hun bussen op uit om natuurorganisaties en landgoedeigenaren te ondersteunen in het onderhoud van hun terreinen en onze hulp is hard nodig. De meeste deelnemers van het LOP worden opgehaald op locatie Endegeest, maar in overleg is een andere ophaallocatie ook mogelijk. Ervaring is geen vereiste. Als groep ondersteunen we elkaar en we leren je de vaardigheden die nodig zijn voor het werk.

Er zijn allerlei werkzaamheden te doen zoals; onderhouden van wandelpaden door middel van snoeien en door padranden te maaien, uitsteken, wegmaaien of afzagen van houtopslag wat ongewenst is. Onderhoud van hakhoutbossen en bossages, maaien en maaisel opruimen van velden, bosranden, slootranden om zeldzame planten terug te krijgen of om ervoor te zorgen dat het gebied niet dicht groeit. Wilgen knotten en snoeien van laanbomen, takkenrillen maken, verwijderen van zwerfafval in de duinen en meer. Voor iedereen is er wel wat te doen. Het is echter ook mogelijk om via het LOP bepaalde cursussen te volgen zodat je onder andere met een bosmaaier of met een motorzaag overweg kunt gaan.

Kwekerij de Groene Cirkel, Leiden



Kwekerij De Groene Cirkel

De Groene Cirkel is een plantenkwekerij. Op een prachtig terrein aan de Zwaluwlaan in Oegstgeest, worden fruit, kruiden en vaste planten geteeld. Er is een mooie bloemenpluktuin en een winkel waarin onze producten verkocht worden. Dit levert veel verschillende werkzaamheden op, zodat er altijd wat te doen is dat bij je past. Van deelnemers horen we terug dat ze graag op de Groene Cirkel komen omdat ze hier echt nuttig werk kunnen doen. Daarnaast spreekt de gemoedelijke sfeer en de contacten met andere deelnemers aan. Werken op de Groene Cirkel geeft structuur,

het geeft je de mogelijkheid om weer in een werkritme te komen.

Er zijn heel diverse werkzaamheden te doen zoals; zaaien en verpotten, plantenbedden maken, boeketten maken, paden aanleggen met houtsnippers, compost maken, water geven, onkruid wieden/schoffelen, klanten helpen in de winkel en kassa bedienen en vele andere werkzaamheden. Het buitenwerk en de frisse lucht komen ten goede aan een goede eetlust en nachtrust en je leert praktische vaardigheden. Persoonlijke doelen kun je hier vormgeven en de begeleiders Petra en Eugen, kunnen je hierbij ondersteunen.