

movens

NIEUWS BRIEF

Zomer 2026

Dagbesteding Movens



GGZ Rivierduinen

Inhoudsopgave

Noot van de redactie 3

Activiteitennieuws 4

Filmtip: As Good As It Gets 7

De cliëntenraad 8

Puzzels / Boekentips 10 /11

De winkel van de Groene Cirkel 12

Een middagje met de belbus mee 14

De Sleutelpas / Musea tips 16/17

De fotogroep uitgelicht 18

Even voorstellen.. Caithlin (de belbus) 20

De Ballon / Spelenderwijs Verbeteren 22

Even voorstellen.. Annemarie (trajectbegeleider) 24

Galerijk/ kunstwerk Stephanie 26

Zomergedicht 28

- Meer weten over instroom bij Movens of bij andere activiteiten;
aanmeldingmovens@rivierduinen.nl
- Kijk ook eens op onze website, daar is deze nieuwsbrief ook digitaal te vinden
www.movens-leiden.nl
- Wil je de digitale nieuwsbrief in je mailbox ontvangen stuur daarvoor een mail naar; nieuwsbriefmovens@gmail.nl

De coverfoto is genomen door Jade van Movens' fotogroep. Vormgeving Studio Mobi, Leiden.



Noot van de redactie

Wat is het snel gegaan. Het voorjaar is bijna voorbij en de zomer is in aantocht. Tijdens dit schrijven smachten we al naar warme zomeravonden. Voor nu...we hebben weer met veel plezier een nieuwe nieuwsbrief voor jullie samengesteld.

Hij staat weer boordevol informatie en amusement, zoals het artikel over de Sleutelpas of het artikel over de winkel van de Groene Cirkel. We hopen dat jullie weer leesplezier zullen ervaren. Mocht je zelf inspiratie hebben voor een mooi artikel, neem dan contact met ons op. We kunnen je artikel/gedicht etc. plaatsen, of ons verdiepen in ingebrachte ideeën. In de volgende editie zullen we aandacht besteden aan het thema 'huisdieren'.

Fijne zomer allemaal en tot de volgende editie!

Groet van de Redactie, Petra.

Mocht je na het lezen van deze Nieuwsbrief willen reageren of iets willen insturen dan kun je mailen naar;
nieuwsbriefmovens@gmail.com

- *De redactie behoudt zich het recht voor om aangeleverde kopij te weigeren of aan te passen.*

Colofon

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Movens Leiden/Oegstgeest GGZ Rivierduinen.

Redactie

Huis van de Buurt De Kooi
Driftstraat 49
2315 CD Leiden
nieuwsbriefmovens@gmail.com

Redactieleden

Matthijs, Dorine, Petra.

Met dank aan de deelnemers van MoBi voor DTP-werk, én de fotograaf voor de foto's.



Activiteitennieuws

Personeelswijzigingen

Twee fantastische begeleiders zijn met pensioen gegaan;

Jacqueline op de Weegh en *Liesbeth Beaumonde*.

We missen ze en wensen ze een prachtig pensioen toe.

Er is inmiddels al een nieuwe trajectbegeleider voor Leiden DAC aangenomen die *Jacqueline* gaat vervangen; *Annemarie van Drongelen*.

Merlijn van De Groene Cirkel gaat de LOP groepen van *Liesbeth* overnemen.

Aukeline is weer terug van zwangerschapsverlof.

Ze heeft een zoon gekregen, haar 2de kind. Gefeliciteerd!!!

Merisa neemt afscheid van Movens. Ze heeft besloten zich volledig op haar atelier te gaan richten. Veel geluk toegewenst.

Chaitlin is Movens' nieuwe buschauffeur, welkom!!!

Cadeau winkel Movens

Een Gloednieuwe activiteit.

Er begint bij Movens een nieuwe groep waar deelnemers cadeautjes gaan maken die medewerkers van Rivierduinen kunnen kopen. "Dat er niet meer een bloemetje bij Fleurop besteld hoeft te worden met een vaasje, maar dat dit door deelnemers bij keramiek wordt gemaakt met bloemen van de Groene Cirkel" vertelt begeleider Lysanne enthousiast. Presentjes voor bijvoorbeeld pensioen, verjaardag of ziekte/beterschap. "Een persoonlijk presentje, handgemaakt door deelnemers van Movens."





Vanaf 10 april, komt er op vrijdagmiddag een groep bij elkaar die op een creatieve wijze cadeaus gaan maken. Ook komt er iemand, die verstand heeft van het computerprogramma cricket en van 3d printers. Het een en ander wordt uitbesteed, zoals aan de Groene Cirkel die bijvoorbeeld zelf gekweekte thee kan leveren.

Het wordt een arbeidsmatig project, dat houdt in dat de vrijdagmiddag minder vrijblijvend is dan bijvoorbeeld deelnemer zijn op het *Atelier* of *Leercafé*, waar iedereen zijn eigen ding doet. Voor de cadeauwinkel werk je in opdracht. Dat neemt niet weg dat je als deelnemer ook een eigen inbreng hebt.

De activiteit begint met brainstormen. Wat voor nieuwe ideeën zijn er? Welke ideeën hebben we al? Het is niet de bedoeling dat er voor elk product iets nieuws verzonnen wordt, maar dat er dus een algemene cadeaulijn komt. Bijvoorbeeld: geboortepakket, theepakket, kaarten, knuffels, insectenhotel, etc....

De cadeauwinkel is nu nog op vrijdagmiddag. Lysanne hoopt dat het uiteindelijk 3 dagdelen worden. Vrijdag de hele dag en dinsdagmiddag bijvoorbeeld. Het idee van de cadeauwinkel was er al een tijdje. Toen activiteitenbegeleider Lysanne van dit idee hoorde was ze direct erg enthousiast: "onwijs leuk".

Er kunnen zich nog deelnemers aanmelden. Zo is er nog plek voor iemand die graag van fietsen houdt. Je gaat bestellingen bezorgen. Ook zijn er plekken voor creatievelingen die willen helpen bij de productielijn van cadeaus. Of je nu fietskoerier bent of creatieveling,



alle plekken bij de cadeauwinkel zijn arbeidsmatig.
Bij arbeidsmatige dagbesteding ontvang je een kleine vergoeding.
De cadeauwinkel is een leuk nieuw project waarbij je lekker creatief bezig kunt zijn, door dingen te creëren. Dit kan een boost voor je mentale gezondheid zijn. Je hebt iets gecreëerd wat de moeite waard is, je krijgt een voldaan gevoel. Door jouw inbreng wordt er vorm gegeven aan dit project. De producten vinden hun weg naar de samenleving, iets om trots op te zijn. Dus écht de moeite waard! Wil je je voor deze groep aanmelden? Stuur een mail naar aanmeldingmovens@rivierduinen.nl of bespreek het met je begeleider van Movens. Matthijs.

Redactie

De redactie van de nieuwsbrief is nog op zoek naar nieuwe leden. Vind je het leuk om artikelen te schrijven, interviews te doen, onderwerpen in te brengen, dan zijn we op zoek naar jou! Ben je geïnteresseerd stuur dan een mail naar aanmeldingmovens@rivierduinen.nl

Movens Rocks

Dit jaar is er ook weer Movens Rocks.
Het muzikfestival waar de bands zich presenteren.
Het is voor de 5 de keer dat we dit doen.
Zet de datum vast in je agenda; **27 oktober '26**



Filmtip *As Good As It Gets*

In deze film, uit 1997 alweer, speelt **Jack Nicholson** *Melvin Udall*, een knorrig, bekrompen schrijver van romantische verhalen, met een obsessieve compulsieve stoornis. *Melvin* leven wordt op zijn kop gezet door twee gebeurtenissen.

1. Zijn buurman *Simon* (**Greg Kinnear**), een homoseksuele kunstenaar, belandt in het ziekenhuis en Melvin gaat op zijn hondje passen.

2. Melvin gaat altijd ontbijten bij een gelegenheid in de buurt. Daar werkt *Carol* (**Helen Hunt**), de enige serveerster die zijn onbeleefde en dwangmatige gedrag tolereert.

Carol moet haar werk verlaten om voor haar zieke zoon te zorgen. Melvin zijn dagelijkse routine valt hierdoor weg.

Op een gegeven moment gaan *Melvin*, de buurman en de serveerster op een roadtrip. Deze trip is bijzonder want *Melvin* begeeft zich eigenlijk nooit buiten

zijn eigen gecreëerde wereld. Deze roadtrip vormt voor *Melvin* de start van blijvende veranderingen en nieuwe inzichten. Ondanks zijn obsessieve compulsieve stoornis blijkt er toch meer mogelijk dan hij voorheen dacht. De film staat te boek als romantische comedy, al zijn de scènes soms ook ongemakkelijk. De IMDB (International Movie Database) geeft deze film een score van 7.7 uit 10. Hij is dus de moeite van het bekijken waard. **As Good as It Gets** is te streamen op: Google Play, Pathé Thuis, Amazon Prime en iTunes.

Matthijs



De cliëntenraad

De cliëntenraad komt op voor de belangen van alle cliënten van Rivierduinen. Dat is het beginsel. Vooral herstel voorzieningen, beschermd wonen en herstelklinieken zijn op dit moment onderwerp van gesprek. De cliëntenraad geeft met name advies aan de directie en raad van bestuur. Dat advies kan gaan over onderwerpen die opvallen bij Rivierduinen of bij de landelijke GGZ. De cliëntenraad kan ook ongevraagd advies uitbrengen. Soms wordt ongevraagd advies niet in dank afgenomen. Wanneer de cliëntenraad bijvoorbeeld te veel advies geeft, dan kan de directie of raad van bestuur denken: "Goh, moeten we daar nu ook al aandacht aan besteden?" Individuen kunnen aankloppen bij de cliëntenraad, maar als het om een klacht gaat, dan verwijst de cliëntenraad door naar de klachtenfunctionaris. Als meer cliënten dezelfde klacht hebben kan de cliëntenraad er wel iets mee.

Als men met een vraag komt, kan de cliëntenraad die gewoon beantwoorden. Maar in principe werkt de cliëntenraad voor het collectieve geheel; grote groepen cliënten die te maken hebben met een vraagstuk. Cliënten hebben vaak klachten over hoe personeel hen bejegend of zij voelen zich niet gehoord in de organisatie. De cliëntenraad probeert daarom op diverse afdelingen inspraak te regelen. Zo zijn er vaak vergaderingen op afdelingen. Cliënten komen daar bij elkaar.

In zo'n vergadering kun je dan bv ook praten over klachten ten aanzien van voeding en andere afdelingszaken. De cliëntenraad heeft adviesrecht over grote dingen zoals bv. de begroting of het huisvestingsbeleid. De directie of raad van bestuur kan een advies naast zich neerleggen maar dan moeten ze het schriftelijk onderbouwd hebben. De cliëntenraad heeft daarnaast instemmingsrecht over



onderwerpen die specifiek cliënten aangaan zoals bv. het rookbeleid. Dan kan er tot een compromis gekomen worden. Mocht de cliëntenraad niet akkoord gaan met dat compromis, dan kan zij naar de rechter stappen. De cliëntenraad heeft af en toe met teleurstellingen te maken.

Wanneer bijvoorbeeld een goed advies is gegeven en de directie of raad van bestuur gaat daar niet in mee, dan is het even slikken en doorgaan. Zo hebben ze eens geadviseerd om de tekst van een folder in toegankelijke taal te schrijven. Dat is toen, gedeeltelijk, niet gebeurd. Als je met de cliëntenraad in contact wil komen met een klacht of verbetering, kun je naar de website van Rivierduinen www.rivierduinen.nl Alle contactinformatie staat daar. Zo kun je ze mailen of zelfs lid worden. De voorwaarde is dat je het leuk moet vinden om afdelingen te bezoeken, te signaleren wat er misgaat en dat te rapporteren.

Of je moet geïnteresseerd zijn in het beleid van Rivierduinen. Wat voor nieuw beleid komt eraan en kan de cliëntenraad daar wat mee? De cliëntenraad kijkt altijd vanuit cliëntenperspectief. Op dit moment heeft de cliëntenraad 7 à 8 leden en zijn ze op zoek naar nieuwe leden.

Ben je geïnteresseerd, dan kan je een mailtje sturen of even bellen. In een kennismakingsgesprek wordt er gekeken of er een wederzijdse klik is, dat je weet wat het werk van de cliëntenraad inhoudt, en of je dat aan kan en wil. Het is soms veel lezen over beleid maar je kan er dus ook voor kiezen om afdelingen te bezoeken. Je moet mondig zijn en accuraat kunnen werken.

Matthijs



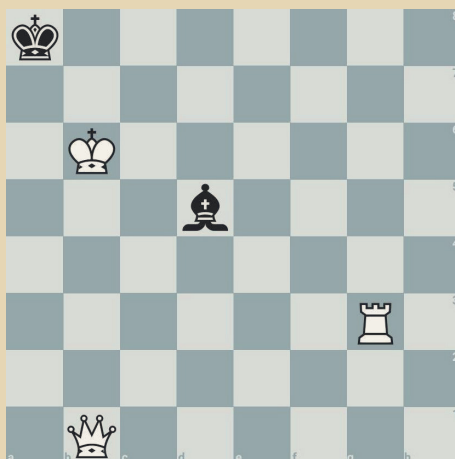
Puzzels

We zoeken drie verbanden elk omschreven met vier trefwoorden.

modder	groen	oranje
gaaf	dik	schutting
plant	wiskunde	tand
groente	olieachtig	liaan

Antwoorden van de puzzels staan verstopt in deze Nieuwsbrief.

Mat in 2 zetten, wit aan zet



Boekentips

Beste recente boeken 2025/2026

1. *Verdragen* - Flip Jan van Oenen

2. *Een dun streepje toeval*

- Remke van Staveren

'Een eerlijk en persoonlijk verhaal van een psychiater die zelf in een crisis belandt, wat de lijn tussen patiënt en hulpverlener verkennt.'

Populaire, begrijpelijke boeken

1. *De mythe van normaal* - **Gabor Maté**

Onderzoekt de relatie tussen trauma, stress en ziekte.

2. *The Body Keeps the Score* (Het lichaam houdt de score bij) - Bessel van der Kolk: Een zeer invloedrijk, recenter populair boek over de impact van trauma op het lichaam en de hersenen.

3. *Donutpsychiatrie*: Wordt genoemd in recente overzichten van aanbevolen psychiatrielectuur.



BOEKHOESTRAAT 11

de winkel van ...

De winkel van Movens op kwekerij de Groene Cirkel

Voor wie van wandelen houdt, en daarbij graag een doel heeft, is de winkel van *Movens* op kwekerij *de Groene Cirkel* een aanrader. Volg, als u op het terrein Endegeest in Oegstgeest bent de borden 'Kwekerij'. Dan komt u bij een enorme tuin, die alleen al een bezoek waard is. Verstopt tussen bomen en struiken ligt er een soort Hans en Grietje-winkel. Een charmant huisje waarin de producten worden verkocht die de kwekerij voortbrengt.

Op een mooie woensdagmiddag gaan we er langs. Binnen treffen we een vriendelijke man, die zich voorstelt als Richard. Hij werkt hier al jaren. Dat hij dat met plezier doet hoeft hij niet te vertellen, zijn glunderende lach zegt genoeg. Richard is deelnemer van *Movens* dagbesteding. Deelnemers houden, samen met de begeleiding en de vrijwilligers de tuin en winkel overeind.

We mogen Richard wat vragen stellen...

Richard, wat is je taak?

'Ik moet zorgen dat de winkel er mooi uit ziet, vragen van klanten over de producten beantwoorden, adviseren, je moet alles weten. En natuurlijk gewoon wegen en afrekenen. Bestellingen doen voor de winkel is ook een taak, maar dat doe ik niet, daarvoor zorgt iemand anders.'



De Groene Cirkel

Wat wordt er in de winkel verkocht?

'Groenten en fruit uit de tuin. In de zomer natuurlijk meer dan in de winter. Aardewerk dat gemaakt is door deelnemers van het atelier Movens dagbesteding.

Verder honing, jam, thee, lavendelzakjes, snoepjes, bloemen en meer. Je mag ook *zelf bloemen plukken* en dan hier afrekenen.'

Wie komen hier kopen?

'We hebben een aantal vaste klanten. Die komen in de zomer en in de winter. Ze weten precies wat ze aantreffen en wat ze willen inslaan, en wanneer ze welke aanbiedingen kunnen verwachten. Over de producten hoef ik ze niets te vertellen, daar weten ze nog meer van dan ik. Meer werk heb ik aan de wandelaars die hier per toeval terecht komen. Die willen alles zien, alles weten. Voor hen ben ik een soort encyclopedie. Ik geniet van hun enthousiasme.'

Verveel je je niet als er niemand in de winkel is?

'Helemaal niet! Ik heb graag mensen om me heen, maar ik wil ook graag lezen. En dan ontvang ik met extra veel plezier de volgende klant.' De winkel is dinsdag, woensdag en donderdag open van half tien tot half vijf.

Kwekerij De Groene Cirkel, Endegeesterstraatweg 5/
Gebouw Zwaluwlaan 2, Oegstgeest.

Dorine



Een middagje met...

Ik rijd, als redactielid, een middagje mee met de belbus. Ik zit als bijrijder naast *Mark* die vandaag dienst heeft. Mark werkt al weer twee jaar op de belbus en doet dit met veel plezier. Hij rijdt 16 uur per week verdeeld over 2 volle dagen. Hij werkte eerst op de Groene Cirkel.

Er werd gevraagd of hij een keertje wilde invallen op de belbus. Hij vond dat hartstikke leuk. Hij is het dan ook voor vast gaan doen. Mark vertelt enthousiast dat hij het leuk vindt om onderweg te zijn. Hij is vandaag om 7.45 uur al begonnen met vijf mensen te rijden naar Mobi. Mark is een mensenmens. Hij heeft een luisterend oor voor de (levens)verhalen van zijn passagiers. Op deze manier leert hij interessante mensen kennen. Hij heeft met zijn passagiers gesprekken over van alles. Serieus zaken en dolletjes maken. Wanneer iemand niet in de stemming is voor een gezellig praatje, merkt Mark dat meteen op tijdens het instappen. Het is dan wenselijk om niet al te veel te zeggen. Dit geeft hij door aan de activiteitenbegeleider op de plaats van bestemming. Chauffeurs en bijrijders hebben een waardevolle maatschappelijke functie.

Als eerste rijden we naar Mobi toe. Daar halen we een deelnemer op die naar huis in Sassenheim wordt gebracht. Het is meteen de langste rit. Mark rijdt relaxt. Hij grapt en dolt een beetje met de deelnemer. Zij grapt en dolt terug. Een leuke sfeer. We rijden met zon, enorme grijze wolken en regen naar Sassenheim.



de Belbus mee

Er wordt altijd voor gezorgd dat de deelnemers aan de rechterkant, op het trottoir kunnen uitstappen. Dat is het meest veilig. Als het noodzakelijk is helpt de chauffeur of de bijrijder met het in- en uitstappen. Er wordt altijd met een bijrijder gereden die de deelnemers en de chauffeur assisteert.

De term `belbus' is een beetje misleidend. De deelnemers bellen niet op voor een rit maar staan vast op de weeklijst met tijden waarop ze opgehaald en teruggebracht worden. Voor deze dienst moet je een WMO-indicatie hebben. Heb je deze gekregen dan kom je op de lijst te staan en hoef je niet elke keer op te bellen om te reserveren. Je wordt gewoon automatisch opgehaald. Kun je een dag niet dan bel je, liefst een dag van te voren, naar de chauffeur/bijrijder om af te zeggen.

De belbus is een essentieel onderdeel voor de dagbesteding van Movens. Als je niet mobiel bent, niet zelfstandig durft deel te nemen aan het verkeer of openbaar vervoer, dan kun in aanmerking komen voor een vervoersindicatie bij de WMO.

De belbus is een echte uitkomst.

Matthijs



Vraag de Sleutelpas aan!

Ben je een ingezetene van Leiden of Leiderdorp en heb je een erg laag inkomen? Dan kom je in aanmerking voor **de gemeentelijke Sleutelpas**. Kijk even op de website: www.sleutelpas.nl. Je kunt hem hier meteen aanvragen of via de OKTO app. Wanneer je aanvraag wordt goed gekeurd, verschijnt je sleutelpas digitaal in je account van de desbetreffende website. Ook kun je een fysieke pas aanvragen als je dat liever hebt. Dan duurt het ongeveer 3 weken voordat je hem in de brievenbus ontvangt. Met deze pas heb je gratis toegang tot een museum, zwembad, bioscoop of toegang met een flinke korting. Op de website kun je zien hoe vaak je ergens gratis naar toe kunt en/of wat de korting inhoudt.

Een paar voorbeelden:

Natuurhistorisch museum Naturalis

Bioscopen Trianon, Het Kijkhuis, Lido

Het Wereldmuseum (voorheen: Museum van Volkenkunde)

Een ijsje bij ijssalon Danice

Een rondvaart van rederij Rembrandt, met gids.

Gratis appeltaart met koffie.

Gratis zwemmen in zwembad. (De Vliet, De Does, De Zijl)



Voor Leiden gelden de volgende netto inkomensgrenzen wil je in aanmerking komen:

Alleenstaand: 1690,79 euro

Samenwonend: 2415,14 euro

Voor Leiderdorp gelden de volgende netto inkomensgrenzen:

Alleenstaand: 1560,73 euro

Samenwonend: 2229,61 euro

** Mocht je een te hoog inkomen hebben dan kan je De Sleutelpas aanschaffen voor 50 euro.*



Musea tips

Museumliefhebbers kunnen een museumkaart aanschaffen waarmee ze bij een hoop musea gratis naar binnen kunnen. De museumkaart kost 75 euro per jaar. Dus bij het 4de museumbezoek heb je de kaart eruit (1 museumbezoek kost gemiddeld €18,-). En je hoeft niet ver weg te gaan.

Alleen al in Leiden zijn er 8 musea gratis toegankelijk met de museumkaart. Delft, Den Haag en Amsterdam hebben ook veel musea die de moeite waard zijn.

In Leiden zijn het;

- *het Wereldmuseum Leiden*
- *de Hortus botanicus/sterrenwacht Leiden*
- *Rijksmuseum voor oudheden*
 - *Rijksmuseum Boerhave*
 - *Molenmuseum de Valk*
 - *Museum de Lakenhal*
 - *Japanmuseum Sieboldhuis*
- *Naturalis*

De musea hebben naast hun vaste collectie ook wisselende tentoonstellingen. In de komende periode zijn de aanraders;

- *Het bos van Suriname, Naturalis*
 - *Monsters en mythische wezens, Rijksmuseum voor oudheden*
- *Thuis bij Jan Steen, 400 jaar leven in de brouwerij, Museum De Lakenhal*
- *Tokyo, Tokyo Hanuman reist de wereld over; Japanmuseum Siebolt*
 - *Tijd voor Papua, Wereldmuseum Leiden*
 - *Giselle Kuster, de Leidse jaren, Museum de Lakenhal*
 - *Planten en planeten, Hortus Botanicus/Sterrenwacht Leiden*

** Heb je de Leidse Sleutelpas, dan kun je in Leiden elk museum jaarlijks eenmalig gratis bezoeken!*



De fotogroep...

Fotogroep uitgelicht

Activiteitenbegeleider Meike is met de fotogroep begonnen in januari 2025. Ze heeft de fotogroep overgenomen van Henny. Meike heeft de activiteit eigen gemaakt door nieuwe dingen in te brengen. Zo gaan ze wat vaker Leiden in, en Meike probeert nieuwe fototechnieken uit met de groep. Ook werkt Meike met de deelnemers meer met thema's. De fotogroep begint elke week met een rondje vragen zoals: Heb je nog iets moois gezien, iets gefotografeerd?

Daarna gaan ze meestal naar buiten om vrij te fotograferen.

Na het naar buiten gaan, laten ze elkaar hun werk zien van de afgelopen week op een groot computerscherm.

Dat is heel indrukwekkend.

Thema's bij de fotogroep worden in overleg met elkaar bepaald.

Zo hebben ze voor de Movens nieuwsbrief het thema: kleur.

Daar mag iedereen zijn eigen draai aangeven. Het is niet verplicht.

De deelnemers beoordelen elkaars werk niet. Soms vraagt iemand om een feedback. Iedereen heeft een andere kijk op de foto's die besproken worden. De een ziet het mooie licht en de ander een mooi lijnenspel. Meike stimuleert de deelnemers om hun foto's te laten zien, hiermee gaat het primair om plezier beleven. Dat kan voor een nieuwe deelnemer lastig zijn, maar door de warme sfeer in de groep komt dat altijd goed.

Matthijs



uitgelicht

Ook zijn ze bezig met het derde fotoboekje van eigen hand: "Doorkijkjes", genaamd. Dat is een breed onderwerp. Het kan op veel manieren worden ingevuld. Zo'n fotoboek kan een goede motivatie zijn om het huis uit te gaan, naar buiten om een mooie foto te schieten dat in het boekje 'Doorkijkjes' geplaatst kan worden.

Voor veel mensen is het leuk om samen met fotografie bezig te zijn. Zo kunnen er in de fotogroep ervaringen worden uitgewisseld, ze inspireren elkaar, praten over fotografietechnieken etc. Er is ook ruimte voor uitstapjes. Zo zijn ze vorig jaar naar de Avifauna geweest. De een kijkt naar de vogels, de ander naar de gebouwen en een derde focust zich meer op de details om te fotograferen. Sommigen vinden het leuk om met techniek bezig te zijn, anderen gaan meer voor de beelden. Daar is iedereen vrij in. Niets moet. Als deelnemer kan je ook een onderwerp aandragen. De meeste deelnemers nemen hun eigen camera mee naar de fotogroep, dat kan ook een telefoon zijn. Moderne telefoons hebben vaak de nieuwste moderne lenzen. De fotogroep zelf heeft ook veel materiaal, zoals digitale en analoge camera's. Ben je geïnteresseerd om je aan te sluiten bij de fotogroep als deelnemer? Dan kan dat. Het aantal aanmeldingen stijgt. Het begint vol te raken, dus je moet er snel bij zijn.

De fotogroep is dinsdagochtend van 9.30 tot 12.00 uur en 's middags van 13.00 uur tot 16.00 uur bij Movens op de Driftstraat.

Stuur een mail naar aanmeldingmovens@rivierduinen.nl of bespreek het met je begeleider van Movens dagbesteding.



ROTIJN

Even voorstellen... **Caithlin**

Even voorstellen....Caithlin

*'Ik ben geboren in Voorschoten, maar ik woon nu tien jaar in Leiden,' zegt **Caithlin** (34).*

'En daar wil ik nooit meer weg.

Het is zo'n leuke stad.' Caithlin geniet niet alleen van haar woonplaats, maar ook van haar werk. *Ze is chauffeur cliëntenvervoer bij Movens.*

Daarmee combineert ze twee liefhebberijen. Ze houdt van autorijden. Maar ze vindt het ook leuk om in de zorg te werken. Mensen met een psychosociale kwetsbaarheid; ze begrijpt hen, als ze in paniek raken, of als ze treurig zijn. Het helpt daarbij dat ze zelf in hun positie is geweest: ze heeft twee jaar thuisgezeten met een burn-out.

De reden daarvoor was het overlijden van haar moeder, die veertien jaar kanker had gehad. Dat begon toen **Caithlin** zeventien was. *'Vanaf dat moment*

stond mijn leven stil.' Al die veertien jaar was **Caithlin** haar mantelzorg. Met haar vader, gescheiden van haar moeder, had ze nauwelijks contact. Daar was ze niet rouwig om. *'Het was geen fijne man'.*

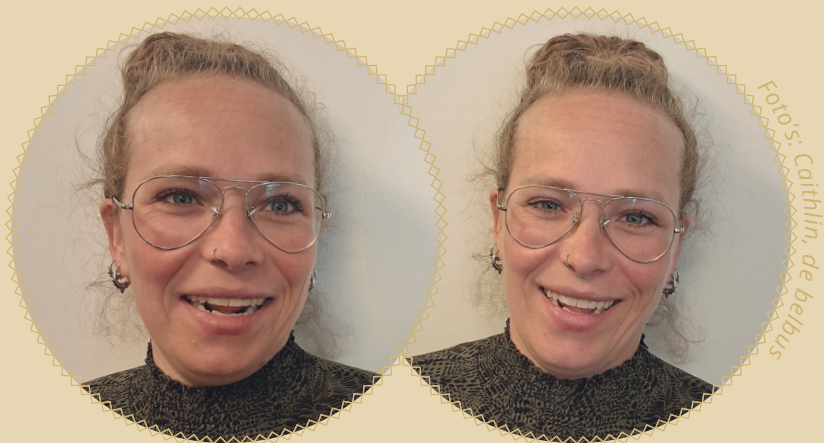
Ze had een baan in de kindercare voor vier uur per dag. De rest van de tijd was ze bij haar moeder, die 'een schat' was. Ze woonde met haar in een huis. Samen met haar zes jaar jongere broertje, die ze ook moest verzorgen.

'Ik had de verantwoordelijkheid voor hun twee.' De veertien jaar mantelzorg vlogen om. De twee jaar van de burn-out niet.

'Ik wist niet wat ik met mijn tijd aan moest. Ik heb hard aan mezelf gewerkt, met hulp van een psycholoog. Daarna ben ik heel langzaam weer in de kindercare gere-integreerd.'

Toen ze zich eindelijk beter begon te voelen, realiseerde ze zich dat die kindercare toch niet





haar passie was. Ze wilde met volwassenen werken die zorg nodig hadden. *'Dat zorgstukje had ik overgehouden aan het zorgen voor mijn moeder'*. Ze bekeek vacatures. Toen ze stuitte op die van haar huidige werk reageerde ze meteen, en ze werd meteen aangenomen. Ze bleek gelijk te hebben gehad: *'Ik geniet van deze baan. Ik ben blij als ik mensen kan helpen.'*

Vandaag zei een passagier dat ze paniekgevoelens had, bang was voor de leegte. *'Dat heb ik zelf ook meegemaakt, dus daar kon ik heel gericht met haar over praten. Ik zag haar ontspannen. Dat vond ik zo fijn.'*

Ze denkt erover te proberen een deel van haar chauffeurswerk om te zetten in direct werk met

cliënten. Liefst buiten, in de kwekerij bijvoorbeeld.

Thuis woont ze nu met haar broer (28). In hetzelfde huis als ze met hun moeder woonde.

Ze heeft een goede band met hem: *'Het is altijd gezellig'*.

Ze had een vriend, maar die relatie is uit. Nu is ze aan het daten. *'Dat vind ik altijd wel spannend, een leuke ontdekkingstocht.'*

Verder geniet ze van de omgang met een paar hele goeie vriendinnen. Een ervan heeft ze sinds haar dertiende. *'Ze halen me overal doorheen, als het slecht gaat maar ook als het goed gaat. Ik zou niet zonder ze kunnen.'*

Dorine



De genezende eigenschappen van de ballon

Het opgooien van een ballon en deze afwisselend met je linker- en rechterhand hooghouden (ballon tikken) is een eenvoudige, laagdrempelige oefening die fysieke en mentale ontspanning bevordert. Het wordt vaak ingezet als een vorm van actieve ontspanning of mindfulness.

Hier is wat je ervaart en waarom het werkt:

Wat ervaar je?

Verbeterde hand-oogcoördinatie: Doordat een ballon langzaam door de lucht zweeft, heb je meer tijd om te reageren, te focussen en te coördineren dan bij een bal. **Ritme en focus:** Het constante patroon van hooghouden dwingt je om te focussen op de ballon (*oogvolgbeweging*), waardoor je gedachten worden afgeleid van stressvolle zaken.

Gevoel van controle en “loslaten”: Het vereist subtiele bewegingen en geen harde acties, wat een rustig gevoel geeft.

Sensorische stimulatie: De aanraking van de lichte ballon en de visuele tracking van de langzame beweging kalmeren het zenuwstelsel. Waarom is dit goed om te ontspannen?

Verplaatsing van de focus: Door je aandacht volledig te richten op de ballon, pauzeer je piekergedachten. Je bent in het “hier en nu”, wat essentieel is voor ontspanning. **Ritmische beweging:** De herhaling van het opgooien en vangen werkt als een meditatieve handeling, wat stress vermindert. Lage druk, hoge beloning: Het is een “non-pressure” activiteit. Omdat de ballon zelden hard op de grond valt en gemakkelijk te controleren is, ervaar je snel succes, wat de aanmaak van positieve emoties stimuleert.

Hersenactiviteit en coördinatie: Het afwisselen van handen dwingt de linker- en rechterhersenhelft om samen te werken, wat helpt bij het “resetten” van je brein na intensief denkwerk.



Spelenderwijs verbeteren

Trance is een natuurlijke, helende toestand van diepe ontspanning en verhoogde concentratie, waarbij de grens tussen bewustzijn en onderbewustzijn vervaagt. Het is een krachtig middel om stress te verminderen, emotionele blokkades te doorbreken en belemmerende patronen te herprogrammeren.

Een effectieve manier om deze staat te bereiken is door middel van *bilaterale oogvolgbewegingen*. Deze ritmische bewegingen activeren beide hersenhelften, wat helpt bij het verwerken van informatie en het creëren van rust.

Dit proces is spelenderwijs toe te passen, waardoor het toegankelijk en ontspannend wordt. Een eenvoudig voorbeeld is pendelen: door met de ogen actief de beweging van een slingerende pendel te volgen, raakt het denken gefocust en wordt het onderbewustzijn aangesproken. Ook jongleren met één bal van hand naar hand, waarbij de ogen de bal volgen, creëert een meditatieve flow. Andere speelse methoden zijn:

- **Ballon hooghouden:** Een ballon afwisselend met links en rechts hooghouden dwingt tot ritmische, bilaterale oogbewegingen.
- **Achtjes maken:** Voet optillen, een bal onder de knie door van de ene naar de andere hand doorgeven in een acht-vorm (crossover beweging) stimuleert de samenwerking tussen de hersenhelften.

De sleutel is het actief met beide ogen volgen van het bewegende object.

Deze oefeningen verbinden spel met hersenactiviteit, vergelijkbaar met EMDR-therapie, maar dan zelfhulpgericht. Ze ontsluiten de "stuck" energie in het onderbewustzijn, wat leidt tot innerlijke balans en verbluffende emotionele verwerking.



Spelenderwijs verbeteren

Even voorstellen... Annemarie van Drongelen

Traject Begeleider *Annemarie van Drongelen* uit Katwijk, 41 jaar oud, is de nieuwe trajectbegeleider dagbestedingsactiviteiten Leiden.

Ze gaat zich als trajectbegeleider dagbesteding bemoeien met: intakes verzorgen, deelnemers plaatsen waar ze tot hun recht komen en indicaties verlengen.

Annemarie is nieuw bij Rivierduinen per 1 april jl. Daarvoor heeft ze gewerkt in de gehandicaptenzorg.

Het zal Annemarie voldoening geven wanneer deelnemers een leuke dagbesteding hebben waar ze zich goed bij voelen.

Ze hoopt op een leuke samenwerking met iedereen, zowel met collega's als met deelnemers. Dus ze gaat alle locaties van Movens Leiden bezoeken de komende tijd om kennis te maken.

De eerste maand van haar nieuwe job vond ze al heel leuk.

Het bevalt goed met collega's en deelnemers. Ook is het leuk om met indicaties aan de slag te zijn.

Als trajectbegeleider dagbesteding kan Annemarie deelnemers, als ze dat wensen, begeleiden naar vrijwilligerswerk of betaald werk. Voor de arbeidsmatige projecten is er ook een trajectbegeleider waarmee ze samen gaat werken.

Annemarie houdt erg van wandelen, 'erg goed voor je brein en lichaam'. Even lekker je hoofd leeg maken'. Van koken houdt ze ook en van bakken; nieuwe recepten uitproberen. Op een terrasje zitten vindt ze ook heel erg leuk. Eigenlijk alles met eten. Maar, zegt ze, er moet ook bewogen worden. Verder kijkt ze graag naar thrillers op tv, een avondje op de bank is ook lekker.

Matthijs





Foto: Annetaria van Drongelen, trichterpeeples, Movers

Amici

Galerijk Movens

Galerijk Movens: Kunstuitleen & Expositie

Binnen Movens bieden we cliënten de mogelijkheid om hun eigen kunstwerken in te brengen voor onze kunstuitleen om te worden worden gezien, gedeeld of, als zij dat willen, verkocht. Deze kunstuitleen is geen dagbesteding in de traditionele zin. Het is een manier om ruimte te scheppen voor iets wat cliënten zélf als zinvol ervaren.

Stephanie van der Mars heeft een achtergrond als keramiëkkunstenaar, maar werkt nu meestal in de media tekenen en schilderen, met een voorkeur voor aquarel. In de artistieke wereld van 'Van der Mars' ontmoeten we antieke figuren, stukken fruit en groenten.

Deze komen in haar werk tot leven dankzij een verbeeldingskracht vol humor, met een gevoel voor beweging in haar kleurgebruik en

vloeiende lijnvoering. De relatie tussen levenskracht, de seizoenen en het verstrijken van de tijd is in het werk van **Stephanie van der Mars** vaak op speelse wijze terug te zien.

Haar kunst maakt deel uit van de collectie van GALERIIJK, de kunstuitleen van Rivierduinen. Bent u zelf kunstenaar en heeft u interesse in GALERIIJK? Kijk op Movens.nl : Galerijk Movens of stuur dan gerust een bericht naar galerijk@rivierduinen.nl





Zomer

*De stad ademt lichter in juni alsof iemand
stiekem de ramen heeft opengezet
en vergeten is ze weer dicht te doen*

*Opwaaiende zomerjurkjes
vangen de wind als kleine zeilen
niemand die ergens echt heen moet
maar iedereen onderweg lijkt*

*Op een terras smelt de tijd
tussen glazen die beslaan
en gesprekken die nergens beginnen
en ook nergens hoeven te eindigen*

*Iemand lacht
en het blijft even hangen in de lucht
zoals zonlicht blijft hangen
op een schouder die bruin wordt zonder haast*

*Dit is alles, denk ik
en het is genoeg*

*De dag rekt zich uit
als een kat in de vensterbank
lui en tevreden
zonder plannen voor morgen*

*En ergens
heel even
bestaat er niets anders
dan dit zachte, lichte bestaan.*

Chat GPT