



Airborne wandeltocht

"Hallo beste lezer,

Woensdag 7 april was de informatie avond over de Airborne wandeltocht. De komende woensdagen gaan we trainen/ wandelen en gezellig wat eten en 7 mei gaan we naar Oosterbeek om de tocht te lopen.

Ik werd door een medecliënt gevraagd om eens op het infobord te kijken, of ik mee ging doen met de Airborne wandeltocht. Dat leek me wel wat, erg leuk! Ik was enthousiast. Ik heb vervolgens eerst een oppas voor mijn hond geregeld, vervoer geregeld om HIER te komen en toen dat allemaal geregeld was heb ik me dezelfde ochtend opgegeven bij Joke voor de tocht. Ik wilde graag mee doen! Vervolgens, de dagen/ weken erop, kwamen de twijfels en kwam ik in mijn overlevingsmodus;

Ik moet zelf trainen.

Dit woord geeft me enorme druk, trainen. Dan moet ik wat... wat nou als ik een slechte week heb en niet kan wandelen?

Kan ik de wandeltocht wel volhouden?

Kan ik de trainingsavonden en info avond wel volhouden?

Ik lig normaal eerder in bed dan dat de avonden bij HIER afgelopen zijn.

Wie doet er nog meer mee? Ken ik de mensen?

Hoe gaat in zijn werk?

Hoe kom ik binnen, hoe gaat het, waar gaan we zitten, hoe verloopt de avond, wanneer ga je weg?

Wie is de begeleider/ medewerker van HIER?

Ik kende Michel nog niet.

Voel ik me veilig bij die medewerker?

Hoe gaat het met eten?

Ik heb vroeger een eetstoornis gehad en vind het nog moeilijk om te bepalen wat een eenpersoonsportie is, vooral in gezelschap. Ik zit dan steeds te scannen wat de ander opscheept.

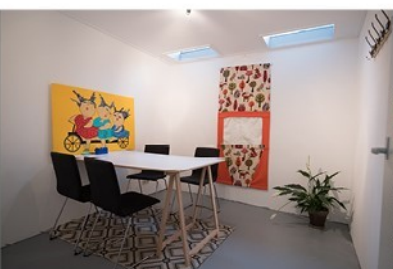
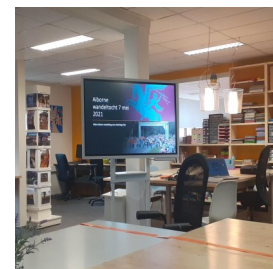
Hoe het gegaan is? Ik heb de hele avond, wandeling en het trainen besproken met mijn autisme/ levensloop begeleider. Meerdere keren zijn we hierop teruggekomen. We hebben alles besproken en ook een plan B bedacht, wat nou als het niet gaat? Wat nou als je het niet kunt volhouden? Wat nou als je het deelnemen aan het eten niks vindt? Durf je ook eerder weg te gaan, is die veiligheid er? De plannen B helpen me vaak om toch aan iets deel te kunnen nemen wat ik normaal niet snel zou doen.

Daar ging ik dan, voorbereid met plannen B naar de info avond. Bij HIER aangekomen ben ik aan de creatief tafel gaan zitten bij wat medewerkers en ik voelde me meteen op mijn gemak doordat een medewerker me welkom heette en wat dingen aan mij vroeg. Zo, de spanning was er af. Vervolgens kwamen er al snel meer medewandelaars en ik kende er gelukkig ook al een paar. Het was nog niet helemaal duidelijk maar al snel kwam ik erachter wie Michel was en dat het nog even duurde voor we gingen eten. Oké dacht ik, we gaan dus eerst socializen en daarna eten. Ondertussen werd de laptop met de presentatie ook al opgestart. Dus gezellig gekletst met de dames aan tafel. Vervolgens kregen we wat te eten. Heerlijke andijvie stampot. En weet je wat het mooie was? We kregen het al opgescheept op een bord! Niks zelf portie bepalen en daarover twijfelen. Blij dat dit al voor me gedaan was, weer iets minder stress.

Na het eten hebben we een koffie gedronken en vervolgens heeft Michel de presentatie gehouden en hebben we vragen mogen stellen over de geschiedenis en natuurlijk de wandeling. Er is me een hoop duidelijk geworden deze avond. Michel verteld erg leuk over de geschiedenis, waar ik blijkbaar op school niks van heb meegekregen. Verder voel ik me ook veilig in de groep en bij Michel, dat is wel belangrijk.

Ik heb erg zin in de volgende avonden en ben blij dat ik deze stap heb durven zetten door me op te geven. Het is voor mij veel meer dan alleen een wandeling. De volgende avonden ga ik vast met minder spanning tegemoet. Er komt zoveel meer bij kijken. Het is voor mij nu al een overwinning!

Groetjes Margit"





HIER berichtjes

Hoi allemaal!

Zoals de meeste van jullie inmiddels al weten is mijn naam Daan en ik ben 23 jaar oud. Ik studeer voor de opleiding Verpleegkunde aan het Graafschap College in Groenlo en zit bijna aan het einde van mijn 1e jaar. Ik ben HIER te vinden op de woensdag en is er een kans dat jullie mij af en toe ook op de vrijdag zullen zien, tot en met juni.



Ik ben zelf bijna elke dag in de sportschool te vinden en dat is ook echt mijn passie. Mijn droom is om over een maand of 3 weer op het voetbalveld te staan en daar werk ik dus keihard voor.

Ik kijk er naar uit om nog heel veel toffe dingen met jullie te doen!

Groetjes Daan

“April doet wat ie wil” - Wanneer het weer zó wisselvallig is, dat de 4 seizoenen in 20 minuten voorbij komen. Gelukkig hebben wij ook zonnige dagen gehad!

Nog extra vitamine D nodig? Houd een picknick! Lekker in de buitenlucht en op een veilige anderhalve meter afstand 😊.

Wat je nodig hebt: een kleedje, wat bellenblaas en een portie plezier!



Groetjes,
Frenie

In combinatie van het gebruik van de brander en ecoline, ontstaat er een heel mooi effect op hout.

Zoals je kunt zien is het resultaat een kleurrijk overloop en zie je het gebrande gedeelte heel mooi naar voren komen.

Wil je dit (of juist een andere creatie) een keer proberen te maken?

Kom langs en sluit gerust aan op de creatief!



Mop van de maand

Hoe klinkt de bel van een linderiewinkel?

Stringelling

Agenda mei 2021

Nu wij langer geopend zijn, is het mogelijk om meer activiteiten (volgens de RIVM-regels) te organiseren! Voor meer informatie kun je jouw begeleider vragen of het infobord bekijken!

	Tijd	Activiteit
03-5	17:00 - 20:00	Bootcamp
04-5	17:00 - 19:30	Rummikub
06-5	17:00 - 20:00	Jeu de Boules
08-5	11:00 - 13:00	Instuif
08-5	13:00 - 15:00	Bingo
09-5	11:00 - 14:00	Sporten

Algemene cliëntenraadvergadering

Jaarlijks vindt de algemene cliëntenraadvergadering plaats. I.v.m. het COVID-19 virus zijn wij genoodzaakt deze vergadering op te splitsen in twee momenten:

Dinsdag 18 mei 10:45 - 11:30 uur
Donderdag 20 mei 13:30 - 14:15 uur

Opgave bij Joke

Wist je dat...

...wij een cliëntenraad hebben?

De cliëntenraad bestaat uit 5 leden en zij houden wel van een praatje. Voor kleine en praktische vragen staan zij voor je klaar!

