



## *Oktober*

### INHOUDSOPGAVE

- . WANDELEN
- . CREA TIP
- . STAGIAIRES
- . TIP VAN MARGRET
- . VERHAAL VAN ÉASTRE
- . JEROEN, BEDANKT!
- . EEN DANKBAAR BEDANKJE
- . DIERENDAG







HIER, Misterweg 132, 7102 BN Winterswijk | 0543-517600 | www.hierzorg.nl | Facebook @hierzorg | YouTube HIER zorg

## HIER WANDELEN WIJ MET PLEZIER!

Iedere vrijdagmiddag wandelen we met maximaal 9 personen inclusief chauffeuse Karin. We vertrekken met de bus naar een door Karin uitgezette wandelroute van 7 tot 10 km.

De routes zijn in de Achterhoek en aangrenzende gebieden in Duitsland. Het is bosrijk en er zijn watertjes.

Het is bosrijk en er zijn watertjes.

Er is veel natuur met fraaie waterpartijen en vergezichten.

Onderweg stoppen we voor een sanitaire stop of om wat te eten en te drinken. We zijn op zoek naar geofende wandelaars met degelijke schoenen en een fles water.

We navigeren met Komoot. Hiermee maken we ook een samenvatting van de route en delen we foto's en video's.

Er is ruimte voor natuurfotografie.

Enkele wandelaars fotograferen planten, vlinders bomen en nog veel meer.

We wachten netjes op elkaar. De sfeer is ronduit gezellig.

Tijdens iedere wandeling wordt "It's a beautiful day" gezongen en warempel is het vaak het mooiste weer van de wereld.

Na afloop van het wandelen gaan we terug naar HIER en eten we samen een kop soep. De laatste soepjes waren 'Italiaanse bruiloftsoep', 'Chinese tomatensoep', 'Mosterdsoep' en 'Aspergesoep'. Iedere keer weer een verrassing met wat lekkers erbij.

Na het gezellige samenzijn gaat dan ook echt het weekend beginnen. Moe maar voldaan en met opnieuw een pak leuke herinneringen!

GESCHREVEN DOOR MARCHEL



### EEN CREA TIP VAN CARRY!

CARRY VIND HET LEUK OM TE DIAMOND PAINTEN. ZE HEEFT EEN GROTERE VERSIE OM DE PEN HEENGEGEZET. DIT IS EEN HANDIGE TIP MET MENSEN DIE BIJVOORBEELD REUMA HEBBEN.

# Stagiaires



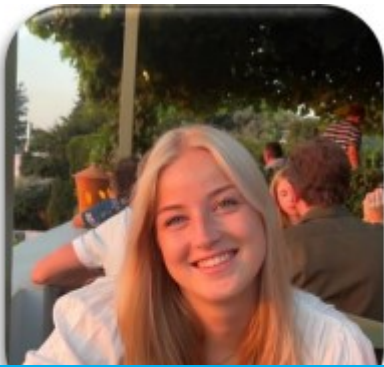
MIRTJE: DI, DO  
IK LOOP LEKKER,  
IK LOOP HARD!



FEADRA: MA, WOË.  
IK DOE GRAAG LEUKE  
DINGEN MET VRIENDEN!  
OF LEKKER EEN BOEK LEZEN!

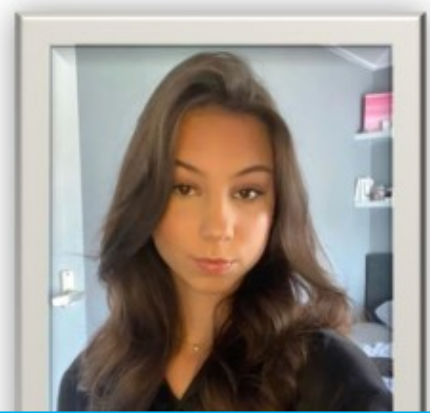
DE STAGIAIRES ZIJN WEËR  
BEGONNEN DIT SCHOOLJAAR MET  
HUN STAGE BIJ HIER ZORG.  
WE MAKEN ER EEN GEZELLIG EN  
LEERZAAM JAAR VAN!

ALLE STAGIAIRES GAAN OOK PER 1  
NOVEMBER DE TELEFOONLESSEN  
OPPAKKEN.



ESRA: WOË, DO, VR  
EËN OUDE BEKENDE DIE  
WEËR TERUG IS BIJ DE SPORT!

ADRIANA: WOË, DO.  
BIJ MIJ KAN JE JE NAGELS MOOI  
LATEN LAKKEN!  
OOK STOËR VOOR MANNEN!



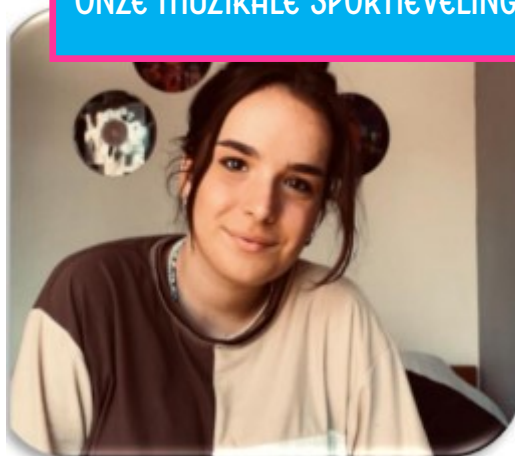
SAVANNAH: MA, DI.  
EËN DAG NIET GEDANST IS EËN  
DAG NIET GELEËFD! BIJ MIJ IS  
NIKS TE GEËK!



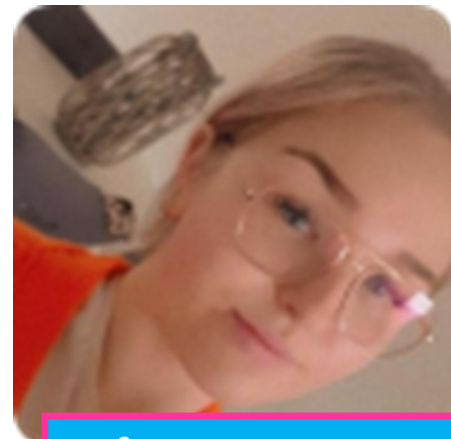
LOËS: MA, DO  
ONZE MUZIKALE SPORTIEVELING!



DAYNA: (BINNEN EN BUITEN)  
MA, DI, WOË, DO.  
JE SPREEKT HET UIT ALS DENA!



CARLIJN: MA,, WOË.  
IK HEB EËN BOXER DIE  
JARON HEËT!





# Het verhaal van Eástre

Ik ben Eástre en kom uit Varsseveld. Ik hou ervan om creatief te zijn, muziek te maken en te sporten.

Er zijn veel dingen wat ik wel leuk vind.

*Hoelang geleden kwam je bij HierZorg en waarom?*

Ik heb een verleden van over mijn grenzen heen gaan, doen wat anderen graag willen en het gevoel hebben dat ik dingen niet goed deed.

Doordat ik van alles moest (ook van mezelf) en ik een tijdlang het gevoel had dat niets lukte werd ik depressief. Ik stond eigenlijk mijn hele leven in een overlevingsstand, maar dat had ik zelf niet door. Later bleek ik autisme te hebben en dat zorgde ervoor dat er veel puntjes op de i kwam te zitten. Ik wilde heel graag werken, maar ik liep nog steeds tegen veel dingen aan en had nog therapie.

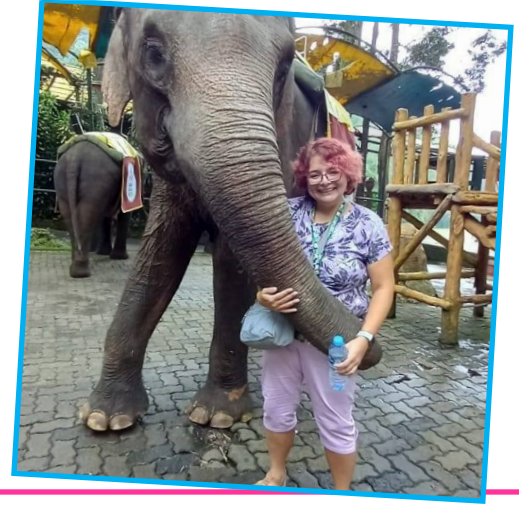
Toen kreeg ik een optie om bij HierZorg te kijken waar niets hoefde en alles mocht, zodat ik wel onder de mensen kwam maar zonder verplichtingen. Het is altijd een bedoeling geweest om HierZorg te gebruiken als tijdelijke oplossing, zodat ik tot mijzelf kon komen om uiteindelijk weer aan het werk te kunnen gaan. Ondertussen zit ik nu ruim 2,5 jaar bij HierZorg.

*Wat heb je al die jaren bij HierZorg geleerd?*

Ik heb een tijdlang bij de werkplaats gewerkt en ik merkte aan mijzelf dat ik nog steeds een streefgedachte had tijdens het werk. Bijvoorbeeld: Tijdens een dagdeel wil ik zover met een opdracht zijn. Dat had ik voornamelijk in het begin. Langzaam kon ik het steeds meer loslaten. Ik heb daar flink geleerd mijn grenzen te herkennen en vervolgens aan te geven, zowel bij begeleiders als bij cliënten. Kostte mij in het begin veel moeite, maar dat werd wel steeds beter.

Ook heb ik veel aan mijn zelfbeeld en afhankelijkheid gewerkt. Ook bij sporten leer ik mijn lichamelijke grenzen te voelen, dat is en blijft een uitdaging.

Ik heb bij HierZorg geleerd dat ik en mijn gevoelens er mochten zijn. Omdat de werkplaats voor mij te overprikkelend werd door alle veranderingen en geluiden enz., ben ik daar wel gestopt.



*Wat heb je gedaan om weer in de maatschappij te komen en te werken?*

Ik heb na mijn tijd op de werkplaats verschillende werkervaringsplekken geprobeerd. Nu zoek ik samen met een jobcoach werk en gaan we verschillende bedrijven langs totdat ik een goede en leuke plek heb met werk wat bij me past en waar ik me prettig voel.

*Wat zijn je toekomstplannen/dromen?*

In mijn nabije toekomst zijn mijn vriend en ik van plan samen te gaan wonen in de buurt van Zevenaar. Eerst wil ik zelf ook betaald werk hebben zodat ik uit de uitkering kan en ook bij kan dragen aan het huishouden met mijn vriend.

Zodra het gelukt is met werk en samenwonen, dan vertrek ik ook bij HierZorg. Dat zal nog wel even duren, maar het komt er wel aan. En dan is het genieten van het leven zonder therapie en zonder begeleiding.

Een hele nieuwe stap na vele jaren therapie te hebben gevolgd. Daar ben ik aan toe!

Geïnterviewd door Nicolien





BESTE LEZERS,

IK WIL JULLIE ALLEMAAL BEDANKEN VOOR  
HET LEZEN VAN ONDER ANDERE MIJN  
GESCHREVEN ARTIKELN.

HET WAS VOOR MIJ NOOIT ECHT  
INGEWIKKELD OM IETS TE SCHRIJVEN.

OOK WERKTE HET MOTIVEREND OM  
TE WETEN DAT ER VELEN ZIJN DIE  
DE NIEUWSBRIEF LEZEN.

IK HEB HET MET VEEL PLEZIER GEDAAN.  
IK WENS DE NIEUWE SCHRIJVER VEEL SUCCES!

MET EEN SCHRIJVENDE GROET,  
JEROEN



## EEN TIP VAN MARGRIT!

Beste lezer,

Sinds een week vind ik mijn rust in de  
natuur; wandelen, fietsen.

Ik fiets dan bijvoorbeeld ook naar de  
Eskesweg in Aalten. Daar is een  
welbekend RUST PUNT.

Ze hebben daar een open koeien stal en je kunt  
de melkrobots aan het werk zien.

Verder is er een klein speeltuintje met een  
trampoline, verkopen ze wat zuivel en  
eieren en voor de kinderen ijs.

Ik kan daar echt mijn rust vinden. Ik neem dan  
een heerlijk geurende olie mee, een steen. Ik ga  
dan even zitten op een bankje en let op mijn  
ademhaling. Je hoort de koeien loeien, voelt de  
wind, de zon.

Even bewustwording, in het hier en nu. Heerlijk!  
Om vervolgens even bij de koeien in de stallen  
te kijken.

Dan ruik je dat heerlijk verse gras.

Ik ben altijd een stuk meer ontspannen daarna.

Groetjes Margit

RUSTPUNTZOEKER







## Een dankbaar bedankje

Warm, laagdrempelig, betrokken, geduldig, eerlijk.. zomaar wat steekwoorden die mijn trajectbegeleiders (Aniek september 2021 - april 2022 en daarna Melanie april 2022 tot oktober 2023) van HIER omvatten.

Er speelde zo veel in mijn leven, ik had het niet meer onder controle. Mijn levenslust was weg. Ik begon met 2 ochtenden per week huisbezoek. Ik mocht altijd appen of bellen. Soms zelfs een keertje extra huisbezoek als het even echt niet meer ging.

Samen wandelen, sparren, gewoon gezellig kletsen, de moeilijke (telefoon)gesprekken voorbereiden waarbij ik net even een duwtje voor in de rug nodig had. Of het even tijdelijk overnemen daarvan om mij te ontlasten. Het is heel fijn wanneer je je veilig voelt bij een hulpverlener, iemand is die je echt kent, waarbij je ALLES mag en kan delen. Daardoor kan ik het inmiddels weer alleen, dit is in overleg en op basis van hoe het ging met mij afgebouwd op mijn eigen tempo.

Ik weet nu hoe ik een weekindeling kan maken, hoe ik mijn dag kan inplannen. En wat balans is. Koken voor mijzelf en mijn kind. Dát was nogal een opgave. Het einde van de dag met honger, vermoeidheid en een driftige peuter aan mijn been een lege koelkast aantreffen, was niet fijn. Iets in de trant van eerst zelf je eigen zuurstofmasker opzetten. Dat snapte ik destijds nog niet. Ik heb door HIER geleerd dat mijn basis goed moet zijn, dat is mijn voedingsbodem, letterlijk! Zodat eventuele tegenslag niet zo hard binnenkomt. En ik dus sneller kan relativeren, schakelen en door kan. Hulp vragen en aannemen is moeilijk én dapper. Ik heb altijd het allerbeste gedaan wat ik op dat moment kon.

**EEN GRENS**  
POSTBUS 1046 8801 BA ARNHEM  
**IS EIGENLIJK**  
**EEN WENS**

**OM VERDER**  
**TE GAAN**

*Loesje*

Ik kijk nu met liefde terug naar mijzelf, zelfverwijt is niet langer meer aanwezig. Waar ik dus voorheen het meeste moeite had was met boodschappen doen en koken. Dat gaf mij destijds zoveel angst en onrust. Tegenwoordig vraagt mijn (nu inmiddels) kleuter, mama wat gaan we avondeten? Waarop ik meer dan trots antwoord kan geven wat we gaan eten. Ik kook zeker 4 avonden per week een warme, gezonde maaltijd. De overige dagen eet mijn kleuter bij papa thuis, dan kook ik inmiddels óók voor mezelf.

Onwijs dankbaar, het leven is weer leuk en behapbaar. Ik had geen andere organisatie of hulpverleners willen krijgen, alle adviezen, geduld en liefde heb ik ontvangen van Melanie en Aniek (waar ik bij mag werken @Proeflokaal de Kroon Groenlo, ook echt leuk en helpend!). En Karin, die op huisbezoek kwam toen ik echt nood had. Heel waardevol, vergeet ik nooit meer haha!

'Balen! Geeft niks! Begrijp ik! Komt écht goed! Pak je rust!' Een paar uitspraken van bovengenoemde vrouwen die mij dagelijks nog motiveren. Dat neem ik mee. Liefde is mijn drijfveer. Ervaring is mijn kennis. Bedankt keer honderd.

Veel LIEFS.

*Bedankt!*







# Nieuwsbrief

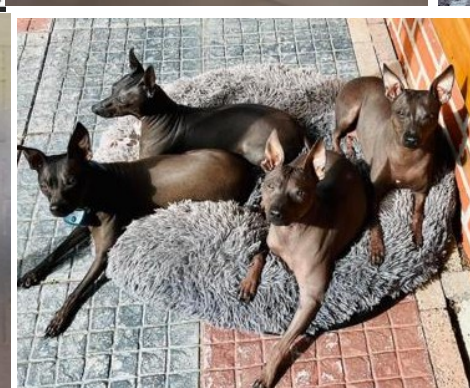
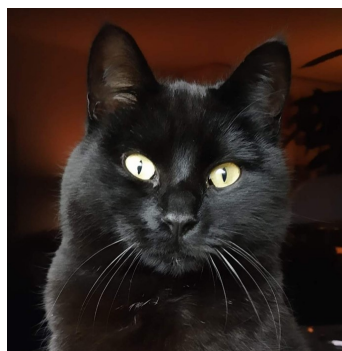
donderdag 28 september 2023

HIER, Misterweg 132, 7102 BN Winterswijk | 0543-517600 | www.hierzorg.nl | Facebook @hierzorg | YouTube HIER zorg

## JULIE HARIGE VRIENDJES IN HET ZONNETJE



## IN DE **HIER** NIEUWSBRIEF!



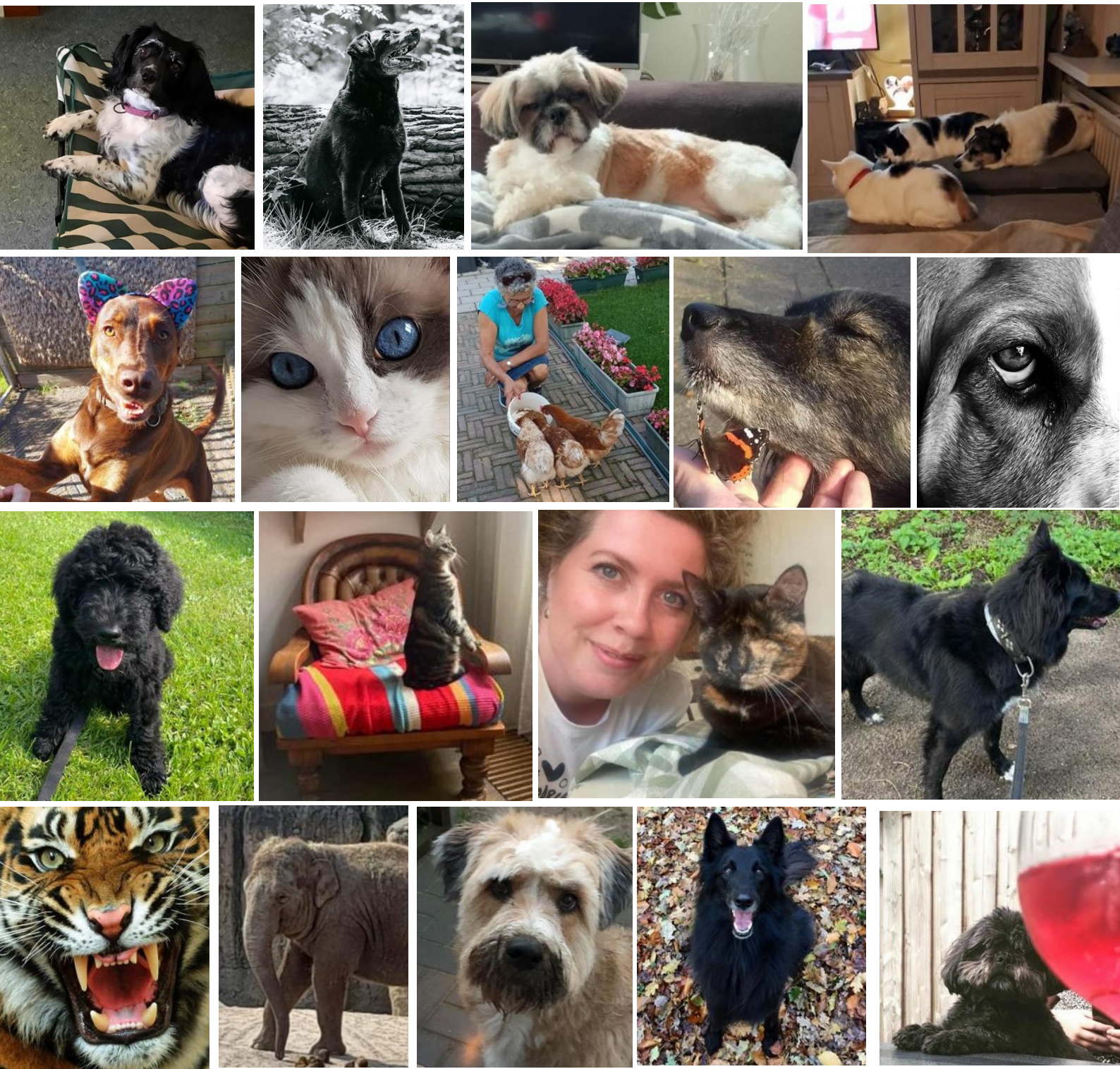




# Nieuwsbrief

donderdag 28 september 2023

HIER, Misterweg 132, 7102 BN Winterswijk | 0543-517600 | www.hierzorg.nl | Facebook @hierzorg | YouTube HIER zorg



**HIER** WENSEN WE



AL JULLIE TROUWE VIERVOETERS EEN HELE FIJNE DIERENDAG!