

JANUARY

Inhoudsopgave:

- Terugblik HIER vier je samen
- HIER, van toen naar nu
- Creatief

HIER Restaurant



WORKSHOP KERAMISK

@Stadskamer Lichenvoorde

DONDERDAG 11 JANUARI

10:00 - 12:00 UUR
MET ALS AFSLUITER,
SAMEN SOEPEN!
OPGEVEN?
REGELZAKEN@HIERZORG.NL
06-15 35 19 44

RESTAURANT HIER

DONDERDAG 11 JANUARI
17:30 - 20:00 UUR

KOM JIJ OOK ETEN MET JE BEGELEIDER?
KOSTEN: 3,50

GEEF JE OP VIA JE TRAJECTBEGELEIDER OF
MAIL NAAR REGELZAKEN@HIERZORG.NL



RESTAURANT HIER

BIJ PROEFLOKAAL DE KROON
IN GROENLO!

DINSDAG 6 FEBRUARI
17:30 - 20:00 UUR

KOM JIJ OOK ETEN MET JE BEGELEIDER?
KOSTEN: 3,50

GEEF JE OP VIA JE TRAJECTBEGELEIDER OF
MAIL NAAR REGELZAKEN@HIERZORG.NL



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

Terugblik HIER vier je samen 2023





Nieuwsbrief

dinsdag 2 januari 2024





HIER: Van toen naar nu. Geschreven door Manna

Het is 8 november 2011 als ik voor het eerst met mijn Spver van GGNET bij Stichting HIER aan de Gasthuisstraat binnenloop.

Het was de bedoeling dat ik van de bank, uit mijn huis, onder de mensen zou komen. Manna moest de boze, enge buitenwereld in!

We kregen een rondleiding. Als je binnen kwam was links de werkplaats, rechts de inloop en recht tegenover mij zag ik Joke zitten. Achter haar was de keuken en links daarvan kantoren, recht was een fietswerkplaats.

De eerste keer dat ik mocht 'werken' was op 16 november. In eerste instantie alleen op woensdagmiddag. Ik deed het bijna in mijn broek van de spanning, maar werd goed opgevangen en meteen aan het werk gezet. Het was erg wennen voor mij. Ik zag mensen die gezellig aan het kletsen waren, elkaar al kenden en iedereen ging zijn gang. Ik dacht: HELP! Hoe kom ik hier nou tussen? Dit gaat me echt nooit lukken!

Het personeel was heel vriendelijk en in voor een grapje. Haico werkte in de werkplaats (die bestond uit 2 tafels voor 4-5 mensen).

Leo was de kok en hielp cliënten met koken voor de lunch. En ook was daar Joke, mijn eerste indruk was dat ze een strabante vrouw was die alles in de gaten hield en een echte regeldame. Daar moest ik geen ruzie mee krijgen! Wat er op kantoor gebeurde: Ik had geen idee. Vanaf januari 2012 mocht ik 4 middagen komen. Met de regiotaxi, maar daarover later meer.

Het werd spannend, want we hoorden dat we gingen verhuizen naar een ander pand in Winterswijk. Daarover werden we geïnformeerd door Joanne, de directeur en oprichter van Stichting HIER. Ik was benieuwd, want ik had haar nog nooit gezien. We werden bij elkaar geroepen en een mooie jonge vrouw begon te praten. Ik dacht: Zo jong, dat kan niet waar zijn! Ze stond zelfverzekerd, ambitieus en enthousiast over HIER Zorg te praten. Toen wist ik: Ik zit hier goed!!!

Ik wil nog even vertellen over Kees. De handyman (en ook in zorg bij HIER) Alles kon hij maken en ik had veel respect voor hem. Helaas is hij veel te vroeg overleden en denk nog steeds aan hem. Bijzondere man. Bijzonder was ook toen we voor het eerst in de Misterweg naar binnen gingen. Het was erg groot, niet normaal!



Foto's uit de oude doos



Jullie moeten weten dat we toen nog maar met een paar cliënten waren en volgen mij zo'n 7 man personeel. Wat een verschil met nu!

Met mij ging het intussen beter. Ik moest me wel aan een paar regels houden: Naar Stichting HIER gaan, de pillen op tijd innemen en thuis meer doen. HIER kreeg ik leuke contacten. Vooral met Trees en Nelleke. Uren hebben we achter zitten roken, koffie drinken, ernstige gesprekken voeren, maar vooral vreselijk gelachen. Ook zij zijn helaas overleden. Van Trees heb ik in het ziekenhuis nog afscheid kunnen nemen en dat moment is mij zeer dierbaar.





Nieuwsbrief

dinsdag 2 januari 2024

Over de taxi. De eerste tijd kwam ik hier met de regio-taxi. Zoals meerdere cliënten. Joke werd er gek van. Ze had ze de hele tijd aan de telefoon. Altijd weer moest ze er achter aan bellen. Er kwam een busje, met chauffeur Carolien. Ze reed de hele regio door om ons op te halen en te brengen. Het was een feest. Altijd lachen, gieren, brullen. Ik kwam moe, maar voldaan thuis.

Stichting HIER werd HIER Zorg en 10 maart 2020 bestond het 10 jaar. Joanne werd in het zonnetje gezet, en terecht. Wat een mooie organisatie heeft ze voor elkaar gekregen.

Toen was er ineens corona. Het leek erop dat we weken thuis moesten blijven, maar tot mijn verbazing konden we na ongeveer een ruime week weer naar de Misterweg. In de bussen waren de zitplaatsen afgeschermd met plastic, bij binnenkomst stond er een unit waarbij we onze handen moesten wassen, er waren genoeg testen en als je positief was werd je meteen naar huis gebracht. Een dikke pluim voor HIER Zorg!



Foto's uit de oude doos



Foto's uit de oude doos



De laatste jaren is er veel gebeurd. Er kwam een nieuwsbrief, een crisisopvang boven de dagbesteding, extra openstellingen, thema avonden, maaltijden voor thuis, workshops, begeleid wonen in Borculo, meer bussen, cliënten blijven komen, meer personeel, aandacht voor sport en veel meer.

De werkplaats zit vol. Bij de creatief is het een gezellige boel en bij de inloop zijn mensen welkom voor een spelletje of om te kletsen. De deur van het kantoor staat altijd open.

Dit heb ik allemaal gevolgd toen ik in de cliëntenraad zat. Ik vond het erg leuk om te doen, maar ik vind het jammer dat ik het niet voor elkaar gekregen heb om de mensen die thuis begeleid worden, er meer bij te betrekken. Wellicht gaat het mij lukken via de nieuwsbrief.

En mijn relatie met Joke? Ik ben erg blij dat ze mijn begeleidster is. En wat voor een! Een warme vrouw, die aan mij kan zien hoe de vlag erbij staat, waarmee ik lekker kan knuffelen, klaar staat als ik haar nodig heb en die bijna alles van mij weet.

Tot slot: HIER Zorg is een plek waar ik mij thuis voel. Waar ik kan zijn wie ik ben en mij veranderd heeft in een stoere, zelfstandige, tevreden vrouw met meer eigenwaarde en zelfvertrouwen!



Nieuwsbrief

dinsdag 2 januari 2024

Hier zijn we lekker creatief!

Er zijn bij creatief enorm veel mooie, leuke en gave dingen gemaakt! Zoals mozaïkbordjes, diamondpaintings, een Karin Bloemenvest, baby showerversieringen, geboorteoievaars, dikke dames, sieraden, het creëren en maken van een photobooth, nepkadootjes, (kerst)versiering, tekeningen, aquarellen, schilderijen (op nummer of zonder), handwerken en een veel gekleurde en verzorgde nagels!



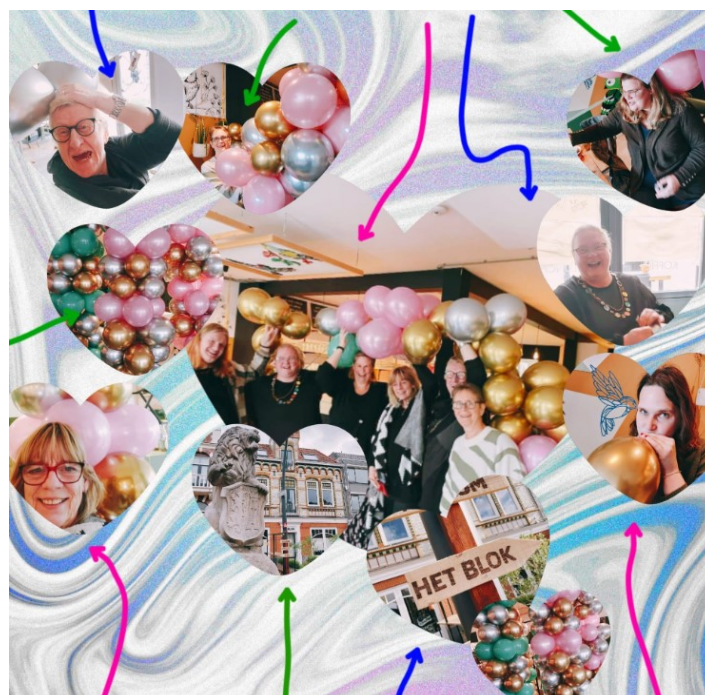
Hier komt naar je toe! In de afgelopen maanden is creatief druk bezig geweest om mooie kerstkaarten te maken en te schrijven. Ook werd er een hanger van klei gemaakt. Onder het genot van een zelfgemaakte oliebol van Erik en een boel gezelligheid, werden de hangers en kaarten door de bewoners van Pelkwijk ontvangen.



Piep piep, hier ben ik! Elke samenwerkingspartner van HIER ontving een vogel kerst pakket. Met een pindakaas pot en houder, vogelhuisje, pindaslinger, zelfgemaakte creatieve vogels en wat lekkere dingen.



Als dat nog niet genoeg is, zijn we met een feestcommissie naar het Blok gegaan. Omdat Het Blok uitbreidt met CouCou, hielpen we hen een handje door maar liefst 300 ballonnen op te blazen, ballonnenboog te maken en de boel te versieren. Ook werd er door een deelnemer een mooi wegwijsbordje gemaakt.





Nieuwsbrief

dinsdag 2 januari 2024

Om in de decemberstemming te komen werden er natuurlijk ook surprises gemaakt, gedichten geschreven, kerstbloemstukjes gemaakt, bomen gecreëerd met lichtjes en lijmpistolen, kerstballen hangers gefabriceerd en een boel meer!

Daarom willen we de volgende mensen even in het zonnetje zetten en bedanken voor hun inzet en bijdrage voor deze projecten;

Claudie, Nicolle, Hilde, Sarah, Danitichia, Agnes, Seda, Hannie, Liesbeth, Manna, Jeroen & Jeroen, Silvia, Angelique, Jan, Jopie, Greet, Miranda, Erik en Eric, Damian, Leny, Nicolien, Katja, Dayna, Delie, Mirjam, Janice, Marion, Ilona, Katrijn, Angelique, Adriana en Zoe!

En natuurlijk alle mensen die boven niet genoemd zijn maar ook zijn/haar bijdrage hebben geleverd in deze feestmaand!



HIER restaurant

Elke maand kon je je inschrijven voor HIER restaurant. Deze avonden hadden een smakelijk thema: van Hollandse avond vol stampotten, Spaanse pinchos tot Italiaanse lasagne!

Een lang gedekte tafel, heerlijke gerechten en allemaal gezellige mensen.

Je kon je begeleider mee nemen en samen van deze maaltijd genieten.

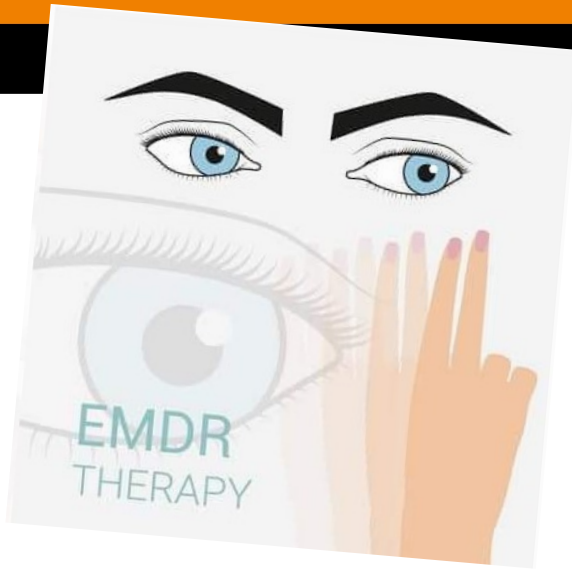
We willen Erny en Joke bedanken voor deze heerlijke culinaire avonden!

Wat hebben we er van genoten!

In het nieuwe jaar komt HIER restaurant weer terug, dan kan je op de donderdag aanschuiven! Geef jij je hiervoor op? Dan staan er ook andere collega's in de keuken!

Alvast heel veel plezier gewenst. En smakelijk eten!





NADENKEN

Duizenden draadjes in mijn hoofd
gaan naar een wie, waarom of hoe
Bij een vraag leidt zo'n draad mij
vaak naar het antwoord toe

Soms is het een enorme warboel
met al die draadjes in mijn kop
Dan laat ik de touwen vieren
Pak ik daarna de draad weer op.

deventdieschrijvenkent.nl



Je weet pas
hoe sterk je bent
wanneer
sterk zijn
de enige keuze is
die je hebt

EMDR

Voorstellen

Hierbij wil ik mij even voorstellen, mijn naam is Lucie. Sinds ruim twee jaar woon ik in Aalten, samen met mijn hond Dingo..

Oorspronkelijk kom ik uit Amsterdam, waar ik het grootste gedeelte van mijn leven gewoond heb. Hier werd ik niet echt gehoord door de verschillende psychiaters, met mijn depressies en paniekaanvallen.

Vaak was het enige wat ze vroegen: *'Hoe gaat het met u?'* *'Hier heeft u een recept voor de komende drie maanden en vervolgens stond ik na ongeveer 10 minuten weer buiten.'* Eerlijk gezegd kon ik daar niet veel mee. Begin 2022 raakte ik door verschillende omstandigheden in een diepe depressie en kreeg ik ook weer last van heftige paniekaanvallen.

Via mijn huisarts ben ik doorverwezen naar HIER Zorg en GGNet Ouderen. Bij GGNet waren het eerst gesprekken. Op een gegeven moment is mijn psychiater verder door gaan vragen en kwam hij tot de conclusie dat ik leed aan PTSS (Post Traumatische Stress Stoornis) Dit als gevolg van verschillende ingrijpende gebeurtenissen in mijn verleden.

Er werd mij geadviseerd om EMDR therapie te gaan volgen. EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) je kunt het zien als iemand met één been in het verleden houden en het andere in het 'hier en nu'. Je denkt terug aan het meest nare beeld dat je hebt (in het verleden) terwijl je naar een lampje kijkt. Of door heen en weer te stappen, zodat je letterlijk door 'het toen en nu' stapt.

Het lijkt heel vaag en overdreven, maar dit alles is om het werkgeheugen van je hersenen – een onderdeel van je korte termijngeheugen – te belasten. Hierdoor neemt de spanning van een traumatisch beeld af. Ongeveer één keer per week ging ik aan de slag met de therapie, totaal ongeveer 9 sessies.

Voor de therapiesessies was iedere keer een uur ingepland. Elke sessie begon met checken hoe het met je gaat en hoe jouw triggers voelen. Daarna vroeg de therapeut met welk beeld ik die dag wilde werken.

EMDR-lamp

Je moet een beeld in gedachten nemen, die veel spanning bij je opwekt. Daarna stelt de therapeut een aantal vragen. *'Heb je het beeld voor je? Kun je de situatie letterlijk beschrijven?'*

Daarna moet je twee minuten naar de lamp kijken. Die lamp is een lange lichtbalk, waarbij er telkens een lampje van links naar rechts beweegt. Deze moet je volgen met je ogen.

Vervolgens vraagt de therapeut wat er na die twee minuten bij je opkomt. *'Wat zie je voor je, hoe hoog is je spanning?'* Daarna werd er nog een aantal keer afgewisseld tussen de twee minuten met de lamp en het checken bij mij.

Na de sessies kan het voorkomen dat je je erg moe voelt, probeer te ontspannen, een wandeling maken of even gaan rusten. Zorg ervoor dat je met een erkende therapeut of instantie te maken hebt. Het heeft mij veel gebracht, de nare herinneringen/ gebeurtenissen zijn grotendeels naar de achtergrond verdwenen.