



NOVEMBER



INHOUDSOPGAVE

- ZELFBEELDCURSUS
- ACHTER DE SCHERMEN BIJ NATALIE
- CLIËNTENRAAD
- WAT BETEKENT HIER VOOR MIJ?
- INDELING INLOOP
- CLIËTENUITJE
- NIEUWSBRIEF GEMAAKT DOOR NICOLIËN EN MANNA!
- HIER RESTAURANT



Zelfbeeldcursus

In de maanden oktober en november geven Katrijn en Sarah een zelfbeeldcursus.

In deze cursus ga je met een groep mensen samen dingen aan. Een ieder die mee doet met deze cursus loopt ergens tegen aan! Door middel van heel veel doen, beleven en op verschillende nieuwe manieren ervaren en toepassen. Hierin komen creatieve oefeningen naar voren en gaan we ook fysiek aan de slag met Rots en Water training.

Als je je aanmeldt dan gaan Sarah en Katrijn eerst alleen een gesprek met je aan. In dit gesprek willen zij je leren kennen, ook wordt er besproken waar je je tegen aanloopt, welke doelen je hebt en wat je uit de cursus wilt halen.

En dan, ga je samen met de andere deelnemers aan de slag! In 8 bijeenkomsten komen de volgende onderwerpen aan bod: Hoe is mijn zelfbeeld? Wat maakt mij onzeker? Hoe kan ik in de groep iets vertellen zonder dat ik het spannend vind? Hoe stel ik mijn grenzen? Hoe ga ik om met spanningen en moeilijke moment? Wie ben ik? Waar ben ik goed in? Hoe zie ik mijn toekomst!

Waarom is dit in een groep? In een groep kan je van en met elkaar leren. Je geeft elkaar tips, deelt ervaringen en helpt elkaar verder. Wat de een moeilijk vindt, kan jij misschien wel en kan je diegene bij helpen. In vertrouwen vertel je elkaar dingen, oefen je samen en biedt je steun. Daarbij hoort het ook dat elkaar complimenten geeft en benoemt wat goed gaat.



Ervaring van deelnemers:

N: Ik heb zelf ook eens meegedaan, ikzelf heb het erg prettig ervaren, ik zal het iedereen aanraden. Ik kon vroeger moeilijk nee zeggen, ik liep daar tegenaan, ik deelde dit in de groep en merkte dat sommigen dat herkenden, we gaven elkaar tips en trucks, maar ook complimenten. Je leert de complimenten aan te nemen, daar had ik ook moeite mee. Ik heb veel geleerd tijdens de zelfbeeld cursus.

A: Door de cursus durf ik nu voor mijzelf in te staan. Op te komen wat goed voor mij is en wat ik belangrijk vind!

C: Ik heb geleerd mijn grenzen te voelen in mijn lichaam. Welke signalen geeft mijn lijf bij spanning? Nu wil ik graag leren om dit verder toe te passen.

M: Herkenbaarheid, ik heb geleerd dat heel veel onderwerpen door andere deelnemers ook worden herkend. Ik ben niet de enige die zich onzeker, angstig of alleen voelt. Ik voel mij gesteund door de anderen!

De zelfbeeld cursus is niet alleen voor de cliënten van HIER Zorg, maar ook voor je collega, vriend(in) of buurman!

Wil je meedoen met deze cursus? Geef je dan op bij Katrijn of Sarah! In 2025 start er weer een nieuwe cursus, de data worden nog bekend gemaakt!



We hebben genoeg mensen om te vragen voor deze rubriek. Ik had iemand op het oog, maar zij gaat met zwangerschapsverlof. Toen keken Nicolien en ik allebei tegelijk naar: NATALIE! Wat doet zij nou eigenlijk behalve de nieuwsbrief verzorgen?

Natalie is management assistent. Mooie titel, maar wat doe je dan? Nou mensen, ga even goed zitten, want ik viel er bijna vanaf.

Daar gaat ie (in willekeurige volgorde):

- Ze beheert de social media kanalen
- Zorgt dat alle indicaties vanuit de gemeente op tijd binnen zijn (WMO, WLZ, jeugd, wonen)
- Beheert de telefoons en laptops van de medewerkers
- Notuleert bij veel vergaderingen van bestuur, zorg overleggen van de zorgcoördinator en teamcoördinatoren en de OR vergadering (want ze is ook lid van de OR)
- Zorgt voor een attentie bij bijzondere gebeurtenissen (geboortes, verjaardagen, afscheid en bedankjes van/ voor collega's)
- Helpt Joke waar nodig bij de receptie en de lunch
- Organiseert extra openstellingen. (met andere collega's) En daarbij ook de Barchemse 4daagse, de Eifeltochtjes en HIER vier je samen. Ze zorgt voor de accommodaties, vervoer, betalingen, opgavelijsten, draaiboeken en alles wat daarbij komt kijken

Ik dacht: "Ze runt zowat heel HIER Zorg!"

Maar Natalie antwoordt dat dat zeker niet het geval is: Ze krijgt heel veel medewerking van collega's en maakt gebruik van haar draaiboeken die ze ieder jaar opnieuw kan gebruiken (naast enkele aanpassingen hier en daar).

Haar voornaamste taak is het ontzorgen van het management. Die zijn bezig met ons (de cliënten) en ook de toekomst. Natalie vindt het heerlijk om structuur in de chaos te brengen. Helen heeft veel briljante ideeën en Natalie houdt ervan om te helpen deze concreet te maken.

Maar Natalie, wat vind je nou het allerleukste van bij HIER Zorg werken?

Ik vind eigenlijk (bijna) alles leuk, maar HIER vier je samen word ik het meest blij van! Zo'n gezellige periode van het jaar, vol gezelligheid en leuke activiteiten. Iedereen is welkom en veel cliënten en collega's die ik spreek vinden het goed georganiseerd en genieten ervan. Dat is toch mooi om te horen. Duss.. nog even en dan is het zover! In de volgende nieuwsbrief vind je de planning van dit jaar dus stay tuned...! ;)

- Geïnterviewd en geschreven door Manna



Hallo allemaal,

Weer even een korte update vanuit de cliëntenraad.

Binnenkort maakt de cliëntenraad kennis met de OR.

Dit staat voor ondernemingsraad. Zij zijn eigenlijk hetzelfde als de cliëntenraad, maar dan voor de medewerkers van HIER Zorg.

Afgelopen oktober is er een club naar de Eifel geweest om daar te wandelen en te overnachten in een gezellig hostel. Een echte aanrader als je daar van houdt!

Heb je vragen, bijzonderheden of wil je ergens over sparren? Laat het ons weten!

Groetjes de cliëntenraad

Nieuwe indeling inloop

Zoals jullie allemaal al wel gezien hebben zitten Joke en Janis op een nieuwe plek! En er zal in de komende tijd nog wat meer gaan veranderen aan de indeling van de inloop.

Alle collega's blijven op hun plek, alleen zal de indeling wat anders worden. Het koffiezetapparaat zal een mooie nieuwe plek krijgen achter de 'oude' balie en het Post NL punt zal de plek in gaan nemen van het koffiezetapparaat aan de bar voor. Op den duur zullen de lunchspullen die in de kasten staan een plekje gaan krijgen richting de keuken. Waardoor alles meer op zijn plek komt te staan.

Door al deze veranderingen komen er leuke en uitdagende nieuwe taken bij voor een ieder van jullie! Denk hierbij aan gastheer/vrouw, het beheren van het PostNL punt en om mee te werken aan de overheerlijke lunch in de ochtend en maaltijden in de middag.

Mocht je hier interesse in hebben meldt je bij Joke en/of Nikki.

HIER is een



Beter een goede buur
dan een verre vriend!

Openingstijden:

Ma: 08:30 - 17:00
Di: 08:30 - 17:00
Woe: 08:30 - 17:00
Do: 08:30 - 17:00
Vr: 08:30 - 12:30
Za: Gesloten
Zo: Gesloten





HIER, Misterweg 132, 7102 BN Winterswijk | 0543-517600 | www.hierzorg.nl

Over HIER Zorg (en wat dat voor mij betekent heeft)

Zoals beloofd mijn persoonlijke ervaringen met HIER Zorg. In de vorige nieuwsbrief begon ik over hoe HIER bestuurlijk in elkaar zit.

Ik kwam daarmee in aanraking toen ik in de cliëntenraad zat. Meestal begon de vergadering met bestuurlijke zaken. Vaak werd ons gevraagd om mee te denken en cliënten te polsen.

Dat mis ik soms best wel, want we wisten eerder dan andere cliënten wat er gebeuren ging en stiekem vond ik dat heel leuk (ik kan heel goed geheimen bewaren).

Ik kom al meer dan 10 jaar bij HIER en in het begin ging het erom dat ik van de bank, uit mijn veilige huisje moest. 2 keer in de week kreeg ik hulp in huis en voor mezelf, maar 'middags kwam de bus en moest ik mee! Vier halve dagen op de werkplaats, waar ik kon wennen aan structuur. Na een tijdje voelde ik me gewenst, deed m'n werk goed en werd de werkplaats een veilige plek.

Daardoor kreeg ik meer zelfvertrouwen en iedereen gaf mij het gevoel dat ik er mocht zijn. Ik mag hierbij 'mijn' behandelaar van GGNET niet vergeten. Samen met Joke heeft hij o.a.. ervoor gezorgd dat mijn zoon weer vertrouwen in mij kreeg en ik nu zelfs knuffels van hem krijg!

Ik heb daar hard voor moeten werken, van beide kreeg ik inzicht in hoe ik dacht, daarna handelde en dat het ook anders kan.

Ik vind het fijn om af en toe een spiegel voor te krijgen, waardoor ik weer geconfronteerd wordt met mijn gevoel en gedrag, kan ik erover nadenken en proberen in de praktijk te brengen.

Nu krijg ik wel eens de vraag: "Manna, waarom kom je bij HIER Zorg?" Ik ben manisch depressief, maar kan daar inmiddels goed mee omgaan. Ook doormiddel van medicatie. Ik weet wanneer het 'fout' gaat en weet de mensen te vinden die me daarbij helpen. Ik ben niet iemand die zijn hele hebben en houwen op tafel legt. Wil het wel graag proberen en dit is mijn eerste aanzet. Ben best trots op mezelf.

- Geschreven door Manna



**EIFEL
RECAP!**





CLIËNTENUITJE

Hallo iedereen,

Mij is gevraagd of ik een stukje wou schrijven over het cliëntenuitje van 27 september.

We zijn met een gezellige bus vol vrolijke mensen om 9 uur 's morgens vertrokken bij Hier. We werden leuk uit gezwaaid door de achterblijvers, we hebben onderweg even lekkere koffie en thee pauze gehad met wat lekkers en zijn toen verder gegaan richting Hilversum, naar het Mediapark voor het museum Beeld en Geluid.

Toen we daar aankwamen, was er netjes een rode loper. Dat vonden Greet en ik stiekem wel heel leuk, we hadden veel lol. We werden vriendelijk ontvangen daar en kregen een soort route beschrijving mee met hoe je alles kon vinden.

We konden allemaal een soort app op onze telefoon zetten als we dat wouden en dan kon je via die app precies zien waar jouw interesses lagen. Er was van alles te zien over hoe het heel vroeger in Nederland ging op het gebied van media. Van games die je zelfs mee kon spelen tot aan allerlei interessante geschiedenis.

Leuk om te zien hoe medegezelschappen vol tegen aan elkaar aan het spelen waren. Er was veel te zien, dus daarom ook best wel de moeite om eens een keer terug te gaan.



Je had ook een gezellige restaurant beneden zitten en daar heb ik nog heerlijk samen met Greet en Nicolien gezeten met een kop koffie en wat lekkers.

Maar voor je het weet is de tijd om en dan moet je weer verzamelen voor de terugreis dus waren we allemaal netjes voor 15.00 uur weer in de bus om weer naar Winterswijk te gaan.

Tegen 18.00 uur waren we weer terug en kregen ze bij Hier nog heerlijk eten ter afsluiting.

Ik wil iedereen bedanken voor deze gezellige dag en ook vooral de cliëntenraad die dit allemaal mogelijk hebben gemaakt. Super bedankt, het was perfect.

Groetjes Petra Pietersen





Herfst

**HIER
RESTAURANT**

**DONDERDAG
7 NOVEMBER**

17:30 - 19:30 UUR

**EIGEN KOSTEN: 3,50
OPGEVEN:
REGELZAKEN@HIERZORG.NL**

The poster features a warm, autumnal color palette of oranges, yellows, and browns. It is decorated with various seasonal illustrations including pumpkins, acorns, corn cobs, and colorful leaves. The text is centered and uses a mix of elegant script and bold, blocky sans-serif fonts. The overall design is clean and inviting, clearly communicating the event details.