



movens

NIEUWS BRIEF

Winter 2025

Dagbesteding Movens



GGZ Rivierduinen

Inhoudsopgave

Noot van de redactie 3

HDB Kunst 4

Interview Merlijn 5

Filmtip 6

Op pad(t) naar mat bij Schaakclub Movens 7 - 8

Interview Corine, manager Movens Leiden 10-11

Tips voor Activiteiten 12-15

Vliegangst verteld door Peter 16-17

Activiteitennieuws: Fietsendemontage 17

Interview Maria 18-19

Boekentip: Niets is wat het lijkt 20

Mijn Rivierduinen 21

Kunstwerk Sila 22

Puzzel 23

Gedicht chat GPT

- 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 Niek de Winter, van Movens' fotogroep. Vormgeving Studio Mobl, Leiden.



Noot van de redactie

Beste lezers,

Voor jullie ligt de wintereditie van de Nieuwsbrief van Movens dagbesteding. We hebben weer met veel plezier een variëteit aan artikelen gemaakt en verzameld. Van een uitgaansagenda tot film/boek tip, interviews, amusement en meer. Mocht je na het lezen van deze nieuwsbrief willen reageren of iets willen insturen dan kun je mailen naar; nieuwsbriefmovens@gmail.com.

Lijkt het leuk om je in te zetten voor de nieuwsbrief neem dan contact op via: aanmeldingmovens@rivierduinen.nl

Sluitingsdagen bij Movens dagbesteding

- Donderdag 25 december 1ste kerstdag
- Vrijdag 26 december 2de kerstdag
- Donderdag 1 januari 2026 nieuwjaarsdag
- Dinsdag 10 februari medewerkers dag

We wensen iedereen alvast leuke kerstdagen en een goede jaarwisseling toe.

Groet van de redactie.

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 fotogroep voor de foto's.



HDB Kunst

HDB kunst aan de wand bij Fysiotherapie Optima Vita

Kunnen we bij de HDB kunst maken voor aan de wand bij de fysio? Dat was de vraag van één van onze deelnemers die bij deze praktijk in behandeling was. Spannend maar natuurlijk een leuke uitdaging.

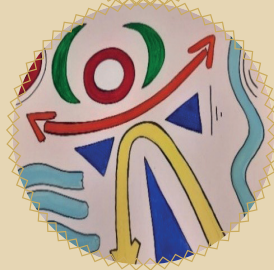
Na overleg over het aantal werkstukken maakten we de keuze voor het thema: 'Beweging'.

Daarna zijn we enthousiast met een aantal deelnemers aan de slag gegaan.

Het was mooi om te zien hoe mensen uit hun comfortzone stapte om de beweging te maken naar groei en deze uit te beelden op het doek.

Hun werk hangt nu in wacht- en behandelkamers. Hopelijk kijken de therapeuten en patiënten met veel plezier naar de werken.

En wie weet kunnen we volgend jaar weer nieuwe werken daar ophangen. Trots zijn we, trots op de deelnemers en trots op het resultaat!!



Interview Merlijn

Hoe heet je?

Ik heet Merlijn

Waar kom je vandaan?

Ik kom oorspronkelijk uit Nijmegen maar woon sinds 3 jaar in Den Haag.

Wat voor activiteiten bied je aan?

Momenteel veel voorbereidend werk voor het kweken van groeten in de lente en de zomer. Daarnaast ondersteunen we het LOP, met het bijhouden van de nabij gelegen bossen.

Hoe vond je de eerste weken van je nieuwe baan?

Fysiek vermoeiend. Ik loop zo'n 15 km per dag in de tuin.

Heb je ervaring met mensen met een psychische beperking?

Ja, ik werk al 9 jaar in de zorg. En ik heb zelf ADHD en autisme.

Heb je hier een opleiding hier in gevolgd, of doe je een opleiding hiervoor?

Ik heb SPH gedaan. Het groene deel komt van hobby en passie. Ik heb als kind op scouting gezeten.



Heb je een passie in je leven, een grote hobby buiten het werk?

Ja, Bolderen. Dat is wand klimmen tot 4 meter hoogt zonder touw.

Kan je een ding noemen waardoor de wereld er een stukje leuker op zou worden?

Als wij mensen meer open zouden staan voor de verhalen en mening van anderen.

Als je nog eens met iemand een keer zou kunnen praten, iemand uit heden of verleden, met wie zou dat zijn?

Met Leonardo da Vinci.

Heb je een levensmotto/ lijfspreuk waar je je aanhoudt?

"Doe eens per dag iets wat je spannend vindt."



Filmtip **Girl Interrupted**

De film **Girl Interrupted** uit 1999 is een Amerikaans-Duits drama van James Mangold, naar de autobiografische roman van Susanna Kaysen.

Deze film vertelt het verhaal van de doelloze tiener Susanna (**Wynona Rider**) in de jaren '60. Ze zoekt haar heil in alcohol en verdovende middelen. Wanneer ze een overdosis neemt, wordt ze vrijwillig opgenomen in Claymoore, een psychiatrische instelling, waar ze bevriend raakt met andere meisjes die haar leven diep beïnvloeden. Zo maakt ze kennis met de boze Lisa, een glansrol van **Angelina Jolie** en met haar slaapkamergenoot Georgina, die een pathologische leugenaar is.

De **IMDB** (International Movie Database) score van **Girl Interrupted** is een 7,3 uit 10, en dat verbaast me. Ik vind het

te laag. Het is een aangrijpend verhaal met enorm goed gespeelde scenes. Echt de moeite waard om te zien. Met de wereldberoemde actrices: **Wynona Rider** als Susanna, **Angelina Jolie** als Lisa, **Vanessa Redgrave** als dr. Wick, **Whoopie Goldberg**, als verpleegkundige.

Deze film is te streamen op Pathé Thuis Bioscoop, iTunes en Prime Video.

Matthijs.



Op pad (t) naar mat

bij Schaakclub Movens!

Speler wit (w): Zal ik dan maar openen en iets over onze Movens schaakclub vertellen?

Speler zwart (z): O ja, leuk, dat is toch zo: wit begint, zwart wint?

(w) Nou, zo zwart wit is het niet hoor, wie wint hangt van veel meer factoren af dan de kleur waarmee je speelt en het kan ook nog gelijkspel worden, bijvoorbeeld door pat.

Bij onze schaakclub gaat het sowieso om het spel en niet (alleen) om de winst en het mat: we zijn er voor schakers van alle niveaus. Inclusief mensen die nog nooit of lang geleden gespeeld hebben en het spel graag willen leren.

(z) Maar is er dan nog wel een beetje niveau en uitdaging voor betere en geoefende spelers?

(w) Jazeker, er is zelfs een officiële meester in het schaken, dus iemand met een heel hoge rating, die vrijwel elke week bij ons speelt.

Van hem leren we allemaal heel veel. Naast de activiteitenbegeleider van Movens, zijn er twee schaakvrijwilligers die de spelers zoveel mogelijk naar niveau indelen. Ook geven zij partij als het aantal deelnemers oneven is en desgewenst wat introductie of verdieping in het spel. Zo kan iedereen die komt altijd spelen en hoef je nooit lang te wachten op een medespeler.

(z) Mij lijkt schaken als denksport heel erg ingewikkeld en helemaal als je niet zo goed in je vel zit? Is dat dan wel haalbaar?

(w) Dat is verrassend, voor heel veel mensen met een psychische gevoeligheid, waaronder ik zelf, is schaken juist helpend gebleken!



Op pad (t) naar mat

Ik heb leren schaken van een lotgenoot toen ik al dertig was en erg depressief. Het lezen waar ik erg van houd ging niet meer qua concentratie, maar (leren) schaken ging wel. Het deed en doet me goed wat nieuws te leren, dat geeft zelfvertrouwen.

Schaken is uitdagend op elk niveau en elke partij is weer anders.

Er zijn zoveel mogelijkheden! Je kunt korte partijen spelen als je snel moe bent of je moeilijk kan concentreren, of juist rustig een langere partij. Met of zonder klok. En je speelt samen met iemand anders en tegen wisselende medespelers, dat sociaal contact doet ook goed.

Dat is echt anders dan schaken op internet: wij zijn een club en er is ook ruimte voor een praatje of overleg als je daar behoefte aan hebt, geen doodse stilte. En regelmatig zelfs wat lekkers bij de koffie van een van de onze deelnemers. Mijn stemming verbetert altijd als ik ga schaken bij Movens.

(z) Dat klinkt wel heel gezellig zo, wordt het dan niet te druk om nog goed te kunnen concentreren en schaken?

(w) Ja, daar proberen we wel voor te waken; we zijn een gezellige, laagdrempelige club met begripvolle spelers die met elkaar meeleven, maar het is geen praathuis, therapie of koffie-uurtje en je hoeft niet te praten, alleen schaken kan ook. De deelnemers bepalen de sfeer en de focus wordt altijd weer op het schaken gelegd. Ook beschikken we in het sportcentrum over een tweede, prikkelarme ruimte naast ons schaakzaaltje, met een deur die dicht kan. Schakers die behoefte hebben aan meer rust kunnen daar in stilte een partij spelen.

(z) Oh ja, dat klopt, ik ken mensen die schaken voor meer rust en overzicht in hun hoofd! En volgens mij leidt het ook af van piekeren, juist omdat je gedachten nodig hebt voor het spel.

(w) Ja klopt. Maar hoe je je ook voelt, het is ook gewoon een leuk spel!



Op pad (t) naar mat

We spelen elke woensdagmiddag in het sportcentrum van 13.30 tot 15.30 uur. Verblijf je op een van de afdelingen op Endegeest, dan kun je op inloopbasis komen. Andere deelnemers melden zich aan via aanmeldingmovens@rivierduinen.nl

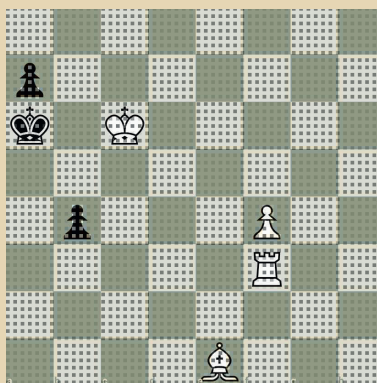
Dus loopt jouw weg van pat naar mat?

Ga dan op pad naar Schaakclub movens!

We zien je graag op woensdag - en houd je schaaks!

Anne Margriet (schaakvrijwilliger)

wit aan zet, mat in twee



Even voorstellen...



*Interview met Corine Postma,
manager bij Movens dagbesteding.*

Corine Postma is 57 jaar, getrouwd, en heeft een samengesteld gezin met 6 kinderen. Ze is nu bijna 2 jaar manager van Movens Leiden en Alphen a/d Rijn. Op maandag gaat zij naar haar opleiding in Leeuwarden en woensdags loopt zij stage bij neuropsychiatrie Rivierduinen. In het verleden heeft ze o.a. een MBO opleiding gevolgd tot activiteitenbegeleider, HBO Culturele Maatschappelijke Vorming en een master in Bedrijfsvoering. Ze leert nu ook voor "Beeldend vak-therapeut". Haar hobby's zijn keramiek maken, lezen, kinderverhalen schrijven en ze sport af en toe. Dat laatste vindt ze minder leuk maar ziet ze meer als een noodzaak. Als manager van Movens werkt ze op dinsdag, donderdag en vrijdag.

Corine geeft als manager van Movens Leiden/Oegstgeest en Alphen a/d Rijn, leiding aan de coördinatoren en begeleiders die daar werken. De begeleiders bieden gepaste activiteiten naar vraag en aanbod zoals; sport, creatief, arbeid, kortom een palet aan activiteiten. Niet alle activiteiten zijn in alle regio's helemaal hetzelfde. Movens Leiden/Oegstgeest heeft naast dagbestedingsactiviteiten ook veel arbeidsmatige projecten zoals: de fietsenmakerij, de keuken en Mobi. De leiding, Corine inclusief, zijn veel bezig met allerlei regels zoals die van de WMO (wet maatschappelijke ondersteuning), of betere huisvesting voor een aantal projecten.



Corine Postma, manager Movens

Corine heeft voor dit werk gekozen, omdat zij het belangrijk vindt om iets voor een ander te betekenen. Dat geeft haar een goed gevoel, vandaar dat ze altijd in de zorg heeft gewerkt. Corine komt af en toe op de werkvloer, maar ze heeft voornamelijk contact met de coördinatoren en andere medewerkers. Ze vertelt dat elke regio nu zijn eigen coördinator en trajectbegeleiders heeft. Ze zijn bezig meer gelijkheid tussen de regio's te krijgen zoals een gezamenlijke website, intakegesprekken enzovoorts.

De grote wens is om alles van Movens Leiden weer onder een dak te brengen. Daar wordt nu een businessplan voor gemaakt. Een plan van eisen. Het moeilijkst is de rekensom want dat is o.a. afhankelijk van het aantal cliënten. Corine is een voorstander van het inzetten van ervaringsdeskundigen met een daarvoor gevolgde opleiding. Deze deskundigen en deelnemers hebben overeenkomstige ervaringen die het contact laagdrempelig maken, en daardoor een mooie aanvulling zijn in een team.

Er gebeurt veel bij Movens, van alles wordt aangepast en veranderd ter verbetering en welzijn van de cliënten. Dit gaat niet over een nacht ijs. Het vergt een lange adem, niet alleen voor Corine als manager, maar ook voor de werknemers en niet in de laatste plaats voor de deelnemers.



Tips voor Activiteiten

*Tips voor activiteiten
en ontmoeten in Leiden*

Leiden maakt zich op voor de **Winter Wonder Weken**, het centrale thema van de kerstperiode in het centrum van Leiden.



Drijvende Ijsbaan: van 6 december t/m 4 januari

Schaats in de prachtige setting van de Drijvende Ijsbaan op de Nieuwe Rijn. Toegangskaarten zijn de gehele dag geldig, inclusief schaatshuur en verkrijgbaar bij de kassa van de ijsbaan.

Nostalgische Kermis: van 6 december t/m 4 januari

Deze charmante kermis op het Stadhuisplein in Leiden brengt de sferen van vroeger terug met klassieke attracties. De kermis is dagelijks geopend..

Een muzikale kersttaptoe: Show 13 december.

Er zal in de binnenstad een parade plaatsvinden, genaamd: "Santa Claus light parade". Vanuit de Haarlemmerstraat zal deze naar het Pieterskerkplein gaan, aanvang 16:00 uur.



De Nostalgische Kerstmarkt:

14, 15 en 18 t/m 22 december

De Hooglandse Kerkgracht in Leiden wordt weer aangekleed als een knus winterdorp met chalets een gezellig terras en diverse foodtrucks.

Rotary Santa Run Leiden:

18 december 17 uur

Stichting Sport in Beeld organiseert de Santa Run. Voor een goed doel lopen kerstmannen hard wat de stad rood-wit kleurt.

Groot Kerstcircus Leiden:

25 december t/m 5 januari

Geniet op de Lammermarkt van een intiem en sfeervol circus vol lichtjes, spektakel en betoverende kerstmagie voor jong en oud.

Kaartverkoop:

start op 11 november.

Voor meer details over deze activiteiten...en meer, kunt u vinden op www.visitleiden.nl/nl/agenda



Gratis Voorzieningen, Leiden

"Het is niet altijd eenvoudig nieuwe sociale contacten aan te gaan. In Leiden zijn meerdere plekken om nieuwe mensen te ontmoeten. vaak gaat dit gepaard met een kop koffie. Maar ook met elkaar genieten van een maaltijd of van een kop soep behoort tot de mogelijkheden.."

Inloophuis Leiden	di & vr 19.30 - 22 uur	Lumen
	zondag 15 - 18 uur	Lumen
Lumen Steun en- Infopunt	woe. 10 - 12 uur	Lumen
Lumen Lotgenoten Café	do. 13.30 - 16.30	Lumen
Inloophuis Oegstgeest	ma wo vrij. 13- 16 uur	Lumen
Koffie Inloop & Lunch	di & do 12 - 13 uur	Leger des Heils
Eten bij Leger des Heils	4de di. 18- 19 uur	Leger des Heils
Soepmiddag bij Ali	woensdag 14 - 16 uur	Trefpunt
Buurtbuik	zondag 12 - 14 uur	Het Weeshuis
Soep aan de Singel	oneven zo. 13.30 - 15.00	Plexat
Kledingbank het Gebouw*	ma t/m vr 9 - 12 uur	Het Gebouw

Lumen	Hooigracht 12 - 14
Leger des Heils	Groenesteeg 66
	Opgeven voor 11.00 uur of via app/sms: 06 - 214 53 194
Trefpunt	Charlotte de Bourbonhof 1
Plexat	Oude Singel 152 www.soepaandesingel.nl (van te voren aanmelden)
Het Gebouw	Arubapad 2
Het Weeshuis	Hooglandse Kerkgracht 17b www.buurtbuik.nl

* Voor de kledingbank in het Gebouw mag vrijwillig een donatie worden gegeven. De overige bovenstaande voorzieningen zijn gratis. Kijk voor ondersteunende organisaties ook eens op www.rivierduinen.nl/helpende-instanties-en-lotgenoten.



(advertentie)

Mobi Grafische Productie & Studio

In 2013 opende Drukkerij De Bink, nu De Bink Opmeer, in samenwerking met GGZ Rivierduinen een eigen social return bedrijf: MoBi.

MoBi bestaat gedeeltelijk uit mensen die een kleinere of grotere afstand hebben tot de arbeidsmarkt. Met hulp van begeleiders van MoBi krijgen zij de kans om samen met andere collega's de grafische vaardigheden onder de knie te krijgen.

Op deze wijze biedt MoBi mensen een werkplek waar ze kunnen werken en leren tegelijk – learning on the job – zodat re-integratie op de arbeidsmarkt in de toekomst tot de mogelijkheden behoort.

Zo verzorgen ze onder andere het vouwen, nieten, plakken, plastificeren, sealen, insteken, afwerken en inpakken.

Ook heeft MoBi een studio waar je kunt leren werken met de grafische programma's van **Adobe: InDesign, Photoshop en Illustrator.**

Deze programma's worden gebruikt bij het opmaken en bewerken van uitnodigingen, kaartjes, posters, flyers, folders en brochures.

Eigenlijk alles wat met drukwerk te maken heeft.

De begeleiders van Movens kijken samen met jou naar jouw doelen en proberen deze ook te behalen. MoBi biedt dagstructuur, het opdoen van vaardigheden, zinvol bezig zijn, sociale omgang met anderen.

Als je leuke dagbesteding wilt hebben, wij hebben nog plek.

Voor meer informatie: aanmeldingmovens@rivierduinen.nl.



Vliegangst



Opstijgen is spannend! De anticipatie op wat komen gaat: we gaan de lucht in. Een onnatuurlijke actie, volledig vertrouwend op een machine en de vaardigheden van een onbekend mens.

Met elkaar opeengepakt als sardientjes in een blik, ieder met z'n eigen binnenwereld. We worden verwelkomd, de motoren gaan aan. We taxiën, draaien de startbaan op, het vermogen wordt opgeschroefd. Ik voel de versnelling mijn lijf binnendringen en wordt tegen de stoel aan gedrukt. De toename van geluid en trillingen doen m'n waakzaamheid vergroten en m'n gedachten versnellen. Er is geen ontkomen aan.

Er zit niks anders op dan me over te geven aan deze buiten mijn macht liggende gebeurtenis. Opwinding, panikerende gedachten afgewisseld met inwendig waanzinnig schatergelach. Zitten die mensen naast me nou gewoon te slapen??? De neus van het vliegtuig gaat omhoog, de machine komt los van de grond, we kantelen en stijgen. Het geschok houdt aan. M'n gedachten gaan naar het verhaal van Ikarus, de Oudgriekse figuur die met z'n vader ontvluchtte aan gevangenschap van koning Minos.

Ze hadden een vliegconstructie van hout, was en veren vervaardigd om te ontsnappen aan hun gevangenebewaarder en de zwaartekracht. Ikarus sloeg de waarschuwingen van z'n vader in de wind om niet te dicht bij de zon te komen. In z'n enthousiasme en overmoed ging ie hoger en hoger, totdat de was smolt die de vleugels bijeen hielden en hij ter aarde stortte; dood door onbezonnenheid en zelfoverschatting. "Wij mensen zijn niet gemaakt om te vliegen" gaat door me heen,





Vliegangst

evenals het berustende “Als het m’n tijd is, is het m’n tijd”. De stijging houdt een tijdje aan, totdat we boven het wolkendek uitkomen en door zonnestralen worden begroet. We worden getrakteerd op prachtige beelden van een eindeloos verlichte wolkenzee. We zijn in de hemel. Inmiddels voel ik me een ervaren luchtpassagier en bij de laatste keer opstijgen merkte ik dat het me zou lukken om weg te doezelen als ik dat zou willen. Ik koos voor de bewuste volle beleving.

Peter

Activiteitennieuws **Fietsendemontage**

Er is een nieuwe fietsenwerkplaats activiteit gestart. Op dinsdag en donderdag kun je op het terrein Endegeest (in Oegstgeest) fietsen demonteren. De onderdelen die hierbij vrijkomen kunnen dan gerecycled worden. Het is een laagdrempelige activiteit voor mensen die willen uitproberen hoe het is om een activiteit te doen op arbeidsmatige basis. Naast een structuur die op werk lijkt kun je er ook technische ervaring opdoen, zonder de werkdruk van het leveren van productie.

Van hieruit kun je na het opdoen van voldoende ervaring doorstromen naar andere arbeidsmatige dagbesteding. Het project is een samenwerking tussen het Warenhuis en Movens dagbesteding. Het vindt plaats naast het bewegingscentrum van Movens aan de Zwaluwlaan in Oegstgeest.

Als je meer wilt weten over dit project, of hierbij wilt instromen, neem dan contact op: aanmeldingmovens@rivierduinen.nl



Even voorstellen...Maria

Hoe heet je? Maria.

Waar kom je vandaan?

Ik woon in Amsterdam,
in een heel leuk buurtje.

Wat voor activiteiten

bied je aan?

Ik werk op kwekerij de Groene
Cirkel. Ik heb enorme groene
vingers, die meestal zwart zijn.

Alles wat met de natuur en
tuin(ieren) te maken heeft
spreekt me aan.

**Hoe vond je de eerste weken
van je nieuwe baan?**

Heel passend bij mij. Er zijn hier
fijne mensen en het is fijn om
buiten te zijn. Ik voel me thuis op
deze plek. Een plek om van alles
te ervaren. Ik kan hier goed mijn
ei kwijt en doen wat ik denk
dat nodig is.

**Heb je ervaring met mensen
met een psychosociale
kwetsbaarheid?**

Zeker, ik heb heel lang
een eigen zorgtuin gehad.

**Heb je hier een opleiding in
gevolgd, of doe je hier een
opleiding voor?**

Ik heb diverse opleidingen
gevolgd. En in die opleidingen
vond ik het belangrijk dat je
je zelf meeneemt, je eigen
levenservaring om aan
te kunnen sluiten bij de ander.
Ik doe mijn best ervoor te zorgen
dat de ander een fijne dag heeft.

**Heb je een passie in je leven,
een grote hobby buiten het
werk?**

Nee, de tuin is een
volkomen uit de hand gelopen
hobby. En ik vind dat prima!

**Kan je een ding noemen
waardoor de wereld er een
stukje leuker op zou worden?**

Ik zou graag zien dat mensen wat
dankbaarder in het leven staan,
en meer waardering hebben voor
hetgeen wat aanwezig is.
Ik denk dat de wereld daardoor
een fijnere plek kan worden.





Foto: Maria bij kwekerij de Groene Cirkel

Als je eens met iemand zou kunnen praten uit heden of verleden, met wie zou dat zijn?

Ik zou wel eens met Charles Darwin willen praten. En met Albert Einstein. Darwin had in zijn tijd al in de gaten dat alles elkaar beïnvloedt, in systemen werkt, en dat alles in evenwicht met elkaar is. Einstein had een overstijgende blik; "dit klopt niet, het zit anders in elkaar."

Heb je een levensmotto/ lijfspreuk waar je je aan houdt?

Die van mijn opa: "Met de genade mee werken." Dat betekent heel veel loslaten. Go with the flow.



Niets is wat het lijkt

Niets is wat het lijkt...
Depressie in de spotlights.

Het openhartige en rauwe verhaal van stylist, presentator en theatermaker **Fred van Leer** over de schaduwkanten van zijn leven.

Met zijn sprankelende persoonlijkheid, hilarische quotes, en geweldige anekdotes maakt hij overal een feestje van en lijkt hij voor het geluk geboren. Maar niets is wat het lijkt. Na een aantal ingrijpende gebeurtenissen stort hij volledig in en moet al zijn theatershows afzeggen.

Hij moet met zichzelf aan de slag, zoekt hulp en gaat de confrontatie met zijn depressie aan.

In niets is wat het lijkt vertelt hij open over zijn depressies, zijn hoogtijdagen, zijn donkere nachten en de grote zwarte hond die hem al jaren achterna zit. Het filmpje over de zwarte hond is te vinden op YouTube;

Leven met de Zwarte Hond die Depressie heet - YouTube.

Een open verhaal dat laat zien dat depressie geen uiterlijk heeft en hand in hand kan gaan met humor en succes.

Een mooi boek dat veel herkenning biedt aan gelijkgestemden en aan mensen uit de omgeving van mensen met een depressie.

“Niets is wat het lijkt” is verkrijgbaar in de boekhandel.

Het staat ook op o.a.

Spotify als luisterboek.



Mijn Rivierduinen

Met het cliëntportaal

MijnRivierduinen heb je online toegang tot je zorgdossier. Op je eigen computer, tablet of telefoon. Zo heb je altijd inzicht in je behandeling en voortgang.

MijnRivierduinen is er voor alle cliënten vanaf 16 jaar, ook als je alleen dagbesteding bij Rivierduinen-Movens doet. *Het is veilig en gratis.*

Alleen jij hebt toegang tot je gegevens.

Je kunt *MijnRivierduinen* bekijken op je eigen computer, tablet of mobiel met internetverbinding. Waar en wanneer je wilt. Om in te loggen, heb je een e-mailadres en 06-nummer nodig.

Wat kun je met MijnRivierduinen?

- Je herstelplan bekijken en ondertekenen;
- Je afspraken bekijken (wanneer, waar en met wie);
- Je (contact) gegevens bekijken;
- Verslagen bekijken van gesprekken met en overleggen over jou;
- Formulieren bekijken zoals: je medicatiegeschiedenis, uitslagen van onderzoeken, signaleringsinterventieplan, terugvalpreventieplan, crisisplan of crisiskaart;
- Evaluaties bekijken.

Voor vragen en hulp bij inloggen; ga naar www.rivierduinen.nl/mijnrivierduinen/ voor de handleiding of het telefoonnummer.





Sieba

woordzoekerfabriek.nl » maak je eigen woordzoeker

[illegible]

* Streep de gegeven woorden door. Wat overblijft is de oplossing.



De dagen van December

*de dagen schuifelen traag voorbij
alsof ze hun jas zoeken in de garderobe*

*de zon hangt laag - ik kijk ernaar
er volgt een gedachte
waar ik nog niet uit ben*

*op straat zegt iemand:
"het is ook elk jaar hetzelfde"
en zij heeft gelijk
maar dat is juist het mooie*

*de bomen zijn kaal
de straten versiert
alsof de stad zich nog één keer
wil verkleden*

*ik kook voor een vriendin
we kletsen wat af
we lachen om niets
en dat is genoeg*

*ik koop te dure wijn
en maak een kaart die ik niet verstuur*

*en terwijl op tv
dezelfde film weer voorbijkomt
denk ik aan jou
in stilte
en een beetje sneeuw*

Chat GPT
herschreven door mij.

