



SEPTEMBER

Onze vakantie periode is wel zo'n beetje voorbij. Hopelijk heeft iedereen een mooie tijd kunnen beleven! Lijkt het je wat om er iets over te vertellen in de nieuwsbrief? Trek Natalie dan gerust aan de mouw of stuur een mail naar natalie@hierzorg.nl. Moeite met schrijven? Geen probleem, dan kan iemand daarbij helpen. Als jij jouw bijzondere, leuke of misschien wel avontuurlijke of "ging net goed belevenis" wilt delen, dan is dit een mooie bijdrage voor onze nieuwsbrief.



NIEUWSBRIEF

Vakantieperiode

Aagje en haar politiepop

Pluktuin

Appeltaart



Verenigingen

Ontmoet de nieuwe gezichten van HIER!

Werken in de bouw

Een bedankje!

Frenie dramatherapie

.....
- Begin -

de dag

MET EEN

* dansje! *

.....

Aagje heeft een politiepop gemaakt voor haar kleinzoon!





Nieuwsbrief

woensdag 31 augustus 2022

HIER, Misterweg 132, 7102 BN



Oogsttijd,

Het is alweer half augustus, de mais is bijna rijp en aardappels worden gerooid. In het prachtige buitengebied rondom onze mooie dorpjes en stadjes wordt ons voedsel geproduceerd.

Vanaf begin september zijn er veel aardappels, peren, walnoten, appels maar ook honing, jam, eieren en ander fruit dat aangeboden wordt in kraampjes langs de weg. Het is heel leuk om al dat lekkere verse voedsel voor een klein bedrag te kunnen kopen. Wandelend, met de fiets of met de auto, je kunt er een leuke middag van maken!

Zelf jam of appelmoes (in) maken is ook een leuke hobby en vaak lekkerder dan uit de winkel. Mensen die op een zorg boerderij hebben gewerkt of zelf een moestuin hebben weten wat smaak is. Puur natuur!

Ook zijn er pluktuinen, waar je vaak gratis of tegen een laag bedrag heel vers voedsel kunt oogsten of de mooiste bloemen kunt plukken. Zo hebben ze bij HIER onlangs de pluktuin in Aalten bezocht om vervolgens thuis een prachtig boeket op tafel te zetten!

Mocht je interesse hebben, ook bij HIER zorg hebben we een moestuintje. Ontdek je HIER dat je tuinieren leuk vind? Dan kun je tegen een laag bedrag een stukje grond huren in bijvoorbeeld Winterswijk. Ook in Aalten en Lichtenvoorde hebben ze volkstuintverenigingen. Er zijn boerderijen en kwekerijen waar je vrijwillig werkervaring op kunt doen.

Op deze pagina vind je een voorbeeld van een moestuin!

Je kunt zelfs thuis aan de slag gaan, om vervolgens met eigen gekweekte groente en fruit de lekkerste gerechten te maken. Nu we het daar toch over hebben: check de volgende pagina voor een heerlijk appeltaart recept!

Geschreven door redacteur Jeroen



Verse vitamines



Klimop heeft moestuinen, een tuinkas en enkele fruitbomen.

Er is genoeg om te delen

Kom op zaterdag (9:30-12:00 uur) om wat mee te nemen (gratis/vrije gift).

De koffie staat voor je klaar!

vers uit onze eigen tuin



Klimop

Groe(n)ten van het Tuinteam

Noteboomstraat 20
7101 MG Winterswijk

klimopwinterswijk@gmail.com

www.facebook.com/Klimopwinterswijk

06-14847818



11 SEPTEMBER 2022

Entree gratis

13:30-18:00 uur

Noteboomstraat 20, Winterswijk

www.facebook.com/KlimopWinterswijk





Recept voor 1 appeltaart (24 cm)
Tijd: 30 min. + 60 min. in de oven

BENODIGDHEDEN:

Deeg:

- 350 gr zelfrijzend bakmeel
- 200 gr boter (op kamertemperatuur)
- 150 gr suiker
- 1,5 tl kaneel
- 1 ei

Voor de vulling:

- 5 granny smith appels
- 4 el suiker
- 1 tl kaneel
- citroensap

Overig:

- paneermeel

Tijd voor taart!

BEREIDINGSWIJZE: APPELTAART

Doe alle ingrediënten voor het deeg in een grote kom. Meng met een keukenmachine of met de hand goed door elkaar. Als je boter niet op kamertemperatuur is, kun je hem eventjes in de magnetron doen. Als je mooie bol deeg hebt, leg je het deeg zo'n 15-30 minuten in de koelkast.

Ondertussen schil je de appels, verwijder je het klokhuus en snijd je ze in blokjes. Doe de blokjes appel met de suiker, kaneel en citroensap in een kom en meng door elkaar. Vet je springvorm (24 cm) in met boter.

Pak ongeveer 2/3 van het deeg en rol dat uit met een deegroller. Verdeel eerst wat bloem over een snijplank of je aanrecht en rol daar het deeg over uit. Zorg er ook voor dat je wat bloem over de bovenkant van het deeg doet zodat je roller niet aan het deeg blijft plakken. Rol het deeg uit tot een lap van circa 1 cm dik. Leg je springvorm op het deeg en snijd met een mes om de springvorm heen. Pak daarna voorzichtig het stuk deeg wat je net uitgesneden hebt. Leg dit in de springvorm. Daarna maak je van het deeg wat je nog over hebt lange repen. Deze gebruik je voor de zijkant van de *appeltaart*. Als je bodem en de zijkant van de springvorm met deeg hebt bekleed verdeel je wat paneermeel over de bodem. Daarna schep je alle stukjes appel over het deeg.

Verdeel nog een paar reepjes deeg over de appeltaart en maak de zijkantjes goed vast aan de rand. Als laatste smeer je de appeltaart in met een beetje ei of melk.

Zet de appeltaart ongeveer 60 minuten in de oven (180 graden).





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

Beste nieuwsbrieflezers,

Velen onder ons hebben behoefte aan sociale contacten, erbij horen en gezelligheid. Nu biedt HIER Zorg daar veel ruimte voor en is een prima springplank om de hierboven genoemde behoeften te trainen en te groeien.

Meer zelfvertrouwen, vergroten van eigenwaarde, ontdekken dat je meer bent dan je diagnose. Ook de richting in zicht krijgen waar je naar toe kunt werken. Het perspectief invullen zeg maar.

Maar wat zijn nu die voorzieningen in de maatschappij waar je bij aan kunt haken?

Een goed voorbeeld zijn de corso groepen in Winterswijk en Lichtenvoorde. Het bouwen van de corsowagens kost veel tijd en dan is veel hulp welkom. Het laatste weekend is het plakken van de bloemen iets in het verlengde van onze werkplaats bij HIER Zorg.

Ook is het zo dat deze verenigingen ook wel houden van een feestje en er vaak gezellige activiteiten georganiseerd worden. Dit is evenzo met carnavals verenigingen. Heb je ontdekt dat je graag sport, dan zijn er een hardloopvereniging, een sportschool, survivalvereniging, of iets in de sporthal natuurlijk een uitkomst.

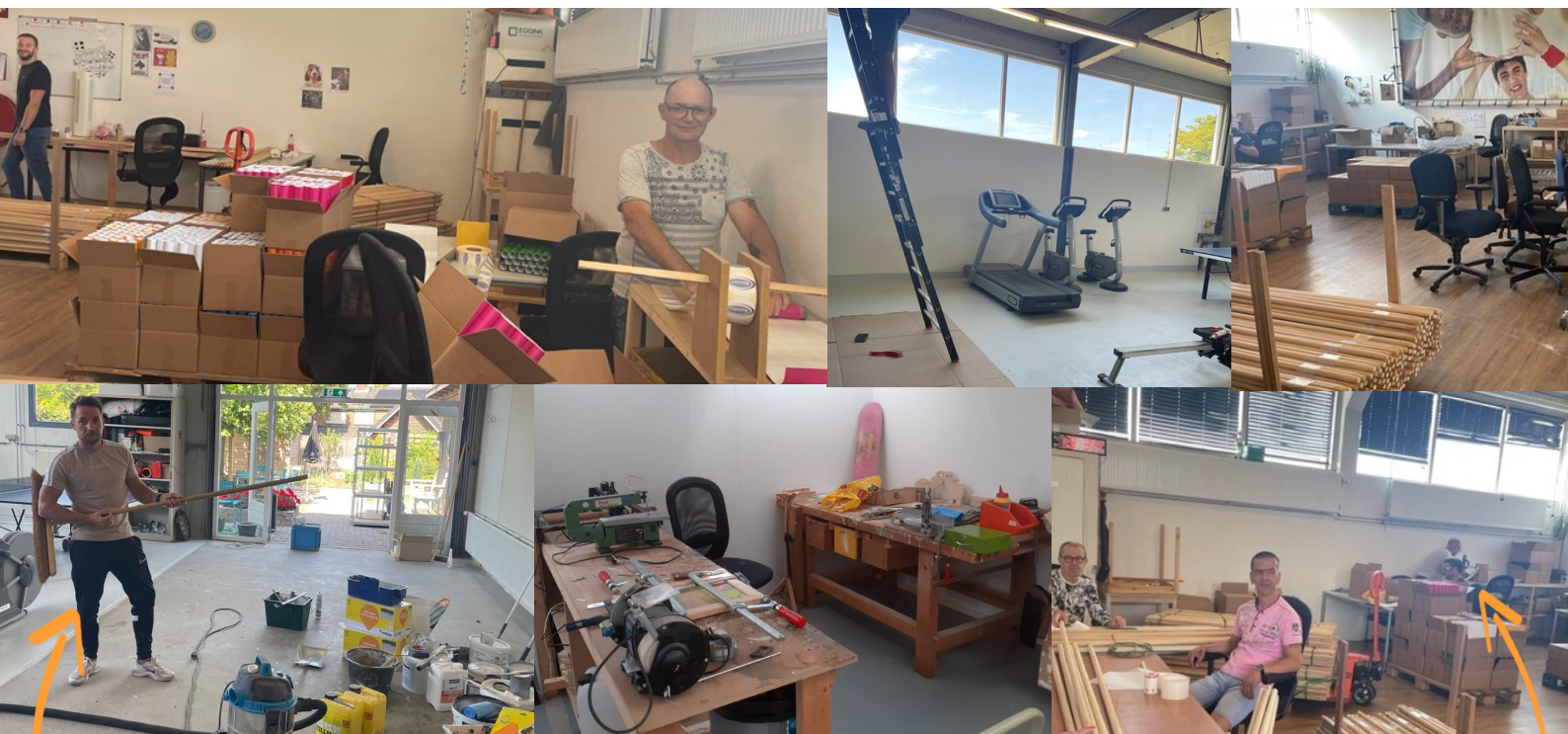
Dit ook omdat in een groep sporten vaak makkelijker en leuker is dan alleen sporten. Het prestatieniveau ligt ook hoger.

Heb je hobby's op de creatieve afdeling bij HIERzorg, dan zijn daar ook verenigingen in te vinden.

Houd er rekening mee dat hobbymatig iets doen, heel anders is dan vrijwilligerswerk of betaald werk. Overleg met jouw begeleider, ze zullen graag helpen met de volgende stap. Ontdek je talenten en wat je graag doet, dat brengt je verder. Alles wat je met plezier en ontspanning kunt doen, levert altijd wat op!

Veel succes!

Geschreven door redacteur Jeroen



Vanwege de toename van activiteit op de werkplaats hebben we de ruimtes achter anders ingedeeld. De sportzaal is bij de werkplaats aangetrokken, de houtwerkplaats is de sportruimte geworden en daar waar vroeger de kantoorjes zaten (bij de achterdeur) is nu een stukje houtwerkplaats. Op deze manier denken we beter ingericht te zijn en dat we zo fijn kunnen sporten en werken!



Ontmoet de nieuwe gezichten van **HIER!**



Esra, stagiaire sport en bewegen



Hamza, stagiair social work (op dagbesteding/ werkplaats)



Lise, stagiaire toegepaste psychologie



Luca, woonbegeleider Borculo



Emma, stagiaire verpleegkundige

Peter, business controller



Tobias, woonbegeleider Borculo



Kyara, stagiaire op de dagbesteding is inmiddels begonnen in haar laatste van haar studie. Haar stage op de dagbesteding is afgelopen, maar blijft bij HIER. Ze gaat haar laatste stage lopen aan de Slotlaan in Borculo.

Jullie gaan haar zeker nog wel voorbij zien komen bij HIER (bijvoorbeeld voor een kopje koffie), dus wees niet getreurd! :)

Ze bedankt iedereen voor de gezelligheid en hoopt jullie snel weer te zien!





De Bouw, HIER Werkt!

In de bouw is altijd werk, zo ook voor de corona tijd was er al veel vraag naar mensen die zich in willen zetten in de bouw. Grote bedrijven doen aan social return, dit wordt vanuit de overheid opgelegd. Dit betekent dat ze mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt een kans moeten geven.

Zo ook werd ik (Jeroen) gevraagd iets te gaan doen in de bouw. We hadden een gesprek en ik kreeg de functie bouw opruimer. Anderhalve dag per week. Het project bestond uit het bouwen van een grote industriële hal.

Ik heb daar mogen werken met een heel correcte, eerlijke en aardige uitvoerder. Deze man legde mij duidelijk uit wat ik moest doen. Toen hij zag dat ik ook in hoog tempo kon werken mocht ik ook andere bouwvakkers meehelpen. Zo heb ik in ruim tien maanden mee kunnen helpen van kale grond naar een heel nieuwe hal.

Soms vond ik het moeilijk om aan de slag te gaan. En toch als ik feedback kreeg had ik daar heel veel aan! Iedereen was goed over mij te spreken. Het beeld wat ik had van de bouw is totaal veranderd. Veel lachten en een praatje maken kwam vooral vanuit mijzelf. Ik heb de keuze gemaakt niet verder te gaan in de bouw. Dit omdat ik het aantal uren (want bouwen doen we vaak ver weg) teveel vond per dag.

De laatste dag heb ik de bouw periode heel positief af kunnen sluiten. Dit neem ik voor mijn leven mee. Het geeft mij een duidelijke richting naar de reguliere arbeidsmarkt. Ook de mensen die mij helpen, zien dit zo. En daarmee is een belangrijke stap gezet!

Jeroen



De cliëntenraad overhandigt een speciaal bedankje aan John! Hij heeft met het cliëntenuitje gezorgd dat de afwas van maar liefst 80 mensen weggewerkt werd. Bedankt John, voor jouw inzet!

Ingestuurd door Annet!

Adam had Eva
Romeo had Julia
Tadaa
en jullie
hebben mij!!





DRAMATHERAPIE EEN CREATIEVE WERKVORM

Maar wat betekent dit nu eigenlijk?

Dramatherapie bestaat eigenlijk uit twee woorden. Het Griekse woord drama betekent handelen. Therapie gaat over leren omgaan met moeilijkheden en het anders leren reageren op situaties. Deze twee worden in dramatherapie verbonden aan elkaar.

Ze noemen dit een ervaringsgerichte therapievorm, wat wil zeggen dat ervaren en handelen centraal staan. In dramatherapie wordt gewerkt met fantasie en situaties uit het echte leven. Je gaat op een meer creatieve manier aan het werk met je emoties en gedrag. Daarbij kun je denken aan het spelenderwijs ontdekken van nieuwe manieren van handelen.

Je leert op verschillende manieren naar jezelf kijken (spiegelen noemen we dat). Veel mensen denken "oh jee, moet ik nu toneelspelen?". Nee hoor, dat hoeft zeker niet. Maar het mag wel. We spelen immers allemaal dagelijks een rol, of zelfs meerdere. Die van zoon, huismoeder, werknemer, client, student of iets anders. En vaak schakel je ook nog tussen die verschillende rollen.

Binnen dramatherapie is het de bedoeling dat je inzicht krijgt in wie je bent en aan welke doelen je wilt werken. We zullen daarvoor tevens gebruik maken van je eigen zorgplan.

Vervolgens gaan we door middel van oefeningen aan de slag. Je kunt hierbij denken aan:

- Rollenspellen
- Improvisatiespel
- Teksten/gedichten
- Sprookjes
- Geleide fantasieën/meditatie
- En meer.

Ik ontmoet je graag!
Groetjes Frenie



Voor wie is dit?

Voor iedereen met een lijf. Dit is geen grapje maar bij dramatherapie hoef je niets te 'kunnen'. Je hebt alleen jezelf nodig. Daarnaast is het handig dat je ervoor open staat om eens op een andere manier naar jezelf te kijken om te werken aan hetgeen waar je tegenaan loopt.

Hoe meld ik mij aan?

Via je begeleider kun je je aanmelden. Je begeleider kan zelf ook met dit advies komen.

Gaat dit samen met de therapie/behandeling die ik al heb?

Meestal wel, in overleg. Ik zal, wanneer je een behandeling volgt, contact opnemen met je behandelaar om aan te geven wat wij samen aan het doen zijn. Zodat je niet allerlei verschillende adviezen krijgt. Hier heb ik wel je toestemming voor nodig.

Hoe lang duurt dramatherapie?

Gemiddeld is dit 30 tot 45 minuten. We herhalen dit +/- 8 keer.

Locatie en dagen:
Sportzaal HIER
Di - Wo - Do