

Nieuwsbrief Reakt en ActiefTalent Purmerend februari/maart 2018

Beste cliënten, collega's en verwijzers,

Namens het team van Reakt en ActiefTalent Purmerend wil ik u graag weer informeren over nieuws en activiteiten. Voor wie de nieuwsbrief uit wil printen: hij is ook als Word-document bijgevoegd. Kijkt u ook eens op onze [Facebook pagina Reakt Purmerend](#)! Hierop staat niet alleen nieuws over Reakt en ActiefTalent, maar ook nieuws over bijvoorbeeld de psychiatrie en over activiteiten in en om Purmerend.

Nieuws

Nieuw telefoonnummer Reakt Purmerend! 088-3577880

Psychose Filmmiddag 20-03-2018

Aanvang 13.00 uur – 16.00 uur; Locatie Reakt Purmerend; Nijverheidsweg 14; 1442 LD Purmerend. Met o.a. in het Programma: film – ruimte voor vragen – ervaringsverhaal door cliënten, ouder en ervaringsdeskundige – Pauze – afsluitend gedicht. Iedereen is welkom, dus ook mensen van buiten Reakt (familie, ervaringsdeskundigen, enz.).

Goed nieuws: over de eigen bijdrage Wmo Purmerend

1. Abonnementstarief van € 17,50; **ieder huishouden dat in 2018 gebruikt maakt van één of meer Wmo maatwerkvoorzieningen, gaat een eigen bijdrage betalen van maximaal € 17,50 per zorgperiode(=vier weken).** Daarmee is de eigen bijdrage **niet meer afhankelijk van het inkomen, vermogen en huishoudsamenstelling.**
2. **Geen eigen bijdrage voor dagbesteding (dus wel voor trajectbegeleiding)**

Activiteiten

Ons vaste aanbod: zie het weekprogramma en de folder trainingen en Activiteiten!



Muziekgroep op Reakt!

Vanaf februari starten we op Reakt Purmerend met een uurtje muziek op de dinsdagmiddag. Uitgangspunt is een map met sing-a-longs om samen te zingen onder begeleiding van gitaar en met eigen inbreng (ritme-instrumentjes aanwezig). Geen ervaring nodig en geschikt voor alle niveaus, we gaan kijken wat er verder uit voortvloeit. Zingen en muziek maken zorgen dat je bloed

sneller gaat stromen en verbeteren je/de stemming. Dus schroom niet en doe mee!

Wanneer: elke dinsdag middag van 15 Tot 16 uur in kamer 7.

Aanmelding en Informatie: Masha Renckens 088-1277880

m.renckens@parnassiagroep.nl

Op Eigen Kracht (OEK) training gaat weer van start

Bij voldoende aanmeldingen start in Purmerend binnenkort weer een training.

Wat bieden we met deze training?

De deelnemers stellen voor zichzelf een realistisch veranderdoel waaraan ze gaan werken. Dit doel kan liggen op het gebied van bereiken van (vrijwilligers) werk, scholing, dagbesteding. Deelnemers krijgen door deelname aan de training helder wat voor hen belangrijk is (motivatie, kwaliteiten, waar krijg je energie van, wat kost energie).

We besteden aandacht aan wat hen tot nog toe heeft tegen gehouden om hun doel te bereiken. In de intensieve training van 11 bijeenkomsten onderzoeken we welke stappen nodig zijn om te komen waar ze willen. Ook voor deelnemers waarvan de doelen op een ander vlak liggen dan dagbesteding/arbeid is dit een goede cursus om een doel in het leven te bepalen en hieraan te werken. Na 3 maanden is er een terugkom bijeenkomst. Jacqueline ter Velde,

Trajectbegeleider/Oektrainer; Tel; 088-3577899/06-12873997

j.tervelde@parnassiagroep.nl

INLOOPATELIER PROGRAMMA 2018

In de bijlage vindt u het nieuwe rooster van de Inloopateliers. Dit zijn cursussen voor GGZ-cliënten, gegeven door docenten van Wherelant. In februari en maart zijn er de volgende workshops: klein tekenen en schilderen; schrijven (op maandag) en scrapbook en leerbewerking (op donderdag). Cliënten van Reakt, ActiefTalent en Wherelant zijn weer van harte welkom! NB: voor deelname aan het Inloopatelier is een WMO-indicatie nodig. Indien gewenst kan Reakt u hierbij helpen. Als u nieuw bent en deel wilt nemen aan het Inloopatelier moet u zich eerst officieel aanmelden via uw (traject-)begeleider. Hopelijk tot dan, hartelijke groeten van Jantine Geels, Afdelingshoofd Speciale Doelgroepen. 0299 - 434777 Adres: Van IJsendijkstraat 403;1442 LB Purmerend; www.wherelant.nl www.facebook.com/CultuurhuisWherelant

Zingevingsgroep LevensKunst Levensvragen bekijken vanuit filosofisch, religieus, spiritueel en creatief perspectief. Om elkaar te ontmoeten, gedachtes en gevoelens uit te wisselen. Om een plek te hebben voor jezelf, met al je twijfels en successen. De groep is op maandagen van 11 tot 12. U kunt zich nog opgeven bij Fleur Bolink, 06-12875937; E f.bolink@reakt.nl Hou de posters in de gaten voor het programma!



Trainingscarrousel

Er zijn veel trainingen te volgen bij REAKT. Data: nader te bepalen, als er genoeg aanmeldingen zijn, docenten: Lizenka, Jacqueline en Fleur. Geeft u vooral door wat uw wensen zijn! Aanmelden kan via uw (traject-)begeleider.

Training Persoonlijke oriëntatie

In de cursus persoonlijke oriëntatie zoomen we in op de persoon zelf. Wie ben ik? Wat zijn mijn interesses? Wat zijn mijn kwaliteiten? Hoe kan ik deze kwaliteiten verder ontwikkelen? Opgeven via uw (traject-)begeleider.

Persoonlijke effectiviteit

In deze cursus wordt de cliënt bewust gemaakt van hoe hij of zij overkomt bij anderen. Eigen kwaliteiten en eigenaardigheden worden duidelijk, en vooral hoe die effectief in te zetten. Dat wordt ondersteund met trainingen in gesprekstechnieken. Opgeven via uw (traject-)begeleider.

Sociale vaardigheden

Verbeter uw sociale vaardigheden en assertiviteit! Opgeven via uw (traject-)begeleider.

Budgettering

Leer goed om te gaan met uw geld! Opgeven via uw (traject-)begeleider.

Time management

Leer goed om te gaan met uw tijd, en leer uw afspraken goed na te komen! Opgeven via uw (traject-)begeleider.

klantgericht werken

Leer om goed om te gaan met klanten, en wat er voor nodig is om een goede werknemer te zijn. Opgeven via uw (traject-)begeleider.

Oriëntatie Vrijwilligerswerk

Leer wat vrijwilligerswerk is, wat het van je vraagt, en hoe je er aan komt. Opgeven via uw (traject-)begeleider.

Cognitieve Fitness:

Train uw lichaam en uw hersenen! Alleen bij voldoende aanmeldingen. Info: Corina Fonteijn c.fonteijn@reakt.nl

Overig nieuws

Gratis voetballen en bootcamp via SPURD

Een tijdje geleden hebben we via enquêtes gekeken voor welke sporten via SPURD het meeste interesse was bij onze doelgroep. Dat bleken te zijn: voetballen en bootcamp. Voetballen op dinsdagmiddag 13:30-14:30 bij De Wherevogels; Bootcamp/circuittraining 14:00-15:00 in de gymzaal Sportlaan. Zie de bijlagen voor meer info en om je op te geven. De sport is gratis voor onze cliënten.

Vrienden van de Parnassia Groep

Hier kunnen niet alleen activiteiten uit betaald worden voor cliënten, maar ook bijv. een uitje voor de kinderen, of noodhulp. Of financiële hulp bij studie. Wil je hier gebruik van maken? Jouw (traject-)begeleider kan je aanmelden hiervoor. <http://www.vriendenparnassiagroep.nl/>

Datingsite GGZ

www.durfijmetmij.nl is dé contactsite voor cliënten van Parnassia en Reakt. Voor vrienden maken, chatten maar ook afspreken om met elkaar iets gezelligs te ondernemen. <https://www.durfijmetmij.nl>

Kijkje over de schutting

Mantelzorgondersteuning helpt!

Heb je, meer dan gebruikelijk, zorg voor je ouders, je partner of je kind. Om welke reden dan ook? Dan ben je mantelzorger!

Heb je het gevoel dat je alleen nog maar zorgt voor die ander en niet meer toekomt aan jezelf. Dat je vastloopt in de zorg die je geeft? Neem dan contact op met: Katinka de Lang – Ronde, Mantelzorgregisseur bij de gemeente Purmerend tel.: 0299-452068. We luisteren, adviseren en bieden praktische ondersteuning! Mantelzorgondersteuning helpt! Zie bijlage.

Veilig Thuis Zaanstreek en Waterland

Veilig Thuis Zaanstreek-Waterland is het advies- en meldpunt huiselijk geweld en kindermishandeling in de regio Zaanstreek-Waterland. Veilig Thuis is er zeker niet alleen voor burgers, maar ook voor professionals. Het gratis nummer 0800 - 2000 is 24/7 bereikbaar. <http://www.veiligthuiszw.nl/>

Project Network app voor hulp bij sociale contacten

Werken aan je sociale contacten is niet voor iedereen makkelijk of vanzelfsprekend. Deze app kan je wellicht helpen!
<http://werkenaanjenetwerk.nl/>

Hulp voor naasten van mensen met een verslaving

Een verslaving van een naaste heeft vaak ingrijpende gevolgen voor u en uw gezin. Om u staande te houden, heeft Brijder verschillende mogelijkheden om u te ondersteunen. Ook als uw kind, partner of familielid niet bij ons in behandeling is. <https://www.brijder.nl/voor-wie/familie-naasten/hulp-voor-naasten>

MEERdoen regelingen voor inwoners van Purmerend met laag inkomen

Met verschillende regelingen ondersteunt de gemeente inwoners met een laag inkomen. Daarnaast heeft de gemeente ook de inkomenstoeslag (voorheen langdurigheidstoeslag) voor langdurig zieken. Hebt u hulp nodig van het aanvragen van bovenstaande? Vraag uw (traject-)begeleider!

Ervaringswijzer

Dit is een online trefpunt voor en door psychisch kwetsbare mensen. Op de site vind je diensten die inspelen op behoeften op weg naar herstel -en verder. Ook hebben ze een nieuwsbrief <http://www.ervaringswijzer.nl/start/index.php>

Eigen Kracht Centrale en Eigen Kracht Conferentie

Tijdens een Eigen Kracht-conferentie maak je samen met familie en bekenden (en eventueel hulpverleners) een plan voor de toekomst. <http://www.eigen-kracht.nl/nl>

Hebt u vragen of opmerkingen naar deze nieuwsbrief? Wilt u op of van de mailinglist? Neemt u dan contact op met mij. Ook als u zelf nieuws hebt voor deze nieuwsbrief!

Namens team Purmerend:

Fleur Bolink

REAKT Purmerend
Nijverheidsweg 14
1442LD Purmerend
T (088) 35 77 880
M f.bolink@reakt.nl

www.reakt.nl; www.grippurmerend.nl

Facebook : Reakt Purmerend en Fleur Werkt (zingevingsgroep)

