

Nieuwsbrief

Winter '22



Voorwoord van de voorzitter

Beste mensen,

Hier is weer een nieuwe nieuwsbrief van de Cliëntenraad.

We gaan weer richting de kerst en dat betekent gezellig kaarsjes branden en vrije dagen. Dan komt het goed uit dat er weer een nieuwsbrief is.

We hebben leuke interessante onderwerpen. Zoals een Website bespreking, een Lekker pompoensoep door Cornelly. Een idee om zelf kerstballen te knutselen, door Layla. Een mooi gedicht van Annemieke en nieuws uit de cliëntenraad. Genoeg te lezen dus.

Namens de hele cliëntenraad wens ik jullie fijne dagen toe.

Volgend jaar zijn we er weer.

De volgende Nieuwsbrief verschijnt voorjaar 2023.



Ellen Karstel, voorzitter



Nieuws uit de cliëntenraad

Graag vertel ik jullie waar wij ons op gaan richten.

Zo willen wij onze nieuwsbrief niet alleen op papier maar ook digitaal gaan aanbieden.

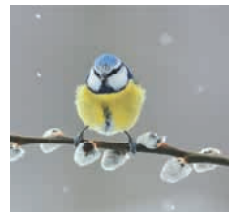
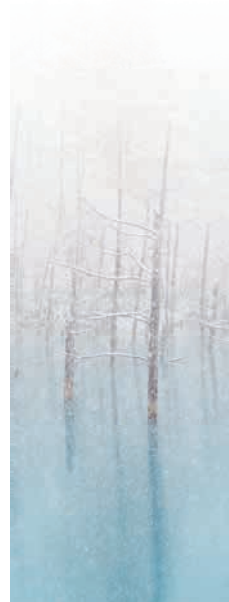
Zo hopen we nog meer mensen te bereiken. We willen ook een soort spreekuur opzetten, zodat we beschikbaar zijn voor een vraag of een praatje. We willen ook op bezoek gaan en bij huiskameroverleggen aansluiten, wel met toestemming natuurlijk.

Van 24 december tot/met 6 januari hebben wij kerstreces.

Volgend jaar organiseren we weer een spiegelgesprek op het Zegerkwartier. In 2023 willen we ook een middag organiseren, een Meet & Greet.

Voor alle cliënten van de regio Alphen-Gouda.

Ellen Karstel



Knutselen met kerstballen



Knutselen met kerstballen

De kerst staat alweer voor de deur. In de kerstboom mogen dit jaar niet de zelf! geknutselde kerstballen uit deze nieuwsbrief ontbreken. Leef je uit en maak je kerstboom compleet met deze kerstballen. Of geef ze aan iemand cadeau. Dat is natuurlijk ook een optie.

Instructies:

Knip eerst de 4 kerstballen uit. U kunt met potlooden en stiften de kerstballen inkleuren. En met lijm glitters aanbrengen op de kerstbal. Versier met van alles wat u in huis heeft om de kerstballen nog leuker te maken. Met karton kunt u de kerstballen nog steviger maken. Haal een doos daarvoor bij de supermarkt van karton. Waterverf is ook een leuke type verf om de kerstballen mee te kleuren. En vergeet niet de kerstballen in de kerstboom te hangen met een stukje lint of touw door het lusje heen!

Layla

Winter Soep Recept door Cornelly

Pompensoep met zoete aardappel

- 1 Fles pompoen en 1 zoete aardappel
- 2 1 teentje knoflook en 1 ui
- 1 pakje kookroom 200 ml

Ui en knoflook fruiten

De gesneden pompoen

en zoete aardappel erbij,

beetje witte peper en wat nootmuskaat.

Het geheel laten garen.

Is pompoen/ zoete aardappel zacht gekookt, dan met de staafmixer alles pureren.

Zout naar smaak

De kookroom erbij doen en even laten

opkoken, Garneer met een basilicumblaadje en gebakken uien/ brood of stokbrood.

Je mag ook gebakken spek of worst bij doen voor de verandering.

Eet smakelijk!



Praktische informatie

De Cliëntenraad GGZ Rivierduinen Alphen aan den Rijn/Gouda behartigt de gemeenschappelijke belangen van cliënten van GGZ Rivierduinen voor de locaties Alphen aan den Rijn en Gouda. Dit doen we voor cliënten die zijn opgenomen, maar ook voor ambulante cliënten en cliënten die in een beschermde woonvorm wonen. De raad bestaat momenteel uit vijf leden en vier aspirantleden, allen (ex) cliënten van Rivierduinen. We vergaderen één keer per twee weken en hebben geregeld een overleg met managers en verplegend personeel van diverse afdelingen. Twee afgevaardigden van de raad hebben tevens zitting in de Centrale Cliëntenraad (CCR), waar centrum-overkoepelende zaken worden behandeld. De Cliëntenraad GGZ Rivierduinen Alphen aan den Rijn/Gouda geeft gevraagd en ongevraagd advies over alle onderwerpen die van belang zijn voor cliënten. Daarnaast ondernemen wij verschillende andere activiteiten ten behoeve van onze cliënten. We houden contact met onze achterban door regelmatig de verschillende afdelingen van de centra te bezoeken. Via deze nieuwsbrief houden we onze cliënten en het personeel van GGZ Rivierduinen op de hoogte van onze activiteiten.

Even voorstellen...

Mijn naam is Robert de Rooij.

En ik wil mij even voorstellen als lid van de cliëntenraad. Er is mij gevraagd hoe mijn ervaring met de cliëntenraad is. Mijn ervaring met de cliëntenraad is vrij positief. Het heeft naar mijn idee wel zin om onderwerpen te bespreken die soms vergeten worden in de ggz. Ook ervaren cliënten dingen vaak anders dan de begeleiders en hulpverleners en is het een heel goed idee dat we de stemmen van Cliënten ook laten horen binnen de ggz.

Ik ben er zelf bij gegaan juist vanwege mijn ervaringen in de ggz. En ik vind dat cliënten ook moeten kunnen meebeslissen met bepaalde beslissingen. Zeker rond hun leefomgeving of persoonlijke zaken zoals medicijnen. Elke client is een mens en wil ook zo behandeld worden. Ieder mens is uniek en heeft zijn eigen wensen, dingen en ervaringen.

Het is belangrijk naar mijn optiek dat ook jouw behandeling daar in centraal staat. En dat niet de begeleiding of de ggz alles bepaald maar dat je moet samenwerken.

Zelf heb ik geleerd van de cliëntenraad dat de ggz erg groot en ingewikkeld is. Er komen veel dingen bij kijken. Zoals de uitvoering van zaken. Ook heb ik geleerd met een ander blik naar dingen te kijken en open te staan voor andermans meningen. Maar je mag ook gewoon jezelf zijn en dat is heel erg fijn. Ook heeft het me geholpen om mijn werk ritme verder uit te bouwen en vrijwilligerswerk helpt toch om je te motiveren een ritme aan te leren.

In de cliëntenraad ben ik geen cliënt of patiënt, maar een gelijkwaardige gesprekspartner.

In de cliëntenraad leer ik nieuwe vaardigheden en is niets 'vreemd' wat ik zeg. Annemieke.

Winter gedicht

Gedicht door Annemieke van Til

De laatste adem van het jaar.

Het is bijna weer zo ver.

Het laatste stukje van 2022.

Moeder natuur maakt zich klaar voor de rust periode.

Vader tijd heeft nu minder tijd om naar de wereld te kijken.

De dagen worden korter en de nachten weer langer.

Rust is goed en geeft je weer opnieuw kracht.

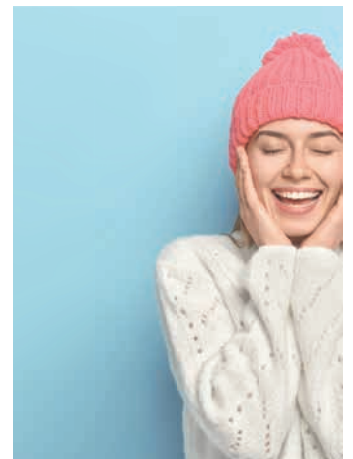
De nachten geven je rust om nieuwe ideeën uit te werken.

Geef de nacht een kus en de dag een groet.

Hou van elkaar en vooral van jezelf.

En wees lief voor alles om je heen.

Annemieke





**Clëntenraad
Alphen-
Gouda wenst
je een
gezellige
Winter**



Huidige samenstelling van de Clëntenraad

Uit Alphen aan den Rijn: Ellen Karstel (voorzitter),
Sijtze Faber, Cornelly Mac-Nack, Edgar van Wingerden,
Annemieke van Til, Robert de Rooij.

Er kunnen meer cliëntenraadsleden bij.

Colofon

Deze nieuwsbrief is een uitgave van de
Clëntenraad GGZ Rivierduinen Alphen aan den Rijn/ Gouda.

E-mail:

Clëntenraadalphengouda@rivierduinen.nl

Redactieleden:

Annemieke van Til en Sijtze Faber

De volgende nieuwsbrief verschijnt in de Lente 2023

Deze nieuwsbrief is opgemaakt door MoBi, Leiden 