

GESTIPPELD



Maart 2025

Thema: Talenten in de Lente



INLEIDING

Lieve mensen,

Het duurt nog even, maar het is toch echt een feit: de lente staat voor de deur. De lente is een nieuw begin vol fris groen en bloesems in de knop. Het is een periode waarin de natuur zich herstelt en tot bloei komt; dat geldt ook voor ons als mensen. Soms brengt deze tijd energie en inspiratie, maar het kan ook gevoelens van onzekerheid oproepen. Dan is het fijn om een plek te hebben waar je gewoon even jezelf mag zijn, zonder verwachtingen, waar verbondenheid en begrip voorop staan.

Ik werk nog niet zo lang bij CLIP en ben diep onder de indruk van hoe iedereen zich inzet voor elkaar en hoe sterk de onderlinge band is. Samen groeien we naar een centrum voor herstel en zelfregie, waar het draait om jezelf opnieuw leren kennen en grip krijgen op je eigen leven. Herstel is geen rechte weg, maar bij STIP zien we telkens weer hoe krachtig kleine stappen kunnen zijn. Zeker als je ze samen met anderen zet.

Dit jaar hebben we opnieuw ervaren hoe waardevol hoop, verbondenheid en eigen regie zijn. In elke ontmoeting. Of dat nu met bezoekers of vrijwilligers is. zie ik momenten van herkenning en begrip. De lente herinnert ons eraan hoe belangrijk het is om niet alleen te streven naar perfectie, maar om juist kracht te vinden in het gewone: een luisterend oor, een kop koffie of een warme glimlach.

Ik kijk er naar uit om dit nieuwe seizoen met jullie tegemoet te gaan met oog voor elkaars talenten, voor herstel en voor hoop. Weet dat je er mag zijn, precies zoals je bent. Samen maken we de lente een tijd van kansen, groei en verbondenheid.

Jacqueline

INHOUDSOPGAVE

Talenten in de lente ...	4
Even voorstellen ...	5
Een dag uit het leven van ...	6
Talent ...	7
Even voorstellen ...	8
Flyer ASPT ...	9
Suicide, praat er over ...	10
Flyer gespreksgroep naasten en nabestaanden van suicide ...	11
Gespreksgroep naasten en nabestaanden van suicide ...	12
Deelnemers gespreksgroep naasten en nabestaanden van suicide...	13
De talenten van Lente ...	14
Flyer Blue Monday Almere ...	15
Blue Monday in Almere ...	16
Flyer Blue Monday Lelystad ...	17
Blue Monday in Lelystad ...	18
Even voorstellen ...	19
Talenten in de lente ...	20
Creatief knutselen met ...	21
Terug in de tijd ...	24
Even voorstellen ...	25
Talenten in de lente ...	26
Flyer GGZ inspiratieweek ...	27
Christiaan's moppentrommel ...	28
Rode bietensalade ...	29
Lange vinger cakejes ...	30
Strip Carlos ...	31
Colofon ...	32

Talenten in de lente

De lente voelt als een nieuw begin, een seizoen waarin alles tot bloei komt; net als mijn talenten. Dit is de tijd waarin ik mijn creativiteit en passie voor modellenwerk, acteren en contentcreatie verder ontwikkel. De langere dagen en frisse energie geven mij de motivatie om nieuwe kansen te grijpen, samenwerkingen aan te gaan en mezelf te laten zien.

Of het nu gaat om fotoshoots in het zonlicht, audities voor spannende projecten of het bedenken van nieuwe TikTok-content, de lente brengt een vibe van groei en vooruitgang. Dit seizoen draait voor mij om durven, ontdekken en mijn talenten te laten stralen.

Chelique

Even voorstellen

Hallo allemaal !

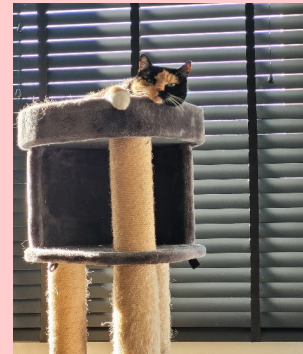
Sinds kort ben ik met plezier gestart als vrijwilliger bij STIP. Op deze manier wil ik mij kort aan jullie voorstellen.

Mijn naam is Ana Lysa en ik ben 36 jaar oud. Ik woon nu al 4 jaar in Almere en dat bevalt mij goed. Van huis uit ben ik sociaal-psychiatrisch verpleegkundige en werkzaam in Amsterdam. Helaas ben ik door ziekte uitgevallen, maar gelukkig gaat het nu beter en ben ik begonnen aan mijn re-integratie. Het vrijwilligerswerk bij STIP is hierin mijn eerste stap.

Binnen STIP wil ik naast gastvrouw, op de woensdagmiddag, ook graag activiteiten organiseren, zoals de wandelgroep op donderdagmiddag en het sportgroepje op de woensdagmiddag. Jullie zijn van harte welkom om deel te nemen en dat zou ik erg leuk vinden.

Mijn passies liggen bij sporten, zo ben ik een fanatiek voetbalsupporter. In goede tijden ga ik graag hardlopen, trap ik zelf ook graag een balletje en doe ik aan fitness om mijn hoofd leeg te maken.

Op de foto hiernaast is mijn allerliefste ‘stinkerbell’, ofwel Saar te zien. We vormen al 13 jaar een team. Ze ziet er misschien wat levensmoe uit op de foto, maar ze geniet hier heerlijk van de warmte van de zon .



De andere foto is mijn tweede liefde: Almere city F.C. Wekelijks steun ik de plaatselijke voetbalclub met plezier.



Ik hoop jullie eens te ontmoeten bij één van de groepen (wandel/sportgroep) of anders op de inloop. Groetjes,

Ana Lysa

Een dag uit het leven van

7.00 uur. De wekker gaat af. Ik stap onder de douche en bedenk mij dat het vandaag vrijdag is, en dat STIP aanwezig zal zijn op MFA Zuiderzee, één van onze vier locaties in Lelystad. Na het douchen en aankleden ga ik naar beneden, waar ik vrolijk word begroet door onze twee Jack Russells: Puck en Mylo. Ik ontbijt met een appeltje, kwark met muesli en een kopje kamillethee. Na het gebed en het lezen in mijn bijbeltje neem ik mijn agenda door.



Om 9.00 uur word ik, samen met één van onze vrijwilligers, verwacht in de Dukdalf, onze locatie op de maandagen. Bij aankomst heb ik nog even een gesprekje met de planner van de Multifunctionele Accommodaties (MFA). Op deze locatie huren wij drie ruimtes, die na gebruik moeten worden opgeruimd. Vorige week zijn er wat STIP-spullen blijven liggen. Na excuses ruim ik het snel op, waarna het overleg kan starten. We bespreken de verdere invulling voor de "Blue Monday" met netwerkpartners van Woonzorg Flevoland en het IDO. Het wordt een mooi programma, waarin wij samenwerken maar ook met elkaar gaan lunchen, deze wordt verzorgd door ons Kookcafé onder leiding van één van onze vrijwilligers, die in de catering heeft gewerkt. Zij vindt het erg leuk om deze kennis in te zetten voor STIP. Na dit overleg stappen we snel in de auto om op tijd aanwezig te zijn op onze vrijdaglocatie. Tussen 10.00-13.00 uur lopen de vrijwilligers binnen om aan het één en ander te werken en/of gezamenlijk te overleggen. Het "Blue Monday" draaiboek wordt doorgenomen, zodat het kan worden afgemaakt. PR maakt de poster; deze willen we zo snel mogelijk afdrukken en verzenden via ons netwerk en de mailinglijst. Eén van onze vrijwilligers heeft inmiddels werk gevonden, maar ondersteunt nog steeds trouw het PR-team. Ook al is het niet meer mogelijk voor hem om de inlopen te draaien vanwege zijn werk, schenkt hij gewoontegetrouw koffie in voor de mensen die aan het werk zijn. Mooi om te zien dat hij zich al zo veel jaren thuis voelt bij STIP.

Ik word gebeld door een STIP-bezoeker die vastloopt binnen de reguliere zorg. Hopende dat mijn onafhankelijke cliëntenondersteuning (OCO) wat 'deuren' kan openen. Hierna heb ik een overleg met één van de gespreksleiders van één van onze steungroepen. Net voor onze inloop begint, eet ik nog even mijn meegenomen bolletje met kaas. Inmiddels is het 13.00 uur en start onze inloop. Vrijdagmiddag is altijd een ontspannen dag; er wordt veel gepraat en wordt er een spel gespeeld. Om 16.00 uur sluit de inloop en worden de spullen weer opgeruimd. Ik geef een vrijwilliger een lift naar huis. We praten nog even na en ik wens hem een fijn weekend. Daarna rijd ik nog even naar de winkel voor mijn laatste boodschappen en kom om 17.00 uur thuis. Ik drink een bakkie met mijn echtgenoot, en beantwoord nog wat mailberichten. Om het weekend af te sluiten stuur ik ook nog wat laatste mededelingen naar de diverse app-groepen. Ik ben over het algemeen de kok in huis, behalve op vrijdag; dan maakt mijn man de allerlekkerste zelfgemaakte pizza's! Om 18.00 uur is mijn pizza klaar en klap ik mijn laptop dicht, mijn werkdag zit erop: het is WEEKEND!!!

Brigitte Lycklama à Nijeholt Coördinator STIP Lelystad

Talent

Talent, nooit gezien en nooit gekend.
Iets wat ooit van mijn ouders werd verwacht,
helaas nooit bekracht.

Talent in de ogen van een kind,
Nu een grote vent.

Mijn onzekerheid is waar ik altijd vandaan ren,
Maar Heer U weet wie ik ben.

Talent, is dat iets wat ik zelf vergaard heb?
Of is dat iets wat U in mij bent?

Is het dan wat ik kook, schaak,
Maak of een ander raak?

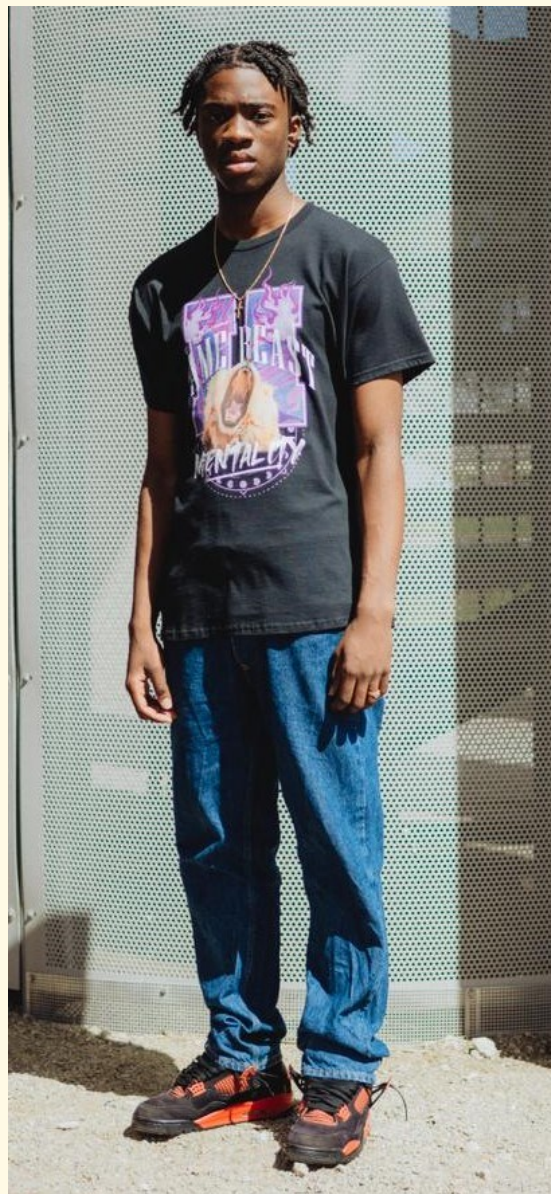
Hoe dan ook,
Heer U bent degene die mij heeft gemaakt,
En dat is wat mij keer op keer weer raakt!

Zegen,
Soenil

Even voorstellen

Ik ben Chelique Cumberbatch, 21 jaar oud en van Surinaamse afkomst. Naast mijn studie Social Work aan ROC Almere Buiten en mijn stage bij CLIP GGZ, ben ik al 3 jaar actief als model. Mijn eerste ervaring met modellenwerk begon toen ik op een festival werd aangesproken door een modellenscout en sindsdien heb ik gewerkt voor merken zoals Lord Culture en Sanslimite Rivero Fashion. Modellenwerk is voor mij een passie geworden waarin ik mezelf volledig kan zijn voor de camera. Ik wil anderen laten zien dat je altijd trouw moet blijven aan wie je bent en dat je jezelf niet hoeft te veranderen voor anderen. In de toekomst wil ik mezelf blijven ontwikkelen en voor steeds grotere merken werken.

Als model en Social Work-student wil ik laten zien dat authenticiteit de sleutel is tot succes. Ik streef ernaar om met mijn werk te laten zien dat je altijd jezelf kunt zijn, zowel voor de camera als in het dagelijks leven. Door mijn ervaring in modellenwerk voel ik me nu zelfverzekerd en gemotiveerd om me verder te ontwikkelen en voor grotere merken te werken. Ik wil anderen inspireren om te geloven in hun eigen kracht en trouw te blijven aan wie ze zijn.



Chelique



Almeerse suïcide preventie team

ASPT



Inloop

Hoe belangrijk is een luisterend oor?
Wij nodigen je uit voor
een open inloop, waar het onderwerp suïcide
centraal staat. Heb je zelf hiermee te maken, of
zit je met vragen? Je bent van harte welkom om
langs te komen. Of je nu wilt praten, luisteren,
of gewoon wilt begrijpen – wij staan voor je
klaar.

Voor meer informatie of contact, gebruik
gerust de onderstaande gegevens.
Je staat er niet alleen voor!



Bellen - 06 39404379
Kantoor - 06 86145718

Mail - almere@clipggz.nl
Locatie - Danslaan 66, 1326 PL, Almere

Suicide, praat erover

Sinds begin 2024 werk ik mee aan de werkgroep van Almeerse belangenbehartigers (ASPT) die zich bezighouden met het bespreekbaar maken van het suicide probleem.

Suicide, praat erover.

Suicide is een onderwerp waar niet over gepraat word en waar kan je terecht?

Dit doe ik onder andere door:

- De 'walk into the light', dit is een wandeling rond 6 uur in de ochtend vanuit het donker naar het licht toe. Hiermee wordt aandacht gevraagd voor dit onbesproken onderwerp.
- Het aanbieden van een maandelijkse inloop op elke eerste zaterdagmiddag van de maand van 13:00u-16:00u voor een ieder die wil praten over dit onderwerp.
- Een gespreksgroep voor naasten en nabestaanden van suicide. In een veilige omgeving delen wij samen ervaringen van deelnemers. Wij komen maandelijks een tot twee keer bij elkaar bij CLIP/STIP in Almere. De gespreksleiders zijn ervaringsdeskundigen; onderwerpen en thema's vinden in onderling overleg plaats. Wel vindt er een intake plaats om zo te kijken welke vragen er zijn en om te bepalen bij welke groep de deelnemer het beste past.

Voor vragen kan je contact opnemen met almere@clipggz.nl

Mattijs Goede



Almeerse suïcide preventie team

ASPT



Lotgenoten groep voor naasten en nabestaanden van suïcide

Bent u nabestaande van iemand die door suïcide is overleden? De lotgenotengroep biedt een veilige omgeving waar mensen met vergelijkbare ervaringen elkaar ontmoeten.

In deze gespreksgroep delen naasten en nabestaande hun verhalen. We staan stil bij herkenning en erkenning voor elkaars ervaring. Door met elkaar te praten ervaren ze steun en verbinding.

Wilt u deelnemen of meer informatie? Neem gerust contact met ons op!"



Bellen - 06 39404379
Kantoor - 06 86145718

Mail - almere@clipggz.nl
Locatie - Danslaan 66, 1326 PL, Almere

Gespreksgroep naasten en nabestaanden van suïcide

Ik ben Anthea en ik begeleid de lotgenotengroep voor naasten en nabestaanden van suïcide bij STIP vanuit mijn eigen ervaringsdeskundigheid als nabestaande. Onze gespreksgroep is bedoeld voor iedereen die een dierbare is verloren door suïcide.

Twee jaar geleden ben ik de liefde van mijn leven onverwacht verloren door zelfdoding en sindsdien is mijn hele wereld veranderd. Een verlies dat zo gruwelijk is brengt allerlei uitdagingen met zich mee: de mensen om je heen weten er vaak niet mee om te gaan en maken niet zelden of kwetsende opmerkingen of zwijgen helemaal om het onderwerp uit de weg te gaan. Er ligt nog steeds een groot taboe op suïcide, zodat je je als nabestaande helaas vaak alleen voelt met al je pijnlijke gevoelens en de problemen die zich opeens na zo'n verlies in je leven opdoen. De eerste maanden merkte ik dat heel sterk en voelde ik me eenzaam, totdat ik zelf op zoek ging naar lotgenotencontact en terecht kwam bij allerlei lotgenotengroepen in de regio Amsterdam. Het contact met lotgenoten hielp mij toen ontzettend veel om door de zware gevoelens heen te komen. Door de positieve ervaring die ik als deelnemer in deze groepen heb gemaakt wilde ik al snel zelf iets soortgelijks opzetten voor andere lotgenoten in Almere en kwam ik in contact met STIP.

Onze eerste lotgenoten bijeenkomst ging in november vorig jaar van start. Ik en mijn collega Mattijs deden dit allebei voor de eerste keer en we vonden het spannend om zo'n groep te begeleiden, maar het ging heel goed. Onze deelnemers vonden het in het begin net zo spannend als wij, maar al na de eerste bijeenkomst die ze bezochten, gaven ze aan zich opgelucht te voelen door de herkenning bij de anderen. Als begeleider zag ik dat ze een zware rugzak meebrachten die ze in onze gespreksgroep samen een beetje konden openen en er wat last van afpakken zodat hij een stukje draagbaarder werd. Het is mooi om te zien hoe respectvol onze deelnemers met elkaars verdriet omgaan en hoe ze elkaar steunen. Buitenstaanders van zo'n verlies hebben vaak weinig geduld en begrip voor de moeilijke emoties waar wij nabestaanden en naasten doorheen gaan, en vaak zetten wij een masker op om onszelf te beschermen tegen hun onbegrip, maar dit gaat op den duur helaas ten koste van onze mentale gezondheid. In zo'n lotgenotengroep kun je dat masker even laten vallen en kun je alles kwijt wat je wilt. Alle gevoelens mogen er zijn - soms wordt er gehuild, soms gelachen. Ook al ken je de ander nauwelijks, maar het feit dat we allemaal een soortgelijk verlies hebben meegemaakt, schept gelijk een sterk band dat je niet zo snel met een niet-lotgenoot voelt. Het geeft me ontzettend veel voldoening om dit soort verbindingen mogelijk te maken door onze gespreksgroep en ik hoop dat ik in de toekomst nog veel deelnemers mag begeleiden in hun verwerkingsproces.

Anthea

Deelnemers gespreksgroep naasten en nabestaanden van suïcide

Enkele jaren geleden is een hele goede vriendin van me, om het leven gekomen door suïcide. Het was de eerste keer dat ik dit meegemaakt heb van iemand die heel dicht bij mij staat en veel voor mij heeft betekend. Ik wist niet goed hoe daar mee om te gaan.

Ik merkte bij mijzelf dat niet, zoals men dat zegt: de tijd alle wonden heelt, maar dat het verdriet en gemis zelfs sterker is geworden naarmate de tijd verstrijkt.

Toen ik hoorde dat er bij STIP een gespreksgroep van start ging over dit onderwerp en specifiek over nabestaanden van suïcide, heb ik me meteen aangemeld.

Hoe gek het ook mag klinken, ik ben blij deze groep gevonden te hebben.

Ik ervaar niet alleen veel herkenning, maar ook erkenning en dat al mijn gevoelens er ook mogen zijn. Hoe gek ze misschien ook voor een ander mogen klinken, die dit niet heeft meegemaakt.

Eveline

Als moeder van een zoon, overleden aan suïcide, vind ik (h)erkenning, steun en troost in de supportgroep nabestaanden suïcide. Het contact met lotgenoten en het delen van ervaringen (maar ook praktische zaken) is erg waardevol voor mij en is helpend bij mijn rouwproces.

Marianne

De talenten van Lente

Dit kortverhaal gaat over Lente. Voor wie haar niet kent; over een aantal dagen viert ze haar 19e verjaardag. Ze is woonachtig in het mooie, maar rustige Dronten. Aan de Groenlandstraat heeft ze het geluk met haar ouders en haar twee lieve zusjes samen te wonen.

Lente is een optimistische en een nieuwsgierige jongedame, altijd op zoek naar manieren om het leven om haar heen beter te begrijpen. Ze heeft een charismatische, maar een subtiele uitstraling, met haar orangerode haren, die vaak opgestoken wordt gedragen, en dan haar smaragdgroene ogen die alles lijken op te merken. Haar naam past perfect bij haar, want wanneer ze een kamer binnen wandelt brengt ze een frisse energie mee die de mensen aldaar inspireert.

Ze houdt niet van rustige ochtenden met een kop koffie in haar favoriete mok. Haar kamer staat weliswaar vol planten, half verzorgd, want Lente die is altijd druk bezig. Altijd is ze haar energie en tijd kwijt aan haar vele talenten.

Ze speelt al piano sinds haar vierde en kan de knapste en moeilijkste stukken van Chopin uit haar hoofd spelen. Haar vingers bewegen vliegensvlug over de toetsen. Maar ze houdt er ook van om zelf melodieën te verzinnen. Daarnaast is een behendige tennisster; ze staat bekend om haar unieke opslag en rappe reflexen op de baan. Als ze niet achter de piano zit of op het tennisveld staat, vind je haar vaak in de manage, waar ze haar favoriete paard, genaamd Rosie, traint. Een prachtige volbloed Fries. Haar naam kennende heeft ze een natuurlijke klik met dieren, want ze straalt rust en vertrouwen uit, wat haar op de manage tot een geliefde ruiter maakt.

Naast deze artistieke en sportieve talenten heeft Lente ook een creatieve kant. Ze kan buitengewoon koken en bakken, waarbij ze graag experimenteert aan de hand van de vele kookboeken die zij in bezit heeft. Haar familie kijkt vaak uit naar haar culinaire creaties, van de meest luchtige brownies tot de meest exotische gerechten die je de geur en uitstekende smaken niet snel doen vergeten.

Ondanks haar vele talenten, die te veel zijn om op te sommen in dit kortverhaal, is er toch één talent waar ze het aller trots op is: Twirlen. Lente heeft de bijzondere gave om de baton, het belangrijkste attribuut bij twirlen, vloeiend en sierlijk te laten draaien. Alle aandacht gaat naar de baton, die voortdurend in beweging wordt gehouden. Zij danst dan op haar zelfgekozen muziek, waarbij schoonheid, ritme en techniek naadloos samen komen met het twirlen. Wanneer zij danst, lijkt de wereld om haar heen even stil te staan. Het is alleen Lente, haar baton, en haar orangerode haren die sierlijk deinen met elke krachtige pas die zij maakt.

Wat niemand weet, is dat Lente het twirlen geheim houdt voor haar familie. Wanneer ze aangeeft te gaan hardlopen, gaat ze eigenlijk stiekem naar de twirlvereniging. Twirlen voelt voor Lente anders dan de andere dingen waar ze goed in is. Het is geen vaardigheid dat haar ouders ooit van haar verwachten of aanmoedigen. Ze is één keer mee geweest met een vriendin, voor een proefles, en sindsdien is het dit talent iets wat ze niet zomaar wilde delen met haar familie. Wellicht omdat het zo dicht bij haar hart ligt, of wellicht omdat ze bang is dat haar familie het niet helemaal zou begrijpen. Wat het ook is, het is een deel van haarzelf dat ze liever voor zichzelf houdt.

Elke donderdag en zondagavond trekt ze haar hardlooptkleding aan, doet ze alsof ze haar schoenen strikt en haar hardloopp programma op haar smartphone laadt, met zwaar gemoed, maar toch met een lichte glimlach verdwijnt ze dan door de voordeur. Haar route is keurig en netjes uitgestippeld om zo min mogelijk bekenden tegen te komen.

Zodra ze aankomt bij de vereniging voelt ze zich vrij, alsof alle lasten van haar schouders vallen. In de zaal, met haar vriendinnen, kan ze helemaal zichzelf zijn. Ze oefent haar routines met pracht en toewijding die in woorden moeilijk is samen te vatten. Lente weet dat ze hier thuishoort. Dit is haar plek, haar moment om alles even los te laten, en haarzelf te zijn zonder druk van buiten of van haar familie. Toch weet ze dat ze dat er een dag zal komen waarop ze haar talent en passie met hen zal moeten delen. Wie weet ooit kampioen te worden. Maar voor nu is het haar eigen wereld, een plek waar niemand anders toegang tot heeft, en dat maakt het extra bijzonder.

Marius

Uitnodiging: Blue Monday - Snertdag!

MAANDAG 20 JANUARI

Op maandag 20 januari is het BlueMonday, de zogenaamd meest deprimerende dag van het jaar. Maar van die 'snertdagen' maken wij een gezellige dag! Netwerk mentale gezondheid Almere nodigt je uit voor een middag vol warmte, lekker eten en goed gezelschap. we serveren heerlijke snert (erwtensoep) en voor de liefhebbers hebben we ook tomatensoep.



Voorafgaand organiseren we een frisse windwandeling om 14:00 vanaf twee locaties :

- Buurtcentrum de inloop ('s Hertogenboshplein 8, 1324 WB Almere)
- Digg-out (Marktmeesterstraat 18, 1315 GE Almere)

Hierna komen we om 15:00 samen bij de Wijkhoek (Assenplein 1, 1324 CK Almere)

Vind je het te koud voor een wandeling? geen probleem! Je bent van harte welkom om direct naar de Wijkhoek te komen.

Deze activiteit is kosteloos en je hoeft je niet aan te melden.

Het Netwerk Mentale Gezondheid bestaat uit organisaties en ervaringsdeskundigen. Aangesloten zijn: Kwintes, VMCA, stichting CLIP/STIP Almere, Schakelteam Almere, MEE Samen, Mattijs Goede, Sander van Duijn, Marjan Linger, UWV, Bruis, Herstelnetwerk Almere, Eigenwijze Company, stichting Forza, lectoraat GGZ en Samenleving Windesheim, OCO Almere, Woonzorg Flevoland, Reymond Tjalondo, Cliënt Service Centrum, stichting NAH Forum en stichting Burger in Nood.

Blue Monday in Almere

Ondanks de sombere reputatie van de zogenoemde Blue Monday was er maandag 20 januari een gezellige middag in Almere georganiseerd. Het Netwerk Mentale Gezondheid Almere bracht inwoners samen om deze dag juist in het teken van verbinding en contact te zetten. “Wetende dat ‘t niet écht de meest depressieve dag van het jaar is, vinden we het belangrijk om als netwerk in Almere af en toe extra aandacht aan mentale gezondheid te geven.”

De middag begon met een wandeling door Almere. Daarna was er ruimte om samen te genieten van een traditionele kom erwtensoep of tomatensoep. De warme soep vormde niet alleen een fysieke oppepper, maar bood ook de gelegenheid voor mensen om nieuwe contacten te leggen. “Deze dag draait niet alleen om mentale gezondheid, maar ook om het doorbreken van isolement,” aldus een van de organisatoren. “Dit was voor ons de tweede editie van de snertwandeling in Almere en we zagen een grote toename van deelnemers vergeleken met vorig jaar.”

Deelnemers waren enthousiast over de laagdrempelige aanpak. “Het is fijn om te merken dat je niet alleen bent. Een simpele wandeling en een goed gesprek maken echt verschil,” vertelde één van de aanwezigen.

Het netwerk Mentale Gezondheid Almere wil met dit soort evenementen aandacht vragen voor het belang van sociale verbinding, vooral op dagen zoals Blue Monday. Het netwerk bestaat uit VMCA, Saskia Schurman Eigenwijze Company, Kwintes, OCO, CLIP/STIP Almere, Digg Out, MEE samen, Sobha Dalloesingh en het Schakelteam.

●●●●● Blue Monday ●●●●●

De derde maandag van januari zou de dag zijn dat de meeste mensen zich somber voelen. De dip na Kerstmis – te veel eten, te veel uitgeven en mislukte Nieuwjaar voornemens – kan mensen een gevoel van somberheid bezorgen

Voel jij je een beetje blue?
Kom dan langs bij ons op de Dukdalf (Punter 35-27)

maandag 20 januari
10.30 en 15.30 uur

10.30 - 12.30 uur '**diverse spelen**'

10.30 - 12.30 uur **witboek** deel 1 maken

10.30 - 12.30 uur START interactief **wandelen**

12.30 - 13.30 uur Gezamenlijke **lunch**

(i.v.m. inkopen aanmelden via lelystad@clipggz.nl of via tel. 06-57903833)

13.30-15.30 uur Spel '**steekje los**'

13.30-15.30 uur deel 2 **witboek** maken



Lelystad
ST/P
Steun- en informatiepunt
Geestelijke Gezondheids Zorg



woonzorg
flevoland



IDO.
SAMEN STAAN WE STERK

Blue Monday in Lelystad

Witboekje Blue Monday

Op Blue Monday hebben wij met een groep jongeren een 'witboekje' gemaakt; een creatieve manier om gedachten en gevoelens te uiten. Met knipsels, teksten en tekeningen verwerkten wij persoonlijke verhalen, reflecties en motivaties. Sommige gingen in op kwetsbaarheid, anderen juist op kracht en positiviteit. Het was mooi om te zien hoe iedereen op zijn eigen manier iets van zichzelf in het boekje stopte. Ondanks dat Blue Monday bekendstaat als de meest deprimerende dag van het jaar, hing er juist een fijne en creatieve sfeer. Even uit je hoofd, bezig zijn met iets tastbaars en samen delen. Dat maakte deze dag toch best bijzonder.

Chelique

Even voorstellen

Mijn naam is Levi, ik ben 21 jaar oud en kom uit Almere. Ik woon samen met mijn moeder en mijn zusje. Mijn roots liggen in Suriname, maar ik ben geboren en getogen in Nederland. Overdag werk ik bij een tankstation en daarnaast volg ik de opleiding Sociaal Werk. Mijn droom is om later te werken met jongeren die buiten de maatschappij vallen of jongeren net uit de gevangenis komen. Daarom probeer ik tijdens mijn studie zoveel mogelijk deuren te openen en waardevolle ervaringen op te doen.



In mijn vrije tijd ben ik altijd met muziek bezig en speel ik graag op mijn PlayStation. Ik hou van harde techno, en ik ga regelmatig met mijn vrienden naar raves (techno-feestjes) om even alle stress van het dagelijks leven los te laten. Maar Ik ben ook iemand die geniet van de kleine dingen, zoals gezellig uit eten gaan of lunchen met vrienden en familie. Een goede maaltijd en mooie gesprekken maken mijn dag altijd beter!

Ik kijk ernaar uit om mijn passie voor sociaal werk verder te ontwikkelen en écht een verschil te maken in het leven van jongeren. Tot die tijd blijf ik mezelf uitdagen, nieuwe ervaringen opdoen en vooral genieten van het leven!

Levi



Talenten in de lente

Wanneer het weer lente wordt, en de dagen lengen en de temperatuur stijgt, begint het bij mij ook weer te leven. Nieuwe ideeën poppen op, gelijk de bloemknoppen die opengaan. Mijn lijf begint weer een beetje te leven, want de kou trekt eruit. Ik heb zin om eropuit te gaan, mijn vleugels uit te slaan, net als de vogels die weer terugkeren vanuit verre landen. Alles wordt lichter en makkelijker zodra er lente in de lucht hangt.

Tijd om iets te gaan doen dus: Plannen maken voor de tuin, om daar weer gewoon lekker in de grond te kunnen wroeten. Kijken of mijn talent voor tuinieren een beetje groeit, zodat het er allemaal fijn groen uitziet; een tuin waarin bijen, insecten en alles wat leeft zich prettig voelen.

Ook wil ik weer lekker naar buiten. Wandelen is niet echt een talent van mij, maar in het voorjaar groeit de behoefte om een stukje te lopen meer dan in de maanden daarvoor.

En wat betreft verdere talenten die in de lente opbloeien: Wie zal het zeggen? Wat is er allemaal te ontdekken? Ga ik iets creatiefs doen? Of toch eens kijken of die gitaar het nog doet? Of... of....

De lente geeft mij in elk geval veel energie om oude talenten op te pakken en nieuwe te ontdekken. De hele wereld ligt voor mij open!

Cobie



Creatief knutselen met

Draadkunst

Benodigdheden:

Stuk hout

Pen of potlood

Kleine spijkertjes

Hamer

Draad (wol of katoen)

Eventueel:

Papier en schaar

Tip: de kleine spijkertjes zijn te koop bij bouwmarkten, maar ook bij 'So Low' en hobbywinkels.

Werkwijze:

Stap 1: Je tekent een figuur (ster, hart, wat je maar wilt) op het hout met pen of potlood.

Je kan het eventueel ook eerst op een papier tekenen en dan uitknippen.

Je legt het uitgeknipte papier op het hout en trekt het over met pen of potlood.



Stap 2: Je slaat de kleine spijkertjes met een halve centimeter van elkaar in het hout op je getekende lijn.



(vervolg zie volgende blz)

(vervolg Creatief Knutselen met....)

Stap 3: Je knoopt het draad aan een spijker in een punt/hoek.



Stap 4: Je gaat van links naar rechts, op en neer om de spijkertjes heen. Boven in de hart aan gekomen doe je eerst één kant (ik deed rechts eerst) en dan ga je terug naar de iets lagere kant om de andere bovenkant te doen (zie foto).



Stap 5: Vanaf bovenin ga je op en neer van boven naar beneden, van links naar rechts om de spijkertjes heen.



(vervolg zie volgende blz)

(vervolg creatief knutselen met)

Stap 6: Je gaat van schuin op en neer van beneden naar boven van rechts naar links (zie foto).



Stap 7: De draad vastknopen en afknippen en klaar!



Leuk om te maken en een origineel cadeau om te geven.

Pascalie



APRIL

2011



Creatief de lente in je bol? Kom meedoen bij STIP!

Lekker hè, die lente?
Heb je direct of
indirect te maken met
de GGz? Dan nodigt
STIP GGz Almere je
uit op **woensdag 13
april** van 11.00-14.00
uur voor een creatieve
activiteit met lunch.

Kosten zijn
2 euro p.p.
inclusief
eenvoudige
lunch!

Meedoen kan alleen na
aanmelding voor 8 april.
Voor meer info of om je op
te geven voor de activiteit
met lunch kun je bellen
naar 036-5333572 of mail
naar [almere@stip-
flevoland.nl](mailto:almere@stip-flevoland.nl)
STIP Almere vindt u in
Buurthuis de Draaikolk,
Lekstraat 2.

Kom ook
en neem
gezellig
iemand
mee!

Almere

STIP

Steun- en Informatiepunt GGz

www.stip-flevoland.nl

Even voorstellen

Hi!

Een aantal kennen mij al, ik ben Liz, 20 jaar oud en stagiaire bij CLIP STIP Almere. Ik volg de studie ervaringsdeskundigheid op het HVA in Amsterdam. Ik wil mijn ervaringskennis inzetten om anderen te helpen en ik wil mijzelf verder ontwikkelen tot een professioneel ervaringsdeskundige. Ik ben erg enthousiast om individueel en samen te groeien!

Verder ben ik creatief en vind ik het leuk om daarmee te experimenteren, dit varieert van schilderen tot fotografie en interieur. Ik kan ervaringsdeskundigheid goed combineren met mijn creatieve vaardigheden, ik hou dan ook van afwisseling.

Met mijn enthousiasme, open blik, empathie en oplossingsgerichte vaardigheden hoop ik bij te dragen aan het herstelproces van anderen.

Zelf heb ik op verschillende vlakken ervaring waardoor ik mijzelf ook breed kan inzetten en mij goed kan inleven in de ander.



Talenten in de lente



Talenten in de lente, geoogst in de herfst: Een verhaal van veerkracht en waardering

Toen ik hoorde dat het thema van deze editie van Gestippeld "Talenten in de lente" was, voelde ik een sterke drang om mijn verhaal te delen. Het afgelopen jaar ben ik genomineerd voor *Talent van het Jaar*; een eer die mij diep raakte. Hoewel deze erkenning niet in de lente van mijn leven kwam, vond ik het toch passend om mijn ervaringen in dit magazine te delen.

In de lente van ons leven ontwikkelen we vaak onze eerste talenten. We ontdekken vaardigheden en passies die ons een richting geven. Voor mij waren deze talenten destijds nog onvolledig gevormd. De wisselwerking van het leven bracht echter nieuwe ervaringen en uitdagingen op mijn pad, waardoor ik andere, diepere talenten ontwikkelde.

Jarenlang voelde ik mij ontwricht door de tegenslagen en moeilijkheden die ik tegenkwam. Niemand had ooit kunnen bedenken dat ik hier vandaag zou staan. Het was een lange weg van herstel en zelfontdekking, waarin ik langzaam maar zeker weer opbloeide.

De herfst van mijn leven bracht onverwachte vruchten voort. Door de ervaring en wijsheid die ik in de loop der jaren heb opgedaan, kon ik mijn talenten productief inzetten. Deze periode bracht een diepere vorm van waardering met zich mee; niet alleen voor wat ik heb bereikt, maar vooral voor de samenwerkingspartners en collega's die mij onderweg hebben gesteund. Zij hebben mij geleerd dat het oké is om hulp te vragen en hebben weer wat meer vertrouwen in anderen bij mij opgebouwd.

De nominatie voor *Talent van het Jaar* was voor mij niet alleen een erkenning van mijn capaciteiten, maar ook een bevestiging van de kracht van samenwerking en herstel. Hoewel ik de uiteindelijke titel niet heb gewonnen, voelde ik me toch een winnaar. De uitgesproken waardering van mijn samenwerkingspartners en collega's raakte mij het meest. Hun steun en erkenning waren een bewijs van de weg die ik had afgelegd en de betekenisvolle impact die ik kon maken.

Het is belangrijk om te erkennen dat talenten niet statisch zijn; ze groeien, veranderen en passen zich aan door de seizoenen van ons leven. Terwijl we in de lente onze eerste stappen zetten, kunnen we in de herfst van ons leven de vruchten plukken van wat we hebben gezaaid. Het is een voortdurende reis van groei en herstel.

Ik hoop dat mijn verhaal anderen kan inspireren om hun talenten te omarmen, ongeacht de fase van het leven waarin ze zich bevinden. Laten we de kracht van samenwerking, veerkracht en waardering vieren, en ons blijven inzetten voor de gemeenschap die ons heeft gesteund.

Bedankt dat ik mijn verhaal mocht delen in deze editie van Gestippeld. Ik kijk uit naar de vele lentes en herfstperiodes die nog komen, en naar de talenten die in elke fase zullen bloeien.

Jennifer

GGZ inspiratieweken

24 maart t/m 6 april 2025 - Almere

31 maart t/m 8 april

Elke werkdag van 13.00 – 16.00 uur: Inspiratietentoonstelling "De WachtVerzachter" bij Bruis

Maandag 24 maart

10.00 – 11.00 uur: Aftrap GGZ inspiratieweken bij Kwintes

11.00 – 12.00 uur: Herstelspel en soep bij Kwintes

Woensdag 26 maart

11.00 – 12.00 uur: Wandel mee met het Schakelteam vanaf Jan Steen

Donderdag 27 maart

15.00 – 17.00 uur: Gesprekstafel Naasten GGZ met VMCA bij Bruis

Vrijdag 28 maart

14.00 – 16.00 uur: Dialoogtafel overprikkeling bij NAH Forum

Maandag 31 maart

11.00 – 12.30 uur: Dialoogtafel "Goed voor jezelf zorgen" met het Cliënt Service Centrum bij Bruis

17.00 – 18.00 uur: Lezing "Psychotherapie werkt nauwelijks" door Flip Jan van Oenen bij de Glasbak

Dinsdag 1 april

13.00 – 14.00 uur: Over de lijn bij STIP

Woensdag 2 april

14.00 – 15.00 uur: Sporten bij STIP

15.00 – 17.00 uur: Autisme inloop & lotgenotencontact in de Wijkhoek

18.00 – 20.00 uur: 'De Reis van Herstel' bij Bruis

18.00 – 21.00 uur: Autisme inloop & lotgenotencontact met Kookactiviteit in de Wijkhoek

Donderdag 3 april

14.00 – 16.00 uur: Inspiratiesessie overprikkeling bij NAH Forum

Vrijdag 4 april

14.00 – 16.00 uur: Gevoel, uit de kunst! (creatieve workshop) bij Bruis

Zaterdag 5 april

13.00 – 16.00 uur: Inloopbijeenkomst suïcidepreventie voor naasten van suïcide Bij STIP

Zondag 6 april

13.30 – 16.30 uur: Inloop Mentale Gezondheid bij NAH Forum

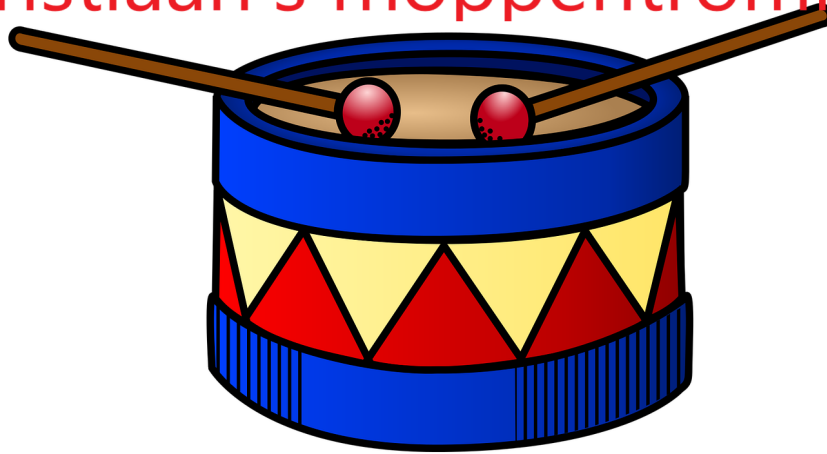


Bekijk het uitgebreide programma op schakelteam-almere.nl of scan de QR code



Netwerk Mentale
Gezondheid Almere

Christiaan's moppentrommel



1. Een klant in een restaurant: "Ober, dit gerecht is echt niet te eten!"
Ober: "Maar meneer, waarom heeft u het dan besteld?"
2. De hoge prijzen hebben nu ook de sinaasappelbranche getroffen.
Er volgt later een speciale pers- conferentie.
3. Hoe heet een dessert dat je maar soms krijgt?
Antwoord: "Een af-en-toetje."
4. Welke schilder doet maar wat?
Antwoord: "Vincent van Gok."
5. Wie mogen er geen lid worden van een bibliotheek?
Antwoord: "Boekhouders."

Rode bietensalade

Ingrediënten:

- 400 gram gekookte bieten
- 4 eetlepels balsamicoazijn
- Extra vierge olijfolie
- 50 gram walnoten
- 100 gram rucola
- 200 gram verse geitenkaas
- peper
- zout

Werkwijze:

1. Snijd de gekookte bieten in parten of plakken. Als je de bieten voorgekookt koopt, zorg dan dat je ze goed afspoelt.
2. Meng de gesneden bieten met de balsamicoazijn en een scheut olijfolie in een saladekom. Breng op smaak met zout en peper.
3. Hak de walnoten grof en meng ze door de bieten in de saladekom.
4. Voeg de rucola toe en verkruimel de geitenkaas over de salade. Meng de bietensalade met geitenkaas goed door voordat je het serveert.

Eet smakelijk!

Lange Vinger Cakejes

Ingrediënten:

- 1 pak lange vingers
- Kokosrasp
- Melk (naar keuze)
- Slagroom

Benodigheden:

- 2 kommetjes
- Bakplaat/schaal

Instructies:



1. Voorbereiding:

Vul één kommetje met kokosrasp.
Vul het andere kommetje met melk.

2. Lange vingers voorbereiden:

Dip de lange vingers kort in de melk (niet te lang, anders vallen ze uit elkaar).
Rol de lange vingers direct door de kokosrasp, zodat ze goed bedekt zijn.

3. Assembleren:

Spuut een laagje slagroom op één lange vinger.
Leg er een tweede lange vinger bovenop.
Plaats het cakeje op de bakplaat/schaal en herhaal met de rest.

4. Decoratie (optioneel):

Strooi eventueel extra decoratie over de cakejes voor een feestelijke uitstraling.

5. Afkoelen:

Zet de cakejes even in de koelkast. Ze smaken het lekkerst als ze goed gekoeld zijn.

Tip:

Probeer verschillende soorten melk of voeg een druppeltje vanille-extract toe aan de melk voor extra smaak.

Stephanie

RAZA & Solrack Lente concert van grotten de band.



RAZA B. 2004



De volgende uitgave van Gestippeld komt uit in juni 2025

Het thema is:

“ Zon en Schaduw ”

Heb jij een leuk passend verhaal of idee bij dit thema en vind je het leuk om deze terug te zien in Gestippeld?

**Stuur je idee dan op naar
redactie@clipggz.nl**

Gestippeld is een uitgave van CLIP-GGz Flevoland en wordt digitaal verspreid aan bezoekers, vrijwilligers en medewerkers van STIP-GGz en andere belangstellenden. Ontvangt u Gestippeld nog niet, dan kunt u mailen naar: redactie@clipggz.nl

Gestippeld wordt geschreven voor en door bezoekers, vrijwilligers en medewerkers van STIP-GGz.

U bent van harte welkom om ook uw bijdrage te leveren.

Redactie: Carlos Bakker, Christiaan Faber, Eveline Schut, Steven Meijer, Marius Huisman, Cobie Steinbuch en Stephanie de Vaal.

Eindredactie en vormgeving: Eveline Schut

Website: www.clipggz.nl, Telefoonnummer: 036-533 3572

CLIP GGz heeft sinds december 2018 een ANBI-status. Dit biedt u de mogelijkheid een gift te geven die aftrekbaar is voor de inkomstenbelasting en dat CLIP GGz geen erfbelasting is verschuldigd. IBAN: NL81INGB0004909381 t.n.v. Stichting Cliënten Perspectief GGz

De tekening op de voorkant is gemaakt door: Francisco