

**Programma van:**



**de regisseur**

# Voorwoord

De Regisseur

- 👤 Legt de focus op kracht, talent, dromen en mogelijkheden.
- 👤 Is opgezet vanuit co-creatie: Alles in samenspraak en samenwerking met bewoners/cliënten.
- 👤 Is hoopvol, optimistisch en integer.
- 👤 Is er voor en door cliënten.
- 👤 Vervult ook een buurtfunctie.
- 👤 Werkt met Ambassadeurs en gastheren/vrouwen.
- 👤 Geeft voorlichting op locatie, onderwijs, instellingen.
- 👤 Is een ontmoetingsplek met een laagdrempelige inloop.
- 👤 Geeft verschillende cursussen en themamiddagen.
- 👤 Drie keer per jaar wordt Cliëntenmagazine Paraplu hier vormgegeven.
- 👤 Is geopend van maandag tot vrijdag van 9.00 - 15.00 uur.
- 👤 Bevindt zich op de Jacob Pronkstraat 6, te Scheveningen, telefoonnummer: 070 358 75 43

Met vriendelijke groet,

De Regisseur

# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	<b>2</b>
<b>Inhoud</b>	<b>2</b>
<b>Activiteiten ma t/m di</b>	<b>3</b>
<b>Activiteiten wo t/m vr</b>	<b>4</b>
<b>De Regisseur</b>	<b>5</b>
<b>Regisseur Educatief</b>	<b>6</b>
<b>POWER-training</b>	<b>6</b>
<b>De Regisseur-Ambassadeurs</b>	<b>6</b>
<b>Inloop De Regisseur</b>	<b>7</b>
<b>Praat- en doegroepen</b>	<b>8</b>
<b>Steunpunt Stemmen Horen Haaglanden</b>	<b>10</b>
<b>Gespreksgroepen</b>	<b>11</b>
<b>Lotgenotengroepen</b>	<b>12</b>
<b>Contactgegevens</b>	<b>12</b>

## Activiteiten De Regisseur ma t/m di

	Maandag				Dinsdag		
09:00	09:00 Inloop				09:00 Inloop		
09:30		09:30 Twee- Wekelijkse POWER-training  Annabel & Hilma					
10:00							
10:30			10:30 Even weken op maandag gezond koken				
11:00							
11:30							
12:00		12:00 Pannenkoeken  Grydo & Mohamed					
12:30							
13:00		13:00 Gezondheids- spreekuur  Laura	13:00 Even weken op maandag Naaiclub: Het Vingerhoedje  Angelique			13:00 Laatste maandag Regisseur Educatief  Annabel & Hilma	
13:30							
14:00				14:00 1 <sup>e</sup> maandag Vergadering  De Regisseur			
14:30							
15:00				15:00 tot 16:00 1 <sup>e</sup> en 3 <sup>e</sup> dinsdag van de maand Lezingen & themabespreking Egidius			
15:30							
16:00							
Avond	19:00 3 <sup>e</sup> maandag Lotgenotengroep: Depressie  Gerrit				19:30 NA Bijeenkomst  Egidius		

## Activiteiten De Regisseur wo t/m vr

	Woensdag	Donderdag	Vrijdag			
09:00	09:00 Inloop	09:00 Inloop	09:00 Inloop			
09:30						
10:00				10:00 Creatief  Willeke	10:00 Open spreekuur: Stemmen horen	
10:30						
11:00						
11:30						
12:00						12:00 Verse soep
12:30				12:30 Wandelen	13:30 Hart voor gezondheid- spreekuur Laura	
13:00				Laatste woensdag van de maand: Fietsen		
13:30				Danny & Ge	14:00 1 <sup>e</sup> en 3 <sup>e</sup> donderdag lotgenotengroep: Depressie  Yvonne	14:00 1 <sup>e</sup> en 3 <sup>e</sup> vrijdag lotgenotengroep: Stemmen horen  Yvonne
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
Avond		19:00 tot 21:00 Lotgenotengroep: autisme  Egidius	17:00 Elke vrijdag: Kookcafé De Meerpaal  Grydo, Jessica, Willeke, Ruud, Francisca & Corné			



## De Regisseur als je leven niet altijd van een leien dakje gaat

KEN JIJ HET GEVOEL OVERAL ALLEEN VOOR TE STAAN, NIEMAND DIE JE SNAPT OF DIE JE HELPT, DE GRIP OP JE LEVEN KWIJT TE ZIJN. EN WEEET JE EVEN NIET WAAR JE MOET BEGINNEN..

DE REGISSEUR IS DE PLEK WAAR JE MOET ZIJN OM JE LEVEN EN POSITIEVE WENDING TE GEVEN.

AAN HET EIND VAN DE KEIZERSTRAAT, VLAKBIJ DE LEVENDIGE BOULEVARD BEVINDT ZICH EEN GEZELLIGE ONTMOETINGSPLEK. JE WORDT HARTELIJK EN WARM ONTVANGEN DOOR GASTHEREN EN VROUWEN DIE VOOR JOU ALLE AANDACHT HEBBEN EN JE GRAAG VAN EEN GRATIS VERS KOPJE KOFFIE OF THEE VOORZIEN. EEN PRAATJE, EEN SPELLETJE, MEEDOEN MET EEN ACTIVITEIT, LEKKER WEGDUIKEN IN DE LEESMAP, NIKS MOET EN ER KAN VEEL.

- 🕒 ELKE MAAND IS ER EEN LEUKE EN LEERZAME THEMAMIDDAG. DIVERSE THEMA'S KWAMEN HET AFGELOPEN JAAR AL AAN BOD; BIJV.: WAT IS AUTISME EN HOE GA JE ER MEE OM, UITLEG ASTROLOGIE, BEAUTYMIDDAG.
- 🕒 OOK ZIJN ER CREATIEVE WORKSHOPS, EEN WANDELCLUB EN TIJDENS HET HART VOOR GEZONDHEIDSPREEKUR TIPS OPDOEN VOOR EEN GEZONDE LEVENSSTIJL EN HET MAKEN VAN EEN GEZOND HAPJE.
- 🕒 DE REGISSEUR IS SINDS KORT OOK DE PLEK VOOR HET STEUNPUNT STEMMEN HOREN HAAGLANDEN. HIER LEREN MENSEN DIE STEMMEN HOREN ER ANDERS MEE OM TE GAAN.
- 🕒 ELKE VRIJDAG KOOKCAFÉ: VOOR €3,00 EEN COMPLETE MAALTIJD.

*"De Regisseur is een plek waarin ik me in alle gemoedstoestanden thuis voel. Of ik nu diep in de put zit, of ik vol energie verder wil ontwikkelen; voor ieder mens met zijn verlangens en motivatie er een plek. Dat is de kracht van de Regisseur. De Regisseur geeft mij vooral de boodschap; "wees er maar gewoon en deel je verlangens, wensen, dromen, zonder de censuur van angst, perfectionisme en beren op de weg. Deel dit alles, voel de vrijheid van het (her)ontdekken van je talenten en vraag om hulp." Neem die hand aan en zet een stap. Het is geen marathon. Begin maar, wij kijken met je mee"*

LOOP EENS BINNEN EN ALS JE DEZE FLYER MEENEEMT TRAKTEREN WIJ JOU OP EEN HEERLIJKE TOSTI, GEWOON OMDAT WE BLIJ ZIJN DAT JIJ ER BENT. VOLG ONS OP FACEBOOK EN BLIJF OP DE HOOGTE VAN ONZE ACTIVITEITEN.

OPENINGSTIJDEN: MAANDAG TOT EN MET VRIJDAG VAN 9.00 TOT 16.00 UUR.

JACOB PRONKSTRAAT 6  
2584 BS DEN HAAG  
070 358 75 43

## Regisseur Educatief

Iedere laatste maandag van de maand is er Regisseur Educatief. Deze middag heeft een educatief karakter met als doel het verstrekken van informatie, het verkrijgen van nieuwe inzichten en het leren van vaardigheden. Dit ter bevordering van de regie over het eigen leven en de levenskwaliteit. Het zijn leerzame en leuke middagen waarbij (h)erkenning en ondersteuning in jouw herstelproces centraal staan. Met elkaar onderzoeken we waar de behoeftes en interesses liggen qua educatieve thema's.

De deelnemers worden gestimuleerd om met ondersteuning van de docenten zelf een thema te verzorgen en te presenteren.

De middag start om 13.00 uur met soep en stokbrood.

### Themamiddag: Budgetteren, is jouw maand ook altijd te lang..?

Door: Nader te bepalen

<b>Wanneer</b>	Maandag 29 januari van 13.00 tot 16.00 uur
<b>Plaats</b>	Jacob Pronkstraat 6, Den Haag
<b>Aanmelden</b>	Niet nodig!
<b>Informatie</b>	070 358 75 43

### Themamiddag: Liefde en vriendschap. Hoe doe je dat nou eigenlijk?

Door: Egidius en Laura

<b>Wanneer</b>	Maandag 26 februari van 13.00 tot 16.00 uur
<b>Plaats</b>	Jacob Pronkstraat 6, Den Haag
<b>Aanmelden</b>	Niet nodig!
<b>Informatie</b>	070 358 75 43

### Themamiddag: De gevaren van met Social Media!

Door: Nader te bepalen

<b>Wanneer</b>	Maandag 26 maart van 13.00 tot 16.00 uur
<b>Plaats</b>	Jacob Pronkstraat 6, Den Haag
<b>Aanmelden</b>	Niet nodig!
<b>Informatie</b>	070 358 75 43

## POWER-training

Deze training staat voor: Persoonlijke, Ontwikkeling, Welbevinden en Eigen Regie. Een training voor iedereen die zichzelf beter wil leren kennen die toe is aan een uitdaging die weer zicht geeft op de toekomst kortom een training die je POWER geeft.

## De Regisseur-Ambassadeurs

De Regisseur-Ambassadeurs, werven nieuwe cliënten op locatie en hebben als taak de behoefte en wensen van bewoners/cliënten te onderzoeken en hierop in te spelen. Het is hun taak reclame te maken over de activiteiten van De Regisseur en op deze manier actief te werven. Wil je meer weten en zou je op jouw locatie ook weleens een

### **Schitterend handgemaakt keramiek te koop**

Met als thema “de zee” van Gemiva- SVG groep. Gemaakt door mensen met niet aangeboren hersenletsel en/of een lichamelijke beperking. Schatten van de zee voor een klein prijsje. Kom eens kijken.

### **Facebook**

Volg ons op facebook en blijf op de hoogte van alle activiteiten van De Regisseur.



**De.Regisseur.Scheveningen**

### **Inloop De Regisseur**

Van maandag tot en met vrijdag van 09.00 uur tot 16.00 uur op de Jacob Pronkstraat 6, begane grond. Heb je zin in een kopje koffie, een gezellig gesprek en/of vragen op welk gebied dan ook. Heb je een hobby/talent, vind je het leuk om anderen iets te leren, wij staan overal voor open. Geen idee is ons te gek, schroom niet en kom langs.

### **Cliëntenmagazine Paraplu**

Cliëntenmagazine Paraplu is een tijdschrift voor en door cliënten, deze verschijnt drie keer per jaar. De Paraplu redactie is een krachtige mix van creatieve bewoners/cliënten en professionals. Zij leggen vooral de focus op talenten en herstelverhalen. “Voor en door is en blijft ons motto!” Ben je creatief, grafisch aangelegd, heb je goede ideeën, kun je fotograferen of schuilt er een reporter in jou..? Geef dat dan bij ons aan.

[a.bruckel@stichtingantonconstandse.nl](mailto:a.bruckel@stichtingantonconstandse.nl) / [vydjaymahabir@gmail.com](mailto:vydjaymahabir@gmail.com) eindredactie.

## Praat- en doegroepen

### Wandelclub: De Steltlopers

Iedere woensdag eten we om 12.00 uur een vers kopje soep waarna we om 12.30 uur gaan wandelen vanuit De Regisseur. Meestal lopen we een uurtje langs het strand naar de pier of het havenhoofd. Even je hoofd leeg maken, de zeellucht opsnuiven en elkaar ontmoeten.

### Fietstochten

De laatste woensdag van de maand gaan we fietsen i.p.v. wandelen. Naar een idee en initiatief van Danny Steggerda.

Aanmelden is niet nodig je kunt gewoon aansluiten.

### Ets portret laten maken

Danny Steggerda, kunstenaar en striptekenaar van De Regisseur is geïnteresseerd om nieuwe mensen te leren kennen. Hij maakt graag een ets portret van jou. Wil je een afspraak maken kom dan langs of mail: [dannysteggerda@kpnmail.nl](mailto:dannysteggerda@kpnmail.nl).

**Kosten:** €3,50 voor het materiaal.

### Creatieve activiteit

Elke donderdag vanaf 10.00 uur, verzorgt Willeke Schimmel een creatieve activiteit. Heb jij ook altijd al 3D kaarten willen leren maken of lijkt het je sowieso leuk om samen creatief bezig te zijn, kom dan langs. Elke week een nieuw thema.

### Themabesprekingen met Egidius

Elke eerste en derde dinsdag van de maand van 15.00 uur tot 16.00 uur is het mogelijk o.l.v. Egidius Roebroek uiteenlopende thema's te bespreken waarbij steun en (h)erkenning centraal staat. Bij deze interactieve middag is de eigen inbreng van de deelnemers is hierbij essentieel. Ook ondersteuners, familie of ander geïnteresseerde zijn hierbij van harte welkom.

### Hart voor Gezondheid Spreekuur

De Hart voor Gezondheid Club bestaat uit een groep enthousiaste mensen die zich sterk maken voor gezondheid en herstel. Gezondheid op het breedste vlak; voeding, bewegen, activering, zelfverzorging en ontspanning.

In dit kader organiseert De Regisseur o.l.v. Laura Janssen (**natuur**) voedingsdeskundige in opleiding een wekelijks gezondheid-spreekuur.

Laura kan vragen beantwoorden op het gebied van:

- Makkelijke, gezonde en goedkope recepten
- Voedselallergieën.
- Vegetarisch/ veganistische recepten
- Beter leren ontspannen
- Tips over meer gaan bewegen
- Gluten en suikervrij dieet.
- En nog veel meer.

Iedere donderdag van 12.30 - 13.30 uur, aanmelden is niet nodig.

Mail: [gezondspreekuur@hotmail.com](mailto:gezondspreekuur@hotmail.com)

Info: Kijk ook eens op de website: [www.KiwiDerma.com](http://www.KiwiDerma.com)



### Handleiding Hart voor Gezondheid:

Er is een handleiding Hart voor Gezondheid. Dit is een leefstijlgids voor een gezonder en gelukkiger leven. De gids is op te vragen bij De Regisseur.

Hart voor Gezondheid vergadering; eens per 2 maanden (**in de even maanden**) op de eerste woensdag van de maand van 14.30 uur tot 16.00 uur.

Wil je eens aansluiten en meedenken dan ben je van harte welkom.

Hart voor gezondheid is bezig met een kookboek vol met gezonde en goedkope gerechten. Heb jij een leuk recept mail deze dan naar [gezondspreekuur@hotmail.com](mailto:gezondspreekuur@hotmail.com).

### **Kookcafé De Meerpaal:**

Lijkt het jou gezellig om eens aan te schuiven schroom dan niet en schrijf je in...

Vind je het leuk om iemand mee te nemen, iedereen is elke vrijdag welkom!

**Kosten:** €3,00.



De deuren gaan om 16:30 uur open waarna we om 18:00 uur aan tafel gaan. Altijd vooraf inschrijven: via telefoon, mail of bij De Regisseur. Bij inschrijving De Regisseur aan de bar betalen, via telefoon en mail betalen op de avond zelf bij binnenkomst. Dit kan uiterlijk vrijdag tot 12:00 uur. In de 1<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> week is er een activiteit, kosten hiervoor staan op de poster.

Voor informatie, het menu, suggesties of wil je ook eens komen koken, neem dan contact op met Grydo: [kookcafedemeerpaal@gmail.com](mailto:kookcafedemeerpaal@gmail.com)

# Steunpunt Stemmen Horen Haaglanden



Voor stemmenhoorders, ondersteuners en hun naasten

Op 1 september van 2016 is bij Stichting Anton Constandse officieel het Steunpunt Stemmen Horen geopend. Het Steunpunt is ontstaan in samenwerking met het Steunpunt Stemmen Horen Nijmegen en Stichting Weerklank.

Het Steunpunt maakt onderdeel uit van de Raad voor Herstel en wordt geleid door ervaringswerker en medewerker herstel Yvonne Doornbos.

## Wat is het Steunpunt Stemmen Horen?

Het Steunpunt biedt informatie en ondersteuning op het gebied van stemmen horen. Dit gebeurt op basis van ervaringsdeskundigheid en (nieuwe) wetenschappelijke inzichten.

## Voor wie is het Steunpunt Stemmen Horen?

Het Steunpunt is er voor alle bewoners, cliënten en ondersteuners van Stichting Anton Constandse. Ook naasten van bewoners en cliënten, zoals familie en vrienden zijn van harte welkom!

Ook cliënten van ketenpartners, buurtbewoners en overige geïnteresseerden zijn welkom.

## Doelstelling Steunpunt

Veel mensen denken bij stemmen horen aan schizofrenie en psychose. Toch hoort zo'n 10% van de geestelijke gezonde mensen wel eens een stem. Stemmen horen is dus niet per definitie een symptoom van schizofrenie, maar een bijzondere ervaring waar je mee om kunt leren gaan. Voor mensen die last hebben van stemmen, is het leren omgaan met stemmen een belangrijke stap in hun herstel. Het Steunpunt Stemmen Horen Haaglanden heeft zich als doel gesteld bewoners, cliënten, ondersteuners en naasten te informeren over en te ondersteunen bij het (leren omgaan met) horen van stemmen.

## Wat biedt het Steunpunt Stemmen Horen?

Het Steunpunt Stemmen Horen biedt een open spreekuur, infotheek, workshops, cursussen en stemmengroepen.

## Open spreekuur

Wil je meer weten over o.a. stemmen horen, dan ben je elke **vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur** welkom bij De Regisseur, Jacob Pronkstraat 6.

## Gesprek op afspraak

Ook is het mogelijk om op een ander tijdstip een persoonlijk gesprek met Yvonne aan te vragen, dan kun je hiervoor een afspraak maken, doormiddel van een mail naar: [y.doornbos@stichtingantonconstandse.nl](mailto:y.doornbos@stichtingantonconstandse.nl) of een telefoontje naar: 06 248 826 83

## Gespreksgroep voor mensen die stemmen horen

Mensen die stemmen horen, praten niet altijd over deze ervaringen. Praten over stemmen is niet altijd makkelijk, omdat je vaak geen gehoor bij anderen (**niet stemmenhoorders**) vindt. Als je over de stemmen praat, blijf je er niet mee zitten en kun je ervaringen delen. Door contact met andere stemmenhoorders, kun je ervaren dat je niet de enige bent. Ook kun je samen op zoek gaan naar manieren van omgaan met stemmen. Het is een wat andere benadering dan u gewend bent, we benaderen het stemmen horen niet als een symptoom van een ziekte. Omdat uit ervaring is gebleken dat stemmenhoorders het fijn vinden om te praten met mensen die weten hoe het is om stemmen te horen, willen we graag gaan starten met een gespreksgroep voor mensen die stemmen horen. Het doel van deze gespreksgroep is de gelegenheid te geven om over de stemmen te praten, meer over je stemmen te weten te komen en er zo gemakkelijker mee om te gaan.

### Hoe ziet een gespreksgroep eruit?

Een gespreksgroep bestaat uit mensen die stemmen horen. Maximaal 10 deelnemers, kunnen aan een groep deelnemen. Een bijeenkomst duurt anderhalf uur en de groep komt één maal in de 2 weken bij elkaar. Het betreft een doorlopende groep.

De deelnemers bepalen de thema's waarover gesproken kan worden. Mogelijke thema's zijn:

- Praten over de stemmen,
- Wat betekent stemmen in je leven,
- Komen de stemmen ergens vandaan,
- Manieren van omgaan met de stemmen, enz.

### Begeleiding

De groep wordt begeleid door een ervaringswerker en herstel medewerker Yvonne Doornbos. Zij kan kort iets vertellen over de thema's. Er is ruimte om met elkaar van gedachten te wisselen.

### Wie kan deelnemen?

Een volwassene die wel eens of vaker stemmen hoort en hierover met andere stemmenhoorders wil praten. Ook als je in verwarring bent of wel eens een keer schrikt van je stem ben je van harte welkom.

### Waar en wanneer?

De bijeenkomsten vinden één maal in de 2 weken plaats op de 1<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> vrijdag van de maand van 14.00 tot 16.00 uur.

### Locatie:

De Regisseur  
Jacob Pronkstraat 6  
2584 BS Den Haag (Scheveningen)

**Bereikbaarheid:** Tram 1 (halte Keizerstraat) of Tram 11 (halte Strandweg)  
Bus 22 (halte Keizerstraat)

### Informatie en aanmelding

Wilt u nadere informatie over de gespreksgroep of wilt u deelnemen, dan kunt u contact opnemen met Yvonne via de mail: [y.doornbos@stichtingantonconstandse.nl](mailto:y.doornbos@stichtingantonconstandse.nl) of een telefoontje naar 06 248 826 83.

## Depressie lotgenotengroep

Heb je last (**gehad**) van depressies of depressieve klachten? Lijkt het je wat om het daar in een veilige omgeving over te hebben met mensen die in hetzelfde schuitje zitten? Meld je dan nu aan voor de depressie lotgenotengroep, georganiseerd in samenwerking met de Depressie Vereniging. Deze wordt maandelijks georganiseerd, is kleinschalig en wordt vanuit gelijkwaardigheid begeleid door 2 ervaringsdeskundige gespreksbegeleiders. Momenteel draaien er twee groepen, één op de 3e maandag van de maand, van 19:00 t/m 21:00 en één op de 1e donderdag van de maand van 14:00 tot 16:00. Als je interesse hebt of meer informatie wil neem dan contact op met Gerrit de Kok via de mail: [g.d.kok@stichtingantonconstandse.nl](mailto:g.d.kok@stichtingantonconstandse.nl)

## Autisme gespreksgroep

### Elke donderdagavond van 19:00 tot 21:00 uur

Wie begrijpt iemand met autisme het best? Precies! Iemand met autisme! Wekelijks houden wij een gespreksgroep over autisme. Iedere donderdagavond komen wij bij elkaar om ervaringen uit te wisselen over wat autisme in ons leven betekent, waar we zoal tegenaan lopen en hoe wij daar mee omgaan . Dit vindt plaats in een ontspannen omgeving waar we met respect voor de ander elkaar steunen en motiveren. Iedere week staat een thema centraal m.b.t. autisme. Als je interesse hebt of informatie wilt, neem dan contact op met Egidius Roebroek. Aanmelden via [a.bruckel@stichtingantonconstandse.nl](mailto:a.bruckel@stichtingantonconstandse.nl)

## Contactgegevens

### De Regisseur

Jacob Pronkstraat 6

2584 BS Den Haag (Scheveningen)

070 358 75 43

Annabel - [a.bruckel@stichtingantonconstandse.nl](mailto:a.bruckel@stichtingantonconstandse.nl)

Gerrit - [g.d.kok@stichtingantonconstandse.nl](mailto:g.d.kok@stichtingantonconstandse.nl)

Hilma - [h.neeleman@stichtingantonconstandse.nl](mailto:h.neeleman@stichtingantonconstandse.nl)

Yvonne - [y.doornbos@stichtingantonconstandse.nl](mailto:y.doornbos@stichtingantonconstandse.nl)

**Bereikbaarheid:** Tram 1 (halte Keizerstraat) of Tram 11 (halte Strandweg)  
Bus 22 (halte Keizerstraat)