



Inloop

Van maandag tot en met vrijdag van **09:00 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.

Jacob Pronkstraat 6
2584 BS Den Haag
070 358 75 43

Annebel - a.bruckel@stichtingantonconstandse.nl
Hilma - h.neeleman@stichtingantonconstandse.nl
Yvonne - y.doornbos@stichtingantonconstandse.nl

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

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.

Start: 4 februari 2019, daarna elke 2 weken!

De Regisseur-Ambassadeurs

De Regisseur-Ambassadeurs, werven nieuwe cliënten op locatie en hebben als taak de behoefte en wensen van 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 voorlichting wensen neem dan contact op met: h.neeleman@stichtingantonconstandse.nl

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.

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 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.

Eindredactie: a.bruckel@stichtingantonconstandse.nl

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.

Themamiddagen

Wanneer Maandag 13.00 tot 16.00 uur
Plaats Jacob Pronkstraat 6, Den Haag
Aanmelden Annebel - a.bruckel@stichtingantonconstandse.nl
Hilma - h.neeleman@stichtingantonconstandse.nl
Meer Info 070 358 75 43

29 april 2019

Zelfstigma

Door: Egidius

27 mei 2019

Wereld van de Gothic

Door: Francisca

5 maart 2019

Aquarellen

Door: Danny

Speciale Activiteit

Zet alvast in je agenda!



Style & Beauty-dag

Wil jij je ook in de watten laten leggen, je haar laten doen, je nagels en een nieuwe outfit uitkomen zoeken?

Wanneer Dinsdag 16 april 2019 van 12:00 tot 15:00 uur

Plaats De Regisseur, Jacob Pronkstraat 6, Den Haag

Meer info 070 35 875 43 of mail h.neeleman@stichtingantonconstandse.nl

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.

Kosten: €3,50 voor het materiaal.

Creatieve activiteit

Elke dinsdag 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.

Qi Qong met Brent:

Qi Qong is een 3000 jaar oude uit China afkomstige bewegingsleer voor geestelijke en lichamelijke gezondheid. Het bestaat uit rustgevende lichamelijke oefeningen. Je verbetert je lichamelijke (spierkracht, flexibiliteit), terwijl je tegelijk je ademhaling verbetert. Je leert bewegingen met je ademhaling samen te laten vloeien en hoe je innerlijke energie (Chi) werkt. Je zal al snel gaan merken dat je gezondheid verbetert, je algehele welzijn en dat je geestelijk stabiel, sterker en vrolijker wordt; gevoelens van angst, schuld etc. maken plaats voor positieve gevoelens die je mee neemt naar je dagelijks leven.

Schilderles Danny Steggerda:

Iedere donderdag organiseert Danny Steggerda, huistekenaar van De Regisseur schilderlessen. Je krijgt les om te leren schilderen in verschillende stijlen met diverse materialen. Zo oefen je abstract en pointillistisch schilderen. En gaan zij er ook vaak op uit om buiten te schilderen. De schilderijen worden geëxposeerd bij De Regisseur. Daarna mag je deze meer naar huis neen. Kosten voor een doek : €2,- op papier is dit gratis. Voor tijden: zie weekschema.

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 tot 21:00 en één op de 1^e donderdag van de maand van 13:30 tot 15:30. Als je interesse hebt of meer informatie wil neem dan contact op met Gerrit de Kok of Yvonne Doornbos via de mail: g.d.kok@stichtingantonconstandse.nl of y.doornbos@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

Hart voor gezondheid:

Hart voor gezondheid is een groep enthousiastelingen die zich richt op het promoten van een gezonde leefstijl binnen Stichting Anton Constandse. Hart voor gezondheid wil meer kennis verspreiden over een gezonde leefstijl en ervoor zorgen dat meer cliënten en medewerkers gezond gaan leven, zich fit en gelukkig voelen. Allemaal leuk en aardig... maar waarom is gezond leven dan zo belangrijk? Mensen met psychische klachten hebben een verhoogd risico op kanker, hart- en vaatziekten, suikerziekte en overgewicht. Dit komt voornamelijk door een inactieve leefstijl, een ongezond dieet en langdurig medicatiegebruik. Naast het positieve effect van een gezonde leefstijl op lichamelijke klachten, is er de laatste jaren veel onderzoek gedaan naar het effect van een gezonde leefstijl op psychische klachten. Zo is gebleken dat lichamelijke inspanning leidt tot vermindering van angstklachten, obsessieve-compulsieve stoornissen, depressie en psychotische symptomen.

Hart voor gezondheid organiseert ieder jaar verschillende activiteiten om een gezonde leefstijl binnen de stichting op de kaart te zetten.

Voorbeelden van activiteiten zijn:

- De jaarlijkse sponsorloop en/of fietstocht
- De Nieuwjaarsduik
- Het jaarlijkse voetbaltoernooi
- De woensdag wandelclub; De steltlopers
- Kooklessen
- Hart voor gezondheid handleiding; In deze gids staat informatie over een gezonde leefstijl en daarnaast geven we je praktische tips hoe je jouw leefstijl gezonder kan maken. Onderwerpen uit de gids zijn; voeding, sport en beweging, slaap en ontspanning, persoonlijke verzorging en sociale contacten. Deze gids is gratis op te halen bij De Regisseur
- Etc.

Het Hart voor gezondheid kookboek, vol betaalbare en gezonde recepten is in de maak. Wil je hieraan meewerken mail: a.bruckel@stichtingantonconstandse.nl

Wil je eens aansluiten bij een Hart voor gezondheid overleg: je bent meer dan welkom, we overleggen eens per 2 maanden (in de even maanden) op woensdag van 14.30-16.00 uur.