

## In deze nieuwsbrief:

- Gezond in Gouda
- 1 Maart: Kick off Life Goals Gouda
- Het Bruisnest in cijfers
- Stage bij Het Bruisnest
- Sociale Belastinghulp
- Kerstlunch
- Sporten met Life Goals
- Appeltje van Oranje
- Visagie workshop
- Nieuwjaarsborrel 2019
- Like- en winactie Facebook

# Nieuwsbrief nummer 5, Winter 2019

## Gezond in Gouda

### Door Petra

2019. Een nieuw jaar met nieuwe kansen. Misschien heb jij wel het goede voornemen om gezonder te gaan leven. Meer bewegen, gezonder eten, je kent het wel. Maar waar en hoe begin je? En wat is dat nou eigenlijk, gezonder eten?

Veel mensen zien gezonder eten als een dieet om af te vallen. Dan denk je al snel aan saai eten, hongerlijden en andere idiote verwachtingen. Gezond leven is iets anders. Dat is een leefwijze, een voedingspatroon, niet een dieet. Dieet is maar tijdelijk. Verder je kijk op wat gezondheid en goed eten is, dan heb je de beste kans om het 'voor altijd' vol te houden.

Gezond eten wil niet zeggen dat je nooit meer chocolade, een lekker taartje

of een snack mag eten. Het gaat erom dat je jezelf bewust bent van wat je eet waardoor je wat makkelijker "nee" kunt zeggen tegen een lekkernij.

Probeer eens te letten op wat je allemaal in huis haalt. Van tevoren een boodschappenlijstje maken kan je helpen niet te veel 'lekkers' in huis te halen.



Denk aan het plannen van je maaltijden (bijvoorbeeld een weekmenu voor jezelf maken) kan een steun voor je zijn. Lees etiketten en zoek alle termen die je tegenkomt eens op via Google. Drink wat vaker water i.p.v. frisdrank of vruchtensap. Maak eens een wandeling. Het zijn maar enkele voorbeelden om een gezondere leefstijl voor jezelf te creëren.

Neem in ieder geval kleine stapjes met veranderingen.

Gewoontes aan- en (vooral) weer afleren kost tijd, neem die tijd! En als het vandaag niet lukt, probeer het morgen gewoon opnieuw!

Motivatie nodig?  
Kijk eens op:

[Life Goals Gouda](http://www.lifegoalsgouda.nl)  
[Sport.Gouda](http://www.sportgouda.nl)  
[Stap mee, nationale diabetes challenge](http://www.stapmee.nl)  
[www.lekkergezond.nl](http://www.lekkergezond.nl)  
[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

## 1 Maart: Kick off Life Goals Gouda

In verband met de officiële kick off van Life Goals Gouda, organiseren we op 1 maart een voetbaltoernooi.

Er komt een poule voor gevorderden (4 spelers) en een recreatieve poule (5 spelers)

Je kunt je nu al als team of individueel opgeven bij Het Bruisnest via 0182-522435.

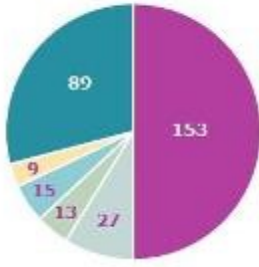
# Het Bruisnest in cijfers

"Het idee: iedereen doet mee", is het uitgangspunt van Het Bruisnest.

In November 2018 hebben wij Het Bruisnestboek gepresenteerd. Hierin staan een aantal interessante cijfers over Het Bruisnest.

## Overzicht doorstroming vrijwilligers

- Aantal vrijwilligers (153)
- Doorstroming naar een baan (27)
- Naar vrijwilligerswerk (13)
- Dagbesteding (15)
- Andere reden gestopt (9)
- Werkzaam op dit moment (89)



Wist u bijvoorbeeld dat sinds de start van Het Bruisnest in 2014 maar liefst 138 vrijwilligers hun eigen ontwikkelingstraject hebben ingezet?

Het Bruisnest draait volledig op subsidies en financiering vanuit fondsen.

Tot en met 2018 hebben wij een totaal van €79.000 aan subsidies ontvangen van de gemeente Gouda en €50.000 van de gemeente Waddinxveen.

De verschillende fondsen zoals Het Oranjefonds, Dela Goedendoelenfonds, Stichting SamenSterk zonder Stigma, ING Fonds, De GoudaPot en Rabobank Gouda hebben een bedrag van €64.000 opgeleverd.

Langs deze weg willen wij iedereen van harte bedanken voor hun bijdrage. Zonder deze financiële ondersteuning zouden wij onze doelen niet kunnen bereiken.



## Stage bij Het Bruisnest

### Door Marina

Begin september ben ik hier als een nog vrij onzeker persoon binnengekomen omdat ik geen idee had wat ik ervan moest verwachten.

In de eerste weken was het vooral leren kennen en kijken waar ik kon helpen. Vanaf de eerste week ben ik overal bij betrokken geweest en heb ik veel indrukken opgedaan. Het is wel echt een plek die ik moest leren kennen.

Naarmate ik hier langer was heb ik de vrijwilligers beter leren kennen. Zeker na de teambuildingsweek heb ik veel geleerd.

Na een tijdje ben ik samen met mijn collega-stagiair de opleiding KAS gaan geven aan zes vrijwilligers en ik doe nu zelfstandig de theorielessen, wat heel goed gaat.

Wat ik zo mooi vind aan Het Bruisnest, is dat ze niet kijken naar wat de gebreken zijn maar wat de kwaliteit is van iemand.

Na mijn laatste examen kreeg ik als feedback dat ik enorm gegroeid ben in deze weken. Ik ben "een prettig en fijn persoon om mee te werken voor een groep zoals deze omdat ik een rustig en een luisterend persoon ben wat hulpverleners in deze opleiding nodig hebben". Ook ben ik een stuk zekerder geworden en daar ben ik heel blij mee om dat te horen.

Voor mij zit mijn stage er bijna op en ik ben blij met alles wat ik hier heb geleerd en meegemaakt. Ik vind het jammer om hier weg te gaan maar ik gebruik zeker dingen die ik hier heb geleerd in mijn verdere opleiding. Het Bruisnest is een plek om niet te vergeten en dat zal ik ook zeker niet doen.



## Belastinghulp

### Jan Maliepaard

Jan Maliepaard organiseert de komende maanden iedere vrijdag van 9.30-10.30 uur een gratis inloopsprekbeurt 'Sociale Belastinghulp' in Het Bruisnest. Hier kun je terecht met al je financiële vragen over de komende belastingaangifte.

Jan Maliepaard heeft hiervoor een bijzonder concept ontwikkeld. Kijk voor meer informatie op de website van Sociale Belasting Hulp Gouda [www.sbhg.nl](http://www.sbhg.nl) of neem de folder mee die op Het Bruisnest ligt.

Voor vragen of informatie kun je Jan ook bereiken via 06-47689306.

## Kerstlunch

Afgelopen jaar werd er op Het Bruisnest in Gouda een kerstlunch georganiseerd zodat we 's-avonds mee konden lopen met de Lichtjesloop die ieder jaar in Gouda plaatsvindt.

Zo kon iedereen eerst heerlijk bijkletsen en genieten van het buffet met onder andere kerstcupcakes, puddingcroissant, gevulde eieren, een ster van cocktailworsten en *pulled chicken* om daarna al die calorieën er weer vanaf te lopen.

Natuurlijk was alles weer verzorgd door de vrijwilligers van onze eigen keuken. Het was een gezellige drukte en er was voor iedere vrijwilliger een kleine attentie.

### Van een vrijwilliger:

De kerstlunch was echt overheerlijk, goed voorbereid en het was gezellig druk. Ik heb zelf meegeholpen aan de voorbereidingen, wat ik erg leuk vond om te doen.



## Sporten met Life Goals Gouda

### Van een vrijwilliger

Als mijn werk in de keuken van Het Bruisnest het op maandag toelaat, ga ik in de middag sporten in de Gymzaal aan het Wilssonplein in Gouda.

Dit is een initiatief van Life Goals in samenwerking met Sport.Gouda en Het Bruisnest.

De eerste keer zijn we met alle vrijwilligers van de keuken gaan voetballen en volleyballen. Dat werkte motiverend om eens aan mijn uithoudingsvermogen te gaan werken en om wat gewicht te verliezen.



Tijdens het voetballen kwam ik er achter dat ik zowel met rechts én links kan schieten. Zo leer je nog eens wat.

De begeleiding van Sport.Gouda is erg fijn want ik heb rugklachten waar ik rekening mee moet houden en zo hoop ik het vol te houden.

Dit programma is gratis voor alle bewoners van Gouda dus de prijs is geen reden om niet te gaan. Kijk voor meer informatie op [Life Goals Gouda](#)

## Appeltje van Oranje

Ook dit jaar heeft Het Bruisnest getracht een Appeltje van Oranje in de wacht te slepen.

Helaas eindigden we niet bij de laatste tien. Toch ontvingen wij een cheque ter waarde van €1.500.



Daar kunnen we weer goede dingen mee doen.

Het Bruisnest is een ontwikkelplaats waar mensen hun kwaliteiten en talenten kunnen inzetten om zo te groeien naar een plek in de maatschappij.

Wil je meer weten?  
Ga naar onze website:  
[www.hetbruisnest.nl](http://www.hetbruisnest.nl)

**Locatie Gouda:**  
Blekerssingel 78  
2806 AD Gouda  
T: 0182-522435  
E: [info@hetbruisnest.nl](mailto:info@hetbruisnest.nl)

**Locatie Waddinxveen:**  
Kerkweg-Oost 159  
2741 HC Waddinxveen  
T: 0182-679733  
E: [waddinxveen@hetbruisnest.nl](mailto:waddinxveen@hetbruisnest.nl)



### Openingstijden

Maandag	09:00-19:00
Dinsdag	09:00-16:30
Woensdag	09:00-16:30
Donderdag	09:00-16:30
Vrijdag	09:00-15:00

**Colofon**  
Nieuwsbrief 4, Uitgave  
Herfst 2018

**Redactie:** Het Bruisnest  
Gouda, afdeling  
Communicatie

**T:** 0182-522435  
**E:** [info@hetbruisnest.nl](mailto:info@hetbruisnest.nl)  
**W:** [www.hetbruisnest.nl](http://www.hetbruisnest.nl)

## Nieuwjaarsborrel 2019

### Door Gwyn

Voor de nieuwjaarsborrel van Het Bruisnest werd de ruimte beneden feestelijk ingericht met vrolijk versierde tafels. Bij binnenkomst kreeg iedereen een heerlijk glas champagne. Helaas bleek deze tafel iets te wankel. Gelukkig werden de glazen nog net op tijd gered. En onze sjieke kledij is netjes gebleven.

Yvonne benoemde de belangrijkste successen: de introductie van het boek 'Bruis!' en de opening van de vestiging in Waddinxveen waren echt de hoogtepunten van 2018.

Twee heren van Speelzer kwamen binnenrennen en presenteerden op een ludieke manier hun werkwijze. Iedereen in de zaal werd aan het denken gezet. Wat wil je bereiken volgend jaar? Bedenk nu dat je het bereikt hebt, en gedraag je ernaar!

Wij gingen allen naar buiten met een glimlach op het gezicht: diploma's gehaald, huwelijken voltrokken en nog veel prijzen gewonnen...in gedachten. En nu in 2019 onze dromen waarmaken!

Wist je dat wij ook  
Engelse les aanbieden?

Meer info via  
de receptie

We hopen je bij de  
activiteiten te zien!

Op zoek naar een andere  
activiteit?

Kijk dan eens op  
onze [website!](#)

Er zijn nog 2 plekken vrij  
voor de  
Visagie workshops  
op woensdag 27 februari en  
woensdag 6 maart

Kosten €5,00

Geef je snel op!

Help ons naar  
de 500 likes!

Like en deel onze Facebookpagina en krijg onze nieuwjes direct op je tijdlijn.

Bij 500 likes verloten we een heerlijke taart.

Klik [hier](#) voor Facebook Gouda  
Klik [hier](#) voor Facebook Waddinxveen

