

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)

## In deze nieuwsbrief

- \* 1,5 meter vol contact
- \* Bowlen
- \* Apenkooien
- \* Radio Totaal Normaal
- \* Activiteiten



### Locatie Gouda:

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



### Openingstijden Gouda

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

## 1,5 meter vol contact

*Door Monique*

Bij Het Bruisnest houden we ons uiteraard aan de richtlijnen van het RIVM en het beleid van Kwintes. Er is nauw contact met Kwintes om te bekijken wat er mogelijk is en wat er aangepast moet worden. Ook staan er plexiglas schermen tussen de werkplekken en houden we 1,5 meter afstand zoals iedereen.

In overleg met Kwintes zijn er een paar mensen en stagiaires blijven doorwerken. Al die tijd hebben we regelmatig contact gehouden met de vrijwilligers en proberen we hen zo goed mogelijk te ondersteunen in deze, voor velen, toch lastige tijd. Sinds een aantal weken is een kleine groep vrijwilligers weer aan de slag. Zo pakken we een aantal werkzaamheden weer op en kunnen de vrijwilligers weer in hun ritme komen en structuur aanbrengen in hun dagelijkse bezigheden en leven.

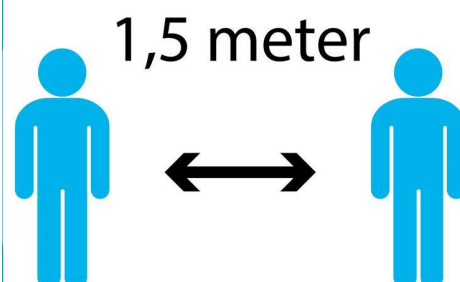
Voor de vrijwilligers die graag weer aan de slag willen, maken we een rooster met beschikbare werkplekken en delen die, per dagdeel, in, zodat iedereen die wil ook weer kan komen. Anderen werken vanuit huis. Voor bezoekers zijn we sinds 1 juni op afspraak geopend om de 1,5 meter afstand te kunnen garanderen.

Op initiatief van één van de vrijwilligers van de keuken is er ook een mooi nieuw idee

ontstaan om drie keer per week in de middag een gezonde afhaalmaaltijd te koken. Dit biedt aan meer vrijwilligers de kans om aan de slag te gaan. Uiteraard houden we ook bij het afhalen de richtlijnen aan, door onder meer belijning in de hal die gepaste afstand aangeeft, en kan er alleen gepind worden.

En van het één komt het ander en zijn de vrijwilligers van het klussteam, het Repair Café en de PC-hulp weer begonnen met het repareren van huishoudelijke apparaten en PC's en het uitvoeren van kleine klussen. Dit alles op afspraak, zodat niet iedereen zomaar binnenloopt, dan zou het te druk worden binnen.

Zo maken we steeds stapjes vooruit en voor je het weet zijn alle vrijwilligers weer op een veilige en verantwoorde manier aan de slag!





## Apenkooien

*Door Monique.*

Op uitnodiging van SPORT·GOUDA zijn we op 26 februari met twee teams gaan apenkooien. Er werd ons verteld dat het hét fenomeen is in Nederlandse gymzalen. Nou, dat wilden we meemaken!

Er waren een aantal teams aanwezig van andere organisaties waarmee gestreden werd om de titel 'Apenkooien kampioen van Gouda' in een heuse competitie.

Als team werd je ingezet als tikker (de jager) of als speler (de aap). Iedere speelronde werden er in het veld 6 tikkers en 6 spelers ingezet. Die mochten zich enkel over de toestellen verplaatsen en indien daar buiten toch getikt, dan was het de beurt aan een volgende speler uit dat team. Voor de tikker gold: 3 spelers getikt? Dan was het de beurt aan een andere tikker uit het team.

Er werd door alle teams zeer fanatiek gespeeld en dat was voor de aanwezige toeschouwers soms moeilijk te volgen gezien de snelheid, maar het aanmoedigen bleven we natuurlijk doen.

We hebben ons enorm vermaakt, al waren de teams buiten adem van het rennen. Na afloop werden de prijzen uitgereikt en het team van De Bruisapen sleepte er één in de wacht. SPORT·GOUDA, enorm bedankt voor het organiseren en de heerlijke soep met broodjes achteraf!

## Bowlen

*Door Daimyo.*

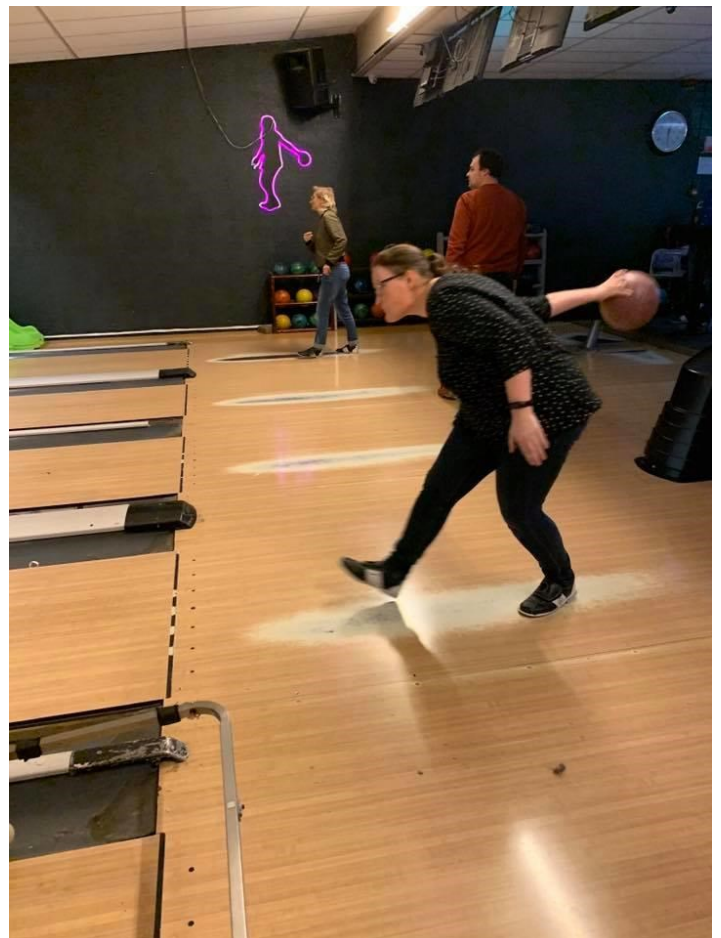
Dinsdagavond 3 maart hadden we een bowlingavond met Het Bruisnest. Het was een gezellige avond, met veel gejuich en plezier. De kegels vlogen om onze oren, net als de strikes en spares.

Er was een goede sfeer en veel aanmoediging. Goede bowlers waren er zeker en er waren ook uitschieters met hun bowlingprestaties.

Voor het bowlen hebben we uiteraard eerst met z'n allen gegeten. Iedereen smulde van de patat en de keuze qua snacks was reuze, zoals een frikandel, kroketen of kaassoufflé.

Na het eten zijn de meesten gezellig gezamenlijk naar de bowlinghal gefietst, en een enkeling carpoolde gezellig met de auto.

Ik denk dat dit wel vaker georganiseerd mag worden!



# Radio Totaal Normaal

Door Lonneke.

Radio Totaal Normaal is een radioprogramma dat openheid rond psychische kwetsbaarheden wil creëren. Het stigma op psychische problemen is groot. Door persoonlijke verhalen, interviews, gedichten, discussies, informatie en muziek willen we dit stigma verlagen. Zo hopen we dat er meer begrip ontstaat in de samenleving en het stigma daalt.

Om de donderdag  
van 15:00-16:00 uur  
op RTV Gouwestad:  
Radio Totaal  
Normaal, hét stigma-  
doorbrekende  
radioprogramma van  
Gouda!

Het idee voor Radio Totaal Normaal komt van Radio La Colifata, een programma dat uitgezonden wordt vanuit de tuin van een psychiatrisch ziekenhuis in Buenos Aires, Argentinië en we hopen elkaar binnenkort te ontmoeten.

Sinds eind 2019 zijn we met de radio overgestapt naar een ander radiostation, namelijk [RTV Gouwestad](#). We zijn erg blij met deze veranderingen voelden ons meteen welkom.

Om de week hebben we een uitzending met een thema. We kiezen met elkaar het thema en kijken daarbij naar actualiteit.

We zijn onlangs, na een korte stop in verband met het coronavirus, weer begonnen met uitzendingen maken. Iedereen werkt zo enthousiast mee aan de radio, dat we direct weer goed gestart zijn. Dit resulteerde in twee hele mooie items, die geheel passen bij de situatie die er nu is.



Wat ik zelf mooi vind aan de radio is dat er onderwerpen bespreekbaar worden gemaakt die binnen de maatschappij soms lastig te bespreken zijn. Zelf leer ik ook steeds weer van de onderwerpen.

We werken zoveel mogelijk met ervaringsdeskundigen, omdat zij toch een goed beeld neer kunnen zetten en hun eigen ervaring hebben. Hier valt een hoop van te leren.

We werken met leuke, enthousiaste maar ook leergierige mensen bij de radio. Zo wordt er geleerd om goed te presenteren, de techniek zelf te kunnen doen, interviews leren doen en wordt er achter de schermen ook hard gewerkt om alles te regelen.

Alle uitzendingen zijn te beluisteren op onze website [www.radiototaalnormaal.nl](http://www.radiototaalnormaal.nl). Ook zijn we op [Facebook](#) te volgen.

[www.radiototaalnormaal.nl](http://www.radiototaalnormaal.nl)

# Activiteiten

## Maandag:

9:00-13:00 PC-Hulp  
14:30-16:00 Creatief  
16:00-16:30 Afhaalmaaltijd

## Dinsdag:

9:00-12:00 Repair Café  
13:00-16:30 PC-Hulp

## Woensdag:

9:00-12:00 Klussteam  
9:00-13:00 PC-Hulp  
Vanaf 13:30 1x per maand  
Digitale bingo  
16:00-16:30 Afhaalmaaltijd

## Donderdag:

9:00-12:00 Repair Café  
13:00-16:30 PC-Hulp  
15:00-16:00 Radio Totaal  
Normaal @ Gouda FM  
16:00-16.30 Afhaalmaaltijd

## Vrijdag:

9:00-13.00 PC-Hulp  
15:00-16:00 Wandelen

Reserveer je plekje  
bij de receptie!  
0182-522435 of  
[info@hetbruisnest.nl](mailto:info@hetbruisnest.nl)