

Nieuwsbrief Kerst 2021



Vol met
kerstwensen,
nieuws en nog
veel meer leuks!



Even bijpraten met Yvonne

Eind vorig jaar had ik de wens uitgesproken dat het in 2021 beter zou worden rondom de coronaperikelen, omdat er vaccins ingezet zouden worden. We hoopten weer meer te kunnen doen in het nieuwe jaar. Helaas is er nog niet veel veranderd. Eén geluk die we altijd hebben gehad is dat Het Bruisnest al die tijd open heeft mogen blijven. We hebben nog niet alles kunnen doen wat we wilden maar in ieder geval hebben we Het Bruisnest draaiende kunnen houden en hebben alle vrijwilligers hun werk kunnen doen.

Binnen Het Bruisnest konden we geen avondeten organiseren, maar onze afhaalmaaltijden zijn en blijven een enorm succes. We zullen daar voorlopig mee door blijven gaan. Gelukkig mochten we in het Nelson Mandela Centrum wel weer koken voor de mensen uit de wijk. Met veel plezier kwamen er weer veel mensen naar onze maaltijd op de donderdagavond. We hebben een nieuw kookteam gekregen en bij elkaar is het een ijzersterke groep en maken zij de lekkerste maaltijden klaar.

In het afgelopen jaar hebben we ook weer veel radioprogramma gemaakt met radio Totaal Normaal in samenwerking met Radio Gouwestad. Alle uitzendingen zijn terug te luisteren via www.radiototaalnormaal.nl. De onderwerpen die wij bespraken lopen aardig uiteen. Zo hebben we het gehad over de gedwongen prostitutie, jeugdzorg, pleegzorg, psychoses, niet aangeboren hersenletsel etc.

De laatste weken zijn we begonnen met langere uitzendingen. We zijn naar een 2 uur uitzending gegaan en met vele extra's daarbij. Nieuwsgiering? Luister naar onze uitzendingen op de website of onze Facebookpagina en straks ook op ons eigen YouTube kanaal.

In 2021 hebben we ook een start gemaakt met sporten. Elke vrijdagmiddag hebben wij een mogelijkheid om te sporten. Sport-Gouda geeft de lessen en het is altijd erg gezellig en we doen leuke sporten.

Lifegoals Nederland maakt dit ook mogelijk voor mensen met weinig budget.

We kunnen zeker nog sporters gebruiken, dus gezellig als je ook komt.

Als ik terugblik op het afgelopen jaar hebben we ook een aantal goede grafische ontwerpers gehad. We hebben veel van onze oude folders en kaarten veranderd en in eenzelfde stijl gemaakt. Net als onze website, is al op nieuwe aanpassingen voorzien en er wordt nog hard aan gewerkt.

Eigenlijk is in al onze werkgebieden hard gewerkt. De keuken heeft heerlijke maaltijden verzorgd en de cateringopdrachten stroomden weer binnen. Die werden met veel plezier klaargemaakt. Onze PC Hulp heeft weer veel computers kunnen opknappen en verkopen. Onze klussers hebben enorm veel mensen in Gouda geholpen met klussen in huis. Wij zijn echt trots op hen. Ook de activiteiten zijn beter georganiseerd en mensen doen graag mee. En natuurlijk op de achtergrond niet te vergeten onze administratie- en communicatieafdeling. Zij zijn uiteraard erg belangrijk voor promotie en alles op orde houden.

Kortom, opnieuw een bijzonder jaar, maar er is wel weer een hoop gebeurd en gedaan. Wij zijn trots op alle vrijwilligers.

Uit voorpositiviteit.nl:

Aan het eind van het leven draait het niet om wat we gekocht hebben. Niet om onze vaardigheden, maar om ons karakter. Het draait dan niet om ons succes, maar om onze betekenis voor elkaar.

Leef een leven wat ertoe doet.



Ik wens iedereen hele fijne feestdagen en hopelijk op een nieuw, normaal en gezond 2022.

Yvonne Visser



De vrijwilligers van
Het Bruisnest wensen
voor jou...

...dat alle sterren aan
de hemel voor jou
zullen schijnen!

...een bruisend 2022!

...een mooi nieuw jaar
vol nieuwe kansen.
Dus laten we dat
vieren door te feesten
en te dansen!

...dat je de mensen in
je leven koestert
ie van je houden, je
motiveren, je gelukkig
maken. En dat je ze
laat weten en voelen
wat zij voor jou
betekenen!

...een nieuw jaar vol
kansen en uitdaging!

...de beste wensen
voor 2022!

...dat je Kerstmis
gevuld zal zijn met
warmte en liefde!

...het mooiste
geschenk dat je kunt
krijgen: een nieuwe
dag om te leven!

...een mooi kerstfeest,
een knallend uiteinde
en een heel gelukkig
nieuw jaar!

...dat al je wensen uit
mogen komen!

...een vrolijk
kerstfeest!

...liefde, warmte en
oliebollen!

...een 2022 vol
successen!

De stagiaires stellen zich voor

Door Corina J en Timo.

Hallo! Velen van jullie zullen me al wel eens hebben zien rondlopen in Het Bruisnest op dinsdagen, donderdagen en vrijdagen. Mijn naam is Corina, ik ben 22 jaar, studeer Toegepaste Psychologie in Tilburg en loop tot juli stage. Nieuw in Gouda en meteen bij Het Bruisnest beginnen, heeft me al veel geleerd. Over de stad, haar inwoners, de gezelligheid en over mijzelf. In de enkele maanden dat ik tot nu toe hier geweest ben, heb ik heel veel mooie mensen ontmoet met allemaal prachtige talenten. Ik voel me dankbaar om met jullie te mogen samenwerken en jullie te mogen leren kennen. Voor de komende tijd hoop ik jullie (en mezelf) steeds beter te leren kennen, het heel gezellig te hebben samen en vooral een fijne tijd te hebben met jullie.

Hallo ik ben Timo 23 jaar en woon in Berkenwoude en sinds september stagiair bij Het Bruisnest. Ik loop hier 2 dagen in de week op de dinsdag en woensdag voor mijn opleiding persoonlijk begeleider specifieke doelgroepen. Deze volg ik in De Bilt bij Profit opleidingen die ik in september heb afgerond. Buiten mijn opleiding ben ik actief bij mijn plaatselijke voetbalvereniging. Bij Het Bruisnest ben ik bezig met het klussen, de keuken en de algemene coördinatie. Ik hoop jullie snel allemaal te zien en te spreken tot dan.

Trainingen

Door Corina J.

In Het Bruisnest worden regelmatig trainingen en cursussen gegeven. Op dit moment is er een groepje bezig op de dinsdag met weerbaarheidstraining. Eén van de deelnemers zegt daar het volgende over:

"Ik haal hier echt heel veel uit! Elke keer leer ik weer iets nieuws en dat kan ik direct ook oefenen in mijn dagelijks leven. Ik merk dat ik daardoor steeds een stukje steviger in mijn schoenen sta en meer durf."

In het nieuwe jaar gaan er weer verschillende nieuwe trainingen komen waar je aan mee kunt doen. Waaronder faalangsttraining en weerbaarheidstraining. Deze kunnen alleen van start gaan bij een voldoende aantal deelnemers, dus heb je hier interesse in, meld je dan alvast aan bij de receptie. Dan laten we het je weten zodra we van start gaan!

Mindfulness

Door Manelia.

Ik heb in oktober, met nog een groepje vrijwilligers, 1x per week 1 uurtje de mindfulness workshop gevolgd. Ik heb er echt onwijs veel van geleerd en aan gehad. Jarenlang had ik last van mijn ademhaling als ik gestrest was. Door aan deze workshop heb ik geleerd om rust in m'n ademhaling te krijgen. Ook heb ik er geleerd mijn gedachten makkelijker om te zetten naar iets positiefs, naar het positieve in het leven te kijken. De uitleg die we kregen over de oefeningen was zo makkelijk, dat ik dit ook zo op een ander zou kunnen overbrengen. Als er weer zo'n workshop is, geef ik mij er zeker weer voor op!

Via deze weg willen we Eva Montesinos van [Mi Esencia](#) nogmaals hartelijk bedanken voor de rust en ontspanning die we tijdens de lessen en daarna hebben mogen ervaren.

Inkijk bij Radio Totaal Normaal

Door Yvonne.

Al een aantal jaren presenteert Het Bruisnest in samenwerking met radio Gouwestad het programma 'Radio Totaal Normaal'. Diverse thema's waar een taboe of stigma op berust komen aan bod in de uitzending. Ook actuele maatschappelijke onderwerpen worden besproken.

Marsha: "Je hoort persoonlijke verhalen van gasten die normaal geen platform krijgen, maar dit meer dan verdienen, omdat ze tegen onbegrip in de maatschappij aanlopen. Denk bijvoorbeeld aan mensen met migratieachtergrond, 'kampers', transgenders, prostituees of psychiatrische patiënten. We willen taboes doorbreken want onbegrip komt vaak voort uit onbekendheid of onduidelijkheid".

Het idee voor Radio Totaal Normaal komt van Radio La Colifata, een programma die uitgezonden wordt vanuit de tuin van een psychiatrisch ziekenhuis in Buenos Aires, Argentinië. Eén op de vier Nederlanders krijgt op een bepaald moment in zijn of haar leven te maken met een psychosociale kwetsbaarheid, maar weinigen durven erover praten. Dit is iets wat Radio Totaal Normaal wil veranderen.

Radio Totaal Normaal is een radioprogramma die 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.

Radio Totaal Normaal zendt om de week uit op donderdag van 15.00u tot 17.00u. Dit gebeurt in samenwerking met RTV Gouwestad en Het Bruisnest.



Heb je tips, ideeën, wil je iets vertellen in een uitzending, mail dan naar: radiototaalnormaal@gouwestad.nl.

We hebben ook een [Facebookpagina](#) en [YouTube kanaal](#).

Opleiding keuken assistent (KAS)

Door Corina J.

In de afgelopen tijd hebben de leerlingen van de Keuken assistent opleiding heel hard gewerkt en zij staan op het punt om examen te gaan doen! Heel spannend uiteraard, maar ze zijn er helemaal klaar voor. Over de opleiding zelf zeggen ze:

"We zijn al een hele tijd bezig met de KAS opleiding en hierin heb ik ontdekt dat ik koken echt heel leuk vind. De theorie is wel veel en moeilijk, maar het lukt mij, omdat ik heel graag door wil groeien en uiteindelijk in een echte keuken wil werken!"

We wensen de leerlingen veel succes tijdens het examen!



Sporten op vrijdag

Door Corina J.

Elke vrijdag om 15.15uur sporten we met een groepje aan Nansenstraat. Dit is in samenwerking met SPORT•GOUDA en sportcoach Jelle begeleidt dit uur sporten. Elke week doen we 3 sporten/spellen, dus voor ieder wat wils.

Jelle vertelt hier het volgende over: "Wat samen sporten hier zo leuk maakt, is dat we elke week verschillende dingen doen. Iedereen doet dan iets wat hij/zij leuk vindt en op eigen niveau. Ook sta ik zeker open voor ideeën voor activiteiten vanuit de groep. Ik vind het heel tof om de vaste sporters steeds te zien groeien in conditie en vaardigheden. Naast dat het bewegen belangrijk (en heel leuk) is, gaat het ook om de sociale contacten die we hebben en onderhouden tijdens dit uur. We hebben een heel leuk groepje op dit moment, maar er is altijd ruimte voor nieuwe deelnemers dus kom gerust een keer proberen."



Afscheid Nataša

Door Nataša.

Zoals veel van jullie al weten is voor mij na 2 en half jaar het einde in zicht. Ik ben als 19-jarig beginnend studentje begonnen bij Het Bruisnest. Dit is mijn eerste stageplek in de zorg. Ik weet nog dat ik mijn eerste dag zo zenuwachtig was en bang dat ik al de foute dingen zou zeggen. Tot ik binnen was, dit was thuiskomen. Iedereen was beleefd en vroeg zich af wie ik was. Nataša zei ik, ik kom hier 1 jaar stage lopen. Dit is natuurlijk weer anders gelopen dan ik dacht. Na mijn niveau 3 kreeg ik van de Yvon de kans om tijdens mijn niveau 4 opleiding nog een jaar stage te lopen bij Het Bruisnest. Maar zo'n beginnend studentje was ik niet meer. Ik ben gegroeid naar een beginnend begeleider en dat ook dankzij jullie. De vrijwilligers van Het Bruisnest hebben mij altijd de tijd en ruimte gegeven om te leren, om fouten te maken en het opnieuw te proberen. Ik heb veel van jullie geleerd en wil jullie daarvoor bedanken. Dit heeft mij ook gemotiveerd om verder te studeren. Dit is ook 1 van de redenen dat ik ga stoppen bij Het Bruisnest.

Ik wil door met leren om te kijken wat ik nog meer kan bereiken in de zorg en natuurlijk voor mezelf. En zoals de mensen weten met wie ik veel werk: een nieuwe uitdaging? Nataša bellen. Ik ben benieuwd naar de toekomst en hoop dat ik blijf wie ik ben. Bedankt voor alle steun, hulp, ruimte, vertrouwen en nog veel meer wat ik van jullie gehad heb. De vrijwilligers en Het Bruisnest heeft altijd een speciaal plekje in mijn hart.

Activiteiten

We gaan weer open creamiddagen organiseren! Iedereen kan zijn eigen invulling geven aan de crea-activiteit. Natuurlijk hebben we altijd wel ideeën, maar we zijn vooral heel benieuwd naar de prachtige creaties waar jullie mee gaan komen!

Daarnaast hebben we voor januari al het één en ander op de planning staan, en uiteraard kun je in heel 2022 van alles verwachten!

Zelf een leuk idee voor een activiteit? Geef het door en wie weet wat voor leukes we kunnen creëren!

Crea op maandag:

- 3 januari: creatief met je goede voornemens.
- 10 januari: schilderen.
- 17 januari: eigen invulling.
- 24 januari: Bob Ross schilderen.
- 31 januari: eigen invulling.

Bingo:

Donderdag 20 januari.

Spelletjesmiddag:

Woensdag 26 januari.

Sporten:

Elke vrijdagmiddag.

Meer informatie en aanmelden via onze [website!](#)



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

Wij bevinden ons op Blekerssingel 78, 2806 AD in Gouda.
T: 0182-522435 | E: info@hetbruisnest.nl
W: www.hetbruisnest.nl

