

Editie 2: herfst 2018

CarenZorgt

Teamcoaching met paarden

WK voetbal pool

Welkom bij 't Plateau

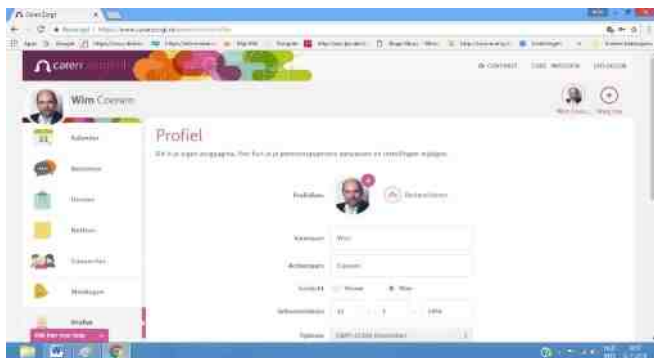
en nog veel meer...

Heb jij al CarenZorgt?

Sinds januari 2018 is het voor cliënten o.a. mogelijk om hun dossier in te zien via een internetapplicatie. Het internetadres hiervan is: <https://carenzorgt.nl>. Carenzorgt is een beveiligde webapplicatie, het is dus geen programma dat op je harde schijf komt te staan.

Gebruik je het programma voor de eerste keer dan moet je een activatiecode invoeren. Die activatiecode krijg je van je persoonlijk begeleider. Na het invoeren van de activatiecode maak je een nieuw account aan. De gegevens die je intypt komen te staan in jouw persoonlijke profiel. Als je een wachtwoord moet instellen, kies dan iets wat je makkelijk kunt onthouden. Bijvoorbeeld het adres van je geboortehuis of de naam van de lagere school die je hebt bezocht. Gebruik je fantasie bij het kiezen van een wachtwoord.

Als je je account hebt aangemaakt kun je bij Carenzorgt met je e-mailadres en wachtwoord inloggen. Ga je gelijk naar je eigen dossier dan moet je een code van zes cijfers intoetsen. Die wordt bij een vaste telefoonlijn ingesproken. Als je van een mobiele telefoon gebruik maakt, wordt de code van zes cijfers per sms bericht naar je verzonden. Hieronder zie je een afbeelding van mijn zorgpagina.



Aan de linkerzijde van de schermafbeelding zie je het hoofdmenu. Het is bijvoorbeeld mogelijk dat je berichten verzendt naar je zorgaanbieder(s). Je zou kunnen zeggen dat de optie berichten een soort platform is, waar beide zijden vrijelijk gebruik van kunnen maken. Hieronder staat bijvoorbeeld een bericht dat ik verzonden heb, waarbij ik mij richt tot een van mijn persoonlijke begeleidsters. Zij kunnen mijn berichten lezen en beantwoorden in hun zorgdossier in een webapplicatie met de naam ONS.

"Het is zaterdag 23 juni 2018. Vandaag heb ik intensief geneusd in mijn dossier. Bij het bekijken van mijn

kalender viel mij op dat er nog steeds herhaalde afspraken in staan die niet meer relevant zijn. Ik ben bijvoorbeeld op woensdag niet meer betrokken bij het bedrijf Inside/Out. Bovendien ben ik nooit om 9:30 uur verschenen op de Hoeve Haagsittard. N, wil jij mijn kalender bijwerken? De wekelijkse afspraak op woensdagmiddag met het Mediateam Levanto In-Sight staat er ook niet in. Met vriendelijke groeten, Wim Coenen."

De applicatie ONS wordt door de persoonlijk begeleiders van LEVANTOgroep gebruikt als elektronisch cliëntdossier. Het is zogenoemd de tegenhanger van Carenzorgt. ONS heeft één groot nadeel. Teksten die in het dossier zijn opgenomen kunnen niet geredigeerd en/of gecorrigeerd worden. Dus kromme zinnen, spelfouten en/of stijlfouten blijven erin staan zolang het dossier bestaat. Dat is voor een taalpurist zoals ik zelf best wel een dingetje!

Veel plezier met het gebruiken van CarenZorgt.

door: Wim Coenen

Zit jij al op CarenZorgt?

Vraag je persoonlijk begeleider om meer informatie en jouw persoonlijke toegangscode!

www.carenzorgt.nl



Mediateam ervaart teamcoaching met paarden

Het begon als een gewone mediateammiddag, maar wel een hele bijzondere. Wij waren te gast in België bij onze collega en paardencoach Gonjo en haar bedrijf In Verbinding, Coaching met Paarden. Daar draaide deze bijzondere middag dan ook om, ons team ging kennismaken met paardencoaching.

De ontvangst in Maasmechelen is allerhartelijkst. Gonjo vertelt enthousiast over hoe haar passie leidde tot het ontstaan van haar bedrijf. Zelf is ze al jaren werkzaam binnen de hulpverlening, maar haar grote liefde voor paarden liet haar al sinds haar jonge jaren niet los. Dus nam ze twee jaar geleden de grote stap en combineert nu een baan als ambulante persoonlijk begeleider bij LEVANTOgroep met haar eigen bedrijf in paardencoaching. Een prachtige combinatie die haar energie geeft en gelukkig maakt.

Een stukje paardengeschiedenis

Gonjo start de middag met een korte presentatie over de geschiedenis van het paard, een kuddedier dat al ruim 65 miljoen op onze aarde rondloopt. Inmiddels zijn er geen échte wilde paarden meer, althans, elk paard is op één of andere manier wel met de mens in aanraking geweest. Paarden hebben vooral elkaar nodig, in hun wereld zijn rangen en een duidelijke hiërarchie van nature aanwezig én noodzakelijk. Elke kudde heeft een (vrouwelijke) leider, de alfa merrie. Zij loopt voorop, eet altijd als eerste en leidt de kudde. De alfa hengst loopt juist altijd achteraan de kudde, om de boel bij elkaar te houden en voort te drijven. Paarden hebben hun eigen lichaamstaal om te communiceren, bijvoorbeeld door te slaan met kop of staart en te rollen met de ogen. Zij vechten doorgaans niet, zij zijn van nature vluchtdieren, ondanks hun enorme kracht en gewicht. Bij dreigend gevaar zullen paarden altijd de weg van de minste weerstand kiezen, hoofd omhoog, niet voor- of achteruit kijken, maar rennen. Weg van het gevaar!

Coaching met paarden

Paarden reageren heel sterk op emoties en de geestelijke toestand van mensen. Zo scannen zij bijvoorbeeld onze bloeddruk en hartslag en voelen feilloos aan als er iets niet in orde is of dat er stress in het spel is. Ook bij Gonjo zelf, toch de meest vertrouwde persoon voor haar drie merries. Paarden zijn daarom zeer geschikt om individuen of teams te coachen en in-



zicht te geven in het eigen gedrag. Het paard spiegelt als het ware het vertoonde gedrag. En dat hebben we geweten!

Sceptisch bij aanvang

Onder ons waren een aantal teamleden die nogal sceptisch stonden ten aanzien van paardencoaching en het mogelijke effect daarvan. Na de presentatie van Gonjo gingen we naar buiten om persoonlijk kennis te maken met Gonjo's paarden: Flash, Chess en Spetter. Gonjo koos Flash uit voor onze persoonlijke ervaring met paardencoaching. Met haar zouden we een aantal oefeningen gaan doen. En inderdaad! Flash reageerde zoals verwacht op ons als team, op ons als individu en op ons gedrag in de groep ('de kudde') waar Flash al na heel korte tijd zelf ook deel van uitmaakte.

We deden verschillende oefeningen waarmee we aan de slag gingen met doelen voor ons als team. Flash deed actief mee, of juist niet als er geen eensgezindheid was binnen de groep. Dan draaide ze ons letterlijk haar achterwerk toe en liet ons begaan totdat we het eens werden, om zich dan weer snel bij de groep te voegen. Op een gegeven moment ging ze er zelfs even bij liggen, alsof ze wilde zeggen: "Zoeken jullie het eerst maar eens even zelf uit!" Uiteindelijk kwamen we als team tot gezamenlijke gedragen beslissingen over ons ultieme doel en hoe we daar in de toekomst denken te komen. We kregen Flash zelfs mee in onze laatste, moeilijke oefening, waarbij we Flash als team over een parcours moesten leiden, zonder haar te dwingen of aan te raken. Hieruit bleek meer dan ooit dat ook onze eigen teamhiërarchie functioneert als in een kudde paarden. De leider (alfa merrie) voorop, het team samen met Flash in de kudde en de aanjager (alfa hengst) erachter.

Onder de indruk na afloop

Onder de indruk van het hele gebeuren sloten we een fascinerende middag af die werkelijk voorbij gevlogen was en waarin we enorm veel kennis en inzichten opdeden over paarden in combinatie met menselijk gedrag. Maar vooral ook over teamspirit, gezamenlijke doelen en samenwerken. Een heel bijzondere ervaring die we niet snel zullen vergeten en die we vooral iedereen van harte kunnen aanraden.

Meer info & boekingen:

www.facebook.com/coachingmetpaarden
www.inverbinding.be



Mijn epische tocht met Equipe Ravel

door René Koch

Deze zomer kwam mijn grote droom uit.

Ik reed met **Equipe Ravel** een epische rit op de renfiets door de Franse Vogezen naar de top van de Ballon d'Alsace. Samen met mijn buddy's en ploegmaten van LEVANTOgroep en Radar. Vanaf het moment dat ik het besluit nam om mee te fietsen, hield ik mijn ervaringen en zielenroerselen bij op papier. Lees mijn verslag over de beklimming én mijn weg ernaar toe op:

www.levantogroep.nl/voor-jou/levanto-insight/verhalen

Fiets je volgend jaar mee?





Welkom bij 't Plateau in Kerkrade

Sinds januari 2018 is het participatieteam van LEVANTOgroep actief bij 't Plateau in Kerkrade op de Monseigneur Van Gillsstraat 6. Anja, Pascal en Frans zijn hier de vaste gezichten van Levanto. Zij zorgen van maandag t/m vrijdag voor allerlei activiteiten en initiatieven voor cliënten én voor de buurt. Zij verwelkomen enthousiast nieuwe activiteiten, ideeën én deelnemers.

Hieronder een greep uit het 'assortiment' van 't Plateau;

1. Boekenproject/boekvrouwen

De grote passie van Wilma is boekvrouwen; een prachtige, creatieve kunstvorm waarmee oude boeken nieuw leven wordt ingeblazen. Op aanvraag/bestelling maakt zij de meest uiteenlopende ontwerpen, bijvoorbeeld voor een geboorte, trouwerij, jubileum of verjaardag. Prijzen liggen, afhankelijk van het ontwerp, tussen de €15 en €50 per boek. Informeer bij 't Plateau naar de mogelijkheden.

2. Tweedehands kledingwinkel

Inge is de drijvende kracht achter de tweedehands kledingwinkel, echt haar 'kindje'. Zoals de naam al zegt kan iedereen uit de buurt hier terecht voor nette, schone kledingstukken (collectie voor zowel dames, heren, als kinderen), maar daarnaast vind je er ook schoenen, tassen en leuke andere accessoires. De prijzen in de winkel liggen, mede dankzij de vele donaties en gratis spullen die zij hier bijna dagelijks in ontvangst mogen nemen, heel laag: gemiddeld tussen de € 0,50 en de € 3,50 per item. Ideaal dus voor mensen met een kleine beurs. Het winkeltje wordt zichtbaar met veel liefde en zorg door Inge en haar collega's gerund. Nieuwe kleding en spulletjes zijn altijd welkom. Maar Inge zou Inge niet zijn als ze deze niet pas zou presenteren nadat ze alles heeft schoongemaakt, gewassen en gestreken. En voor kleine reparaties zoals een losse zoom of knoop kan ze altijd terecht bij haar collega Ria in het naaiatelier.

3. Workshop kaarsen maken

Elke donderdagochtend verzorgt Marjolein vol enthousiasme een workshop kaarsen maken, een creatieve hobby waar zij zelf al enkele jaren mee bezig is. Zij deelt haar kennis en kunde graag in een kleine groep (max. drie deelnemers), die zij in drie ochtenden de beginselen van het kaarsen maken bijbrengt, zoals: smelten, kleuren, mallen vullen, decoreren en krullen. Inmiddels ontstaan er dankzij Marjolein elke donderdagochtend de mooiste creaties! Informeer bij 't Plateau naar de mogelijkheden voor deelname.

4. Kluslokaal en werk in het groen

Wekelijks werkt dierenvriend Roger in de tuin van 't Plateau aan zijn bijenhotel..., en niet zo'n kleintje ook! Met hout, gaas en allerlei gereedschap brengt hij het hotel in gereedheid voor 'de grand opening'. Maar er is daarnaast nog veel meer klus- en groenwerk te doen in en rond 't Plateau. Schilderen, kleine reparaties, grasmaaien, snoeien, sproeien (hoognodig deze hete zomer!) en onderhoud in de eigen moestuin..., er ligt altijd wel ergens een klus te wachten. En zo niet, dan kan men zich altijd nog creatief uitleven met het beschilderen van houten panelen uit gerecycled steiger- en pallethout. Daarnaast is onder leiding van Pascal onlangs het tuinteam de buurt ingetrokken voor onderhoud aan tuinen, perken en terreinen in de buurt van 't Plateau en 't Westhoes in Kerkrade.

5. Creatief

Naast al het bovenstaande is er ook nog ruimte voor allerlei andere creatieve activiteiten. Er wordt dagelijks getekend en geschilderd, geknipt en geplakt, gemozaïekt en gekeramiekt, geborduurd en gebreid en nog veel meer. Bij Anja is geen idee te gek en geen inspanning te veel. En tussen alle bedrijvigheid door zorgt zij ook nog eens dagelijks voor een heerlijke, verse lunch.



Wat wij bij 't Plateau altijd kunnen gebruiken!

Heeft u nog oude spullen in huis die u zelf niet meer gebruikt? Wij zijn er doorgaans erg blij mee. Wat wij altijd kunnen gebruiken:

- > dikke leesboeken met harde kaff voor boekvrouwen
- > kleding, schoenen en accessoires voor de tweedehands (kleding)winkel
- > pallet- of steigerhout voor het kluslokaal
- > oude kaarsen en waxinelichtjes voor de kaarsenworkshops
- > schilder- en tekenmaterialen
- > en nog veel meer :-)

't Plateau

Monseigneur Van Gilsstraat 6
6461 VG Kerkrade

Contact per e-mail:
anja.felder@levantogroep.nl
pascal.bergmans@levantogroep.nl



Roger wint de WK voetbal pool 2018

Het WK voetbal 2018 zit er al lang weer op. Een WK zonder Oranje is natuurlijk niet zo spannend, maar voor de deelnemers aan de Levanto WK pool gold dat niet.

Vanuit alle geledingen binnen de LEVANTOgroep kwamen de aanmeldingen binnen wat resulteerde in ongeveer 25 deelnemers. Statistieken, analyses en kristallen ballen werden uit de kast gehaald, kosten noch moeite werden gespaard want deze pool zou de kenners van de liefhebbers en fantasten scheiden.

Al na de eerste groepswedstrijden staken een aantal deelnemers met kop en schouders boven de anderen uit; Zhyrn, FR FC en ACMILAN77 wisselden elkaar aan kop af. Met de uitschakeling van Duitsland leek ACMILAN77 geen kans meer te maken op de eindoverwinning. FR FC leek lange tijd onbedreigd op de eerste plaats af te stevenen maar had niet gerekend op de uitgekende, verrassende maar vaak correcte voorspellingen van ACMILAN77. Op het moment dat het laatste fluitsignaal klonk in Rusland en Frankrijk zich voor 4 jaar wereldkampioen mocht noemen kroonde ACMILAN77 zich, met een verschil van 4 punten, tot voetbalkenner van de LEVANTOgroep.

Bij een eerste plaats hoort, naast de eeuwige roem, natuurlijk ook een prijs. Op dinsdag 17 juli kreeg Roger Hegt, zoals ACMILAN77 in het dagelijks leven heet, de prijs uit handen van WK pool-initiator Maurice Vliegen. In de tuin van zijn woonplek op de Demertstraat ontvangt Roger, zichtbaar trots, de prijs.

Op mijn vraag wat zijn geheim was antwoorde hij gevat; als fan van PSV en AC Milaan heb je per definitie verstand van voetbal. Tsjja, daar kan ik weinig tegenin brengen.

Over twee jaar is het EK voetbal en dan zal er weer een pool georganiseerd worden, nieuwe ronde nieuwe kansen...Maar voor nu; **ROGER, PROFICIAT!**



Groet & Ontmoet festijn in Sittard

Het Groet & Ontmoet festijn vond plaats op vrijdagmiddag 25 mei in de tuin van Zalencentrum De Oase in Sittard. Het begon met een gratis lunch. Je kon kiezen uit broodjes en kleine hapjes. Onze collega's van het Levanto Ervaringsdeskundigen Team (LET) waren er ook.

In totaal stonden er zes informatiestands en er waren wel tweehonderd kinderen vanuit twee scholen in de buurt op bezoek bij het festijn. Bij elke stand zat een groepje kinderen aandachtig te kijken en luisteren. Wij hadden met het mediateam van Levanto InSight een eigen stand om te vertellen wat wij doen en wat het voor ons betekent. De kinderen luisterden geïnteresseerd, maar stelden helaas geen vragen aan ons. Later zijn we de andere stands gaan bezoeken waar we zelf een aantal mensen voor de camera geïnterviewd hebben.

Zo kwamen we ook bij de stand van de uilenbescherming, prachtig! Zij vertelden ons met veel enthousiasme over hun passie voor deze vogels.

Een andere stand was van het Rode Kruis. Zij vertelden ons o.a. over het inloophuis Bie Zefke waar ze verschillende workshops geven, zoals EHBO en reanimeren.

Een wel heel bijzondere stand vonden wij die van Verslaafd en Stigma. De naam zegt al genoeg, toch!? Hoe er in de maatschappij wordt aangekeken tegen en geoordeeld wordt over mensen met een verslaving. De ervaringsdeskundige bij de stand had allerlei uitspraken en oordelen over verslaafden als gekleurde stickers op zijn kleding geplakt. Een vrolijk gezicht, maar zeer zeker met niet zo vrolijke teksten. De kinderen konden bij de stand ook op een papiertje schrijven wat zij dachten over mensen met een verslaving en dit in een brievenbus doen. We kregen tenslotte het magazine LEF van hem mee. We moesten wel beloven dat we het zouden lezen en dat hebben we gedaan.

Gespeelde liefde

Dat vreemde gevoel waar ik geen raad mee weet.
Een gevoel dat volgens de mensheid liefde heet.

Een liefde die door mijn ziel heen snijdt.
Want aan jou kan ik mijn liefde niet meer kwijt.

Jij, de enige waar ik van hou.
Je bedriegt me zonder enig berouw.

Woorden schieten te kort om te zeggen wat er op dit moment door me heen gaat.
Ik weet niet meer wat ik voel; liefde of haat.

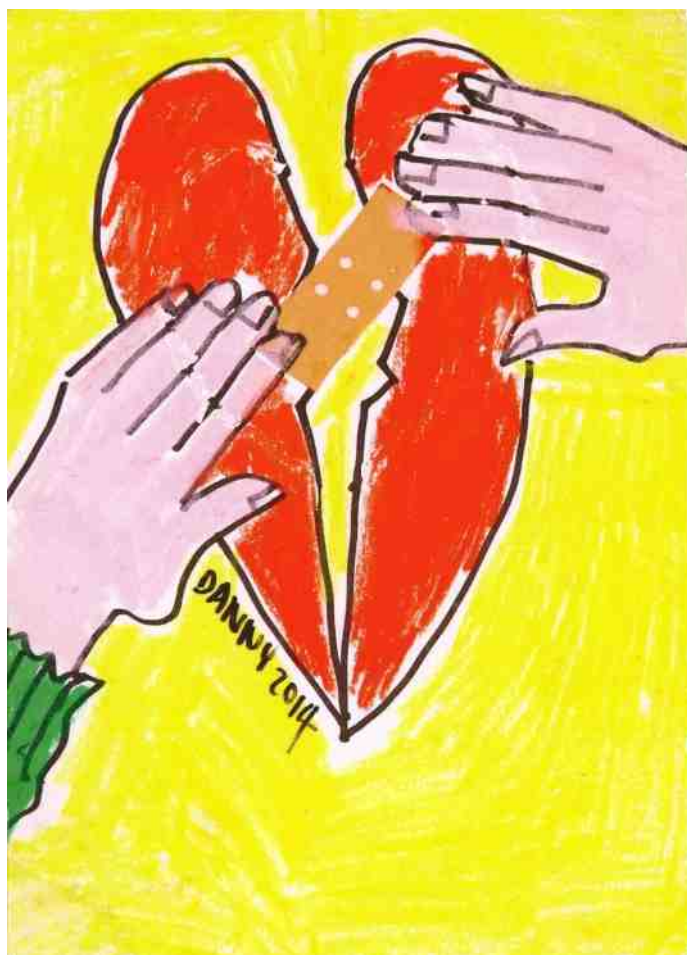
Weg te gaan is alles wat ik jou nog wil vragen.
Want ik kan jouw aanwezigheid niet meer verdragen.

Tranen lopen over mijn wangen.
Verdrietig en teleurgesteld laat ik mijn hoofd hangen.

Maar al spoedig ben ik weer bedaard.
Want trots bedenk ik: jij bent mij geen traan meer waard.

Met pijn in mijn hart zie ik het nu onder ogen.
Liever alleen dan steeds weer bedrogen.

gedicht van Sjeeke



Colofon

Levanto InSight is een uitgave van het mediateam van Levanto; een groep cliënten die zich met veel enthousiasme bezighoudt met allerlei vormen van informatie en communicatie van, voor en door cliënten. Naast dit magazine, dat we zowel per e-mail als per post verspreiden, delen wij verhalen, gedichten, nieuws, vlogs en actualiteiten via onze website: Levantogroep.nl/voor-jou en via onze Facebookpagina: Facebook.com/LevantoInSight.

Ook meedoen in het mediateam? Of wil je een verhaal delen, heb je een tip voor ons, of weet je misschien een interessant onderwerp? We horen graag van je!

Wil je dit magazine voortaan digitaal (per e-mail) ontvangen of juist liever per post? Laat het ons weten.

Contactgegevens:

Mediateam Levanto InSight
p/a Luxemburgstraat 30a
6135 LC Sittard
Tel. 088 - 707 76 00
E-mail: pr@levantogroep.nl

Powered by SOGGZ

Het mediateam Levanto InSight wordt mede mogelijk gemaakt door:

**Stichting Ondersteuning
GGZ Cliënten
Zuid-Limburg
- SOGGZ -**

Meer info op www.soggz.nl.

