

NIEUWSBRIEF NOVEMBER 2021

EXTRA THEMA'S

**1 DECEMBER VANAF 11 UUR: SINTERKLAASGEDICHTEN MAKEN.**  
Wander helpt je met het maken van een mooi Sinterklaas gedicht. Hij neemt zijn rijmwoordenboek mee en geeft de garantie dat iedereen met een prachtig gedicht naar huis gaat.

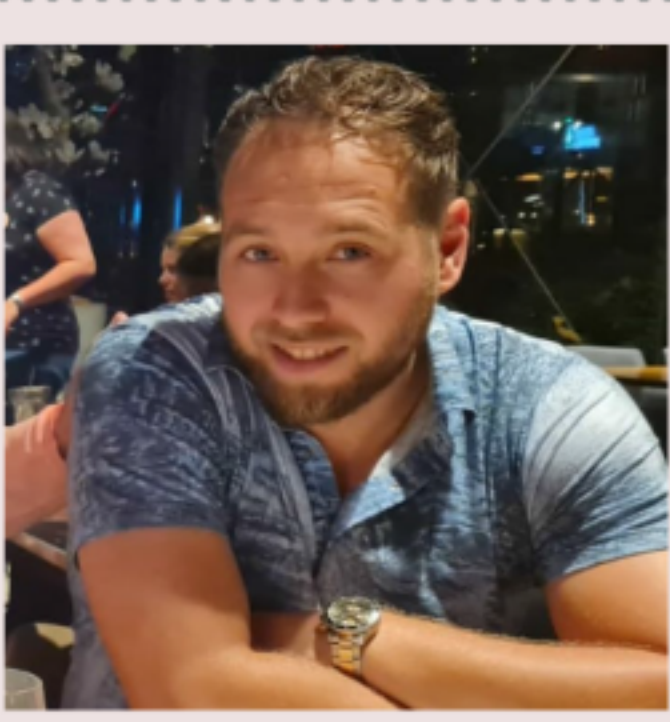
HERSTELTHEMA'S

**4 NOVEMBER, VAN 14.00 - 16.00 UUR: MUZIEK**  
Deel je favoriete nummer(s) en muziek. Wat betekende/ betekent het voor je herstel?

**10 NOVEMBER, VANAF 13.00 UUR: GEDACHTENSHEMA'S**  
Soms pak je situaties aan op een manier die je eigenlijk niet goed vindt. Maar het lukt je ook niet om het op een andere manier te doen. Vaak komt dit door de gedachten die je over de situatie hebt. Het G-schema helpt je beter te begrijpen waarom je dingen op een bepaalde manier doet, door te onderzoeken welke gevoelens en gedachten je hebt.

**18 NOVEMBER, 14.00 - 16.00 UUR: COMMUNICATIESTIJLEN**  
De manier waarop je met anderen communiceert is sterk afhankelijk van wie je in de basis bent. Jouw stijl is je sociale vingerafdruk. Je communicatiestijl: hoe breng jij je boodschap naar voren en waarop wordt je door anderen herkend? We onderscheiden vier stijlen om te communiceren. Je gebruikt ze alle vier en één van de vier kenmerkt jou het meest. Ook je gesprekspartners hebben een eigen voorkeursstijl.

**25 NOVEMBER, 14.00 - 16.00 UUR: EENZAAMHEID**  
Wat betekend eenzaamheid voor jou?  
Wil je hier wat aan veranderen? Zo ja, hoe doe je dat?  
Wat zijn je mogelijkheden?



Hallo! Mijn naam is Robin en als nieuw gezicht binnen de ruimte stel ik mij graag even voor. Ik ben 33 jaar en woon samen met mijn vrouw en dochters van 3 en 6 in stadshagen, vlakbij de Milliger plas. Als het even kan zijn wij hier ook vaak te vinden om met mijn gezin te surfen, zwemmen of wandelen. In mijn vrije tijd sport ik graag of kijk ik films en series.

Na zelf een lange periode aan mijn eigen herstel gewerkt te hebben, waar ik geleerd heb om met mijn autisme en verslaving om te gaan, ben ik blij om onderdeel uit te maken van de ruimte waar ik de kans krijg om mij door te ontwikkelen en mijn eigen ervaring te delen. Ik ben erg blij dat ik de komende periode weer ritme op kan bouwen bij de ruimte en zal dit in eerste instantie doen op de maandag en donderdag. Ik kijk er naar uit een ieder te ontmoeten en hoop bij te kunnen dragen aan de prettige sfeer die ik zelf in korte tijd al ervaren heb.

MEEDENKERS GEZOCHT!

Wij zijn Anne, Arieke en Jelmer en zijn voor onze studie bezig met een opdracht voor Travers Welzijn. 'De Ruimte' moet volgend jaar worden gerenoveerd en daarom kunnen veel buurtinitiatieven die daar plaatsvinden binnenkort daar niet meer naar toe. Wij helpen Travers in samenwerking met 'De Ruimte' met het zoeken naar een nieuwe plek maar kunnen dat niet alleen. We willen graag een paar buurtbewoners betrekken in deze zoektocht. We maken graag gebruik van jouw kennis en ideeën! Vind jij het leuk om mee te denken? Je kunt ons bereiken op: 06-11989188.

ANTWOORDEN OP DE RAADELS VAN VORIGE MAAND:

1. De letter M.
2. Het was overdag.
3. Een handboek.

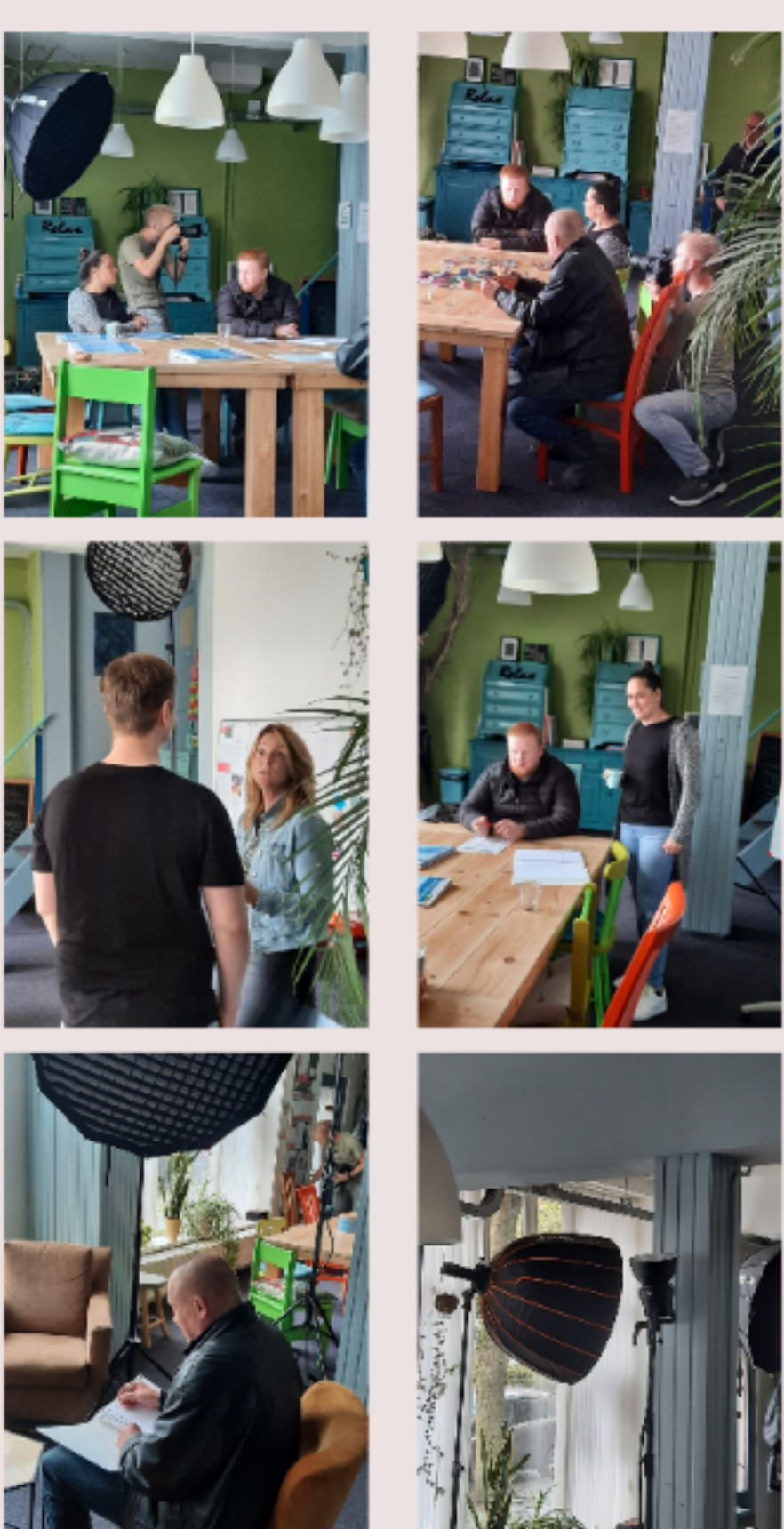
HONINGKOEK RECEPT

Zet de oven op 180 graden. Smelt 200 gram boter en meng er 3 eieren en 150 gram honing doorheen. Goed mixen!  
Doe er een mespuntje zout bij.  
Schep er 150 gram zelfrijzend bakmeel doorheen. Schep het mengsel in een ingevotcakevorm en bak de honingkoek 40 minuten in de oven.  
TIP: Meng er eventueel ook stukjes appel en rozijnen door.

FOTOSHOOT IN DE RUIMTE

Afgelopen week hebben wij de eer gehad om voor foldermateriaal e.d. op de camera te gaan. De sfeer was goed. Het was een bijzonder moment! Iedereen bedankt!

Zie hieronder voor de foto's!



WIL JE OP DE HOOGTE BLIJVEN VAN FOCUS?

Meld je aan voor hun nieuwsbrief via [nieuwsbrief@focuszwolle.nl](mailto:nieuwsbrief@focuszwolle.nl)

WIL JE OP DE HOOGTE BLIJVEN VAN DE RUIMTE?

Aanmelden voor de nieuwsbrief kan door te mailen naar [deruimtefresiastraat55@outlook.com](mailto:deruimtefresiastraat55@outlook.com)  
Wil je de facebook-pagina bekijken of naar de website toe?  
Je kunt hieronder op de knoppen klikken :)

Ben je nieuwsgierig naar de Ruimte? Kom gerust langs op Fresiastraat 55 in de Pierik in Zwolle!

- [Website](#)
- [Facebook](#)

