



DAC De Stee
dagactiviteitencentrum

Dagactiviteitencentrum de Stee

Beethovenlaan 49
8071 VM Nunspeet

openingstijden

maandag t/m vrijdag 9.00 tot 16.00 uur.
dinsdag open van 09.00 uur tot 20.00 uur.

informatie

Voor meer informatie kunt u contact opnemen via 0341 257776
of dacnunspeet@ggzcentraal.nl.

Medewerkers:

Mick Kraus, Yolanda Schreuder, Rinie Riepma,
Ria van Weeghel

Inhoudsopgave	blz
Praktische informatie (adresgegevens)	1
Inleiding, voor wie is De Stee	4
Sociale activiteiten	5
Sport activiteiten	7
Hobby	8
Educatie en trainingen	9
Herstel en empowerment	10
Arbeidsmatige activiteiten	11
Klussen Op Maat	14

VOOR WIE IS DAC DE STEE?

DAC De Stee is bedoeld voor al die mensen, die door psychosociale en/of psychiatrische problemen (even) niet in staat zijn om zelf een invulling te geven aan hun dagbesteding.

Sommigen wonen zelfstandig en anderen wonen in een woonvorm.

Wanneer u psychiatrische problemen hebt, weet u waarschijnlijk hoe lastig het is om een goede invulling aan uw dag te geven. Hierbij kan DAC De Stee u ondersteunen in het hebben van zinvolle dagbesteding.

Dagbesteding

Het kan prettig en zinvol zijn om wat om handen te hebben.

Daarom wordt in de begeleiding veel aandacht besteed aan uw daginvulling. Misschien hebt u voldoende aan de huishoudelijke taken van alledag maar als u meer wilt, kunt u terecht bij dagactiviteitencentrum De Stee. U kunt daar leren, werken, creatief bezig zijn en via trajectbegeleiding toewerken naar vrijwilligerswerk of betaald werk.

Gewoon langskomen voor een praatje kan ook.

De activiteiten zorgen voor een zinvolle dagbesteding en geven structuur aan uw dag en week.

Het draait om wat u zinvol vindt om te doen.

Wat kunt u doen bij de Stee?

- anderen ontmoeten;
- creatief bezig zijn;
- educatieve activiteiten en trainingen volgen;
- arbeidsmatige activiteiten in en buiten De Stee verrichten.

Goed doortimmerd plan

Samen met de medewerkers van DAC De Stee zoekt u uit wat binnen uw bereik ligt. Dit gaat aan de hand van het 'individueel trajectplan ZELFREDZAAMHEID MATRIX'.

Dit plan bestaat uit een aantal van onderstaande punten:

1. onderzoek naar uw mogelijkheden
2. het opbouwen van sociale contacten
3. het opdoen van ervaring met creatieve en/of arbeidsmatige activiteiten
4. eventueel trainingen volgen (computerkursus, empowerment-trainingen, geheugentraining)
5. beschut werken in DAC De Stee (bardienst, administratief werk, tuinieren, montagewerk)
6. ervaring opdoen in een van de regionale werkprojecten
7. toewerken naar werk.

SOCIALE ACTIVITEITEN

Inloop en ontmoeting

Maandag t/m vrijdag is dagactiviteitencentrum De Stee geopend van 09.00 – 16.00 uur.

Op dinsdagen is de De Stee open is van 09.00 uur tot 20.00 uur.

Bezoekers kunnen in een veilige sfeer elkaar ontmoeten, een spelletje doen, koffie drinken of de krant lezen.

De inloop is een laagdrempelige manier om weer tot activiteiten te komen.

Gezamenlijke maaltijden

Tijd: dinsdagen, woensdagen en vrijdagen is er om 12.30 uur een warme maaltijd.

Op dinsdagen wordt ook om 17.30 uur een warme maaltijd gezamenlijk gebruikt.

Kosten: € 1,50

Om 11 uur wordt er die dag gekeken wie er mee-eten, en met elkaar wordt er beslist wat er gekookt gaat worden.

Onderling worden de taken verdeeld zoals boodschappen doen, groente schoonmaken, koken en natuurlijk de vaatwas.

Iedere maandag maken we met elkaar een verse soep.

Kosten: € 0,55

Iedere donderdag maken we snacks.

Kosten: € 0,70



Er—op—uit

Het jaarlijkse uitje wordt georganiseerd door een commissie, die bestaat uit bezoekers.

Verder organiseren wij soms kleinere uitjes in Nunspeet en omgeving, zoals naar een museum, een tentoonstelling, een concert of zomerevenementen.

Thema-uurtje

Met elkaar delen hoe een ieder omgaat met zaken als eenzaamheid, in uw eigen kracht komen, veranderingen enz.



Bezoekersoverleg

Tijd: eenmaal per maand

Hier heb je inspraak over het reilen en zeilen van het dagactiviteiten centrum. Je kunt hier je ideeën kwijt over uitjes, workshops, activiteiten etc.

SPORTACTIVITEITEN

Zwemmen

Tijd: dinsdagen 13.00 – 14.30 uur

We gaan naar zwembad De Brake.

Op maandag kunt u gebruik maken van het subtropische zwembad met stroomversnelling, glijbanen, Turks stoombad of lekker bubbelen in het bubbelbad.

Op vrijdagden van 11.45 – 13.00 uur is het conditie opbouwen d.m.v. baantjes zwemmen. Kosten: € 1,50 per keer

In de maanden juli en augustus gaan we niet naar het zwembad.

Fietstocht

Tijd: Woensdagen 13.00 – 15.00 uur.

We maken (bij droog weer) een prachtige fietstocht door de Nunspeetse bossen of door de weilanden richting het Veluwemeer.

Wandelen

Iedere dag gaan we een lekkere wandeling maken in de buurt van De Stee in het kader van Fit–worden–Fit–blijven.

Hardlopen

Van wandelen tot joggen.

Van geen conditie naar conditie.

Hardlopen in eigen tempo, elke woensdag om 9 uur.

Fitness

Wij fitnessen in een zeer kleine groep in ons eigen gebouw.

Vooraf opgeven is verplicht. Fitness is op dinsdag van

14.30-15.30 uur en op vrijdag van 14.30-15.30 uur.

Beweging in de Stee

“voor mensen die iets meer willen bewegen”

Binnen in De Stee doen we op de stoel lichte lichaamsoefeningen

tijd: dinsdag van 10:15 - 10: 45 uur

HOBBY

Bakken

Er worden, in samenspraak met elkaar, lekkere dingen gebakken door de bezoekers zelf.

Open atelier

Tijd: elke dag: 09.30 – 16.00 uur

De Stee heeft een activiteitenruimte bomvol materiaal en gereedschap, om van alles en nog wat te maken en te repareren.

U kunt er op uw manier, in eigen tempo aan de slag met of zonder hulp.

Creatieve workshops

Tijd: woensdagmiddag 13.30 – 15.30 uur.

Iedere maand een leuk en nieuw uitdagend thema.

Bloemschikken

Tijd: donderdag. Aanvang 11.00 uur.

We maken mooie stukjes, leuke kransen etc. Kosten: € 1,-

Schilder en tekenlessen

Tijd: woensdag 10.00 –11.00 uur

Onder deskundige leiding ga je creatief bezig met potlood of penseel op het vlakke doek.

Op de vrijdagen maken we kaarten.

Computergebruik

Alle momenten, dat de computers in DAC de Stee niet gebruikt worden voor cursussen of administratieve werkzaamheden kunt u op de computer om uw eigen brief te schrijven, de eigen boekhouding te verwerken, te internetten of om een spelletje te doen. Er zijn geen kosten verbonden aan gebruik van internet.

Zelfverzorging

Tijd: maandag: 10.00 – 14.00 uur.

Een gezellig beauty-uurtje, waarin aandacht besteed wordt aan nagels lakken, een gezichtsmasker nemen, make-up uitproberen, wenkbrauwen epileren, haren föhnen.

Bibliotheek

Tijd: vrijdag: 14.00 – 15.00 uur

Eenmaal in de maand is er gelegenheid om in de bibliotheek boeken uit te zoeken. Voor uw hobby, een spannende triller etc. U kunt de boeken lezen op de Stee.

Gitaarles

Gitaarles is iedere dinsdagmiddag 13.30u mogelijk.

EDUCATIE EN TRAININGEN

Computercursussen

Tijd: maandagen en donderdagen: 09.30 – 12.00 uur

Tijdens deze computercursussen krijgt u materiaal om zelfstandig achter de computer aan de gang te gaan, waarbij de mogelijkheid bestaat om hulp te vragen voor begeleiding.

Slim omgaan met je geheugen

Trainingen en oefeningen om bepaalde technieken eigen te maken en om u bewust te worden hoe u het beste iets kan onthouden. Houdt de maandelijkse activiteitenkalender in de gaten.

Training omgaan met complimenten

In deze training oefent u om werkelijk te genieten van complimenten die u krijgt. Ook wordt u zich ervan bewust hoe belangrijk het kan zijn om complimenten te geven.

Vraag bij de DAC-medewerkers voor verdere informatie.

HERSTEL EN EMPOWERMENT

Herstel is een proces waarbij u op uw eigen, unieke wijze opnieuw inhoud aan uw leven geeft. Wanneer u ervaart dat u zelf keuzes hebt en daar de verantwoordelijkheid voor kan nemen kunt u uw bestaan een gunstige wending geven. Psychiatrische ziekte hoeft geen belemmering voor volwaardig burgerschap te zijn.

Een belangrijk aspect van het herstelproces is empowerment.

Dat wil zeggen dat u de kracht terugvindt om de regie over uw leven te herwinnen. U maakt eigen keuzes en bepaalt zelf zoveel mogelijk de wijze waarop u wilt leven. Deze modules helpen u hierbij.

Momenteel zijn er 3 empowermentmodules ontwikkeld

- assertieve vaardigheden
- gespreksvaardigheden
- hoe blijf ik invulling geven aan mijn dag

Assertieve vaardigheden

In deze training leert u ineffectief gedrag om te zetten in effectief gedrag en niet-helpende gedachten om te buigen naar helpende gedachten.

Door te trainen groeit uw zelfvertrouwen en vergroot u ook uw vermogen om lastige situaties het hoofd te bieden.

Gespreksvaardigheden

U vindt het moeilijk een gesprek te beginnen of om een gesprek gaande te houden. Misschien merkt u dat u in contact met anderen vaak op problemen stuit.

Dan is deze training wellicht iets voor u.

In deze training leert u hoe u uw gespreksvaardigheden kunt verbeteren.

Verschillende gespreksvaardigheden komen aan bod zoals: contacten aangaan en verdiepen, luisteren en wat maakt een gesprek gelijkwaardig.

Door te oefenen kunt u inzicht krijgen in wat er speelt in contact tussen mensen.

Hoe blijf ik invulling geven aan mijn dag

U heeft veel lege momenten op een dag en wilt wel aan de slag met iets. Misschien denkt u aan een cursus, iets sportiefs of creatiefs, of u hebt nog helemaal geen idee wat u precies wilt.

Of vindt u het moeilijk om dat waaraan u begonnen bent vol te houden. Dan kan deze training u helpen bij het vinden en volhouden van activiteiten.

ARBEIDSMATIGE ACTIVITEITEN

Wat voor werk is er te doen?

De Stee wordt dagelijks door vele mensen bezocht. Dat brengt een hoop gezelligheid met zich mee, maar ook werk. Iedere bezoeker wil graag iets te eten en te drinken hebben. Het gebouw moet schoongehouden worden. Er worden activiteiten georganiseerd, maar dat betekent ook dat deze activiteiten begeleid moeten worden. Elke bezoeker wil graag op de hoogte blijven van het reilen en zeilen binnen De Stee, dat betekent een nieuwsbrief maken. Deze werkzaamheden worden uitgevoerd door de bezoekers zelf.

Waarom?

Mogelijk loopt u met de gedachte rond "iets te willen doen", omdat u ervaart dat u overdag te weinig bezigheden hebt, u graag iets wilt doen binnen de Stee, graag wil werken, structuur in uw dag/weekindeling zoekt, of sociale contacten wilt opdoen.

Hoe gaat het aanmelden in zijn werk?

Als u de lijst met werkzaamheden hebt gelezen, zal er mogelijk een taak bij zijn, die u aanspreekt. Dit bespreekt u met de DAC-medewerker. In dit gesprek zal de inhoud van de taak met u besproken worden; wat dit voor u betekent, op welke momenten u het werk kunt en wilt doen,.

Vervolgens gaat u aan het werk. Tijdens de proefperiode en daarna kunt u ondersteuning krijgen.

Dus wat houdt u tegen. Ga naar de DAC-medewerker voor een oriënterend gesprek.

Bardienst

Op een vaste tijd werkt u achter de bar; koffie en thee zetten, mensen bedienen, opruimen, voorraad bijhouden, financiën in de gaten houden. Het is een verantwoordelijke taak waarbij u veel contact hebt met andere bezoekers.

Civiele taken

Er zijn allerlei schoonmaakklassen die u kunt doen, in eigen tempo.

Inpak- en montagewerk

Er is ook een mogelijkheid om eenvoudig inpak- en montagewerk te doen. Dit wordt aangeboden in een beschutte werkplek binnen DAC De Stee.

Nieuwsbrief van de Stee

De nieuwsbrief van De Stee verschijnt om de twee maand met daarin activiteitenkalender en wetenswaardigheden over de afgelopen periode en over de komende tijd.

Elke maandagmiddag wordt er aan de nieuwsbrief gewerkt.

Vindt u het leuk om wat typewerk te verrichten, om een stukje te schrijven of hebt u leuke ideeën, dan bent u hartelijk welkom.

Repair Café: Kleding- en fiets reparatie

Heeft u iets te repareren? Kom naar een Repair Café. Daar kunnen buurtbewoners hun eigen kapotte spullen repareren onder deskundige leiding en in een ontspannen sfeer.

Het idee van een Repair Café: repareren op een moderne manier terugbrengen in de lokale samenleving, reparatiekennis behouden en verspreiden en de sociale cohesie in de lokale samenleving te bevorderen door samen bezig te zijn en elkaar te ontmoeten.



Een trui met een gaatje in de elleboog wordt weggegooid. Het komt bij mensen vaak niet meer op om iets te repareren. Mensen weten ook niet meer hoe dat moet. Kennis op dit gebied verdwijnt zienderogen.

In het Repair Café kunnen mensen leren om op een andere manier naar hun spullen te kijken en zien dat repareren leuk is als dat gezamenlijk gebeurt. Het is niet de bedoeling het af te geven en later weer op te halen. Het moet samen gebeuren, voor zover dat mogelijk is.

Kledingreparatie op De Stee iedere dinsdag en woensdag
9.30 - 12.00 uur

Fietsreparatie op De Stee iedere dinsdag en donderdag
9.30 - 12.00 uur

Adressen:

DAC de Stee, Beethovenlaan 49 Nunspeet
Fietsen en naaiwerk, iedere dinsdag en donderdag 9 uur – 12 uur.



Het Kodal, Gerard Vethlaan 13 Nunspeet
Computers, randapparatuur, software, kleine huishoudelijke artikelen, iedere dinsdag en donderdag 9 – 12 uur

Kringloop de Cirkel, Nijverheidsweg 101B Nunspeet
Electra en elektronica, 1e woensdag v.d. maand 9.30 – 12.30 uur

Tuinieren om ons gebouw heen

Het plantsoen om ons gebouw helpen op orde te houden. Heerlijk schoffelen, onkruid wieden en takken snoeien.

KLUSSEN OP MAAT

KOM staat voor Klussen Op Maat

In het klussenboek van het KOM project in Nunspeet staan verschillende klussen tegen een vergoeding van € 1,- per uur.

Doel:

Er zijn verschillende doelen van het KOM project:

- Op de afgesproken tijd bij de klus aanwezig zijn.
- Het volhouden van een klus, dus een uur werken.
- Ontdekken wat je leuk vindt om te doen
- Opstart naar werk toe
- Nieuwe werkzaamheden leren

Het doel waarom jij meedoet aan KOM zal heel anders zijn dan dat van iemand anders, en dat is het mooie, iedereen kan werken met en aan zijn eigen doelen.

Lijkt het je wat?

Spreek dan een intake af. Hierin vragen we een aantal gegevens van je en gaan we overleggen welke klus je leuk lijkt.

Hierna gaan we op zoek naar een plek en krijg je bericht wanneer je kunt beginnen of we maken een nieuwe afspraak.

•Tuin onderhoud

- Bladeren vegen

- Gras maaien
- Onkruid wieden
- Plantjes poten
- Water geven
- Containers, rookhok, tuinset, zonneschermen, schuren, zolders schoonmaken
- schuren en zolders opruimen

- **Zolders schoonmaken:**

- Raggen muren en plafonds
- Alles van de kant en zuigen + dweilen
- Deuren en ramen soppen
- Traphekken soppen
- Per zolder bekijken wat er nog meer gesopt kan worden

- **Activiteiten organiseren**

- **Schoonmaken kantoor**

- **Ramen lappen**

- **Fietsenmaker**

Fietsen repareren en schoonmaken.

- **Appeltaart bakken**

- **Wassen**

- De was van de fysiotherapie, dagactiviteitencentrum de Stee en Begeleiding Woonvorm doen.
- In de wasmachine doen, in de droger doen, opvouwen en opruimen
- Afwas van de fysio doen
- Wachtruimte netjes maken

- **Workshop aanbieden**

- een groep mensen zelfstandig begeleiden en instructies geven

Bij leerwerktrajecten werkt de Stee nauw samen met Bureau Arbeids Rehabilitatie (BAR).

uitgave:

© GGz Centraal, afdeling communicatie

opmaak en duplicatie: TopTekst

augustus 2014