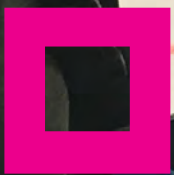


CORSO

 cordaan

maart 2021

GELOOF IN JEZELF!



Zelfvertrouwen is ...

Verkiezingen

Je kunt meer dan je denkt!

1

Colofon

CORSO biedt een schat aan informatie over Cordaan. Het blad is bestemd voor Amsterdammers met een verstandelijke beperking.

Corso
Nummer 1
maart 2021

Redactie
Petra Borst, Pim Koppel, Judith Luyckx, Marije Matzinger
Gastredacteur: Perez Dalloe

Bladformule
Milouda van Heuvelen

Drukker
DRDV Media Services

Basis vormgeving
www.NLXL.com

Lay out
Forma Concreta

Aan dit nummer werkten mee
Annemieke Baauw, Simone Bendorp, Ronald de Boer, Kyra Boetzkes, Cassandra Brussel, Kelsey Groen, Katja van de Groep, Marjolein Haver, Grazyna Meller-de Wit, Irma Neidig, Sakire Ozturk, John Roozmond (Buro Ervaringskracht)

Pictogrammen
Stichting VIPS, Amsterdam

Redactieadres
Cordaan
t.a.v. Redactie Corso
Postbus 1103
1000 BC Amsterdam
De Ruijterkade 7
1013 AA Amsterdam



Telefoon
020 43 56 300



E-mail
Corso@cordaan.nl



Website
www.cordaan.nl



Facebook
www.facebook.com/cordaan

Bij het maken van CORSO is zoveel mogelijk rekening gehouden met de Europese Richtlijnen voor eenvoudige en leesbare teksten voor mensen met een verstandelijke beperking.

INHOUD



Ismael: 4
Geef niet op, geloof in jezelf en blij proberen!

Beste lezer,

Ik ben Perez Dalloe. Misschien ken je mij al. Ik was vroeger voorzitter van de cliëntenraad VGZ. Tegenwoordig werk ik voor Buro Ervaringskracht. Daar noemen ze mij Perez de Praatbaas. Ik ben dan ook niet op mijn mondje gevallen. Het is belangrijk om je stem te laten horen. En om voor jezelf en voor anderen op te komen. Ik heb dat zelf moeten leren. Weet je van wie? Van Ilje Hensen. Ze is helaas overleden maar was heel bijzonder. Ilje was ook voorzitter van de cliëntenraad. Ik heb zoveel van haar geleerd. Dat je niet over je heen moet laten lopen. En dat je duidelijk moet zijn. Medezeggenschap is meer dan praten. Je moet ook kijken naar wat er om je heen gebeurt. En goed leren luisteren. Kijken, luisteren en praten. Daar draait het om.



In deze Corso lees je er alles over.

Ik wens je veel leesplezier!

PS. Vergeet niet om de bijgevoegde vragenlijst in te vullen en terug te sturen!



Weetje 6
Zelfvertrouwen is



In de stad Amsterdam 7
Coronawijs met dagbesteding op ontdekkingsreis!



Pret 8
Los het raadsel op en Verbind de punten.



Mijn vrije tijd 9
Knutselen met Saskia.



Contact 10
Olof en Osmel zoeken contact.



Cliëntenraad 11
Verkiezingen.



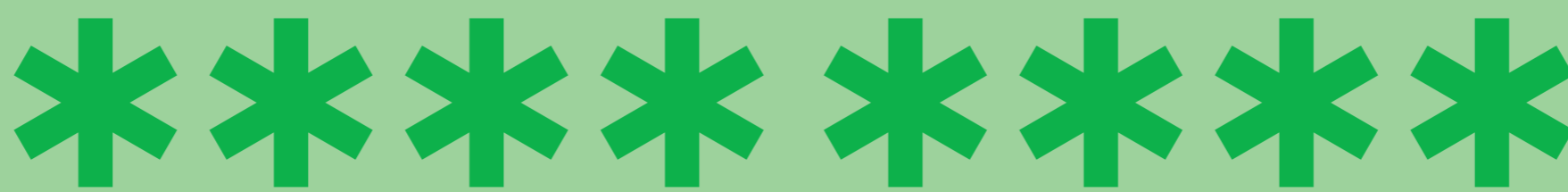
Reportage 12
Je kunt meer dan je denkt!



Dit is mijn werk 14
De Keienbergweg.



Agenda 16
Online Yoga.



ISMAEL: GEEF NIET OP, GELOOF IN JEZELF EN BLIJF PROBEREN!

Ismael (24) woont samen met zijn ouders in Amsterdam.
Zijn wens: chauffeur worden.

Toen Ismael nog klein was hield hij al van auto's.
Iedere dag ging hij met een busje naar school.
Dat was altijd leuk.
Toen wist hij dat hij ook chauffeur wilde worden.

Hoe word je dat?

Ismael vertelt: Je moet je Taxipas halen en toetsen maken.
En veel oefenen met autorijden.
Ik liep eerst stage bij Transtech.
Daar deed ik ervaring met auto's op.
Toen ging ik met een IPS-coach van Cordaan op zoek naar een baan.
En zo kwam ik bij Munckhof.
Ik was toen busbegeleider.

Ismael was een stapje dichterbij zijn wens om chauffeur te worden.

Zijn rijbewijs had hij al.

Maar de theorietoetsen voor chauffeur waren moeilijk.

Ismael zakte steeds voor de toets.

Hoe hij zijn best ook deed, het lukte niet.

Daardoor kon Ismael niet meer werken bij Munckhof.

Ismael vertelt: Dat vond ik wel moeilijk en niet leuk.
Ik kreeg veel steun van mijn moeder.
Zij zei dat ik positief moest blijven.
En in mijzelf moest geloven.

Ismael gaf niet op!

Hij ging ergens anders extra lessen volgen.

Zo haalde hij toch de toets.

En toen kon Ismael weer werken bij Munckhof.

Zijn wens kwam uit.

Ismael is nu chauffeur

Ismael vertelt: Ik ben heel blij.

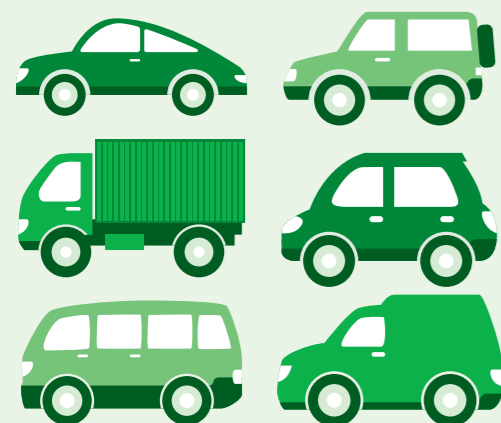
Ik haal kinderen op en breng ze naar school.

Ik help met in en uitstappen

En we praten veel.

Dat is leuk en altijd gezellig

Ook Munckhof is blij dat Ismael weer terug is!



DE TIP VAN ISMAEL:

Blijf altijd proberen en doorzetten.

Geef niet op.

En praat met mensen die je vertrouwt.

Zij kunnen je helpen.

Geloof in jezelf, dan lukt het.



ZELFVERTROUWEN IS...

Geloven in jezelf.
En jezelf durven zijn.
Dat is makkelijk gezegd.
Maar hoe doe je dat?
Kun je leren om in jezelf te geloven?
Ja dat kan zeker!

Deze tips kunnen jou daarbij helpen.

1. ZORG GOED VOOR JEZELF

Neem een lekkere douche.
Doe kleren aan waar jij je fijn in voelt.
Eet gezond en beweeg.

2. VERGELIJK JEZELF NIET MET ANDEREN

Kijk naar wat jij zelf leuk vindt.
En doe dat op jouw manier.

3. LOOP RECHTOP EN GLIMLACH

Zo straal jij zelfvertrouwen uit.
Wist je dat als je glimlacht,
Je vanzelf vrolijk wordt?
Probeer maar!

4. WEES LIEF VOOR JEZELF

Wat zeg jij allemaal tegen jezelf?
Zou je zo ook tegen een vriend praten?
Waarschijnlijk niet!
Zeg dus lieve dingen tegen jezelf.
Die je ook tegen een vriend zou zeggen.



5. GEEF EEN COMPLIMENT AAN EEN ANDER

Het krijgen en geven van een compliment is leuk.
Je maakt iemand blij.
Geloof geen roddels.
Kijk naar mooie dingen van iemand anders.
Dat voelt goed.

6. GA OM MET POSITIEVE MENSEN

Dat zijn mensen die jou goed vinden zoals je bent.
Bij wie je jezelf kunt zijn.
En die jou blij maken.

7. LAAT JE HOREN

Vind je het spannend om te zeggen wat je denkt?
Ben je bang wat anderen daarvan vinden?
Maak je daar niet druk om.
Mensen zijn vaak liever dan je denkt.
En jouw mening is belangrijk.
Want jij bent belangrijk.



IN DE STAD AMSTERDAM

CORONAWIJS MET DAGBESTEDING OP ONTDEKKINGSREIS!

**Schapepoep, stro-pluk, spinnen.
Riet, brandnetels, deegrollers.
In de Gerrie Knetemannaan begon
een bijzonder project.**

De dagbesteding ging op ontdekkingsreis!
Omdat corona voor iedereen moeilijk was.
En omdat ze binnen alleen maar mogen zitten
en niemand op vakantie mag
zochten ze een oplossing.
Ze halen buiten nu naar binnen!
En hebben zo iedere dag een ontdekkingsreis.
Lekker voelen, ruiken, kijken.

Ze hebben riet van de Colijnstraat.
En krijgen (vieze!) schapewol van de kinderboerderij.
En ze oogsten brandnetels in het Rembrandtpark. Au!
Maar wat gaan ze daar nou mee doen?

Ze wassen de wol goed.
Joke, Ineke en Jacqueline halen het stro eruit.
Wol is een beetje vet, dus hun handen worden
heerlijk zacht!

De schone wol wordt gekeerd met de kaardmachine.
En gesponnen tot een dikke draad.
Van de draad breien ze nu prachtige sloffen.
De ballen worden kleurige kettingen, armbanden en
onderzetters.

En die brandnetels dan?
De brandnetelstengels pletten ze met een deegrollers.
En van de geplette brandnetels maken ze touw!
Daarmee kunnen ze borduren en weven.

Dus ondanks binnen zitten toch een reis!
En wat een ontdekkingen!
Iedere dag hebben ze weer nieuwe ideeën.

Binnenkort krijgen ze ook alpacawol.
Wat ze daar nou weer mee gaan doen...
Dat wordt een verrassing.
Ze verheugen zich al op de geur van alpacapoep.



COR KAARDT DE WOL



DERRICK VERMOMD ALS SCHAAP



FRED MET DE DEEGROLLER



RAADSEL

RAADSEL: Van wie is deze uitspraak?

“Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan”

1. Pippi Langkous



2. Frans Bauer



3. Dat weet niemand!



VERBIND DE PUNTEN



Toch blijft het een goede raad.
Want als je iets nog nooit gedaan hebt,
dan weet je ook niet of je het kan.
Dus gewoon proberen en doen!
Ook al heb je het nog nooit gedaan.

Het goede antwoord is: 3) Dat weet niemand!
Veel mensen denken dat deze uitspraak van
Pippi Langkous komt.
Maar dat blijkt helemaal niet zo te zijn.
Niemand weet van wie deze uitspraak wel is.

ANTWOORD RAADSEL:

MIJN VRIJE TIJD

KNUTSELEN MET SASKIA

Saskia knutselt graag in haar vrije tijd. Maar ze doet nog veel meer. Ze vindt echt heel veel dingen leuk. En doet dat ook gewoon.

Mijn grootste hobby is Ajax.
Mijn opa heeft vroeger bij Ajax gevoetbald in 1924 en 1925.
Wij kijken de wedstrijden altijd op Foxsport.
Als er een doelpunt is, dan is het huis te klein.
Dan juich ik keihard.

Wat doe je nog meer?

Verder vind ik kaarten maken, borduren en koken leuk.
Ik zoek recepten via internet.
Daar vind ik dan allemaal nieuwe recepten.
Ik maak van alles.
Ik ben nu 26 jaar samen met mijn man Ronald.
Vroeger lustte ik geen bloemkool, maar nu wel.
Vandaag maak ik Paella, daar ben ik gek op.
Mijn man eet zuurkool.
Spaghetti of ovenschotels vind ik ook lekker om te maken.
Soms heb ik van alles in huis en dan maak ik daar wat van.

Wat maak je?

Ik maak 3D kaarten en borduur kaarten.
Voor december wil ik mooie kaarten maken.
Daar begin ik nu al mee.
En ik ga een kerstboom breien.
Van mijn man heb ik een gitaar gekregen
en ik ben daarom nu een beetje aan het tokkelen.
We hebben samen meubels gekocht
en die hebben we toen zelf in elkaar gezet.

Hoe heb je ontdekt dat je knutselen leuk vindt?

Vroeger had ik altijd een 10 voor handenarbeid.
Met sporten verstopte ik mijzelf altijd,
want dat vond ik niet zo leuk.
Met mijn moeder knutselde ik na school.
Ik maak zelf kleding voor poppen.

Knutsel je vaak?

Ik knutsel dagelijks.
Eerst mijn huis netjes
en dan heb ik rond 11.00 uur een uurtje voor mezelf.



Waar en met wie knutsel je?

Ik doe het thuis.
En soms komt Mireille.
En gaan we samen een kaart maken.
Die ken ik al heel lang.

Waarom vind je het zo leuk om te doen?

Omdat ik een muzikje aan doe als ik knutsel.
Muziek is alles voor mij.
Dan ontspan ik mij goed.

Is het moeilijk om te leren knutselen?

Ik heb een keer meegekeken bij mijn schoonmoeder.
Het is priegelwerk, maar ik doe het met een vergrootglas
met een lamp.
Ik heb het afgelopen jaar 200 kerstkaarten gemaakt.

Gaat het wel eens mis?

Ja, maar dat is niet erg.
Ik doe ook wel knutselen met cd-tjes.
Toen waren ze op elkaar geplakt.
Dat doe ik niet meer.
Je bent nooit te oud om te leren zeg ik altijd.



IK ZOEK CONTACT



Ik ben Olof en ik ben 64 jaar oud.
Ik woon in Amsterdam-West/Baarsjes.
Binnenkort ga ik met pensioen.
Ik wil graag een leuke vrouw leren kennen.
Iemand waarmee ik leuke dingen kan doen.
Mijn hobby's zijn foto's en films maken,
wandelen in de natuur, computer-games spelen
en gezellig praten.
Ik ben op zoek naar een vrouw met een rijke fantasie.
Liefst met een normaal postuur.
Ik vind het wel belangrijk dat ze van wandelen en
fietsen houdt.
Verder ben ik op zoek naar een zelfstandige vrouw
die voor zichzelf kan zorgen.
Ik kan lezen en schrijven en vind humor belangrijk.

Hou jij van avontuur en plezier?
En vind je het leuk om samen met mij een film
te maken?
Reageer dan alsjeblieft!



Hallo, ik ben Osmel.
Ik hou van koken.
En van tekenen.
Elke week ga ik naar tennis.
Ik ben kunstenaar.
Sinds een jaar bij de Outsider Art Galerie.
Daar schilder ik.
Ik verdien geld met het verkopen van mijn schilderijen.

Ik zoek een vriendin om samen mee te wandelen,
uit eten te gaan en samen films kijken.
Ik zoek een dame die lief en zelfstandig is.
Ik woon in Amsterdam Oost.
Ik ben 46. Jij bent tussen de 35 en 50.

vrienden

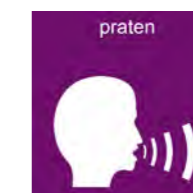


Wil je reageren op de advertentie van Olof of Osmel?
Stuur je brief naar: Cordaan

T.a.v. Redactie Corso
Postbus 1103
1000 BC Amsterdam
Of mail naar: Corso@cordaan.nl

Wij zorgen dat je brief bij hen terecht komt.

CLIËNTENRAAD VGZ



VERKIEZINGEN

Er komen weer verkiezingen aan!
Om nieuwe leden te kiezen voor de Centrale
Cliëntenraad VGZ.
ALLE Cordaan cliënten VGZ van 18 jaar en ouder
kunnen meedoen.

Waarom zijn er verkiezingen?

Een aantal leden stopt met hun werk voor
de Cliëntenraad VGZ.
Omdat volgens de regels hun termijn is afgelopen.
Er zijn dus weer plekken beschikbaar.
Daarom zoekt de Cliëntenraad VGZ nu nieuwe leden.
En zijn er weer verkiezingen!

Wat doet de Cliëntenraad VGZ?

De Cliëntenraad VGZ overlegt met het bestuur van
Cordaan.
En bestaat totaal uit 9 leden.
Zij praten over zaken die belangrijk zijn voor cliënten.
De medezeggenschap gaat over wonen én over werk
en dagbesteding.
De Cliëntenraad mag meedenken, meepraten en
meebeslissen.

Over de verkiezingen

De plekken worden verdeeld over de domeinen
van Cordaan.

Dat zijn:
Wonen met begeleiding, Werk en Dagbesteding, LVB.
En Specialistische zorg en Jeugd.

Zo worden alle cliënten zo goed mogelijk
vertegenwoordigd.

De Cliëntenraad zoekt ook mensen voor op
een reservelijst.
Zij komen dan aan de beurt als iemand met
zijn werk stopt.
Iedereen kan zich dus opgeven.

KANDIDATEN GEZOCHT

De Cliëntenraad VGZ zoekt veel nieuwe leden!
Die willen meedenken, meepraten en meebeslissen.
Over zaken die gaan over wonen.
Of over werk en dagbesteding.

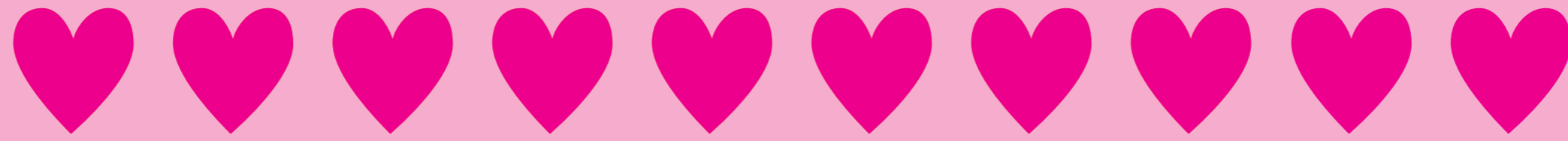
Wil jij in de Cliëntenraad VGZ komen?

Wil jij opkomen voor jezelf én voor alle andere cliënten?
Geef je dan op als kandidaat.

Hoe word je kandidaat?

Je ontvangt een brief met inschrijfformulier.
Vul het formulier in en stuur het op.
Samen met je foto.
Je komt dan in de verkiezingskrant.





JE KUNT MEER DAN JE DENK!

Iets voor het eerst doen is soms best spannend. We denken al gauw: dat kan ik niet. Maar door het gewoon te doen. Blijkt vaak dat we het wel kunnen. Geloof in jezelf!

En onthoud: je kunt altijd meer dan je denkt. Ook al heb je het nog nooit gedaan.

Wat kun jij goed?



ONCHAPHON
Ik kan goed afwassen en ik vind het leuk om samen met de begeleider te koken.



JESICKA
Ik kan goed schilderen, ik maak mooie schilderijen, ze worden voor veel geld verkocht.

JURGEN KLUIS
Ik ben goed in djembé spelen omdat ik gevoel voor ritme heb.



ADIL
Ik kan goed puzzelen, ik heb een mooie verzameling van puzzels.

FRENNY
Ik kan goed naaien, woordzoeken en mensen helpen. Omdat ik dat leuk vind om te doen.



INA
Ik ben goed in kleuren omdat ik dit advies lang geleden van mijn huisarts kreeg om mij te laten ontspannen. Als ik kleur concentreer ik mij op de kleuren en word ik rustig en voel ik minder pijn. Ik hoop dat andere mensen hier ook iets aan hebben. Denk niet: ik kan het niet. Want het is mij ook gelukt.



HILDA
Ik ben goed in strijkkralen omdat ik het leuk vind.



DERRICK
Ik ben goed in kleuren omdat ik daar knutselwerken van maak.



SYBRAND
Ik ben goed in koken omdat ik altijd meehelp.

PAUL
Ik ben goed in bewegen omdat ik dat vaak oefen.



MARGA
Ik ben goed in het knuffelen van mijn kleindochter.



COR
Ik ben goed in het maken van balletjes met schapenwol omdat ik dat bij de dagbesteding leer.



BERTRAM
Ik ben goed in sjoelen omdat ik veel medailles en bekens heb gewonnen.

FRED
Ik ben goed in sporten omdat ik fanatiek ben.



DE KEIENBERGWEG

Dit is mijn werk gaat deze keer over een leerwerkplek bij de afdeling Licht Industrieel Werk.

Dat is bij locatie De Keienbergweg in Zuid-Oost.

Jermain werkt hier al heel lang.

De redactie mocht hem vragen stellen over zijn werk.

Eerst stond ik beneden in De Houtwerkplaats. Dat was om een paar dingen in elkaar te zetten. En tafelpoten schilderen, lakken en schuren. Je leert hoe je met de spullen en alle materialen moet omgaan.

Sommige dingen zijn moeilijk. Maar je krijgt er wel uitleg over en dan lukt het. Het is moeilijk om tafelpoten precies te schuren. Het moet helemaal gladgeschuurd zijn. Als het niet goed is moet het weer opnieuw.

Ik ben vooruitgegaan in het werk. Dat is aan mijn begeleidster te danken. Zij heeft mij een duwtje gegeven om mijn doel te halen. Ik wil naar betaald werk gaan. Vulploegmedewerker wil ik worden. Dat noem je ook wel vakkenvuller. Het liefst in een supermarkt.

Wat voor werk doe je nu?

Ik sta nu boven bij Licht Industrieel Werk. We doen andere klusjes voor inpakken en zo. Kleine spullen pakken we in doosjes. Ik controleer ook hoeveel stuks erin zitten. Soms ben ik bijrijder. Dan help ik met uitladen of werk wegbrengen.

Wat moet je leren om dit werk te doen?

Dingen onthouden. En ze goed bij volgorde kunnen zetten. Ik kreeg eerst uitleg hoe het werkte. En toen begreep ik het.

Wat vind je het leukst om te doen?

Dat ik lekker bezig ben.
Dat ik plezier heb in mijn werk.
En dat ik het niet fout doe.
Dat geeft een goed gevoel.

Er zijn een hoop collega's.
Ik kan met ze lachen.
Straks gaan we schroeven en boutjes sorteren.
Het is niet heel druk.
We wachten weer op nieuw werk.
Ik vind het ook wel leuk als het druk is.
Want dan hebben we wat meer te doen.



JERMAINE SORTEERT DE SCHROEVEN EN BOUTJES



JERMAINE AAN HET WERK ALS BIJRIJDER

AGENDA

ONLINE YOGA

Even ontspannen?

Dat kan met Yoga Online van Prisma!
Gewoon thuis vanuit je eigen woonkamer.
Over de hele wereld doen mensen
aan Yoga.

Mannen en vrouwen, het is voor iedereen.

Maar wat is Yoga nou precies?

We vroegen het aan Miriam.
Miriam is een van de deelnemers.

MIRIAM VERTELT:

Yoga is een sport.

Je moet veel oefeningen doen.

We beginnen en eindigen met 'Namaste'.

Dat zegt iedereen, het is een soort groet.

Soms lig je op je buik of rug.

Je maakt een bruggetje

Omhoog en weer omlaag.

Of je ligt op je zij en houdt je knieën vast.

Yoga is goed voor je lichaam en geest.

Je spieren worden lossier.

En je wordt er rustig van.

Ik vind het heel erg leuk.

De leraar legt goed uit wat je moet doen.

Ook als je het soms niet begrijpt.

En het is lekker rustig.

Je kan er goed van slapen als je klaar bent!

IS HET MOEILIJK?

MIRIAM: Niet echt, maar soms wel.

Het moeilijkste is om op 1 been te staan.

Je leert je evenwicht te houden.

En niet om te vallen!

Je moet gewoon blijven oefenen.

Het went vanzelf.



HOE GAAT DAT NU ONLINE?

MIRIAM: Je zet je computer aan.

En je drukt op een linkje.

Dan kun je elkaar zien en horen.

Mijn begeleiding van Marcantilaan helpt me hierbij.

Als de Yoga klaar is doe je de computer weer uit.

Daarna ga ik tv kijken of naar bed.

WIL JIJ OOK MEEDOEN?

Om mee te kunnen doen moet je je aanmelden.

Dat kan via:

www.stichtingprisma.nl/activiteiten/yoga-online

Vraag je begeleiding om je hierbij te helpen.

WANNEER: Yoga Online is elke dinsdagavond.

Via Zoom. Zoom is een online video-bel app.

TIJD: 19.30 - 20.15 uur

DIT HEB JE NODIG:

Een yoga-matje, lekker loszittende kleding, zoals een joggingbroek. Dan kun je goed bewegen.

En een laptop, een tablet of een smartphone.

Dan kan je de les online volgen.

PRISMA: ACTIVITEITEN



De uitstapjes van Prisma kunnen door het coronavirus helaas nog niet doorgaan. Maar Prisma organiseert wel leuke online activiteiten. Zoals een Bingo of een Quiz. Dit is meestal kort van te voren bekend. Hou daarom de agenda van Prisma goed in de gaten.

Kijk op: www.stichtingprisma.nl/agenda/