

# CORSO

 cordaan

september 2020

## LIEFDE EN RELATIES



**Wees lief voor jezelf**  
**Vrienden in je buurt**  
**Liefde is ...**

**3**



## Colofon

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

**Corso**  
Nummer 3  
september 2020

**Redactie**  
Petra Borst, Pim Koppel, Judith Luyckx, Marije Matzinger  
Gastredacteuren: Mireille Buree, en Gaby Overgaauw

**Bladformule**  
Milouda van Heuvelen

**Drukker**  
DRDV Media Services

**Basis vormgeving**  
www.NLXL.com

**Lay out**  
Forma Concreta

**Aan dit nummer werkten mee**  
Annemieke Baauw, Buius Linnemans, Buro Ervaringskracht, John Roozmond, Imp van Willigen, Sandra Zaal, Yvonne Jansen, Cassandra Brussel, Nathalie Slagter, Ingrid Ceder, Mariëlle van der Meer, Leonie de Zwart, Miles Heinze

**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



**Wees lief voor jezelf** 4

Beste Corso-lezers,

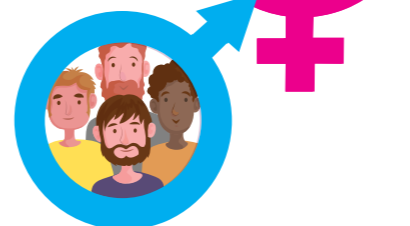
Jaja, daar is ie weer: de nieuwe Corso! Dit keer gaan we het over liefde & relaties hebben. Toevallig heb ik sinds kort verkering. Ik ben verliefd en dat voelt superfijn! Ik ben de hele dag vrolijk en moet steeds aan hem denken. Maar door Corona is het ook wel lastig. We mogen elkaar niet bezoeken. Terwijl we dat natuurlijk wel willen. Gelukkig bellen we elke dag met elkaar! Dat is altijd heel gezellig. Ik hoop wel dat Corona snel voorbij is. Zodat we elkaar weer in het echt kunnen zien. In deze Corso lees je alles over liefde en relaties. Over vriendschappen, seksualiteit en nog veel meer. Kortom: een leuk en interessant thema. Ik wens jullie veel leesplezier!



Oh ja, niet vergeten... Er zit dit keer ook een leuk kaartspel bij de Corso. Met allemaal leuke vragen die je aan je beste vriend, je moeder of aan je verkering kunt stellen. Op die manier leer je elkaar nog beter kennen.

Groetjes!

Gaby Overgaauw



**Weetje** 6  
Vragen over seks, verliefdheid, vriendschap en je lichaam.



**In de stad Amsterdam** 7  
Miles over zijn relatie en de liefde.



**Pret** 8  
Uitslag kleurwedstrijd.



**Mijn vrije tijd** 9  
Vrienden in je buurt.



**Contact** 10  
Eric en Koen zoeken contact.



**Clëntenraad** 11  
Het laatste nieuws.



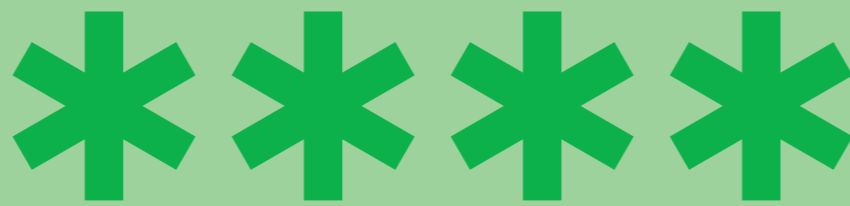
**Reportage** 12  
Liefde is ...



**Dit is mijn werk** 14  
De ervaringsdeskundigen van Buro Ervaringskracht.



**Agenda** 16  
(Weer) actief met Prisma.



# WEES LIEF VOOR JEZELF

Als je verliefd bent wil je graag bij de ander zijn.  
Het is fijn als je partner naar je luistert en je vasthoudt.  
En dat je voor elkaar kunt zorgen.  
In goede en slechte tijden.  
Contact met een ander opbouwen kan spannend zijn.  
Iemand moet wel bij je passen.

LOVE  
YOURSELF



**Sandra Zaal is seksuoloog bij Cordaan. Zij weet heel veel over intimiteit en seksualiteit. Bijna iedereen heeft seks, dat is heel gewoon. Het betekent dat je vrij met je eigen lichaam of met een ander.**

#### Sandra vertelt:

Voor intimiteit en seksualiteit is het belangrijk dat je je veilig voelt.  
Dat je jezelf kunt zijn en elkaar vertrouwt.  
Intimiteit is een gevoel van samen zijn met een ander.  
En je helemaal op je gemak voelen.

Je prettig in je lijf voelen begint met je eigen lichaam ontdekken.

Wat fijn voelt en wat niet fijn.  
Wat je wel en niet wil.

Als je dit bij jezelf goed weet,  
kun je dat ook tegen de ander zeggen.  
Dat is belangrijk.

Intiem zijn kan ook op afstand.

Door met elkaar te chatten of te (video)bellen.

Dat kan ook goed voelen en zorgen voor verbinding met elkaar.

Maar het begint bij jezelf: wees lief voor jezelf!  
Hoe weet je wat je wel en niet wilt?

**De Corso ging in gesprek met ervaringsdeskundigen. Aida, Mireille, Abdullahi en Saskia geven tips:**

**Aida:** Je grens aangeven is soms moeilijk. Als je midden in een relatie zit en voor je gevoel geen kant op kan, dan is het moeilijk je grens aan te geven. Het is belangrijk dat je luistert naar je gevoel. Je voelt het als iets niet prettig is. Stop het niet weg, maar praat erover.

**Mireille:** Als je ouder wordt, leer je van ervaringen. Soms vind ik het nog steeds moeilijk om goed mijn grenzen aan te geven.

**Abdullahi:** Wees eerlijk en open. Soms is dat lastig. Bijvoorbeeld vertellen over je beperking. Wanneer ga je het zeggen?

**Saskia:** Leer elkaar eerst kennen. Bouw langzaam op. Spreek eerst af en toe af. Dan steeds wat vaker of langer. En ga niet meteen samenwonen. Heb respect voor elkaar. En overleg met elkaar.

**Grenzen aangeven is niet alleen in relaties belangrijk. Maar in veel situaties in je leven. Vind jij het ook lastig om je grenzen aan te geven? Neem contact op met Diabe via [diabe@cordaan.nl](mailto:diabe@cordaan.nl) Diabe is het kenniscentrum van Cordaan voor mensen met een verstandelijke beperking.**







# VRAGEN OVER

## SEKS, VERLIEFDHEID, VRIENDSCHAP EN JE LICHAAM

### Wat is het verschil tussen vriendschap en verkering?

Bij vriendschap vind je elkaar aardig.  
Bij verkering ben je verliefd.  
Als je verliefd bent wil je veel samen zijn.  
Je voelt een gek en fijn gevoel in je buik.

### Wat is seks?

Je kunt seks hebben met jezelf of met een ander.  
Je raakt jezelf of elkaar aan op intieme plekken.  
Zoals de penis, vagina of borsten.  
Seks doe je alleen samen als jullie het allebei willen.  
Seks is privé. Je doet het niet in het openbaar.

### Ik ben verliefd. Is het wederzijds?

- Is hij/zij vaak bij jou in de buurt? Kijken jullie elkaar vaak aan? Misschien vind de ander jou ook leuk.
- Ontloopt de ander je? Is hij/zij kortaf? Dan is het waarschijnlijk niet wederzijds.
- Twijfel je? Stuur een berichtje. Of vraag het in het echt.

### Ik ben jaloers. Wat kan ik doen?

Iedereen is wel eens jaloers.  
Vooral als je iemand heel leuk vindt.

Dat komt vaak door onzekerheid.  
Probeer er samen over te praten.  
Het helpt als je dit van elkaar weet.

### Is porno echt?

Nee, het is niet echt.  
Porno lijkt ook niet op seks in het echt.  
Het zijn seksplaatjes of filmpjes die je opwinden.  
De mannen zijn veel gespierder dan in het echt.  
Met grotere piemels.  
En vrouwen veel dunner. Met grotere borsten.  
Is porno kijken fout? Nee hoor.  
Als je maar weet dat seks in het echt anders is.  
Let wel op dat porno kijken geen verslaving wordt.

### Ik heb een partner die iets wilt doen wat ik niet wil. Wat nu?

Je moet geen dingen doen die jij niet wilt.  
Praat er samen over.  
Gaat dat niet? Of gebeuren er vervelende dingen?  
Zoals schelden, geweld of dreigen.  
Een relatie waarin dit gebeurt, is niet goed.  
Kom voor jezelf op en zoek hulp.

HET IS TIJDENS HET VRIJEN WEL FIJN ALS JE LEKKER SCHOON BENT.  
LEES HIERONDER HOE JE JEZELF KUNT WASSEN.



### 3 TIPS: ZO WAS JE JE PENIS:

1. Trek de voorhuid zo ver mogelijk terug.  
Maak de eikel en het randje eronder goed schoon.
2. Maak het schoon met je hand.  
Je hoeft niet te schrobben.
3. Gebruik geen zeep. Van zeep kun je klachten krijgen.  
Zoals nare geurtjes.



### 3 TIPS: ZO HOUD JE JE VAGINA SCHOON:

1. Trek elke dag schoon ondergoed aan.
2. Was je schaamlippen met lauw water. Niet met zeep.
3. Veeg van voor naar achter als je naar de wc bent geweest.



# IN DE STAD AMSTERDAM

Miles is 29 jaar oud en tot over zijn oren verliefd op Manon.  
Maar wat doe je dan als je elkaar door Corona niet mag zien?

Miles twijfelde geen moment en pakte de trein naar Eindhoven om toch samen bij zijn vriendin te kunnen zijn.  
Als dat geen echte liefde is!?

De Corso interviewde Miles over zijn relatie en de liefde.

### Hoi Miles, hoe lang heb je al verkering met Manon?

Al meer dan een jaar.  
We hebben elkaar ontmoet via het televisieprogramma The Dateables.  
We gingen samen naar de Winter-Efteling en we voelden gelijk een klik.  
We liepen samen door het sprookjesbos en gingen in de Droomvlucht.  
Het was zo romantisch.  
Na deze date hebben we contact gehouden via Whats'app.  
Dat voelde zo goed dat ik haar verkering heb gevraagd met een rode roos.  
Ze zei ja en sindsdien zijn we een stelletje.  
Manon woont in Son en Breugel, dat ligt vlakbij Eindhoven.  
Ik ga twee keer per maand naar haar toe en blijf daar dan ook logeren.

### Vind je het niet lastig dat Manon zo ver weg woont?

Ja, soms wel hoor!  
Zeker toen we elkaar vanwege Corona niet mochten zien.  
Ik had toen echt het gevoel dat ik opgesloten zat.  
Ik miste haar ontzettend en wilde naar haar toe.  
Gelukkig mocht ik drie weken bij Manon komen wonen.  
Even weg uit mijn stad Amsterdam.  
Het was superleuk en gezellig!  
Bij Manon kan ik helemaal mezelf zijn.  
We vertellen elkaar alles en helpen elkaar als er problemen zijn.  
Ze is zo belangrijk voor mij.

### Hoe zie jij de toekomst met Manon?

Dat heb ik al helemaal in mijn hoofd zitten!  
Over 2 jaar wil ik met haar gaan samenwonen.  
En over 6 jaar willen we ons gaan verloven.  
Dan geven we een groot feest om de liefde te vieren.  
Nee, Manon laat ik nooit meer gaan!



### Wat maakt Manon zo leuk?

Manon is een zelfstandige vrouw.  
En ze is gezellig.  
Ik kan heel fijn met haar praten.  
We doen samen leuke spelletjes.  
Of we gaan lekker uitwaaien op het strand.  
Als ik haar zie, voel ik vlinders in mijn buik.  
Manon is echt de liefde van mijn leven!





# KLEURWEDSTRIJD

## UITSLAG KLEURWEDSTRIJD CORSO JUNI

Er kwamen vele prachtige gekleurde kleurplaten binnen bij de Corso. Het was voor de jury dus geen makkelijke opdracht om hier de 3 besten uit te kiezen. Maar het is natuurlijk toch gelukt.

### DE WINNAARS ZIJN:

**1° PRIJS:** een 88-delige tekenset in houten koffer, is gewonnen door de heer G. de Haan.

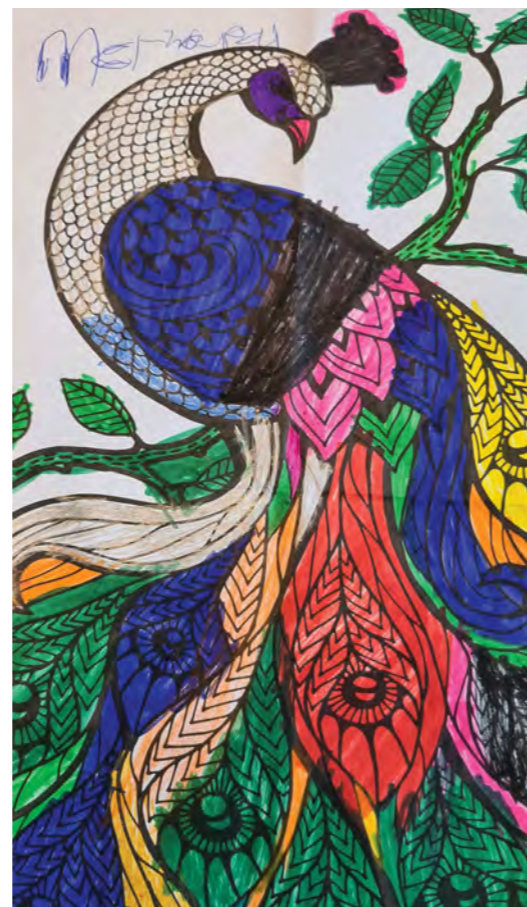
De jury zei hierover: het lijkt heel veel op een echte pauw.

**2° PRIJS:** een Bruynzeel kleurblik 77-delig met metallic en aquarel kleurplotloden, is gewonnen door Sharlon Victoria.

De jury zei hierover: het is mooi een geheel.

**3° PRIJS:** een mandala kleurboek voor volwassenen, is gewonnen door Marcha Jansen.

De jury zei hierover: Deze springt er uit met het kleurgeheel. Het is vrolijk en feestelijk.



VAN HARTE GEFELICITEERD PRIJSWINNAARS!

JULLIE ZIJN ECHTE KUNSTENAARS!



# MIJN VRIJE TIJD

## VRIENDEN IN JE BUURT

**Corso ging naar Buurtcirkel de Baarsjes in West. En sprak met Sabri, Oesha, Edwin en Raynell. Over Buurtcirkel, vriendschap en over relaties.**

Wat is Buurtcirkel? En wie kan allemaal meedoen? Buurtcirkel is er om nieuwe mensen te leren kennen. In je eigen buurt. Om samen te praten en leuke dingen te doen. Maar ook om elkaar te helpen met advies en tips. Iedereen kan meedoen.

Sabri kwam 2 jaar geleden bij Buurtcirkel de Baarsjes. Sabri zegt: Drie en half jaar geleden kwam ik naar Amsterdam. Ik kende hier alleen mijn zus en mijn moeder. Ik wilde graag veel mensen leren kennen. Toen ging ik naar Buurtcirkel. Om nieuwe contacten op te doen.

Edwin werkt in het groen. Hij is een echte Amsterdammer. Edwin: Ik heb al veel vrienden. En ik maak gemakkelijk contact. Het leek me wel gezellig bij Buurtcirkel. Toen ben ik een keer meegegaan.

Oesha en Raynell komen al drie jaar bij Buurtcirkel. Oesha zegt: Het was uit met mijn vriend. Thuis voelde ik me eenzaam. Toen kwam ik hier. En het was hartstikke geweldig. Lekker praten. Gezellige dingen doen. Als je hier eenmaal zit, dan zit je gebakken! Ik was vroeger heel stil. Nu ben ik aan het kletsen, babbelen. Blijkbaar ben ik een heel mooi mens!

Raynell werkte bij Pantar. En leert nu Nederlands schrijven en lezen. Raynell zegt: Ik kwam eerst een keer kijken hoe het is. Ik vond het meteen gezellig. Rummikub spelen. Schaken.

Sabri: Soms zoeken we elkaar op. Dan gaan we pizza eten. Of we maken een discotheek. We gingen ook een keer bowlen. En naar een museum.

Oesha: We geven elkaar ook tips. Ik wilde dansen op Housetechno-muziek. Maar ik wist niet waar ik heen moest.



STAAND: RAYNELL EN SABRI

ZITTEND: EDWIN EN OESHA

Iemand van de Buurtcirkel wist waar het was. Ik er heen. Helemaal genieten!

We praten ook over relaties. De relatie van Edwin ging na 12 jaar uit. Een lat-relatie. De relatie van Sabri ook. Oesha vindt het lastig de juiste man te vinden. Raynell had 17,5 jaar een relatie. Raynell: Ik spreek uit ervaring. Weet je wat het is? Relaties krijgen is makkelijker dan een relatie onderhouden. Wil je wel of niet samenwonen? Wel of geen kinderen. Edwin: Heb je wel tijd voor elkaar? Hoe doe je samen het huishouden? En daar praten we dan over bij Buurtcirkel. Oesha: Sabri is een hele lieve jongen. Ik ga hem helpen chickies versieren.

**Zoek je nieuwe vrienden? Vind je het leuk om samen te praten en dingen te doen? Zoek dan een Buurtcirkel in jouw buurt. Er zijn er acht in Amsterdam. Je kunt hier zoeken: [www.buurtcirkel.nl](http://www.buurtcirkel.nl) Of je begeleider kan je helpen.**

**Oesha: Je hoeft niet verlegen te zijn. Nergens bang voor te zijn. Gewoon komen!**





# IK ZOEK CONTACT



Hoi! Mijn naam is Eric en ik ben 54 jaar oud. Ik woon in een zelfstandige woning met begeleiding op afstand. Ik werk in een groothandel, dit doe ik al 20 jaar.

Ik hou van fietsen, lezen, zwemmen, wandelen en vind gezonde voeding belangrijk. Ik vind het gezellig om samen te winkelen en lekker te gaan eten. Ik eet graag Surinaams, maar sta ook open voor nieuwe dingen. Mijn karakter is sociaal, rustig, vriendelijk en betrouwbaar.

Ik ben op zoek naar een vaste relatie met een vrouw tussen de 40 en de 55 jaar. Ik vind het leuk om iemand te ontmoeten die ook een beetje dezelfde interesses heeft. Vriendelijkheid, spontaan zijn en goed verzorgd zijn vind ik belangrijk. Er moet een goede klik zijn.



Mijn naam is Koen Oskam. Ik ben 59 jaar en woon in Zuidoost. Ik werk bij een tomatenkwekerij in Osdorp.

Ik zoek een stevige Surinaamse vrouw. Of van de Nederlandse Antillen. Van mijn leeftijd. Om mee uit eten te gaan, en samen naar de bioscoop. Naar het strand op de fiets. Of naar het park. En om samen op vakantie te gaan. Ik houd van trainen en tuinen. En van een biertje op zijn tijd. En ik ben een computergek. Ik vind het belangrijk om te vertellen dat ik medicijnen slik. Tegen epilepsie. Knuffelen, elkaar lekker verwennen. Goed met elkaar overweg kunnen. Dat vind ik belangrijk in een relatie. Gewoon gezellig. In je uppie blijven zitten? Nee dank je!

vrienden



Wil je reageren op de advertentie van Eric of Koen?  
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

## Hoera!

Vanaf 1 september kan de Cliëntenraad weer bij elkaar komen om te vergaderen. Dat doen ze altijd in het Havengebouw. Hier kijken alle leden naar uit. Het is toch het allerbest als je elkaar ziet bij het bespreken van belangrijke onderwerpen. En daarnaast is het vooral ook weer heel leuk en gezellig om elkaar in het echt te zien.

Het thema van deze Corso is Liefde en relaties. Met de relatie tussen de leden van de Cliëntenraad zit het wel goed. De Corso stelde een paar vragen hierover aan Mireille en Priscilla.

### Hoe is jullie contact met elkaar?

Mireille: In het begin was het contact vanwege Corona wat lastig met berichtjes via de telefoon. Nu heb ik veel contact met Priscilla. Normaal zagen we elkaar allemaal elke twee weken. En dan spreek je echt iedereen. Priscilla: Heel sterk. En als we wat van iets vinden dan bellen en whatsappen we elkaar. En dan wordt het besproken.

### Hoe is dat voor de samenwerking?

Mireille: De voorbereiding doe ik met het dagelijks bestuur. Maar soms doe ik het in mijn eentje. Priscilla: De samenwerking is heel goed. Ook met coach Ronald er bij.

### Wat vind je het leukst met dit team?

Mireille: Als we de dingen op een goede manier kunnen afronden. Bijvoorbeeld over onderwerpen waar we nog een besluit over moeten nemen. Door Corona is helaas veel blijven liggen. Maar nu vanaf september kunnen we dingen weer samen oppakken. Priscilla: Het is altijd heel gezellig. En er zijn ook wel eens meningsverschillen. Dan laat je elkaar ook even uitpraten.



1<sup>ste</sup> VERGADERING WEER OP HET HAVENGEBOUW

**VERWEN JEZELF MET DEZE HEERLIJKE LIEFDES CUPCAKES. DIT RECEPT IS VAN MIREILLE VAN DE CLIËNTENRAAD.**

### Wat heb je nodig:

- 1 pak basismix voor cupcakes
- 100 gram roomboter
- 2 eieren
- 100 ml melk
- 3 eetlepels cacao (als je van chocolade houdt)
- 12 aardbeien
- naar keuze een topping of glazuur kiezen (hoeft niet)

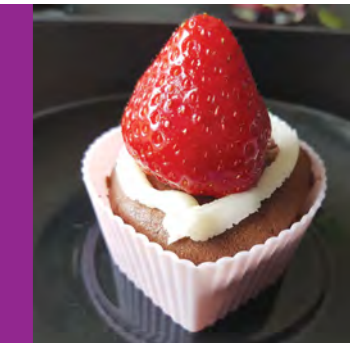
### Bakgerei:

- 12 cupcake vormpjes
- mixer met gardes
- beslagkom

### Hoe maak je het:

- 1: Verwarm de oven voor op 170 graden.
- 2: Zet de cupcake vormpjes op de bakplaat.
- 3: Meng de mix, de zachte boter, de eieren en 80 ml melk in een beslagkom en mix deze op de laagste stand door elkaar.
- 4: Roer de cacao en de rest van de melk door elkaar met een vork en mix deze kort door het beslag.
- 5: Verdeel met een lepel of een ijsbolletjestang het beslag over de vormpjes.
- 6: Bak de cakejes in het midden van de oven in ongeveer 22 minuten gaar en laat ze daarna helemaal afkoelen.
- 7: Nu kun je ze met liefde decoreren. Met wat roze topping of glazuur of simpel met een lekkere aardbei er op.

En smullen maar!





# LIEFDE IS...

Liefde kent vele vormen.  
Je kunt voor van alles liefde voelen.  
Voor je moeder, je konijn of je geliefde.  
Wat is liefde voor jou?



**RENÉ:**  
Ik hou van Ayse.



**MENA & FERRY:**  
Liefde is van elkaar houden en dat je gezellig samen bent met elkaar.



**HILDA:**  
Liefde is samen met mijn pop zijn en er goed voor zorgen.



**MIMOUN:**  
Ik houd van honkbal!

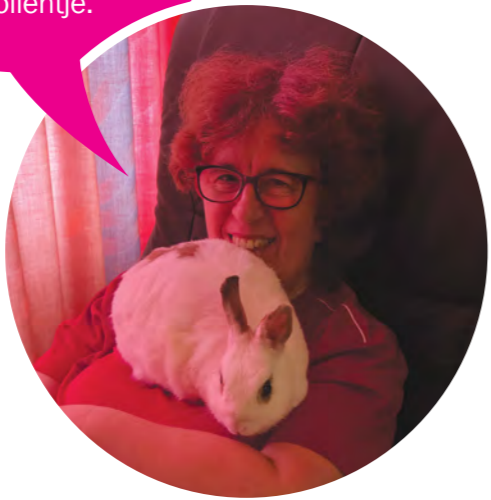


**PAUL:**  
Het gaat beter in de wereld als iedereen respect heeft voor elkaar. Ook voor homo's en lesbiennes.



**SYBRAND:**  
Liefde is van elkaar houden.

**LOEK:**  
Liefde is een mooi symbool. Ik hou van mijn konijn Carolientje.



**BELKIZ:**  
Liefde is... koken en cake maken.



**ROBERTO:**  
Liefde is... om elkaar geven, van elkaar houden en elkaar nooit in de steek laten.



**RAYMOND G:**  
Liefde is... trouwen, een huis bouwen, werk zoeken en de vrouw moet koken en boodschappen doen.



**JUDELLA:**  
Liefde is... mijn zussen, want zij zijn lief.



**SANDER**  
Liefde is... op de Draad bij keramiek.



**CORRIE:**  
Henkie en Mama vind ik lief. En papa was ook lief maar die heb ik niet meer.



**RON:**  
Liefde kan van alles zijn. Voor mij is dat de politie en leuke dingen doen.



**JACCO:**  
Liefde is... de speciale band die ik met mijn moeder heb. Ik hou op een speciale manier van haar. Zij staat voor mij klaar en ik voor haar. We helpen elkaar.

**GINO:**  
Liefde is... geluk, vriendschap, gezelligheid, verliefdheid, emoties, en mijn moeder.



**EVELYN:**  
Liefde is... houden van mijn moeder, kinderen en zussen.



**MAURITS**  
Liefde is... mijn vriendin Sunita, naar elkaar luisteren, samen eten en bij elkaar zijn.



# ERVARINGSDESKUNDIGEN

**De ervaringsdeskundigen van Buro ErvaringsKracht hebben allemaal één ding gemeen: de kracht van hun persoonlijke ervaring.**

**Maar wat doet een ervaringsdeskundige nu precies?**

**De Corso sprak met ervaringsdeskundigen Abdullahi, Aida, Mireille, Saskia en coach Imp.**

Een ervaringsdeskundige heeft iets meegemaakt en heeft geleerd dit in te zetten om te helpen. Door het delen van ervaring met mensen die hetzelfde meemaken.

Of door gewoon te luisteren.

Ook denken zij mee over het geven van goede zorg.

De ervaringsdeskundigen weten hoe het is om een verstandelijke beperking te hebben.

Om ervaringsdeskundige te worden, volg je een training.

In september start er weer een training.

Daar leer je spreken, meedenken en adviseren.

En leer je het beste uit jezelf te halen, zodat je andere mensen kunt helpen.

Abdullahi: Wij kunnen ook lesgeven, workshops en presentaties geven.

Samen met de HVA deden we onderzoek.

Dat ging over het werk van cliënten bij het Leerwerkbedrijf De Buren.

De student kreeg door ons een 10 voor de presentatie.

Aida: We hebben de gemeente geholpen om brieven duidelijker te maken.

Dit ging om simpel en begrijpelijk schrijven.

Hierover gaven wij advies.

**Hoe werken jullie?**

We bereiden ons voor op een onderwerp en bespreken samen hoe we het kunnen doen.

In het gesprek delen we onze eigen ervaring.

En we stellen belangrijke vragen.

Zoals: waarom moeten we een mondkapje dragen?

Saskia wordt bijvoorbeeld nerveus van een mondkapje.

Zij vertelt dat zij als ervaringsdeskundige heel goed kan uitleggen hoe lastig iets is.

Abdullahi: Soms doen we ook persoonlijke begeleiding.

Ik ga dan als tolk mee naar een arts.

**Hebben jullie het onderwerp liefde en relaties al eens behandeld?**

Mireille: We hebben meegedacht over seksualiteit, kinderwens en ouderschap.

Abdullahi en ik gaven hier een workshop over. Vandaag praten we in de Corso mee over liefde en relaties.

Lees meer hierover op pagina 4 en 5.

**Wat vinden jullie van dit werk?**

Aida: Ik vind het leuk om ervaringsdeskundige te zijn, omdat ik met mijn ervaringen mensen kan helpen.

En ze daarmee hopelijk kan inspireren.

Saskia: Leuk en uitdagend, dat ik iets te doen heb.

Mireille: Leuk en afwisselend, het verrijkt je.

Abdullahi: Dat ik gewaardeerd word in de dingen die ik doe en daar complimenten voor krijg.

**Heb je een advies nodig of wil je zelf ervaringsdeskundige worden?**

**Kijk dan eens op de website**

**[www.buro-ervaringskracht.nl](http://www.buro-ervaringskracht.nl)**

**Bellen of mailen kan natuurlijk ook.**

**Dat kan met John Roozmond via**

**06 113 86 121 en [john@buro-ervaringskracht.nl](mailto:john@buro-ervaringskracht.nl).**



IN GESPREK MET DE CORSO



MARIJE VAN DE CORSO LEEST VOOR



SASKIA LUISTERT AANDACHTIG



AIDA EN MIREILLE DENKEN MEE



ABDULLAHI EN IMP LEGGEN UIT



ABDULLAHI VERTELT



# AGENDA

## (WEER) ACTIEF MET PRISMA

Door het Coronavirus konden wij lange tijd weinig doen. Maar vanaf 14 september gaan wij weer van start met een aantal Clubs & Cursussen! Dat doen we natuurlijk wel op een verantwoorde manier! Want jullie veiligheid en gezondheid gaat boven alles!

De belangrijkste regel waar wij ons aan moeten houden is de 1,5 meter afstand.

Voor een aantal activiteiten is dat nogal lastig, zoals Stijldansen.

Daarom hebben wij besloten om een aantal activiteiten voorlopig uit te stellen.

Voor andere activiteiten moeten wij de groep met deelnemers splitsen.

Daarom gaan wij in kleine groepjes zwemmen in het AGO bad en in het Marnixbad.



Veel mensen hebben door Corona lang stil gezeten.

Ze kunnen niet wachten om weer te gaan zwemmen, voetballen of koken.

Ook onze vrijwilligers vinden het fijn om weer aan de slag te gaan.

Het is veel te lang geleden dat we elkaar in het echt hebben gezien!

Ook de Toneelclub van Prisma kan niet wachten om weer te beginnen.

Docent Loes en vrijwilliger Anique hebben er ontzettend veel zin in!

Vanaf dinsdag 22 september gaat de toneelgroep weer oefenen en spelen in Tugela85 in Amsterdam Oost. In de periode dat er geen toneel was, is er regelmatig gebeld met de deelnemers.

Maar elkaar weer echt zien en samen toneel spelen, daar kijkt de hele club naar uit!



Naast clubs en cursussen organiseert Prisma regelmatig uitstapjes. Ook in aangepaste vorm.



Op de website van Prisma vind je informatie, kijk op: [www.stichtingprisma.nl](http://www.stichtingprisma.nl)  
Of stuur een mail naar: [info@stichtingprisma.nl](mailto:info@stichtingprisma.nl)

De foto's op deze pagina zijn voor Corona genomen.

Bij elke activiteit houden wij ons aan de 1,5 meter afstandregel.