

De Balans

Door Cliënten Voor Cliënten

Zomer
editie



Interessante columns - thema: Kleurrijk

Programma herstelcafe en gemeenschapsvieringen

Streekmarkt Castricum

Kunstness: Zen atelier

Summer playlist

JAARGANG 20 2026 EDITIE 02

COLOFON

REDACTIE EN VORMGEVING: JORDY PALM
DEBBY VAN DER HIMST

FOTOGRAFIE: JORDY PALM
JAN VAN DER TOL
CASEY DE GRAAF
ELS MOOIJ

OPLAGE: 305 EXEMPLAREN

DRUK: DE WISSEL

REDACTIEADRES:

PARNASSIA NOORD-HOLLAND
OUDER PARKLAAN 111
1901 ZZ CASTRICUM
TEL: 06 - 12 26 71 05

EMAIL: CLIENTENKRANT@PARNASSIA.NL

Inhoud

Nieuws

Groet van de redactie	4
Nieuws van de cliëntenraad	5
Nieuws van de directie	6

Columns

Column Familie ervaringsdeskundige	9
Column Geestelijke Verzorging	14
Column PVP	16
Column Jordy Palm	18
Column Gijs Nooitgedagt	24
Column van de familieraad	26

Extra

Tekening Lisa van der Pol	12
Streekmarkt	20
Keramik	21
De Wissel	22
Zomerse kleurplaat	23
Programma Herstelcafé	30
Rooster Kerkvieringen	31
Zen Atelier	32
Humor Jan van der Tol	35

Gedichten

Gedichten Shirley	29
Gedicht Jordy Palm	36

Summer Lifestyle

Summer Playlist	10
Aarden in de natuur	28
Foto's Jan van der Tol	34
Zomer Limonade recept	37

Uitgelicht: Summer Playlist

Groet van de Redactie

Het is tijd voor de zomer editie van de balans. Het weer is heerlijk, alle planten staan in de bloei en de mensen om ons heen dragen weer kleur. In de zomer editie van de balans hebben wij gekozen voor het thema: Kleurrijk. Soms letterlijk met prachtige kunst en soms meer figuurlijk zoals beschreven in tal van kleurrijke columns.

Deze editie brengen we ook een aantal leuke activiteiten van Reakt onder de aandacht. Wisten jullie bijvoorbeeld dat er 1x per maand een leuke streekmarkt is op het Parnassia terrein in Castricum, dit in samenwerking met Roots markt en de Oude keuken. Er staat van Reakt een kraam met prachtig handgemaakte keramiek. Wil je meer mindfulness en ben je creatief, dan is de 'Kunstness' activiteit in het Zen atelier Anders Bekeken misschien heel interessant. Een ander leuke Reakt activiteit is 'Aarden In De Natuur' onder begeleiding van Monique Jonker, mindfulness in de natuur. Keramiek belichten we deze kleurrijke editie ook, met een speciale flyer voor keramiek les. Tijdens deze sessies maak je prachtige keramiek voor jezelf of voor de maandelijkse streekmarkt.

Een bijzondere toevoeging deze keer, is een echte zomer balans 'Summer Playlist'. De playlist bestaat uit nummers waar de redactie een echte zomer vibe van krijgt. Je kan de playlist ook daadwerkelijk luisteren via Spotify.

Natuurlijk bestaat deze editie weer uit meerdere columns van o.a Gijs Nooitgedagt, de directie, de pvp, de familie ervaringsdeskundige Carrie Duijnboergonje en onze eigen Jordy Palm.

Kortom een heerlijk kleurrijk nummer, die de zomer inluid!

Mocht je al benieuwd zijn; het nieuwe thema voor de herfstbalans is 'Ontspanning'.

Ideeën voor de Herfstbalans kun je sturen naar clienentenkrant@parnassia.nl

Hartelijke zomergroet van de Balansredactie.



Nieuws van de cliëntenraad

In plaats van nieuws, lichten wij hier een onderdeel van de cliëntenraad toe. Deze keer: De Wmcz 2018, de wet die cliëntenraden heeft mogelijk gemaakt.

Wat is de Wmcz 2018?

De Wet medezeggenschap cliënten zorginstellingen 2018 (Wmcz 2018) is op 1 juli 2020 ingetreden. De Wmcz 2018 geeft cliënten en hun naasten inspraak bij zaken die direct van invloed zijn op het dagelijks leven van cliënten die langdurig verblijven in een zorg organisatie. Naast inspraak regelt de Wmcz 2018 medezeggenschap via cliëntenraden. Voor locaties waar cliënten langdurig verblijven, wordt in de regel een cliëntenraad ingesteld. Ook op andere niveaus in een zorgorganisatie kunnen cliëntenraden worden ingesteld. Zoals ook bij Parnassia. Parnassia heeft per zorgbedrijf per regio cliëntenraden en daarboven heb je de centrale cliëntenraad, waarin vertegenwoordigers vanuit de regionale cliëntenraden zitting hebben.

Inspraak en medezeggenschap

De Wmcz 2018 gaat uit van het principe dat inspraak en medezeggenschap door cliënten en naasten noodzakelijk zijn om goede besluiten te kunnen nemen in zorgorganisaties. Dat vraagt om een cultuur waarin de bestuurders en het management zich uitnodigend en stimulerend opstellen, zodat cliënten en naasten ervaren dat het belangrijk is dat zij meedoen aan de besluitvorming, zowel over de dagelijkse gang van zaken als over het beleid.

Wmcz 2018 en bestuur

De Wmcz 2018 draagt ook bij aan het eerlijk en open besturen van zorgorganisaties. 'Belangrijke factoren voor goed bestuur zijn voldoende checks and balances, ruimte voor kritische tegenspraak en inbreng van belanghebbenden', schrijft de Minister voor Medische Zorg in de toelichting bij de wet. Het belang van medezeggenschap voor goed bestuur wordt ook onderkend in de Governancecode Zorg, waarin zorgorganisaties zich verplichten om een actief en transparant beleid te voeren voor de omgang met medezeggenschaps-organen, zoals de cliëntenraad.

 ***De Wet
medezeggenschap
cliënten
zorginstellingen
2018 (Wmcz 2018) is
op 1 juli 2020
ingetreden.***

 De cliëntenraad werkt samen met de familieraad aan het uitvoeren van de Wmcz 2018 middels goed medezeggenschap.

Bron: Handreiking Wmcz 2018 Kansen voor cliënten, hun naasten en zorgaanbieders

Nieuws van de directie

Marieke Van den Ven

Ik vind het belangrijk om in deze bijdrage wat dingen te delen over ons directieteam en wat wij zoal doen.

Eind vorig jaar hebben beide directeuren van de divisie ouderenpsychiatrie gekozen om voor andere organisaties te gaan werken. Daarna zijn Wilfried Ekkers en Marjolein de Gruyter als nieuw directieduo gestart. Zij hebben zich allebei in de voorgaande balansuitgaven voorgesteld. Zij brengen weer nieuwe energie en nieuwe inzichten mee en dat geeft het hele directieteam weer nieuwe energie. Ook binnen Reakt heeft een wisseling van directeur plaatsgevonden. Per 1 juli is Angelo Pollice daar gestart als directeur. Hij was hiervoor manager binnen Parnassia Haaglanden en hij kan zich mogelijk in een volgende balans uitgebreider voorstellen. Daarmee hebben we weer een mooi voltallig directieteam waarmee we de juiste dingen in beweging kunnen krijgen.



En over wat voor dingen hebben we het dan? Nou, zo zijn we heel hard bezig om voldoende collega's te vinden en ervoor te zorgen dat zij ook graag bij ons (blijven) werken. Jullie hebben vast het afgelopen jaar posters zien hangen met de zin: 'wij kijken naar wat wel kan', want dat is waar we voor staan en wat we uitdragen. In februari hebben we een open dag georganiseerd en naar aanleiding daarvan hebben heel veel mensen zich aangemeld om bij ons opleidingen tot verpleegkundige of agoog te komen volgen. Er gaan 90 nieuwe collega's dit jaar bij ons een opleiding volgen. Dus dat is mooi nieuws! Ook werken we hierin nauw samen met het Talland college (een ROC) om samen goed te bekijken wat belangrijk is in de opleiding tot verpleegkundige of agoog in de GGZ.

Op de klinieken zijn we in voorbereiding van een verhuizing van de EPA-LVB afdeling. Die gaat verhuizen van het gebouw 'Willemsduin' naar 'de ouderenkliniek'. Door die verhuizing kan de afdeling uitgebreid worden van 12 naar 16 plekken en ook is er meer ruimte voor iedereen. Deze verhuizing is natuurlijk goed voorbereid en er wordt ook goed samengewerkt met de cliëntenraad, de familieraad en de ondernemingsraad.

**Ook binnen
Reakt heeft een
wisseling van
directeur
plaatsgevonden**

In de afgelopen jaren was het in de zomerperiode vaak moeilijk om voldoende collega's te hebben om de diensten in de klinieken te kunnen doen. Al onze collega's hebben tenslotte ook behoefte aan vakantie. Dit jaar wordt er wederom heel hard aan gewerkt om alle diensten rond te krijgen in die periode en dat lijkt ook te gaan lukken. Samen vinden we hierin een weg!

Van een heel andere orde, maar ook belangrijk is dat we van april tot september maandelijks een streekmarkt hebben in het weekend op het landgoed Duin en Bosch: een leuke en kleurrijke markt, die een mooie ontmoeting kan opleveren voor cliënten en collega's op het landgoed met bewoners uit de buurt.



***Wat ik
zeker mee
wil geven is
dat het sinds
kort mogelijk
is om vanuit
Reakt in
Zaandam te
Roeien. Wij
noemen dit
Roeien in
Herstel***



Wat ik zeker mee wil geven is dat het sinds kort mogelijk is om vanuit Reakt in Zaandam te Roeien. Wij noemen dit Roeien in Herstel. Dat was al mogelijk in Rotterdam en Den-Haag, maar nu dus ook in Noord-Holland. Op 11 en 12 juni was weer de Slag om Herstel: een roeitocht van Den-Helder naar Rotterdam georganiseerd door de Parnassia Groep en daar hebben nu voor het eerst ook roeiers uit Noord-Holland aan meegedaan. Daar zijn we natuurlijk supertrots op! Tenslotte zijn we hard bezig in de samenwerking met PsyQ. Er worden samen groepsbehandelingen gegeven en zo wisselen we met elkaar kennis en ervaring uit en kunnen we meer cliënten de juiste zorg geven.

Er is natuurlijk veel meer te vertellen, maar voor nu houd ik het hierbij. Ik hoop dat iedereen een mooie zomer tegemoet gaat waarin de zon genoeg schijnt om alles wat kleurrijk is ook echt in het zonnetje te zetten.

Een zomerse groet van Marieke van de Ven!

Foto: Directie Parnassia



Column familie ervaringsdeskundige: True Colours

Carrie Duijn - Boergonje

De zomer is bij uitstek het seizoen waarin de natuur barst van kleur. Bomen staan volop in blad en in de bloeiende bermen vormt het palet aan bloemen een feest voor het oog. In deze tijd van het jaar wordt het volle leven zichtbaar, in de natuur zelfs tastbaar; mijn moestuin is een ware hoorn des overvloeds en ik voel me de koning te rijk met al het smaakvolle zomerfruit en de zelfgekwekte groenten.

Maar kleurrijkheid betekent voor mij niet alleen vrolijkheid; het omvat ook alle tinten daartussenin. Verdriet, opluchting, hoop, vermoeidheid en liefde – alles heeft een plek. Het vraagt ons onze 'true colours' te tonen; kleur te bekennen; vaak eerst naar onszelf. Dat is niet altijd gemakkelijk, zeker niet bij emoties waarbij we het ongemak in onszelf levendig ervaren. Het vraagt moed, openheid en kwetsbaarheid. En hoewel dat op het eerste gezicht misschien niet de makkelijkste weg is, brengt juist dit pad de meeste bevrijding en ruimte om het volle leven – in welke kleur dan ook – te ervaren.

Het besef dat al die tinten onderdeel zijn van het leven, en juist zichtbaar worden door contrast, vind ik ook een troostrijk gegeven. Zonder verdriet zou blijdschap geen contrast kennen en daardoor nauwelijks zichtbaar zijn. Zoals licht pas betekenis krijgt naast schaduw. Alles is met elkaar verbonden.

Tijdens de maandelijkse lotgenotenavonden voor familie en naasten streven we ernaar een veilige bedding te bieden voor ieders 'true colours'. Ieder familielid of naastbetrokkene is welkom met alles wat er op dat moment speelt. Groot of klein, zwaar of licht – alles mag er zijn. Het is de kleurrijkheid van de verhalen, achtergronden en ervaringen die een mozaïek van verbinding vormen.

We creëren ruimte voor verbinding, erkenning en herkenning. De lotgenotenavond is er niet om zwaarmoedig naar huis te gaan – integendeel, juist door alles wat er gedeeld mag worden ontstaat vaak verlichting, verbinding en nieuwe ruimte om weer adem te halen.

Ben je familielid of naastbetrokkene? Je bent van harte welkom.

De lotgenotenavonden vinden maandelijks plaats in Castricum. Je bent welkom vanaf 18.45. Om 19.00 starten we, en we ronden om 20.30 uur af.

De volgende lotgenotenavonden zijn op:

- Maandag 15 juni
- Maandag 13 juli
- Maandag 10 augustus

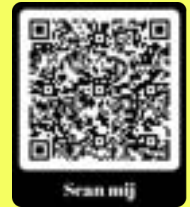
Adres: Oude Parklaan 125, 1901 ZZ Castricum.

Voor informatie en vragen:

teamfamilie-naasten@parnassia.nl



Summer Playlist



Bij het zomerse thema kleurrijk, hoort ook een kleurrijke playlist. Met muziek waarbij je kan wegdromen, meezingen, zwijmelen en alle kleuren van het leven kan ervaren. Scan de QR-code en open spotify om onze zomerse playlist af te spelen.

Summertime - Ella Fitzgerald

Het is een van origine een slaapliedje uit de originele Broadway productie 'Porgy and Bess'. In 1935 debuteerde deze productie met soprano Abbie Mitchell, die de eerste versie zong onder begeleiding van George Gershwin. De versie van Ella Fitzgerald is de wereld over gegaan en draaien wij vandaag de dag nog steeds.

Waiting for the Sun - The Doors

Waiting for the Sun is het derde album van The Doors. Het verscheen in juli 1968. Het gelijknamige nummer spreekt voor zich.

One Love - Bob Marley

Wil je helemaal in zomer sferen komen dan kan een Bob Marley liedje niet ontbreken. Een nummer wat vrede, gelijkheid en harmonie promoot. Een heerlijk reggae nummer met ook nog eens een prachtige boodschap.

Float - Janelle Monae

Dit is het openingsnummer van het album 'The Age Of Pleasure' uit 2023. Dit hele album vertegenwoordigt voor mij al de zomer. Maar als de eerste klanken van het openingsnummer klinken, dan baan ik mij op een zonnig strand ergens in Zuid-Europa.

Sun is shining - Bob Marley

Dit nummer is van de Jamaicaanse reggae band Bob Marley & the Wailers, uitgekomen in 1970. Het is heerlijk zomers en je wordt er direct een stukje vrolijker van. Heerlijke summer vibes.

Here Comes The Sun - The Beatles

George Harrison neemt een rustdag op een zonnige dag in 1969 en hij gaat naar het huis van zijn goede maat Eric Clapton. In alle rust met het zonnetje fel in zijn gezicht, schrijft hij 'Here Comes The Sun' in Claptons tuin. Het nummer gaat dan ook over het rustgevende gevoel van dat ene moment in de zon. Echt heerlijk genieten dit zonnige nummer!

It's Summertime - Morcheeba

Dit nummer van Morcheeba valt onder het genre Trip-hop, Downtempo pop. De sound is erg relaxed en mocht in deze summer playlist dan ook niet ontbreken.

Lust For Life - Iggy Pop

Van dit energieke nummer van Iggy Pop, dat hij samen met goede vriend David Bowie schreef, krijg je letterlijk energie en hernieuwde zin in het leven. Lust for Life verschijnt in 1977 op het gelijknamige album.

Where is my mind? - The Pixies

Dit is een nummer van de Amerikaanse alternatieve rockband Pixies. Het is afkomstig van hun debuut album 'Surfer Rosa' uit 1988. Het nummer is geschreven door frontman Black Francis. Hij haalde voor dit nummer inspiratie uit zijn scuba duikervaringen tijdens een vakantie in het Caribisch gebied. Ik word hier zelf altijd erg vrolijk van.

Lush Life - Zara Larsson

Vanaf de eerste klanken is dit nummer zeer herkenbaar voor millennials en ouderen generaties. Nu al weer 10 jaar oud maar nog steeds een 'summer anthem'. En de jongeren zullen dit nummer vast van social media herkennen.

Midnight Sun - Zara Larsson

Zara Larsson sleept je op 'Midnight Sun' met flair de dansvloer op. Lekker zwoel nummer

Heart Burn - Sunmi

Sunmi is een koreaanse zangeres. Een K-pop idol, die in 2022 tijdens de zomer het nummer 'Heart Burn' uitbracht. Een lied dat over gepassioneerde zomer liefdes gaat, Inderdaad meerdere. De Lazy vibe van dit nummer brengt je in zomerse sferen, zelfs als je de tekst niet gelijk begrijpt. Heerlijk in de ochtend tijdens je ochtend koffie of thee.

My Friend - Groove Armada

'My Friend' verschijnt op single ruim een jaar na de release van Goodbye Country 2001. Klinkt heerlijk positief en mag aan deze zomerse lijst niet ontbreken.

Happy - Pharrell Williams

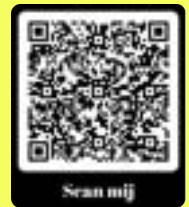
Happy is een nummer van Pharrell Williams uit 2013. Happy werd een internationale wereldhit en groeide uit tot het meest succesvolle nummer in de geschiedenis van de Nederlandse Top 40. Het is een vrolijk nummer bij uitstek.

Surfin ' U.S.A.- The Beach Boys

Dit is een single van de Amerikaanse band The Beach Boys uit 1963. Het is een heerlijk Surf, Poprock nummer met een zomerse sound.

In the Summertime - Mungo Jerry

Dit is de debuutsingle van de Britse band Mungo Jerry uit 1970. Het is een van de bestverkochte singles aller tijden en een echte zomerse hit. 'In de zomer, als het hoog is' betekende hoge luchtdruk, wanneer het niet regent en je dat gevoel van euforie hebt waarbij je het gevoel hebt dat je 'je helemaal omhoog kunt strekken en de hemel kunt aanraken'.

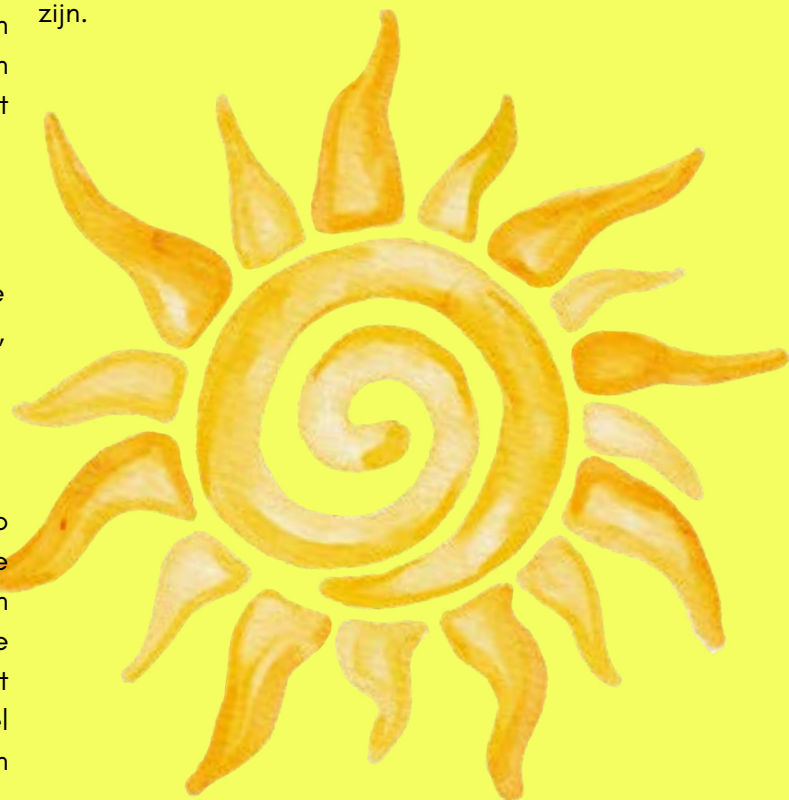


Follow The Sun - Xavier Rudd

single van het album Spirit Bird uit 2012. Het is het enige nummer op het album dat niet in de studio in Canada wordt opgenomen, maar in Byron Bay. Prachtig nummer.

True Colors - Cindy Lauper

In het zomer nummer kunnen wij natuurlijk niet het nummer 'True Colors' van Cindy Lauper vergeten. Dit nummer is heden ten dage een echte 'anthem' voor de LGBTQI gemeenschap. Laat vooral je echte kleuren zien en wees niet bang om jezelf te zijn.



Joepiedom
'Left Right
door Lisa van der Pol



@Victorymuseum



Column geestelijke verzorging – kleurrijk

Cilia ter Horst

Muziek brengt iets teweeg, laat stromen, is leven, geeft avontuur, zet in beweging, doet je voelen, creëert verbinding, wekt liefde op en werkt helend. Dit werd allemaal genoemd tijdens het Herstelcafé in Castricum op 27 mei.

Wat was het een mooie avond. Hij begon met een kring van witte stoelen waar het licht uit de dakramen op viel. Die vulde zich met mensen, kleurrijke mensen met ieder een eigen verhaal. Een eigen stem ook, en die mocht deze avond klinken.

Het is best spannend om het geluid van je stem te laten horen. Daar klinkt van alles in door. Wat je meegemaakt hebt en je gevoelens daarover kunnen op je stem slaan en die vastzetten. Heb je iets doorleefd en geïntegreerd in wie je bent, kan dat ook diepte en kleur geven aan je stem, alsof er iets meetrilt van wijsheid en mededogen.

We begonnen spelenderwijs zangoefeningen te doen en zongen vervolgens driestemmig in canon, wat prachtig klonk terwijl de meeste deelnemers geen zangervaring hadden en niemand van tevoren wist dat we zouden gaan zingen. Je hoefde ook helemaal niet mee te doen als je niet wilde. Maar het smaakte naar meer, na afloop werd er gevraagd of dit niet vaker kon – samen zingen, elke week of elke dag!

Bij canon zingen zing je allemaal hetzelfde lied, maar begin je niet allemaal tegelijk. Een groepje begint, en als zij bij de tweede regel aankomen, begint het volgende groepje aan de eerste regel. Als daarna de derde groep inzet, klinken alle drie de regels van het lied tegelijkertijd en hoor je dus een samenklank. Een klank van verschillende tonen, gezongen door verschillende stemmen die allemaal op zich al veelkleurig zijn: een kleurrijk geheel.

We ontdekten dat je bij samenzang tegelijkertijd bij jezelf moet blijven en op de anderen moet letten. Je luistert naar jezelf of je op de goede toon en in het goede ritme zingt, en je luistert naar het geheel om te horen hoe het mengt en hoe de samenklank klinkt. Dat is een goede oefening die behulpzaam kan zijn voor je omgang met mensen.

Tussen het kleurrijke palet van mensen waar je deel van uitmaakt, mag jouw kleur zich mengen – opvallend of onopvallend, harmonieus of dissonant: een samenklank hoeft niet altijd de hele tijd móóí te zijn. Juist de noten die niet lekker in het gehoor liggen, creëren spanning in de muziek. Dat maakt het spannend en interessant en maakt het mogelijk dat even later weer de opluchting van een ‘opgelost’ akkoord kan worden gevoeld, waarbij je weer harmonie hoort. (Waarna je misschien weer opnieuw op avontuur wil gaan... of juist in een gevoel van thuiskomen wil ontspannen).

Een deelnemer besloot tegen het eind van de avond een moment zijn mond te houden om even alleen maar te luisteren, hij vond de samenklanken zo mooi dat hij er stil van werd en het even allemaal in zich op wilde nemen. Toen hij dat na afloop vertelde, werden de anderen daar weer stil van.



**Tussen
het kleurrijke
palet van
mensen waar
je deel van
uitmaakt,
mag jouw
kleur zich
mengen**



We sloten af met een lied van over de Zee, een tekst van Toon Hermans op muziek gezet door Dirk Keijzer:

*Ik wil alleen zijn met de zee,
ik wil alleen zijn met het strand,
ik wil mijn ziel wat laten varen,
niet mijn lijf en mijn verstand.*

*Ik wil gewoon een beetje dromen
rond de dingen die ik voel
en de zee, ik weet het zeker,
dat ze weet wat ik bedoel.*

*Ik wil alleen zijn met de golven,
'k wil alleen zijn met de lucht,
ik wil luist'ren naar mijn adem,
ik wil luisteren naar mijn zucht.*

*Ik wil luisteren naar mijn zwijgen,
daarna zal ik verder gaan
en de zee, ik weet het zeker,
zal mijn zwijgen wel verstaan.*



Column PVP: Kleurrijk – ruimte voor jouw verhaal

Yaseer Choudhry

Soms wordt de zorg waarin je terecht komt teruggebracht tot zwart-wit. Wel of geen opname. Wel of geen medicatie. Wel of geen maatregel. Zeker wanneer er sprake is van verplichte zorg, lijkt de wereld al snel kleiner te worden. Strakker omlijnd. Minder van jou.

Als patiëntenvertrouwenspersoon zie ik dagelijks dat dit beeld niet klopt. Mensen zijn geen zwart-witfoto's. Mensen zijn kleurrijk. Met verhalen, wensen, twijfels, talenten en grenzen – en juist ook in situaties waarin keuzes niet volledig vrij zijn, blijft die kleur bestaan.

De Wvggz heeft als uitgangspunt dat zorg zo veel mogelijk aansluit bij de eigen regie van de patiënt. Dat klinkt misschien als een groot woord, maar in de praktijk gaat het vaak om iets kleins: gehoord worden. Dat jouw stem ertoe doet, ook als er al veel over je besloten lijkt. Dat er gekeken wordt naar wat wél kan, vóórdat er naar wat moet wordt gegrepen. Zo min mogelijk dwang, zo kort mogelijk, zo passend mogelijk.

Daar komen wij als pvp in beeld.

Wij staan naast jou. Niet tegenover de behandelaar, maar naast de patiënt. We helpen om jouw verhaal helder te krijgen en gehoord te laten worden. Misschien wil je bezwaar maken tegen een maatregel. Misschien wil je simpelweg uitleg: waarom gebeurt dit, en welke mogelijkheden heb ik nog? Soms gaat het om het maken van een klacht, soms om het voeren van een gesprek, soms om het terugvinden van een stukje grip.

**Maar
juist door die
kleuren
te erkennen,
ontstaat een
completer beeld.
Eerlijker.
Menselijker.**

Wat mij raakt in dit werk, is hoe vaak mensen denken dat ze “geen keuze meer hebben”. Terwijl er vaak nog wel degelijk ruimte is – al is die ruimte soms klein. Die ruimte begint met het erkennen dat jouw perspectief ertoe doet. Dat jouw ervaring geen bijzaak is, maar een essentieel onderdeel van goede zorg.

Kleurrijk betekent niet dat alles vrolijk of licht is. Ook donkere kleuren horen erbij. Verdriet, angst, boosheid – ze maken deel uit van het geheel. Maar juist door die kleuren te erkennen, ontstaat een completer beeld. Eerlijker. Menselijker.





***Ik
zie elke dag
hoe belangrijk
het is dat
iemand tegen
je zegt: "Ik
luister naar
je."***



In een systeem waar veiligheid en zorgvuldigheid soms de boventoon voeren, is het onze rol om te blijven letten op wat passend en evenredig is. Om te vragen: kan dit ook anders? Is dit echt de minst ingrijpende optie? Past dit bij deze persoon? Dat zijn geen juridische vragen alleen – het zijn vragen over menselijkheid.

Ik zie elke dag hoe belangrijk het is dat iemand tegen je zegt: "Ik luister naar je." Niet omdat alles direct verandert, maar omdat het iets doet met hoe je je voelt in een situatie die je niet zelf hebt gekozen.

Misschien is dat wel de kern van kleurrijk: dat er ruimte blijft voor nuance. Voor verschil. Voor jouw eigen tint, zelfs in omstandigheden die dat moeilijk maken.

En die ruimte – hoe klein soms ook – proberen wij samen met jou zichtbaar te maken.

Yaseer Choudhry, patiëntenvertrouwenspersoon



Lisette Sloots
l.sloots@pvp.nl
06-22 38 98 72
Bereikbaar van di t/m vr



Yaseer Choudhry
y.choudhry@pvp.nl
06-82 58 50 83
Bereikbaar van ma t/m do

Column: Kleurrijk leven en combi van kunst en mindfulness

Jordy Palm

Het zen atelier

Het leven zelf is vrij kleurrijk en dat zijn de maandagochtenden vaak ook. Want op de maandagmorgen is er het Zen atelier met Jola (begeleider van het atelier) en Martine (geestelijk verzorger) in het atelier van de inloop op het terrein van Parnassia NH te Castricum.

Hoe zien deze ochtenden eruit?

Er wordt meestal begonnen met een klein rondje; wat wil je delen. Daarna begeleidt Martine ons in een mooie meditatie of bodyscan. Ook hebben we een keer aan de hand van een mooi gedicht inspiratie op mogen doen en we zijn de groep ook wel eens begonnen met wat gerichte en levendige lichaams oefeningen; soort van yoga voor lichaam en geest. Ook hebben we een keer als mindfulness oefening onze ademhaling bewust gevolgd op papier. Hieruit ontstond toen onder andere de zwarte pentekening die je hiernaast ook ziet. Want daarna is het namelijk de bedoeling om fijn creatief aan de slag te gaan, met de mindfulness oefening of meditatie nog vers in ons geheugen.



Hoe en wat; ontstane creaties:

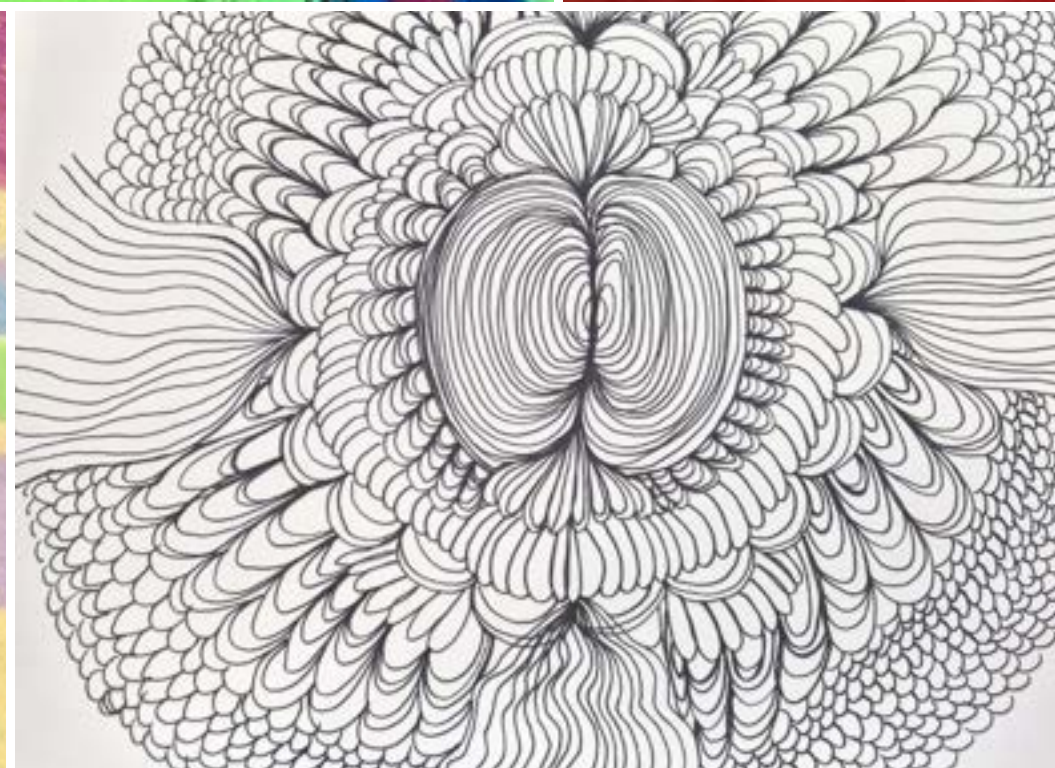
Vaak ontstaan er zo mooie, spontane, kleurrijke en verrassende dingen op doek of papier en het fijne is dat ieder voor zich mag bedenken waar hij of zij zich op dat moment goed bij voelt. Dus met welk soort materiaal er gewerkt gaat worden en hoe of wat precies laat Jola over aan de deelnemers zelf. Hierdoor worden vaak de leukste en mooiste creaties gemaakt en aan het einde van deze creatieve ochtend mag er nog met elkaar gedeeld worden over wat de deelnemers eventueel kwijt willen over hun kunstwerk en hoe ze tot het maakproces zijn gekomen en wat dit voor hen betekent.

Hiernaast vind je een aantal voorbeelden van wat ik zoal gemaakt heb in het Zen atelier.

Heb je ook interesse gekregen en spreekt het jou aan om mindfulness en het creatieve proces te combineren; geef je dan op bij Jola of Martine. Zie ook de flyer van het Zen atelier elders in deze Zomerbalans.

Een fijne en creatieve Zen-zomer gewenst!





STREEKMARKT

Landgoed Duin en Bosch

ZATERDAG
11:00-17:00 UUR

8 AUGUSTUS
12 SEPTEMBER

HANDGEMAAKTE PRODUCTEN VAN
DAGBESTEDINGSPROJECT REAKT



WATERTORENPAD 6
CASTRICUM



Reakt



Keramiek Atelier Reakt



Woensdag

13:00 - 16:00 uur

Donderdag

09:00 - 12:00 uur

Boetseren &
Glazuren



Watertorenpad 4 - Castricum

meld je aan bij: m.spier@reakt.nl - 0682416382

Sluit je aan bij het team van De Wissel in Castricum!

Ben jij op zoek naar een fijne plek waar je werkervaring kunt opdoen, nieuwe vaardigheden kunt leren en je zelfvertrouwen kunt vergroten?

Kom dan naar De Wissel in Castricum!

Bij De Wissel, gevestigd in het A-gebouw op het Duin en Bosch terrein, werk je samen met andere cliënten aan leuke en afwisselende opdrachten. Of het nu gaat om printklussen, het inpakken van cadeaus, of het samenstellen van werkmappen – er is altijd iets te doen!

Wat maakt werken bij De Wissel zo bijzonder?

- ✓ Een veilige en gezellige sfeer waarin iedereen welkom is
- ✓ Begeleiding op maat van onze enthousiaste medewerkers
- ✓ Werken in een echte werkomgeving met duidelijke afspraken
- ✓ Leren werken volgens een ritme en trots zijn op je prestaties

Doorstromen naar regulier werk is mogelijk!

Een cliënt vertelt: "De eerste dag vond ik het echt lastig, maar nu vind ik het geweldig om hier te werken. Ik heb geleerd dat ik meer kan dan ik dacht en ik ben trots op wat ik doe."

Wil jij ook ontdekken wat je kunt? Kom gerust eens langs, ervaar de sfeer en voel je welkom! Samen zorgen we dat je je veilig en gesteund voelt, zodat je stap voor stap kunt groeien. Of overleg eerst met de begeleiding, zodat zij je kunnen helpen.

Interesse? Neem contact op met:

Team De Wissel

Tel: 088-3577121

Mob: 06-53591078

Email: l.tromp@reakt.nl

De
WISSEL

We kijken uit naar jouw komst!



Column: Gijs Nooitgedagt - Kleurrijk

Bij het woord 'kleurrijk', het thema van deze Balans editie, denk ik meteen aan de aardse natuur. Wat een kleuren! Neem alleen al de vogels met hun pluimages. Wonderschoon.

Zie ook de mensen die buiten de lijntjes durven te kleuren, op een boeiende manier. En al die kleurrijke personen verbonden met de GGZ, met kwetsbaarheid én levenskracht. In een wereld die niet zwart-wit is maar veel variatie kent.

Ook buiten onze dampkring is het een kleurrijk gebeuren. Zo mag ik graag dagelijks surfen naar de NASA-website Astronomy Picture of the Day. Prachtig en razend interessant.

Wat jaren geleden mocht ik met leden van de cliëntenraad scholieren van dertien en veertien jaar oud op speelse wijze voorlichting geven over mentaal welzijn. Hiervoor hadden we een bordspel gemaakt, een traject met dobbelen en kaartjes trekken, waarmee we bij verschillende vragen stilstonden. Dit was leuk om te doen, de jongeren speelden het enthousiast en waren heel open over hun welzijn.

We kwamen te spreken over stigma en het taboe op psychische problemen. Iemand maakte toen met een knipoog de opmerking dat het ook anders kan lopen, zo heeft Vincent van Gogh postuum zijn eigen museum gekregen, dagelijks bezocht door een wereldpubliek. Ik mag er graag naar kijken, het gebruik van kleuren in Vincent zijn schilderijen.

Het viel mij voorgaande jaren op dat zwart onder jongeren in de mode was, en nog steeds wat is. Allemaal een zwarte jas en een zwarte fiets. Als ik bij het winkelcentrum kwam was het een en al zwart wanneer jongeren een lunch kwamen scoren. Wat ieder wil natuurlijk, maar mijn smaak is meer van kleurrijk, variatie.



***En al die kleurrijke
personen
verbonden
met de GGZ,
met kwetsbaarheid
én levenskracht***



Zoals in andere landen verschillende kleuren van de huizen heel normaal kunnen zijn, en kan het bij thuiskomst wennen zijn dat we hier relatief weinig kleuren gebruiken. Deze deuren gefotografeerd in de Ierse hoofdstad Dublin zouden in Nederland door de welstandscommissie niet omarmd worden maar afgekeurd.



Foto gemaakt in Dublin

Laat ik niet te veel klagen, want we wonen in een bijzonder kikkerlandje, een land waar ook veel wel goed geregeld is en goed gaat.

Zo scoren we hoog als het gaat om persvrijheid, vrijheid van meningsuiting, onafhankelijke rechtspraak, onze democratie als geheel.

Jaren geleden las ik ergens dat de stad Rotterdam de meeste nationaliteiten kent, volgens een bepaalde definitie. New York stond op de tweede plaats. Dit vond ik een mooi bericht. Steden met een grote variatie aan achtergronden, cultureel een kleurrijk gebeuren waar de wereld dagelijks samenkomt met mensen die samenleven, samenwerken, verliefd worden, ruzie maken, muziek maken...

Graag sluit ik dit stukje af met een verwijzing naar het muzieknnummer True Colors van Cyndi Lauper en wens je een mooie zomer.



Column familieraad: Kleurrijk

Er komt weer kleur

Al voelt vandaag nog grijs en zwaar,
alsof de wereld stilstaat,
alsof alles wat ooit kleur had
langzaam is vervaagd —
weet dan:
kleur verdwijnt niet voorgoed.

Soms verstopt ze zich
achter vermoeidheid,
achter pijn,
achter dagen die te lang duren.

Maar ergens, heel stil,
wacht nog steeds
een ochtend met zachte tinten,
een lach die onverwacht terugkomt,
een moment waarop je weer voelt:
ik leef.

Niet alles hoeft vandaag goed te zijn.
Je hoeft alleen maar
blijven geloven
dat jouw leven méér is
dan deze donkere bladzijde.

Want zelfs na de langste winter
durft de lente opnieuw
kleur te geven aan de wereld.

En ook aan jou.

2. kleur
verdwijnt
niet
voorgoed

Aarden in de Natuur

Activiteiten:

- Wandelen
- Natuur beleven
- Ontspannen
- Mantra zingen
- Mediteren

Wat breng ik (Monique Jonker):

Natuurkennis, adem oefeningen, meditatie van uit de ontspanningsgroepen die ik al 25 jaar begeleid. Daarnaast breng ik enthousiasme om nieuwe dingen te leren, zoals mantra's zingen. Lijkt het je leuk om dit te komen ervaren, meld je aan.

Waar en Wanneer

Dag: Dinsdag

Tijd: 13:00 tot uiterlijk
15:00

(Kan ook eerder
eindigen)

Verzamelpunt:

Inloop binnenpost
Watertorenpad 6
1901 ZX Castricum

Contact:

Monique: 06-12870004

m.jonker@reakt.nl

Bereikbaar: Ma-Di-Do van
10:00 tot 16:00



Gedichten Shirley

Kleurrijk

Gedicht 1:

Jij bent alle kleuren
Loop ik weer te zeuren
Of je mij wilt opfleuren

Soms voel ik me zwart wit
Net iets minder pit
Dat is waar de nuance zit

Samen kunnen we lachen
De tijd verzachten

Foto's in kleur
In het weekend uit de sleur



Gedicht 2:

Het wordt zomer
Lente te over
De winter ondersteboven

Het wordt warmer
De avonden kalmer
Ik zal je omarmen

Het was kouder
De aarde weer een jaartje ouder

De zee overspoelt het strand
Toeristen overspoelen het land
Hier en daar een duinbrand
Kinderen spelen in het koele zand

Dit is Nederland



Agenda herstelcafé

U bent van harte welkom in het herstelcafé vanaf 19:00 uur voor een kopje koffie/thee. Vanaf 19:30 uur tot 20:30 uur is het programma, waarna er tot 21:00 uur gelegenheid is om met elkaar na te praten. Het herstelcafé vindt plaats in De Oude Keuken (Oude Parklaan 117, 1901ZZ Castricum).

Mocht u vragen hebben of een goed onderwerp weten voor het herstelcafé dan kunt u contact opnemen met Lisa op

l.kennis2@parnassiagroep.nl

1 juli	Middelengebruik & Herstel
8 juli	Ervaringsverhaal
15 juli	Met kennis in eigen kracht
22 juli	Zingeving met geestelijk verzorger
29 juli	Familie ervaringsdeskundige
5 augustus	Ervaringsverhaal
12 augustus	Middelengebruik & Herstel
19 augustus	Met kennis in eigen kracht
26 augustus	Zingeving met geestelijk verzorger
2 september	Ervaringsverhaal
9 september	Middelengebruik & Herstel
16 september	Met kennis in eigen kracht
23 september	Zingeving met geestelijk verzorger
30 september	Ervaringsverhaal



Gemeenschapsvieringen

A large, stylized pink and yellow flower is positioned in the upper right corner of the page, partially overlapping the title. It has five petals with a gradient from light yellow to soft pink.

5 juli Anton

Koor: Naaldoor

Thema: Schrijven (Psalm 139)

19 juli Cilia

Koor: Combo Collage

Thema: Reizen (Handelingen 27)

16 augustus Cilia

30 augustus Anton

13 september Anton

27 september Cilia

**Alle gemeenschapsvieringen starten om 10 uur (tenzij anders aangegeven)
in de Plaza van de Oude Keuken**

Two smaller, stylized pink and yellow flowers are positioned at the bottom of the page. They have five petals each, with a gradient from light yellow to soft pink, matching the larger flower at the top.

An intricate, abstract line drawing in shades of blue. It depicts a human figure in a meditative or seated pose, with the body and limbs formed by dense, overlapping, and flowing lines that create a sense of movement and depth. The lines vary in thickness and density, giving the figure a textured, almost ethereal appearance. The figure is centered on the page, with the text 'ZEN ATELIER' overlaid on its upper torso.

ZEN ATELIER

Toe aan Kunstness?

**Ben je iemand die graag iets maakt met je handen?
En vind je het ook fijn om stil te staan bij wat je doet en voelt?
Dan is het Zen Atelier misschien wel iets voor jou!
Hier combineren we het maken van kunst
met het oefenen van mindfulness.**

Hoe ziet het programma er uit?

**We beginnen de ochtend met een korte check-in.
Dan doen we een mindfulness oefening.
En richten we de aandacht naar binnen.
Wat voel je? Wat merk je? Wat ervaar je?
Daar neem je iets van mee naar het maken van je kunst.
Je kiest je materiaal en gaat aan de slag.
Helemaal vrij.
Wat je maakt, hoeft niet mooi of prachtig te zijn.
Want het gaat in het Zen Atelier niet om het eindresultaat.
Maar om het maakproces.
En over dat maakproces wisselen we
aan het eind van de ochtend met elkaar uit.**

Waar en wanneer?

**Elke maandagochtend van 9:30 tot 12:00 uur in
Atelier Anders Bekeken, Watertorenpad 6, Castricum**

Zin in het Zen Atelier?

**Neem dan graag contact op met:
Jola (begeleider atelier) via j.brokking@reakt.nl of
Martine (geestelijk verzorger) via m.derks@parnassiagroep.nl**

Foto's Jan van der Tol



Rolklaver bloeitijd: juni-augustus



Gevlekte orchis bloeitijd : mei-juli



Varkensgras. Bloeitijd: mei-november.



Akkervergeetmenietje bloeitijd: mei-november



Geel nagelkruid bloeitijd: mei-oktober



Akkerdistel bloeitijd : juli-september

Humor en woordgrappen door Jan van der Tol

1

Koen vraagt aan een geleerde: Is dat nou niet gevaarlijk, genetische manipulatie?

Zegt de geleerde: Dat ligt er maar helemaal aan. Als je een salamander met een dromedaris kruist dan krijg je een salaris. Maar als je diezelfde dromedaris met een lama kruist dan krijg je een drama!

2

Ik ken een broer en zus . Ze heten: Ko Nijn en To Nijn.

3

Hugo wil graag acteur worden bij een toneelgroep. Maar dan moet hij eerst slagen voor een moeilijke opdracht. Na een paar weken hoort hij de opdracht: Hij moet een blok nadoen. Hugo weet zich geen raad met de opdracht en belt een vriend. Zegt de vriend: Weet je wat je doet? Je valt als een blok in slaap!

4

De vrouw van Rembrandt zegt: Ik ben vannacht om drie uur weer thuis.
Zegt Rembrandt:
Je denkt toch niet dat ik de hele nacht wacht?!!

5

Hillie: Waarom was je zo kwaad dat je een vogelei van hem kreeg?
Willie: Er zat een
uilskuiken in!!

6

Een diëtiste belt de vrouw van een klant: Eet hij nog steeds spruitjes en sla? Ja, zegt de vrouw. Zegt de diëtiste: Gelukkig, dan is de verdoving nog niet uitgewerkt!

Gedicht door Jordy Palm

Kleurrijk leven en droomwereld

ledere droom spat als een luchtbel uiteen
Je dromen najagen doet echter menigeen
Toch schuilt er ook schoonheid in dit fenomeen
Het leven zo kwetsbaar, tastbaar en kleurrijk
tegelijkertijd
Kan nooit de intentie zijn dat je er alleen maar
onder lijdt

Het kan zo mooi zijn ook; zo eenvoudig en puur
Een rustgevend bosbad nemen in de natuur
Een flinke wandeling op het strand
Je voetstappen in het rulle, natte zand

In de vroege ochtenddauw
Je ruikt de natuur, het vochtige gras, het gewas
De wereld ontwaakt onder jouw ogen
Je voeten zetten nog één stap

Pas als de avond haar intree doet
Jij door alle indrukken en ervaringen tevreden en
moe

Zoek je je dromen weer op in de nacht
Daar ontmoet je je onderbewustzijn, dat geduldig
op je heeft gewacht

En al blijven dromen slechts dromen
Ze bevatten vaak boodschappen van
onschatbare waarden en sleutels naar ons leven
van alledag

Boodschappen van ons onderbewuste om het
alledaagse te ordenen
Dromen; ze blijven net als de dagen, steeds weer,
even geruststellend als wonderbaarlijk, opkomen

Ze zorgen ervoor dat alles in je leven bijna als vanzelf blijft stromen.

Slaap lekker
Slaap zacht

Balans Tips

Recept

JORDY PALM

Verfrissende zelfgemaakte citroenlimonade

Bron: eefkooktzo.nl

Zelf limonade maken is eigenlijk helemaal niet zo moeilijk. Je hebt een basis nodig van suikerwater, water, een smaakmaker (hier dus citroen) en heel veel ijsblokjes. Suikerwater maak je door gelijke delen water en suiker goed met elkaar te mengen. Erg makkelijk dus en zeker het proberen waard, zodat jij straks een heerlijk verkoelend drankje hebt in de zomer.

Deze limonade is mild zurig van smaak; waardoor dit bij uitstek een heerlijk verfrissende citroenlimonade is. Ideaal dus om op warme, zomerse dagen (uit een grote kan) te serveren.

Als je deze citroenlimonade gaat maken kun je hem het beste in een grote kan doen. Wat schijfjes verse citroen erbij en lekker veel ijsblokjes. Zet de kan bij voorkeur ook een uurtje of langer in de koelkast voor je de limonade gaat serveren. Ook leuk en lekker is het om wat takjes munt toe te voegen aan de kan. Dat maakt deze citroenlimonade extra fris!

Wat heb je nodig?

- 600 ml water
- 100 ml suikerwater (let op: suikerwater maak je met gelijke delen suiker en water)
- 180 ml citroensap
- Eventueel wat takjes munt

Zo maak je het (bereidingswijze):

- Doe 100 ml water in een steelpannetje en zet dit op het vuur. Voeg dan 100 ml suiker toe en zorg er al roerende voor dat de suiker volledig oplost in het water.
- Laat het suikerwater vervolgens volledig afkoelen.
- Neem een ruime karaf of afsluitbare fles en doe hierin het suikerwater, de rest van het water en het citroensap. Meng dit door elkaar en koel de citroenlimonade in de koelkast.
- Serveer naar smaak met extra schijfjes citroen en ijsblokjes. Proost!

Voedingswaarden indicatie (per persoon/ glas):

Calorieën: 439kcal | Koolhydraten: 117g | Eiwitten: 2g | Vetten: 1g | Verzadigd vet: 1g





