



Nieuwsbrief nummer 3, Oktober 2014

In dit nummer

[Introductie](#)

[Zomerafsluiting](#)

[Nieuwe website De Opstap](#)

[Muurschildering De Waterheuvel](#)

[Extra Workshops](#)

[Tentoonstelling Masterchef](#)

[Interviews cursisten](#)

[AWBZ, WMO en Wijkzorg](#)

[Agenda](#)

[Galerie de Opstap](#)

Vakanties

Herfstvakantie:
maandag 13 oktober t/m
vrijdag 17 oktober
Zie verder agenda

Galerie De Opstap

[Vrije Werkplaats:](#)

Introductie

Een nieuwe herfst – een nieuw begin! Met alle veranderingen in de zorg, het workshopaanbod, de nieuwe website en de nieuwe folder is dit een toepasselijke aanhef voor deze najaarsniewsbrief. De Opstapwebsite is vernieuwd. Met grote dank aan webmaster en vrijwilliger Willemijn! Opstapcursist Liesbeth heeft met het oog op alle veranderingen in de zorg het initiatief genomen om alle cursisten te interviewen om duidelijk te krijgen waarom plekken als De Opstap voor veel Amsterdammers zo belangrijk zijn. Begin oktober zijn de extra workshops op de vrijdagmorgen gestart. Meer over de nieuwe WMO verderop in deze nieuwsbrief. Maar eerst wordt er nog even teruggekeken op de zomer met de zomerafsluiting.

Veel leesplezier!

Zomerafsluiting

De Zomerafsluiting was weer een groot succes! Ruim vijftig cursisten zorgden voor tafels met lekkernijen en het Opstapteam voor de traditionele alcoholvrije sangria en andere drankjes. Het was een zonnige middag, zodat we ook buiten konden genieten.

Voor veel cursisten is elk feestje toch weer spannend. Wie komt er van mijn groep, heb ik wel wat te zeggen? En zeker bij de Zomerafsluiting je presenteren met een zelfgemaakte lekkernij kan een hoge drempel zijn om te komen. Vijftig cursisten met lekkernijen was inderdaad een groot succes. De sfeer was goed, er werd veel gepraat en vooral lekker gegeten.

De muziek werd verzorgd door een trio van oud-cursist Manodj



Cursus:

met twee gitaristen en een violist. Zij speelden eigen jazz-composities en daarnaast een aantal covers.



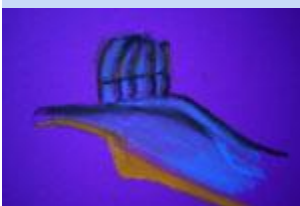
Nieuwe website

De nieuwe website van De Opstap is nu online. Door technische ontwikkelingen moest de site vervroegd online, dus er wordt nog aan gewerkt. De Fotogalerie is kleiner geworden. Er is gekozen voor meer wisseling van de foto's in plaats van veel tegelijk. Ook de brochure is vernieuwd, in lijn met de nieuwe lay-out van de website.

Opmerkingen, feedback en complimenten kunnen gestuurd worden naar Willemijn via deopstapwebmaster@gmail.com. Zie: www.deopstap.nl

Muurschildering De Waterheuvel

De Opstap is uitgenodigd door De Waterheuvel om een muurschildering van hun logo te maken in het nieuwe pand. Cursisten Enee en Hanneke hebben dit op een vrijdagochtend gefixt. Het nieuwe pand van De Waterheuvel wordt in oktober officieel en feestelijk geopend. Op de foto Wander van De Waterheuvel en Cora van De Opstap.



Extra workshops

Vanaf oktober zullen er op vrijdagochtend workshops gegeven worden met specifieke technieken door de drie docenten. Technieken die niet of weinig in de cursus aan bod komen. Het worden workshops van vier lessen. De cursisten hebben als wensen zeefdrukken, modeltekenen, portrettekenen, keramiek, abstracte composities en olieverf schilderen.

Masterchef/Project De Buren

Zoals aangekondigd in de Nieuwsbrief van juni wordt op 20 oktober de expositie Masterchef bij Lunchroom De Buren geopend. Zie ook onder in de agenda. Voor degenen die het niet meer weten: Masterchef bestaat uit een expositie van de ronde doeken met kleurrijke gerechten.



Interviews cursisten

In september zijn de cursisten geïnterviewd, op initiatief van een cursist, wat voor hen het belang van De Opstap is. In deze



nieuwsbrief een samenvatting, de volledige tekst is binnenkort te vinden op de Opstapwebsite.

De Opstap wil - met het oog op de ontwikkelingen in de zorg - via dit interview de gemeente laten weten hoe belangrijk de organisatie is voor de cursisten.

De Opstap blijkt van groot belang voor de cursisten in hun dagelijks leven door structuur en steun te bieden. Het plezier dat mensen beleven aan het creatieve proces en de vaardigheden die daarbij komen kijken beïnvloedt hen ook in hun leven buiten De Opstap.



De invloed die De Opstap heeft op het mentale welbevinden wordt ook genoemd. Deelname aan de Opstap kan depressies, suïcide-gedachten, drugsgebruik en eenzaamheid voorkomen. Het sociale aspect, de mores die er heersen zoals het advies om zich op de dingen te richten die men wel kan, worden geroemd. Men voelt zich altijd welkom, ook na lange afwezigheid. Door het makkelijk invoegen in de groep wordt de Opstap als zeer veilig ervaren: ook ervaart men van de groepsleden en de docenten begrip en respect.



De aanpak van de lessen en de vakkundigheid van de docenten wordt gezien als een reden te blijven komen. De opdrachten zijn een uitdaging, maar juist dat aspect van iets echt leren en je ontwikkelen wordt als meerwaarde gezien. Cursisten gaven aan blij te zijn om voor "vol" te worden aangezien. Daardoor werd ook de wekelijkse eigen bijdrage niet als probleem gezien.



Behalve creatieve vaardigheden leren cursisten ook andere vaardigheden. Door de lessen leerden mensen zich te concentreren: een cursist gaf aan dat ze na lange tijd thuis weer een boek kon lezen. Anderen schreven dat de stevige lessen en opdrachten hen hielpen om door te zetten. Gezien worden als degene die je bent, daar draait het om bij De Opstap. Juist door de afwezigheid van stigmatiserende zorgprotocollen kan De Opstap de gezonde kant van de cursisten benadrukken.

AWBZ, WMO en de Wijkzorg

De landelijke AWBZ zorg verdwijnt in 2016. Deze AWBZ waar o.a. de CIZ indicaties onder vallen wordt overgeheveld naar de gemeentes en de Wet Maatschappelijke Ondersteuning. Deze verandering is behalve een bezuinigingsmaatregel ook bedoeld om doelmatiger zorg in te kopen. De gemeente Amsterdam wil daarvoor de zorg en ondersteuning dichtbij de mensen in de wijk brengen en heeft daarvoor de Wijkzorg

[Meer foto's](#)

Colofon

De nieuwsbrief van De Opstap verschijnt 4 keer per jaar.

Redactie:

Cornelie Bartlema

Tekst:

Cornelie Bartlema,
Willemijn Verhaar
Liesbeth en Kaj

Foto's:

Ana, Willemijn

Opmaak en lay-out:

Willemijn en Cornelie

Voor contact kun je mailen naar: info@deopstap.nl

Postadres van De Opstap:

St. De Opstap
Mauritskade 24
1091 GC Amsterdam
Telefoon: 020-665 62 15
Website: www.deopstap.nl

opgericht. In Amsterdam zijn er inmiddels 5 wijkteams gestart. Zij maken een ondersteuningsplan voor een cliënt en kijken dan welke organisaties zij daarbij kunnen betrekken. Op dit moment zijn de eerste kennismakingsgesprekken gestart. De Opstap is bezig om zich te profileren met de dagbesteding, het specialistische cursusaanbod en haar unieke en laagdrempelige plek in GGZ Amsterdam.

Agenda

De Reizende Tentoonstelling hangt nu bij PuntP in de Roetersstraat. Helaas is de tentoonstelling niet openbaar toegankelijk en is alleen te zien voor cliënten en medewerkers.

Herfstvakantie: maandag 13 oktober tot en met vrijdag 17 oktober. Er zijn weer Vrije Werkplaatsen: op dinsdag 14 en woensdag 15 oktober van 10.00 uur tot 14.00 uur.

Maandag 20 oktober van 16.00 tot 17.00 uur is de opening van de tentoonstelling 'Masterchef' bij Lunchroom De Buren, Sarphatistraat 45c. De tentoonstelling is te zien tot het einde van het jaar.

In het weekend van 25 en 26 oktober is de Doksalon waar Cora exposeert, Plantage Doklaan 11-12, Amsterdam.

Het Opstapdocententeam Cora Mulder, Kaj Glasbergen en Cornelie Bartlema.

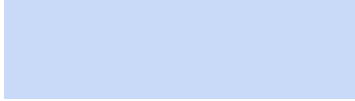
Voor algemene informatie: kijk op onze website www.deopstap.nl

Voor contact via de mail of telefoon: info@deopstap.nl / 020-6656215.

's Maandags is het telefonisch spreekuur van 08.00 tot 12.00 en van 14.00 tot 16.30 en op donderdagochtend van 10.00 tot 12.00. De rest van de week kun je altijd inspreken op ons antwoordapparaat en een bericht achterlaten.

Disclaimer nieuwsbrief

Ondanks de zorgvuldige samenstelling van de inhoud van deze nieuwsbrief kan Stichting De Opstap geen enkele aansprakelijkheid aanvaarden voor schade, direct dan wel indirect, tengevolge van eventuele fouten, vergissingen of de mogelijkheid dat bepaalde informatie na verloop van tijd verouderd dan wel niet meer juist is. Dit geldt zowel ten aanzien van de eigen content als ten aanzien van de door Stichting De Opstap aangeboden content die afkomstig is van derden.



Wilt u deze nieuwsbrief niet meer ontvangen stuur dan een e-mail naar:
info@deopstap.nl met vermelding van uw e-mailadres.