

# DAC (PAAS)KRANT

“Piep, Piep, Piep”



april  
2010



## Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	pag. 1
1. DAC-voorwoord	pag. 2
2. (concept)-REAKT en huisregels	pag. 3
3. Ingeroosterde activiteiten	pag. 4 en 5
4. Informatie over activiteiten	pag. 6 t/m 11
5. Ingezonden stukken	pag. 12 en 13
6. Stand van zaken met betrekking tot de overgang naar REAKT	pag. 14

## 1. DAC-voorwoord

Het Dag Activiteiten Centrum (DAC) te Zaandam is bedoeld voor mensen met een psychische of psychiatrische achtergrond uit de Zaanstreek en omgeving, die onder andere een besteding van de dag zoeken.

Alleen al door naar de inloop te komen, ontstaat de mogelijkheid om je isolement te doorbreken door sociale contacten op te doen. Ook is het mogelijk aan diverse activiteiten deel te nemen of zelfs vrijwilligerswerk voor je rekening te nemen. Zo kan je weer een dagritme opdoen, eigen kwaliteiten ontdekken, of beter leren omgaan met je beperkingen.

Maar je kunt natuurlijk ook aan de slag gaan omdat je dat een goed gevoel geeft. Kom eens langs om kennis te maken!

In deze krant van en over het DAC staan alle activiteiten en projecten. Het aanbod is divers, zowel binnen als buiten het DAC en we staan altijd open voor nieuwe ideeën.

Iedereen die deel wil nemen aan een DAC-activiteit, moet over een CIZ-inschrijving beschikken. Je kan anders geen gebruik maken van de gereduceerde prijs!

De voorgenoemde inschrijving vindt plaatst via een formele intake. Kom je alleen voor de inloop, dan zal de gastvrouw/heer een verkorte inschrijving met je doen.

### Openingstijden:

Op weekdays van 08:30-16:30 uur

Het bijhorende stafrooster (eveneens van 08.30 t/m 16.30 uur) ziet er als volgt uit:

Monique de Bruin: alleen dinsdagmiddag niet;  
Peter Hermans : alleen maandag niet;  
Hilda Snoek : maandag en vrijdag niet;  
Rina de Vlugt : woensdag en vrijdag niet.  
Geert Bakker : maandag, woensdag en donderdag

Tevens worden op de zondagmiddagen van de even weken, van 12:00-16:00 uur de inloop door vrijwilligers gedraaid.  
Het gaat om de navolgende data:

4 en 5 april (beide Paasdagen) en 18 april, 2, 16 en 30 mei, 13 en 27 juni en 11 juli.

## **2. REAKT-regels** **(concept)**

Voor elke locatie van REAKT gelden dezelfde basisregels, die ook voor iedereen gelden.

Deze luiden als volgt:

- Het gebruik, het in het bezit hebben en het verstrekken van alcohol en/of drugs is niet toegestaan.
- Roken mag alleen buiten plaatsvinden.
- Bietsen, geld lenen en (elke vorm daarvan) handel drijven is niet toegestaan.
- Verbaal en non-verbaal agressief gedrag wordt niet geaccepteerd.
- De voertaal op het DAC is Nederlands.
- Er moet sprake zijn van een redelijke mate van persoonlijke verzorging.
- Discriminatie, intimiderend gedrag en ongewenste intimiteiten worden niet getolereerd en klachten daarover dienen onmiddellijk te worden gemeld bij het personeel.
- Er wordt hier met respect met elkaar omgegaan. Dus elkaar aanspreken op gedragingen is ook een vorm van respect en hoeft niet onmiddellijk gemeld te worden bij het personeel.
- Wanneer iemand wordt betrappt op stelen, dan zal dit door de staf worden besproken en krijgt de betrokkene een waarschuwing. Bij een tweede keer zal voor een nader vast te stellen periode de toegang tot het DAC worden ontzegd.
- REAKT stelt zich niet aansprakelijk voor verlies of diefstal van persoonlijke bezittingen. Het personeel behoudt zich het recht voor om bij het niet naleven van deze regels, al dan niet in samenspraak met de deelnemer(s), op zoek te gaan naar een tijdelijk nieuwe dagactiviteit/werkplek.

### **Huisregels DAC**

Geen voertuigen voor de DAC-brievenbus parkeren.  
Graag je eigen rotzooi achter je kont opruimen.  
Je eigen kopjes e.d. meenemen naar binnen.  
Na gebruik het materiaal bij recreatief opruimen.  
Geen eten en drinken meenemen in de creatieve ruimte.  
Alleen barmensen mogen achter de bar.

Op deze wijze kunnen wij er allemaal een bijdrage leveren aan een opgeruimd, leefbaar en gezellig DAC.

### 3. Ingeroosterde activiteiten

#### Maandag

- 10.00-12.00 Bijeenkomst Kerngroep (in de even weken)  
Locatie: Repro(olv. Monique de Bruin);
- 12.00-13.00 Lunch  
Locatie: Inloop
- 13.30-14.30 Bewegen met muziek (vanaf 12 april)  
Locatie: Grote Zaal(activiteit Nicolette Schouten)
- 13.00-16.00 Sjoelen (wedstrijd)  
Locatie: Houthok (activiteit Jan Rotting)
- 14.00-16.00 Snookeren  
Locatie: poolcentrum 'Westend', Westzijde

#### Dinsdag

- 09.00-12.00 Schoonmaak (olv. Rina de Vlugt)
- 09.00-12.00 Zelfstandig creatief  
Locatie: Crea
- 12.00-13.00 Lunch  
Locatie: Inloop
- 15.00-16.00 Sjoelen (recreatief)  
Locatie: Houthok (activiteit Jan Rotting)
- 14.00-16.00 Creatieve inloop  
Locatie: Crea (olv. Rina de Vlugt)
- 14.00-16.00 Textiele vaardigheden  
Locatie: Repro (olv. Hilda Snoek)
- 15.00-16.00 Yoga  
Locatie: Grote zaal (olv. Peter Hermans)

#### Woensdag

- 09.00-12.00 Computerlessen  
Locatie: Computerhoek (activiteit Ben Goudriaan)
- 12.00-13.00 Lunch  
Locatie: Inloop
- 13.00-16.00 Klaverjassen  
Locatie: Inloop (activiteit Gilberto Woode)
- 14.00-15.30 Zelfstandig creatief  
Locatie: Crea
- 14.00-16.00 Teken en met elkaar  
Locatie: Inloop (activiteit Rina Kroese)

## Donderdag

- 10.00-11.00 Zwemmen in zwembad 'De Slag'  
(olv. Rina de Vlucht)
- 12.00-13.00 Lunch  
Locatie: Inloop
- 13.00-15.00 Creatieve inloop  
Locatie: Crea (olv. Rina de Vlucht)
- 13.00-15.00 Textiele vaardigheden  
Locatie: Repro (olv. Hilda Snoek)
- 13.00-16.00 Sjoelen(competitie)  
Locatie: Houthok (activiteit Jan Rotting)

## Vrijdag

- 09.00-12.00 Computerlessen  
Locatie: Computerhoek (activiteit Ben Goudriaan)
- 12.00-13.00 Lunch  
Locatie: Inloop
- 12.30-13.30 Open Podium  
Locatie: Houthok (olv. Peter Hermans)
- 13.30-16.30 Tafeltennis  
Locatie: Grote zaal (activiteit Gilberto Woode)
- 14.30-15.30 Happy Hour  
Locatie: Inloop

## 4. Informatie over activiteiten

### **Bewegen met muziek:**

De onlangs overleden Willy Korthuis had enige tijd geleden de activiteit "Ritmische gymnastiek" samen met een aantal mensen nieuw leven ingeblazen (o.a. door toevoeging van veel salsa). Bij de herdenkingsbijeenkomst van 16 maart jongstleden werd van meerdere kanten waardering voor deze activiteit geuit. Het is dan ook prettig om te melden dat Nicolette Schouten bereidt is het voortouw te nemen om deze activiteit voort te laten bestaan, zij het onder de naam "bewegen met muziek". Iedereen wordt van harte uitgenodigd om vanaf maandag 12 april (en voortaan elke maandag van 13.30-14.30 uur) in de grote zaal, hernieuwd of nader kennis hiermee te maken.

### **Bezoekersvergadering:**

De voor 15 maart jl. geplande vergadering heeft onder andere wegens gebrek aan agendapunten/nieuws geen doorgang gevonden.

Het verslag van de daaraan voorafgaande vergadering is op 22 februari jl. in de gele Communicatie/Informatie-ordner van het DAC (leestafel Inloop) opgenomen.

De eerstvolgende vergadering zal op maandag d.d. 19 april, van 13.30 tot 15.00 uur in de Inloop plaatsvinden. Eventuele besprekingspunten kunnen bij de DAC-begeleiders of leden van de Kerngroep worden aangekaart.

### **DAC-krant "De Zwanenzang":**

De twee voorgaande nummers waren onder een voorlopige naam verschenen. Daarbij werd iedereen opgeroepen een definitieve naam voor onze DAC-krant te verzinnen.

Tot op heden zijn door twee mensen in totaal vijf namen voorgedragen, te weten: De Dirigent, Het Kalfje, De Omschakeling, De Overgang en De Overzet. Bij alle namen was de betekenis daarvan aangegeven. Overigens heeft de redactie besloten iedereen tot en met 9 april in de gelegenheid te stellen via de copybox een voorstel te doen. In de bezoekersvergadering van 19 april kan men vervolgens zijn/haar voorkeur aangeven.

### **Kerngroep:**

Als je op- of aanmerkingen over het DAC hebt en je vindt het niet geschikt voor de DAC-krant, schrijf dan een kort briefje. Deponeer dit vervolgens in de copybox onder het kantoorraam in de Inloop.

Een en ander zal dan tijdens de vergadering van de Kerngroep worden besproken en (indien nodig) teruggekoppeld tijdens de eerstvolgende (maandelijkse) bezoekersvergadering.

Daarnaast wordt iedereen gewezen op de al bestaande en gewaardeerde mogelijkheid, om mondeling je onderwerpen en/of je vragen bij de Kerngroepleden neer te leggen. De Kerngroep wordt thans gevormd door Hetty van Beelen, Robert Boham en Ed Siegreest. Monique de Bruin begeleidt de Kerngroep. Zij zou graag twee leden erbij hebben, vandaar deze oproep om je eventuele belangstelling hiervoor aan haar kenbaar te maken.

### **Klaverjassen:**

Elke woensdagmiddag wordt er in de Inloop van 13.00 tot 16.00 uur geklaverjast. Deze activiteit van Gilberto Woode vindt in een zeer ongedwongen sfeer plaats. Er is ruimte voor uitbreiding met nog 1 tafel (4 personen). Deze herhaalde oproep uit de krant van maart heeft echter geen enkele reactie opgeleverd. Dus wie alsnog belangstelling heeft, kan zich nog steeds bij Gilberto melden. Voor niet-geoefende kaartspelers wordt de mogelijkheid geboden om al doende te leren klaverjassen.

### **Open podium:**

Deze activiteit wordt sinds kort elke vrijdag, van 12.30 tot 13.30 in het Houthok gehouden. Op een ongedwongen wijze wordt onder begeleiding van Peter Hermans met de eigen instrumenten gemusiceerd. Er wordt geprobeerd ook instrumenten in bruikleen te krijgen. Zie voor meer informatie het prikbord "DAC-activiteiten".

### **Pasen:**

Het programma rond Pasen was met een paasgeel affiche, getiteld "Paasnieuws" onder de aandacht gebracht en kondigde extra activiteiten aan, waarover het volgende.

Om in de juiste sfeer te komen was het de bedoeling op 25 maart jl. tijdens de Creatieve inloop twee uur lang noest te knutselen en te frutselen, rond het thema Pasen 2010. Met dat doel was een enorme hoeveelheid aan materiaal aangesleept. Zie voor het resultaat de onderstaande foto!

Aan de voorbereiding van CREA maar de volgende dag is het er d.d. 25 maart lag het niet, toch nog van gekomen.

Dit alles zal uitmonden in de Paaslunch op 1 april vanaf 12.00 uur, waarvoor zich zo'n dertig mensen hebben aangemeld. Alle tekenen wijzen er op dat deze lunch zo overvloedig zal zijn, dan ik bij wijze van uitzondering een ieder in de Paasaffiche heb opgeroepen zo summier mogelijk te ontbijten.

Rest nog te melden dat in net zoals voorgaande jaren er een extra inloop op Tweede Paasdag (maandag 5 april, van 12.00 tot 16.00 uur) zal plaatsvinden.

#### **Tekenen met elkaar:**

Deze activiteit van Rina Kroese vindt elke woensdag van 14.00 tot 16.00 uur plaats in de Inloop. Desgewenst kan zij je informeren over een aantal technische aspecten verbonden aan tekenen/schetsen en je bij de uitvoering adviseren. Tevens zijn in de boekenkast hierover diverse boeken te vinden, naast een uitgebreid bestand aan tekenvoorbeelden. Overigens kun je buiten deze ingeroosterde uren ook op andere dagen haar -indien aanwezig- om advies en bijstand vragen.

#### **Vacature medewerk(st)er communicatie en informatie:**

Op deze oproep is welgesteld één reactie gekomen van iemand die -met enige restrictie- als lid van redactie van de DAC-krant wil fungeren. Helaas is het tot op heden niet gelukt contact met hem op te nemen, teneinde hier hand en voet aan te geven. Wij zoeken dus nog steeds iemand die de mensen stimuleert om verhalen, verslagen en foto's van uitstapjes en dergelijke aan te leveren.

Met ingang van dit nummer zal de mailing van onze krant van start gaan.

Voor bezorging in Zaanstad (en Wormer) zoeken wij iemand die dit tegen een passende vergoeding, voor zijn rekening neemt. Ook mensen zonder vervoersmiddel kunnen zich voor het koerierswerk voor het DAC aan melden.

De DAC-leenfiets is namelijk onlangs helemaal opgeknapt en staat ook hiervoor ter beschikking.

**Voetbal:**

Ter voorbereiding van de jaarlijkse voetbaltoernooien in Leiden respectievelijk Alkmaar heeft op vrijdag 19 februari jl. op het voetbalplein bij sporthal De Vang de eerste training van 2010 plaatsgevonden. Hiermee is overigens pas officieel de lente begonnen.

Hieraan deden 7 (jawel zeven!) zeer manlijk overkomende "DACCERS" mee en dat gedurende een klein uur. Het is dat er een getuige langskwam, anders had ik over dit anders volstrekt ongeloofwaardige feit niet kunnen schrijven, ook bij gebrek aan fotografisch bewijsmateriaal.

Op het gevaar anderen tekort te doen, moet ik toch over twee deelnemers iets aanstippen. Gilbert Woode vroeg pas bij het vormen van een derde zweetdruppel hoe laat het was.

Het was toen al 12.00 uur en wie denkt dat Ben Goudriaan alleen zijn hoofd gebruikt, zal zijn ogen hebben uitgekeken bij het aanschouwen van de somtijds quasi nonchalante display van zijn technische voetbalvaardigheden. Ik meende hem wel er op te moeten wijzen dat hij op deze manier zijn zorgvuldig opgebouwde imago van "computernerd" in één keer volledig te niet deed.

Rest mij te melden dat Peter Hermans nauwelijks gehinderd door enige vorm van voetbalvaardigheden, een uur lang het grootse enthousiasme tentoonstelde. Ik zou zo zeggen, ga met zijn allen vooral zo door!

**Yoga:**

Vorige maand is onder begeleiding van Peter Hermans een uur durend yoga-programma in de Grote zaal van start gegaan. Deze wekelijkse activiteit kan in losvallende kleding worden uitgevoerd en het meenemen van een handdoek wordt aangeraden. De benodigde matten voor de oefeningen zijn overigens reeds aanwezig. Er is nog plaats voor meer deelnemers. Zie voor meer informatie het prikbord "DAC-activiteiten".

**Zaans Praatcafé:**

Het Zaans Praatcafé op de Stationsstraat 17 te Zaandam heeft op 18 maart 2010, vanaf 14.00 uur, vanwege het tienjarig bestaan een speciaal programma plaatsgevonden. Voor meer informatie wordt verwezen naar het eerstvolgende nummer (42) van "Bijpraten" een uitgave van het Zaans Praatcafé. Deze zal o.a. op de leestafel van de Inloop worden gelegd.

### **Zondagmiddagproducties:**

Op initiatief van Jan Arends van de GGZ Amsterdam is het programma "Lege Zondagen" ontwikkeld, waarmee getracht wordt stigma's over de psychiatrie tegen te gaan.

Het gaat hierbij om kleinschalige producties op gebied van muziek, dans, theater, gedichten en interviews in het Parool Theater te Amsterdam.

Maandelijks wordt een nieuw programma uitgebracht.

Zie voor meer informatie het prikbord "activiteiten derden"

### **Zorgonderzoek:**

Onlangs heeft de gemeente Zaanstad opdracht gegeven aan het onderzoeksbureau I&O Research te Hoorn om het zorgaanbod en de zorgbehoefte in kaart te brengen.

In het kader van dit onderzoek (waarbij o.a. het RIWB al was bezocht) heeft op donderdag 18 maart jl. een gesprek met o.a. een aantal bezoekers van het DAC plaatsgevonden. Hierbij werd van onze zijde vooral de vraag naar zorg naar voren gebracht en ook toegelicht. Hierdoor kwam de bijzondere positie van het DAC goed uit de verf.

Als uitvloeisel van dit onderzoek is aan Jan Rotting en Nicolette Schouten een wegwerpcamera met 27 opnames ter beschikking gesteld, met het verzoek 1 dag uit hun (DAC)leven vast te leggen, hetgeen inmiddels is gebeurd.

## **5. Ingezonden stukken**

Gedicht van Beatrix Vercauteren:

De lente zit in de lucht

de winter neemt door de zon een vlucht.

Ik zie al sneeuwvlokjes staan

en trek mijn zomerjas aan.

Ik voel mij lekker in mijn vel

de lente bevalt mij wel.

### Aankondiging van de redactie:

De volgende artikelen zitten in ieder geval in de pijplijn.

- "Peperstraat"
- huisvesting
- "Findings"
- gastvrouwen
- bargebeuren
- communicatie en informatie

Mocht je zelf een suggestie hebben of een bijdrage willen leveren, laat dit dan even via de copybox weten.

## **6. Stand van zaken met betrekking tot de overgang naar REAKT**

### **Huisvesting.**

Voor meer informatie rond het thema huisvesting wordt verwezen naar de Informatie/Communicatie-map (gele ordner op de leestafel van de inloop).

Daar is sinds 17 februari jl. onder het kopje huisvesting een nieuwsbericht van Rochdale en een projectbeschrijving bijgewerkt tot 13-2-2010) van Deltaforte (uitvoerder project Buurtcentrum Bovenkruier), opgenomen.

## **"Tok, Tok, Tok"**

Bij het DAC hebben wij een tweedehandswinkeltje genaamd FINDINGS. Dit winkeltje staat vol met leuke snuisterijen, kleding, boeken en nog veel meer! Dit alles wordt tegen zeer kleine prijsjes aangeboden.

FINDINGS is op maandag t/m donderdag van 13.00 tot 16.00 uur geopend.

U wordt van harte welkom geheten door het winkelteam,  
bestaande uit:  
Sylvie, Marja en Ed.

**BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS**

DAC Purmerend,	0299-422542
DAC Zaandam	075- 6318879
Trajectbureau Zaandam,	075- 6504040
SMD Zaanstreek/Waterland,	0299-439279
Fact Zaanstreek Buitenteam,	075- 6814300
RIBW Purmerend,	0800-33883388
RIBW Zaandam,	075- 6702831
Dijk & Duin Zaandam,	075- 6814481
De Psychotheek Zaandam,	075- 6168519
De Vrijwilligerscentrale Zaandam,	075-6120355
Zaans Praatcafé Zaandam,	075-6315191
Huisartsen weekend/avond/nachten,	075-6533000
Crisismeldpunt GGZ Zaanstreek/Waterland	0299-451880

Warmline cliëntentelefoon: Voor een luisterend oor van  
19:00 tot 22:00 uur 020-6234555 (ook in het weekend)

