



*Carnaval komt er weer aan, ook dat gaan we dit jaar natuurlijk vieren bij Amarant. In deze nieuwsbrief delen wij het laatste nieuws van alles wat zich binnen Amarant afspeelt. Van nieuwe ontwikkelingen tot mooie bijdrages van onze cliënten. We houden je graag op de hoogte van alles wat er speelt.*

*Veel leesplezier gewenst!*

## Lichttherapie | Ervaringen van zorgmedewerkers en cliënten



Veel volwassenen met een verstandelijke beperking hebben wel eens sombere gevoelens of depressieve klachten.

Lichttherapie kan dan een goede behandeling zijn. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat lichttherapie goed werkt. Binnen Amarant is vanuit GOUD onderzocht wat er nodig is om

lichttherapie succesvol te gaan gebruiken.

Dit is onderzocht op 4 verschillende locaties van Amarant (een locatie van WiW, 't Hooge Veer, Daniel de Brouwerpark en in Rijsbergen). De deelnemers, cliënten én medewerkers, waren positief over lichttherapie als behandeling. Verder onderzoek naar de invloed van Lichttherapie in de praktijk wordt nog gedaan.

### **Wil je ook met Lichttherapie aan de slag?**

Geef het aan bij je behandelaar. Let wel: dit is voor cliënten vanaf 18 jaar en ouder.

Of bekijk de handhout Lichttherapie in de bijlage.

## Save the date: ideeën festival

Heb jij ideeën over leren, ontwikkelen en innoveren bij Amarant? Wil je graag dat we dingen anders gaan doen? Dit is jouw kans om ons te laten weten hoe wij kunnen verbeteren!



De Amarant Academie, Imagine en het Leercentrum willen jou in de toekomst nóg beter ondersteunen. Jouw ideeën en ervaringen zijn hiervoor het allerbelangrijkst!

Ontdek vijf thema's:

- Anders leren: korter of sneller of digitaal - wat past bij jou?
- Samen leren: Cliënt, Verwant en Medewerker
- Leren wat jij wilt
- Samen dingen verbeteren met jouw ideeën
- Samenwerken met de omgeving. Binnen én buiten Amarant

### Wat kun je verwachten?

Veel plek om jouw ideeën makkelijk te delen, zodat leren en verbeteren binnen Amarant beter gaat passen bij wat jij wil.

Een prachtige doe en ontdek ruimte vol informatie en gesprekken.

Gratis sessies van 1 uur: vijf keer per locatie (een sessie per thema) om jouw idee uit te werken en ons te helpen het verder te brengen.

### Voor wie?

Cliënten, verwanten, medewerkers, vrijwilligers of anderen die op een manier betrokken zijn bij (een van) deze thema's.

### Waar?

- Tilburg: Plaza 't Hooge Veer, Bredaseweg 375
- Breda: Dorpshuis Rijsbergen, Leijakkerplein 3

Kom wanneer het jou uitkomt!

Je kunt de hele dag vrij inlopen op een moment dat bij jou past. Kan jij tussen 9:00 en 10:00? Prima, zien we je dan. Liever van 14:30 tot 15:30? Ook goed!

Zet **dinsdag 11 maart** alvast in je agenda en kom langs om jouw mening en ideeën te delen!

## Een inspirerende middag samen leren

De divisie Intensieve Ondersteuning had in november een Funderingssessie. Het was een leuke middag met collega's. We leerden nieuwe dingen die ons werk beter maken.

Er waren workshops over:

- Verslavingszorg
- Praten over seksuele gezondheid
- Leven met een licht verstandelijke beperking
- Nieuwe producten, zoals Thuisbasis en de Levensloopaanpak

Gast spreker Ilse van den Heuvel vertelde over geweldloos werken.

## Opening expositie ArtenZo Tilburg

De nieuwe expositie van Outside Art is op dinsdag 21 januari geopend bij Artenzo Tilburg. Welke kleur heeft emotie? Dat was de vraag die het afgelopen jaar centraal gestaan heeft. Hier zijn de cliënten mee aan de slag gegaan om dit terug te laten komen in hun gemaakte kunstwerk



De meest uiteenlopende kunstwerken zijn gemaakt door onze cliënten. Ben je benieuwd wat ze gemaakt hebben? Kom dan eens langs, ze zijn dagelijks te bewonderen.

Adres: Artenzo Tilburg, Frans Erensstraat 5 in Tilburg

## Goede voornemens en terugblik op 2024 in Rijsbergen

Wat hebben we genoten. 2024 zat bomvol gezellige activiteiten in het Dorpshuis.

Dit jaar kwam de Snoezelbus op bezoek en bracht een oase van rust en plezier naar ons terrein. We kijken er nu al naar uit om deze in 2025 weer terug te zien! Ook de zomerweken brachten (soms zonnige) dagen vol gezelligheid en

veel vrolijke gezichten. En weet je nog het knuffelen met de ezels en het fijne bezoek van Osewiesewiesje.

De sfeer tijdens onze etentjes en het gezellige kerstfeest op het plein was hartverwarmend.

En dan de Dorpsdisco-avonden... Wat een sfeer! De dansvloer stond vol, en iedereen maakte er een feestje van. Extra bijzonder is dat vanaf nu bewoners van het terrein zelf als DJ in het Dorpshuis zullen draaien.

Kortom, een jaar vol hoogtepunten waar we met een grote glimlach op terugkijken.

Op naar 2025 – we hebben er nu al zin in!

-----

Voor 2024 is ons goede voornemen om ons te focussen op 'oprechte aandacht'. Aandacht op de juiste plek.

We hebben het nieuwe jaar dan ook afgetrapt met een persoonlijk handgeschreven kaartje voor alle medewerkers. Verder is er in het kader van goede voornemens een hard(in)loop-uurtje op maandag avond georganiseerd waarbij collega's zich kunnen voorbereiden op de Leijakkerloop.

Iedere maand introduceren wij iets nieuws vanuit het thema oprechte aandacht. Laat je vooral verrassen en houdt ook onze socials (Facebook, Instagram) in de gaten.

## Kansrijk 2.0



Met trots kunnen we vertellen dat op 5 februari de 2e groep deelnemers start binnen het project Kansrijk. Op dit moment hebben 12 kandidaten zich aangemeld en we verwachten dat dit er nog meer worden.

Zij starten met het leer-werktraject binnen Amarant met als doel deze af te ronden met een certificaat op niveau 2 en een vaste baan als assistent begeleider in de zorg.

In samenwerking met de gemeente Tilburg en het Refugee Team zijn er verschillende informatiebijeenkomsten georganiseerd over het werken in de gehandicaptenzorg en bij Amarant.

In de eerste week van het traject maken de deelnemers kennis met elkaar, de opleider (Yonder, voorheen ROC Tilburg) de ondersteuning en volgen ze een introductieprogramma op maat.

Nog een paar leuke weetjes over Kansrijk en onze deelnemers:

- Het traject loopt van februari 2025 tot januari 2026.
- Onze deelnemers komen van oorsprong uit verschillende landen, zoals Marokko, Syrië, Turkije, Eritrea, Afghanistan en Ethiopië. Heel mooi om te zien hoe divers deze groep is, we hopen veel van jullie te leren.
- Op dit moment lopen de kennismakingsgesprekken binnen de teams waar de deelnemers gaan werken. En wordt er een startbijeenkomst georganiseerd voor buddy's/werkbegeleiders van de deelnemers.

Wij hopen dat alle deelnemers een warm welkom mogen ervaren en wij wensen hen ontzettend veel succes en werkplezier!

## Nieuws vanuit het Leercentrum



De coaches Gezonde Leefstijl van Amarant hebben samen met het Leercentrum 7 workshops gemaakt over positief bezig zijn met je gezondheid.

Beginnen met een gezondere leefstijl is voor iedereen lastig.

Tijdens de workshops krijg je antwoorden en tips om stap-voor-stap andere keuzes te maken.

In de 1e workshop krijg je uitleg over de hersenen.

En waarom het lastig is om te veranderen. Maar ook hoe jij jezelf toch kunt blijven motiveren!

De andere workshops gaan over:

- Slaap
- Ontspannen
- Bewegen
- Voeding
- Spanning wegnemen
- Positieve gedachten en woorden

Aanmelden doe je door een mail te sturen naar:

[Leercentrum@amarant.nl](mailto:Leercentrum@amarant.nl)

---

## Activiteiten op onze centrumlocaties

### 't Hooge Veer

- Zaterdag 8 februari | 18:30 - 20:30 - Restaurant
- Maandag 10 februari | 18:30 - 20:30 - Soos avond
- Vrijdag 14 februari | 18:30 - 20:30 - Café
- Zaterdag 15 februari | "Kiekendievenbal"
- Maandag 17 februari | Klankreiziger aan huis
- Maandag 24 februari | 18:30 - 20:30 - Soos avond
- Donderdag 28 februari | 18:30 - 20:30 - Café XL

### Daniël de Brouwerpark

- Vrijdag 14 februari | 18:30 - 21:00 - Café XL Pré Carnaval
- Donderdag 27 februari | 18:30 Bingo avond Carnaval
- Vrijdag 28 februari | Carnaval

## Rijsbergen - Dorpshuis

- Donderdag 6 februari | 18:30 - 20:30 - Filmavond
- Maandag 10 februari - 19:00 - 20:00 - Knutselen & sjoelen
- Donderdag 13 februari - 18:30 - 20:30 muziek van Eigenwijfs
- Vrijdag 14 februari - 18:30 - 20:30 - Dorpsdisco
- Maandag 17 februari - 19:00 - 20:00 - Knutselen & sjoelen
- Donderdag 20 februari - 18:30 - 20:30 - Jometteke
- Maandag 24 februari - 19:00 - 20:00 - Knutselen & sjoelen
- Vrijdag 28 februari - 10:30 - 12:00 - Rolstoelbal
- Vrijdag 28 februari - 13:30 - 15:30 - Warmdraaien met DJ Luc

Wist je dat je alle informatie uit de nieuwsbrief ook in de Amarant App kan vinden? Deze kun je downloaden in de Appstore of Google Playstore. Zoek dan op Amarant. Ook kun je alle nieuwsbrieven teruglezen op onze website.



*jouw leven, jouw mogelijkheden*



Heb je vragen, of wil je meer weten?

Voor meer informatie zie 'het laatste nieuws' op de website [www.amarant.nl](http://www.amarant.nl). Niet gevonden wat je zocht? Dan kun je je vraag stellen aan de begeleiding van je locatie of voorziening of een mail sturen naar de afdeling Communicatie ([communicatie@amarant.nl](mailto:communicatie@amarant.nl)).