



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 [hier](#) alvast de handhout Lichttherapie.

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!

Aanmelden

Meld je vandaag nog aan via [deze](#) link! Je ontvangt later van ons een officiële uitnodiging.

Feest bij Brasserie de Leijhoeve

Brasserie de Leijhoeve is een dagbestedingslocatie in Rijsbergen.

Donderdag 16 januari was het daar groot feest! Deze dag kregen alle cliënten een Praktijkleren Horeca Certificaat.

Een jaar lang hadden cliënten nieuwe vaardigheden geleerd.

Bijvoorbeeld: groenten leren snijden, eieren koken en ingrediënten wegen.

Familieleden waren aanwezig om mee feest te vieren. Cliënten hadden heerlijke soep gemaakt en salades.

Er waren veel trotse gezichten te zien bij iedereen! Geweldig!



Opening expositie ArtenZo Tilburg

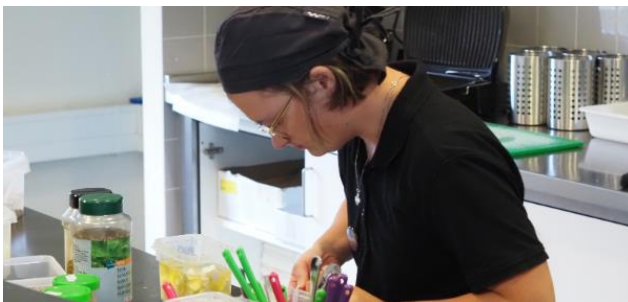
De nieuwe expositie van Outside Art is op dinsdag 21 januari geopend bij Artenzo Tilburg. Welke kleur heeft emotie? Dat was de vraag die het afgelopen jaar centraal gestaan heeft. Hier zijn de cliënten mee aan de slag gegaan om dit terug te laten komen in hun gemaakte kunstwerk



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 Erensststraat 5 in Tilburg

Have a break Bergen op Zoom verhuisd



In Bergen op Zoom zit een dagbestedingslocatie van Amarant genaamd 'Have a Break'.

Have a Break zat eerst in het gebouw van de Rabobank. Cliënten verzorgden de lunch voor medewerkers van de Rabobank.

Eind 2024 liet de Rabobank weten dat zij het gebouw gingen sluiten. Daarom moest Have a Break verhuizen naar een andere locatie.

Gelukkig is er een goede plek gevonden!

Vanaf dit jaar gaat Have a Break verder in het stadskantoor (gemeentehuis) Bergen op Zoom.

Thema ochtend Tilburg 19 december



Op donderdag 19 december was er een thema ochtend in Tilburg. Deze ochtend was voor begeleiders van Amarant die op autisme locaties werken.

2 verwanten van Amarant hebben deze ochtend iets verteld. Zij vertelden over hoe het is als je zoon of dochter begeleid gaat wonen.

Daarna vertelden 3 cliënten van Amarant iets over burn-out bij autisme. Zij legden ook uit wat er bij hen gebeurt als ze last hebben van veel prikkels.

Ervaringsdeskundige Jody Hens had ook iets verteld in een filmpje. Ze gaf uitleg over wat er kan gebeuren bij mensen met autisme als zij teveel prikkels krijgen.

Het kan dan bijvoorbeeld gebeuren dat ze zich terugtrekken en met niemand willen praten. Of dat ze boos of verdrietig worden.

Het was een leuke en leerzame ochtend!

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!

Benieuwd hoe een lesdag bij Kansrijk eruit ziet? Bekijk dan [deze](#) video.

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

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. [Klik hier](#) om naar de pagina te gaan.



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. 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).