



Dagbesteding bij het DAC biedt een waardevolle kans om in eigen tempo structuur te vinden, sociaal isolement te doorbreken en zelfvertrouwen op te bouwen en te onderhouden.

Programma aanbod Dagactiviteitencentrum (DAC)

Mondriaan



voor geestelijke gezondheid

Bij het Dagactiviteitencentrum (DAC) in Maastricht verwelkomen we u om deel te nemen aan onze diverse dagbestedingsactiviteiten. Dagbesteding biedt een waardevolle kans om in eigen tempo structuur te vinden, sociaal isolement te doorbreken en zelfvertrouwen op te bouwen en te onderhouden. In deze brochure ontdekt u welke activiteiten we allemaal aanbieden.

Ons uitgebreide aanbod is zorgvuldig samengesteld om uw welzijn te bevorderen en u te ondersteunen in uw persoonlijke groeiproces. Of u nu iets nieuws wilt leren of gewoon wilt ontspannen, bij het DAC vindt u altijd iets dat bij u past.

Samen koken en eten

Wat

In een gemoedelijke sfeer gezamenlijk koken en eten. Voor deelnemers die een gezonde levensstijl willen aanhouden. Het doel van deze groep is educatie over voeding, leren organiseren, omgaan met voedsel, koken en gezamenlijk eten. Er is ruimte voor je persoonlijke wensen en doelen.

Waar

DAC Frankenstraat 172 A, Maastricht.

Koken voor anderen

Wat

In dit lunchproject maak je samen een lunch klaar voor andere deelnemers. Werken aan je eigen herstel combineer je met het leren organiseren, budget beheren, vaardigheden rondom het bereiden van voedsel aan te leren en het presenteren van een maaltijd.

Waar

DAC Frankenstraat 172 A, Maastricht.

Samen koken

Wat

Samen met andere deelnemers kook je hier in een gezellige sfeer een maaltijd, voor mensen die zelf minder in staat zijn een eigen maaltijd te verzorgen. Het doel van deze groep is educatie over voeding, leren organiseren, omgaan met voedsel, koken en gezamenlijk eten. Bovendien is er alle tijd en ruimte voor ondersteuning in je eigen hersteldoel.

Waar

DAC Frankenstraat 172 A, Maastricht.

Bijzonderheden

Geen kosten.

Wandelgroep met maaltijd

Wat

Samenzijn en contact staan centraal in de wandelgroep. Tijdens deze groep kun je op een ongedwongen manier werken aan je sociale vaardigheden en gebruik maken van een heerlijke huisgemaakte maaltijd.

Waar

DAC Frankenstraat 172 A, Maastricht.

Bijzonderheden

Kleine vergoeding voor de maaltijd.

Fitness/ zaalsport

Wat

Iedereen is welkom om wekelijks een uurtje te komen sporten. Samen met andere deelnemers kun je gebruik maken van de fitnessapparatuur en worden er in de gymzaal diverse sporten beoefend zoals badminton. Wekelijks een uurtje sporten kan bijdragen aan het verbeteren van de psychische gezondheid en het herstelproces. Ook voor een gezellig praatje zit je bij ons aan het goede adres. Vergroten van de sociale verbinding en de focus op eigen mogelijkheden staan bij ons centraal.

Waar

Hoofdlocatie Mondriaan,
Vijverdalseweg 1, Maastricht.

Zwemmen

Wat

Lichamelijk welzijn en ontspanning zijn bewezen effecten van het zwemmen. Dit zal je herstelproces ondersteunen en versterken. Daarnaast bevordert deze activiteit het onderlinge contact.

Waar

Zwembad de Geusselt, zorgbad.

Bijzonderheden

Denk aan € 0,50 voor gebruik locker. Zwemdiploma is vereiste om mee te kunnen doen.

Zwemmen kan alleen in combinatie met een van de DAC-activiteiten die in deze folder worden aangeboden.

Fietsenwerkplaats

Wat

Door het aanleren van technische vaardigheden, het uitvoeren van reparaties, taken behorende bij een werkplaats en het samenwerken in een groep werk je op je eigen manier en in je eigen tempo aan je herstel. Het zelfvertrouwen dat je opbouwt door je groei in de techniek ondersteunt je herstelproces.

Waar

DAC Frankenstraat 172 A, Maastricht.

Montage

Wat

In een gezellige, informele sfeer werk je hier aan je doelen in gezelschap van anderen door het verrichten van arbeidsmatige werkzaamheden.

Waar

DAC Frankenstraat 172 A, Maastricht.

Creatief

Wat

Een fijne, rustgevende plek waarbij je je op zowel sociaal vlak als op creatief vlak kunt ontplooien. Je kan hier werken met een breed aanbod aan materialen en middelen. Het uiten van creativiteit ondersteunt het herstelproces en zorgt voor ontspanning.

Waar

DAC Frankenstraat 172 A, Maastricht.

Ontspanningsgroep

Wat

We bieden allerlei oefeningen en technieken aan die bijdragen tot het vergroten van de zelfredzaamheid. Bewustwording van hoe je voor jezelf kunt zorgen kan leiden tot meer regie over je leven en meer ontspanning. Belangrijk is dat iedereen mee kan doen, dus je hoeft geen ervaring te hebben op dit vlak. Alle oefeningen kun je aanpassen tot elk gewenst niveau. Door de deelnemers wordt de ontspanningsgroep vaak omschreven als 'even een momentje voor jezelf, waarin je verder niets hoeft'.

Waar

DAC Frankenstraat 172 A, Maastricht.

Bijzonderheden

Beheersing Nederlandse taal is een vereiste om mee te kunnen doen. Aanwezigheid bij alle bijeenkomsten is gewenst voor een optimaal effect en in verband met de grootte van de groep.

Photovoice

Wat

Het verhaal achter de geselecteerde foto's is essentieel voor Photovoice: het samen over foto's praten.

Foto's vertellen verhalen en ze kunnen mensen helpen hun eigen verhaal te vertellen en te delen met anderen.

Natuurlijk mág een foto wel mooi zijn, maar dat is niet per se het doel.

In eerste instantie werd met de smartphone gefotografeerd.

Sinds kort hebben we (naast je eigen smartphone) een aantal foto-toestellen en komen ook (op recreatief niveau) wat foto-technische aspecten aan bod.

Waar

DAC Frankenstraat 172 A, Maastricht.

Bijzonderheden

Beheersing van de Nederlandse taal is een vereiste om mee te kunnen doen.

Interesse?

Indien u geïnteresseerd ben in het volgen van een programma bij het DAC of vragen heeft over de voorwaarden, kunt u contact opnemen met Mariëlle Severijns. We kijken dan samen naar de mogelijkheden.

Mariëlle Severijns

T 088 506 93 25

Over Mondriaan

Mondriaan is een instelling voor geestelijke gezondheidszorg in Limburg. Jaarlijks bieden we zorg aan duizenden mensen. We hebben speciale behandelingen voor kinderen, jeugdigen, volwassenen en ouderen (65+) met psychische of psychiatrische klachten en voor mensen met verslavingsproblematiek. Daarnaast biedt Mondriaan forensische psychiatrie. Onze belangrijkste taak is mensen te helpen die door psychische aandoeningen gedurende kortere of langere tijd belemmerd worden in hun welzijn en functioneren. Ons uitgangspunt daarbij is: thuis als dat kan, opgenomen als dat echt moet. Onze aanpak is oplossings- en samenwerkingsgericht en zoveel mogelijk op de persoon afgestemd. Mondriaan is één van de grotere werkgevers in Limburg. We zijn een erkend opleidingsinstituut voor psychiaters, psychologen en verpleegkundig specialisten. Opleiden en wetenschappelijk onderzoek staan in dienst van het continu verbeteren van onze zorg, op basis van de nieuwste inzichten. Op www.mondriaan.eu vindt u meer informatie.

Frankenstraat 172
6224 GV Maastricht
T 088 506 93 25

Mondriaan



Postbus 4436
6401 CX Heerlen
T 088 506 62 62

www.mondriaan.eu