Voor en door cliënten

Spreekbuis

HERFST 2024
Jaargang 31

Update CCE

Tuinpraat met Kaat

Stamgasten

The Hollies

Messi

WLB De Biotuin

INHOUDSOPGAVE

03
Van de redactie

04
WLB De Biotuin

08
Opmerkelijk nieuws

10
Centrale Cliëntenraad Emergis

12
Creatief van Eigenbodem

13
Een studie naar jezelf

16
Abel en het EK Voetbal

18
Tuinpraat met Kaat

22
Muziek: The Hollies

25
Column Esther

26
Boekbespreking:
Messi, de biografie

28
De schilderijen

30
Gedicht

31
Budgetrecept

32
TV Tips

34
Te oud om te leren?
Dacht ik niet

36
Peters moppenhoek

37
Spreekwoorden

38
Sudoku's en Puzzels

39
Stamgasten

Van de Redactie

De voorspelling in de vorige Spreekbuis dat de zomer wisselvallig en warm ging worden is gedeeltelijk uitgekomen. Wisselvallig was het zeker maar echt warm is het deze zomer tot nu toe niet geweest. Op een enkele warme dag na lagen de temperaturen zo tussen de 20 en 25 graden. Ook de voorspelling van Sportdatabureau Gracenote is gedeeltelijk uitgekomen. Nederland behaalde op de Olympische spelen inderdaad de voorspelde 34 medailles maar "slechts" 15 gouden medailles in plaats van de voorspelde 16 gouden medailles en Nederland eindige als 6e op de medaillespiegel in plaats van de voorspelde 5e plaats. Al met al een mooie prestatie en dan moeten de Paralympische Spelen op het moment van schrijven van dit voorwoord nog beginnen.

De redactie heeft de afgelopen maanden niet stilgezeten. Julia schreef het artikel "Een studie naar jezelf" en Karin nam de fiets voor een bezoekje aan een WLB. Dit keer nam ze een kijkje bij WLB De Biotuin in Kloetinge. Uiteraard zijn ook de vaste rubrieken weer te lezen.

Van lezers mochten we dit keer drie bijdragen ontvangen. Esther schreef een column, Abel deed verslag van het EK Voetbal en Fritz schreef een verhaal over de schilderijen die hij maakt. Iedereen bedankt voor jullie bijdrage aan de Spreekbuis.

In het kader van "voor cliënten" hebben we een drietal bijdragen ontvangen vanuit Emergis. Als eerste de Suïcidepreventiecommissie. Zij vragen op pagina 11 aandacht voor een door hun uitgezette enquête. Vervolgens een verslag van WLB Thee en Leut over hun deelname aan de Westkapelle Woensdagen en tot slot een bijdrage van de afdeling Ouderen Psychiatrie over schematherapie. Kortom een bomvolle Spreekbuis.

We krijgen regelmatig vragen over de deadline voor het inleveren van kopie. Deze zijn 1 november, 1 februari, 1 mei en 1 augustus. De Spreekbuis wordt dan zo een 6 weken later verspreid.

We wensen jullie veel plezier met de nieuwe Spreekbuis.

Lees je de Spreekbuis in de wachtruimte van je behandelaar of heb je ontslag gekregen in één van de klinieken en wil je thuis verder lezen? Dat kan. De Spreekbuis is ook digitaal te lezen via de website van de Centrale Cliëntenraad (https://cr-emergis.nl/spreekbuis) of scan onderstaande QR-code.

COLOFON

Jaargang 31 nr. 3
Herfst editie 2024

"Spreekbuis"
is een informatie- en gezelligheidsblad voor en door cliënten van Emergis.

Het blad wordt op initiatief van de Centrale Cliëntenraad**(CCE)** uitgegeven

"Spreekbuis"
verschijnt 4x per jaar

"Spreekbuis"
informeert de lezer o.a. over zaken die voor hen van belangkunnen zijn, zoals: activiteiten in woon- en leefomgeving en nieuws & ontwikkelingen uit de GGZ of Emergis in het bijzonder.

"Spreekbuis"
is een product van:

Huisdrukkerij
WLB Joannaplatsoen

Voor vragen, opmerkingen of kopij kunt u terecht bij

spreekbuis@zeelandnet.nl

of

t.a.v. Redactie Spreekbuis
Joannaplatsoen 2, 4462AV Goes

"Beledigende, racistsche en/of seksistische inzendingen worden geweigerd"

Redactie Spreekbuis:
Karin, Julia, Peter H, Peter L, Pieter, Roland

WLB De Biotuin

Voor deze editie van de Spreekbuis ging ons redactielid Karin (ik dus) op bezoek bij WLB de Biotuin. Deze dagbesteding bestaat al jaren en ligt op het terrein van de hooflocatie van Emergis in Kloetinge. Op deze locatie worden groente, fruit, kruiden en bloemen gekweekt ook staan hier notenbomen. Het is er heerlijk rustig, omgeven door veel groen, echt een plek om tot rust te komen. Er staat een grote, landelijk uitziende boerenschuur waar de kantine is en waar creatief gewerkt wordt met keramiek en bloemschikken. Aan de achterkant is een veranda waar je lekker in de schaduw kan zitten met een bakje koffie of een kopje thee.

Grote kas

Naast de schuur staat een grote kas, in een deel hiervan kweken ze tomaten en komkommers. Uiteraard kweken ze alles biologisch zoals de naam Biotuin al zegt. Het ziet er goed uit, ze oogsten volop komkommers en de tomatenplanten hangen vol met mooie trossen tomaten. Een ander deel van de kas is in gebruik als werkplaats, daar doen ze aan houtbewerking. Ze maken er onder andere insectenhotels, vogelhuisjes, houten plant labels en kistjes. Ook doen ze aan brandschilderen, ze maken er prachtige spullen!

In de grote boerenschuur, die trouwens netjes ingericht is als grote werkruimte, kunnen de medewerkers bloemschikken en keramieken. In de schuur is het licht en gezellig. Er is een keuken waar koffie en thee wordt gezet en ze bakken er cakes, koekjes en taarten.
Het bloemschikken doen de medewerkers met veel liefde en aandacht en met keramiek maken ze mooie beeldjes en andere ornamenten. De spullen die ze maken verkopen ze, het is echt de moeite waard om er eens te gaan kijken!

De tuin

De Biotuin is groot, aan de voorkant van de schuur is een grote, cirkelvormige moestuin, hier staan allerhande groente en kruidenplanten. Ook achter de schuur is er nog een flinke lap tuin. Hier staan verhoogde plantenbakken waar ook van alles in gekweekt wordt. Verder zijn er nog een aantal stukken tuin waar in de volle grond gekweekt wordt. Zo staan er veldjes met aardbeiplanten, prei, rabarber en nog veel meer, te veel om allemaal op te noemen! Het is een mooie en productieve tuin waar duidelijk met plezier en liefde getuinierd wordt! De groendecoratie en bloemen voor het bloemschikken worden ook zoveel mogelijk zelf gekweekt, er staan hagen, struiken en bomen waar ook van geknipt kan worden. Ook fruitbomen staan er genoeg, appels, peren, pruimen en er staan veel bessenstruiken. Fruit volop in het seizoen dus. Van al dat lekkere eten maken ze heerlijke gerechten. Zo maken ze allerlei soorten jam en siroop en nog veel meer.

Lekker eten
De medewerkers zelf kunnen er lekker van mee eten en een deel van al die oogst wordt gebruikt in de keuken van Lunchcafé Van de Kook (die zit aan de Oostmolenweg 101 ook op het terrein van Emergis). Daarnaast worden er producten verkocht. Ze zijn er heel creatief mee, dus maaltijdpakketten met bijvoorbeeld groente voor soep met een recept erbij. Ook de bloemstukken en keramiek kunst en houten spullen verkopen ze, er is een mooie bakfiets waarmee één van de medewerkers op pad gaat. Op Emergis is de bakfiets al een vertrouwd gezicht, de verkoop loopt er goed. Een deel van wat er gemaakt wordt, is op bestelling en daar is veel vraag naar. Ze maken zelfs koekpotjes, snoeppotjes en andere 'feelgood' spulletjes, heel positief allemaal!

Zoals bij alle werkleerbedrijven is het belangrijk dat de medewerkers een veilige, prettige en rustige werkomgeving hebben. Er is geen werkdruk en met zoveel verschillende werkzaamheden is er voor ieder wat wils om te doen. Er wordt dagelijks een lekkere lunch voor je bereid en er is altijd koffie en thee.

Heb je interesse om te gaan werken bij WLB de Biotuin? Dan heb je een verwijzing nodig van je behandelaar van Emergis of van bijvoorbeeld het UWV, Sociale dienst of het WMO-loket.

Je kan je dan aanmelden voor een kennismakingsgesprek en een rondleiding om te zien of het iets voor jou is.

Contact
Oude Boomgaard 1
4481 PT Kloetinge
0113-267657
biotuin@wlbzeeland.nl

Openingstijden:
Dinsdag tot en met donderdag
van 9.00-12.00 en 13.00 tot 16.00
Vrijdag van 9.00 tot 12.00 uur

Maandag gesloten

Opmerkelijk nieuws

Bremen - In de Duitse stad Bremen heeft een 15-jarige jongen een bus gestolen en er een stuk mee gereden. De politie maakte na enkele kilometers een einde aan het plezierritje. De jongen had zich bij een chauffeur voorgesteld als de nieuwe stagiair. Hij had veel detailkennis, zo kon hij zelfs de baas van het busbedrijf bij naam noemen. De chauffeur droeg de jongen aan het einde van zijn dienst over aan een collega. Onderweg naar de overdracht keerde de jongen terug naar de bus en ging ermee vandoor. Na een rit van 8 kilometer besloot hij dat hij ook passagiers kon meenemen en zo geschiedde. De chauffeurs hadden de diefstal inmiddels opgemerkt en waarschuwden de politie. Deze dwong na een rit van 10 kilometer de jongen tot stoppen. Er is niemand gewond geraakt. Alleen de bus heeft wat lakschade opgelopen.

Olot – In de Spaanse plaats Olot is de oudste persoon ter wereld, María Branyas Morera, op 117-jarige leeftijd overleden. Volgens haar familie is ze gestorven zoals ze wenst: in haar slaap, vredig en zonder pijn. De vrouw werd op 4 maart 1907 geboren in de Amerikaanse stad San Francisco en op 8-jarige leeftijd verhuisd met haar familie naar de Spaanse regio Catalonië. Ze overleefde de Eerste- en Tweede Wereldoorlog, de Spaanse grieppandemie en de Spaanse Burgeroorlog. Op 113-jarige leeftijd raakte ze besmet met het coronavirus waarvan ze volledig herstelde. Na het overlijden van de 118-jarige Franse non Lucile Randon was ze officieel de oudste persoon ter wereld. Branyas laat 3 kinderen en 11 kleinkinderen achter. De Amerikaanse Gerontology Research Group meldt dat de oudste nog levende persoon de Japanse Tomiko Itooka is. Zij werd geboren op 23 mei 1908.

Beckenham - Inwoners van Beckenham in de regio Groot-Londen hebben ongeveer 3000 pond ingezameld om een reis naar Portugal te betalen voor de 63-jarige straatveger Spiers. De actie was opgezet door een makelaar aan wie de straatveger had verteld dat hij ervan droomde nog één keer naar het buitenland te gaan. Even dreigde de bureaucratie roet in het eten te gooien. Het accepteren van een donatie zou strijdig zijn met de arbeidsovereenkomst die de man had met de overheid. Het reisbureau bedacht daarop een truc. Het schreef een prijsvraag uit, uitsluitend voor mensen tussen de 62 en 64 jaar met de achternaam Spiers en van beroep een geliefd straatveger uit Beckenham. Het winnen van een prijs was geen bezwaar voor de werkgever van de man.

Seoul – In de Zuid-Koreaanse hoofdstad Seoul is een auto in een sinkhole met zo ongeveer precies dezelfde afmetingen als het voertuig gestort. Het bejaarde echtpaar wat in de auto zat is naar het ziekenhuis gebracht. De 76-jarige vrouw kreeg van schrik een hartstilstand en werd gereanimeerd. Het is onbekend hoe het nu met haar gaat. Ook de toestand van de 82-jarige man is onbekend. Het gat zat in een weg in het district Seodaemun in het westen van Seoul. Het is niet duidelijk hoe het sinkholet is ontstaan. De witte KGM Tivolie werd later weggetakeld door de brandweer. Volgens de Koreaanse overheid werden er in 4 jaar tijd een kleine 900 sinkholes gemeld waarvan de helft werd veroorzaakt door beschadigde rioleringsbuizen.

Eindhoven – Een bevalling heeft in een flat in Eindhoven tot opschudding geleid. De baby kondigde zich zo snel aan dat er thuis bevallen moest worden in plaats van in het ziekenhuis. Tijdens de bevalling stonden er agenten van de Politie Oost-Brabant aan de deur. Ze waren afgekomen op een melding van huiselijk geweld. De melder had een vrouw horen schreeuwen en horen roepen "je doet me pijn". Bij het openen van de deur trof de aanstaande vader, in afwachting van wat hun te wachten stond, gespannen agenten aan. Ze trokken wit weg toen de vrouw een wee met bijbehorend geluid had toen de deur open ging. Pas toen de kraamverzorgster een kijkje kwam nemen waren de agenten ervan overtuigd dat er niets aan de hand was.

Rome – In Italië is een inbreker op een opvallende manier tegen de lamp gelopen: hij trok een boek uit de kast en ging geboeid zitten lezen. Italiaanse media melden dat de 38-jarige leesgierige inbreker in de chique wijk Prati in Rome via het balkon een appartement in klom. Daar werd zijn aandacht gegrepen door een boek over Griekse mythologie en vergat hij zijn oorspronkelijke diefstalplannen. Hij pakte het boek en ging op het balkon zitten lezen. Dat gaf de 71-jarige bewoner van het appartement genoeg tijd om de inbreker te ontdekken en de politie te bellen. Agenten konden de man kort daarna oppakken. De inbreker verklaarde het gebouw te hebben beklommen om een vriend te bezoeken en in een Bed & Breakfast terecht te zijn gekomen. Gezien een door de politie aangetroffen tas vol met gestolen kleding een weinig geloofwaardig verhaal. Ondertussen heeft schrijver Giovanni Nucci van het boek laten weten een exemplaar van het boek te willen schenken aan de inbreker, zodat hij het later op zijn gemak uit kan lezen.

Etten-Leur – Een inbraakmelding in een woning heeft voor de Politie Zeeland – West Brabant een verrassende wending genomen. De agenten gingen af op een inbraakmelding waar de inbreker al binnen was. Eenmaal aangekomen op de plaats delict troffen ze een hongerige inbreker aan. De man stond frikandellen te bakken. De man is aangehouden en vast gezet op het politiebureau. De agenten hebben de frikandellen 'in beslag genomen, omdat het bewijs is'.w

Centrale Cliëntenraad Emergis (CCE)

De Centrale Cliëntenraad Emergis, ook wel CCE genoemd, zet zich in voor de belangen van cliënten binnen Emergis. De raad bestaat uit cliënten en ex-cliënten. We richten ons voornamelijk op beleidszaken. Het werkgebied van de raad beslaat Emergis. Daarin werken wij dan ook samen met locatieraden. Voor ons zijn zij onmisbaar.. De Spreekbuis biedt ons in elke editie ruimte om iets te vertellen over onze werkzaamheden.

Vertrek Patty
Naast Kevin, waar we de vorige editie over schreven, is ook Patty gestopt met het raadswerk. Ook zij gaat een mooie nieuwe stap maken en heeft daarom geen ruimte meer om raadslid te zijn. Patty is drie jaar lid geweest. We willen haar bedanken voor haar inzet en het fijne samenwerken. We wensen jou heel veel succes in de toekomst.

Voorzitterschap
Met het vertrek van Kevin kwam ook de functie van voorzitter vacant. We zijn heel blij te kunnen melden dat Annemieke deze rol op zich heeft genomen. Gabriëlle blijft onze vicevoorzitter.

Nieuwe leden gezocht!
We zouden het heel fijn vinden om onze raad weer wat uit te breiden. Lijkt het jou leuk om mee te denken over allerlei verschillende zaken binnen Emergis? Neem dan contact met ons op.

Advies- en instemmingsaanvragen
We hebben de afgelopen periode de volgende adviesaanvraag behandeld:

Adviesaanvraag realiseren BW de Motte
Er werd ons advies gevraagd over het starten van een nieuwe beschermende woonvorm (BW) op het terrein in Kloetinge. Sommige cliënten zullen het pand nog kennen omdat deze enkele jaren geleden gebruikt werd als kliniek. Het gaat om één van de woontorens aan de Motte. Allereerst hadden wij wel een aantal vragen. Deze zijn allemaal beantwoord. Daarna hebben we een positief advies gegeven. De locatieraad Kloetinge heeft het pand inmiddels ook bezocht. Op dat moment waren er nog mensen aan het werk om e.e.a. op te knappen. Het is een goed pand met mooie kamers. De meeste kamers hebben ook eigen sanitair. Het biedt plek aan 10 mensen. Wij denken dat deze nieuwe BW voor sommige cliënten een hele geschikte plek zal zijn. Doordat het toch nog de beschutting heeft van het terrein.

Adviesaanvraag aansturing WAN-hoofden
Deze adviesaanvraag ging over een organisatorische wijziging. Het onder brengen van de WAN-hoofden bij een andere zorgonderdeel, namelijk de acute zorg. Dit was voor ons een gemakkelijke adviesaanvraag omdat dit een hele logische stap is. Cliënten zullen verder niks merken van deze wijziging. We waren dus ook akkoord met het voorgenomen besluit.

Op het moment van schrijven lopen er ook alweer twee andere adviesaanvragen. Bij één aanvraag wachten we nog op het besluit en de andere is net binnen gekomen. Volgende keer kunnen we hier dus meer over vertellen.

e-mail: cce@emergis.nl
website: www.clientenraademergis.nl

Bezoek WLB 't Hof van Thee en Leut & Het Witte Huis.
In juni gingen we naar Vlissingen om een bezoek te brengen aan 't Hof van Thee en Leut en aan Het Witte Huis. We zijn gestart bij WLB t' Hof van Thee en Leut waar wij hartelijk werden ontvangen. Na een kopje thee en koffie hebben we een uitgebreide rondleiding gehad. Er is op dit werkleerbedrijf van alles te doen. We bekeken alle ruimtes zoals de fietsenmakerij en de houtbewerking. Er worden prachtige dingen gemaakt. Het voelde allemaal heel prettig bij de WLB. Huiselijk en gezellig.

Daarna moesten we door naar het Witte Huis. Daar was het namelijk open dag en we hadden ons opgegeven voor de rondleiding. Met een grote groep werden we rondgeleid door enthousiaste medewerkers. We bekeken de onder andere de keuken, de nachtopvang, de 24-uurs opvang. Het was alweer een aantal jaar geleden dat we langs waren geweest. Leuk om te zien dat de woonkamer en het eetgedeelte zo mooi is opgeknapt. Er wordt goed werk verricht bij het Witte Huis. We waren blij met de gastvrijheid en dat we overal even mochten kijken.

Enquête voor cliënten, vul jij hem in?

Onderzoek naar het ervaren van eigen regie bij de behandeling van suïcidaal gedrag
Zelfmoord. Voor veel mensen best een moeilijk onderwerp. Suïcidaliteit raakt niet alleen de mensen die zelf gedachten aan de dood hebben, maar ook hun familie, vrienden en kennissen. Een zelfmoord raakt gemiddeld 135 mensen.

Binnen Emergis zijn veel mensen in zorg met suïcidaliteit. De suicidepreventiecommissie vindt het belangrijk dat er aandacht is voor dit onderwerp. Wij vinden het ook heel belangrijk dat wij horen hoe degene die hier zelf mee te maken heeft, mogelijk jij dus, hulp ervaart bij deze gedachten aan zelfdoding. Daarom hebben wij een enquête gemaakt voor alle cliënten van Emergis om te onderzoeken wat helpend en niet helpend is en wat je zelf voor aandeel (eigen regie) zou willen hebben tijdens onze ondersteuning.

Mocht je zelf te maken hebben of hebben gehad met gedachten rond zelfdoding vul dan alsjeblieft onze enquête in. Als je meewerkt aan deze enquête help je mee om de hulp te verbeteren voor mensen die hier nu mee te maken hebben of nog mee te maken krijgen. Samen kunnen we kijken wat daarvoor nodig is en jullie inbreng is hierbij echt helpend. Jij kan helpen het verschil te maken in de toekomst.

Via de bijgevoegde QR code of onderstaande link kun je de enquêt
minuten. De enquête staat open tot en met 13 oktober.

www.emergis.nl/suicidepreventiecommissie

Namens de suïcidepreventiecommissie willen wij jullie alvast bedanken voor jullie medewerking. Mocht je op dit moment te maken hebben met gedachten aan zelfdoding zoek dan contact m
zelfmoordpreventie of een naaste. Blijf hier niet alleen mee zitten. Praten helpt!

Namens de suïcidepreventiecommissie,
Jolanda, senior ervaringswerker
Annemieke, voorzitter Centrale Cliëntenraad Emergis

Creatief van eigen bodem

Woensdag 17 juli werd er weer een zonnige editie van de Westkapelle Woensdagen gehouden. Onderaan de zeedijk, in de tuin van het Polderhuis was er vanaf 11.00 uur de eerste marktdag van "Creatief van eigen bodem" Namens WLB Zeeland was een delegatie van WLB "Het Hof van Thee & Leut" aanwezig. Vol goede moed vertrokken ze 's morgens in een bus vol eigen gemaakte artikelen van de verschillende Werkleerbedrijven van Emergis richting Westkapelle. Doel van deze dag was om met behulp van promotiemateriaal de Werkleerbedrijven meer bekendheid te geven. Natuurlijk werden er ook wat leuke artikelen aan de man gebracht. De bezoekers kregen o.a. te horen wat de mogelijkheden zijn bij de werkleerbedrijven op het gebied van houtbewerking, fietsenmakerij, textielbewerking, glas in lood en lego. Het was een gezellige dag met een mooie opbrengst. Aan het einde van de dag reden de medewerkers met een voldaan gevoel weer huiswaarts. Op 31 juli en 14 augustus hebben medewerkers van WLB "De Loods" de honneurs waargenomen

Een studie naar jezelf

Het leven draait door, maar jij staat (tijdelijk) even stil.
Misschien vind je het akelig of eigenlijk wel heel chill.

Een burn-out, het volgen van een intensieve therapie of tijdelijk opgenomen zijn,
Het kan een sterk gevoel oproepen van frustratie, jaloezie en meestal veel pijn.

Gedachten blijven maar komen,
Tranen blijven maar stromen.

Komt het allemaal nog wel goed?
Of, moet ik ergens voor zijn behoed?

Ben ik nog wel van waarde?
Of, ben ik de boel alleen nog maar aan het verzwaarden?

Je blijft vastzitten in een negatief denkpatroon,
Nergens voor nodig, jij bent een bijzonder persoon!

Een persoon die de kans krijgt om veel over zichzelf te leren,
Iets wat het leven je is gaan trakteren.

Het klinkt misschien een beetje raar,
Maar het is echt waar!

Een studie naar jezelf (#therapie) is het meest waardevolle wat je kan krijgen,
En zeker niet iets wat je voor anderen hoeft te verzwijgen!

Want waar heb je meer aan?
Jezelf kunnen omarmen of het hebben van een goed betaalde baan?

Natuurlijk heb je geld nodig om te kunnen leven,
Maar zonder enige zelfkennis duurt ons bestaan echt maar heel even.

Dus zie jouw 'ziekte', 'zwakte' of 'beperking' als een kracht,
Want echt, je bent hierdoor sterker dan wat je ooit zal hebben gedacht!

Door: Julia

Mijn lichaam als functioneel apparaat

Stel je eens voor, je lichaam is niet het lichaam zoals wij dat kennen maar als omgetoverd tot een auto. Het klinkt misschien een beetje raar, maar beide zijn zogenaamde 'bewegingsapparaten'. Met je lichaam kun je onder andere lopen en met een auto kun je rijden. Je kunt dus met beide jezelf voortbewegen. Als je moeite hebt om goed voor jezelf te zorgen, dan kan het helpen om deze vergelijking te maken. Let maar op.

Voeding
Een auto heeft brandstof nodig om te kunnen rijden. Meestal is dat brandstof in de vorm van benzine, diesel of elektra. Ook ons lichaam heeft brandstof nodig om te kunnen functioneren. Echter, wij drinken geen benzine. Daar zouden wij erg ziek van worden ;). Brandstof dat speciaal voor ons gemaakt is, is voedsel. Het is van groot belang dat wij minstens 3 maaltijden per dag nuttigen in de vorm van ontbijt, lunch en avondeten. En, niet te vergeten: vocht! Drink voldoende, zo ongeveer 2 liter per dag. Dat staat gelijk aan ongeveer 8 glazen (250 ml). Als wij dit niet doen, dan zal ons lichaam uiteindelijk niet meer goed functioneren of wellicht volledig stoppen.

Rust
Als je een auto een lange tijd intensief achter elkaar gebruikt, dan kan het gebeuren dat de motor oververhit raakt. De auto zal dan niet meer verder kunnen rijden. Dit kun je vergelijken met de rustmomenten en het voldoende slapen bij de mens. Als wij continu doorgaan, dan raken wij oververmoeid en zullen we uiteindelijk ook niet meer (goed) kunnen functioneren. Een goede balans tussen inspanning en ontspanning is dus erg belangrijk!

Zelfzorg
Een auto moet je eens in de zoveel tijd eens goed schoonmaken. Dat kun je zelf doen of door de auto door de wasstraat te laten rijden. Ook moet je weleens de koel- en ruitenvloeistof bijvullen, de bandenspanning controleren en het oliepeil meten. Als je dit niet doet, dan zal de auto op een gegeven moment weer stoppen met rijden. Hetzelfde geldt voor ons lichaam. Wij moeten ons lichaam verzorgen door dagelijks onszelf te wassen, schonen kleding aan te trekken en onze tanden te poetsen. Ook is het van belang om medicatie in te nemen mocht je dit voorgeschreven hebben van de arts. Als wij dit niet doen, dan kan dit vervelende gevolgen hebben. Stel je maar eens voor, je hebt al een lange tijd niet meer gedoucht en schone kleding aangetrokken terwijl je naar je werk blijft gaan. Je werkgever zal je misschien ontslaan, omdat je niet meer representatief overkomt. Door je tanden niet meer te poetsen, kan je problemen aan je gebit krijgen. Je tanden kunnen in het ergste geval getrokken moeten worden, waardoor je zonder tanden komt te zitten. Natuurlijk kun je een kunstgebit nemen, meer fijn is het natuurlijk niet! Zorg dus goed voor jezelf.

Studie en therapie
Voordat wij in een auto mogen rijden, moeten wij ons rijbewijs hebben gehaald. Zo moeten we weten hoe je daadwerkelijk de auto moet besturen en moeten we enige kennis hebben over de verkeersregels- en borden. Als we dat niet hebben, dan mag je niet het verkeer in. Doe je dit toch, dan kom je naar verwachting niet ver. Ook wij als mens moeten in ons leven enige kennis opdoen. In je vroege kinderjaren leer je vooral over jezelf. Hoe moet je eten en drinken? Hoe moet je lopen? Hoe moet je fietsen? Als we wat ouder zijn, dan gaan we naar school toe en leren we vooral algemene kennis of specifieke kennis om een bepaald beroep uit te kunnen oefenen. Deze kennis hebben we dus nodig om later een baan te kunnen krijgen en geld te kunnen verdienen. Beter gezegd, deze kennis heb je zelfs nodig om te kunnen lezen, schrijven en rekenen. Het wordt erg lastig om de dagelijkse dingen te kunnen doen als je deze vaardigheden niet onder de knie hebt. Soms hebben we ook op latere leeftijd nog wat extra kennis over onszelf nodig. Dat kun je krijgen door therapie te volgen. Door dit met succes af te ronden, kun je later weer beter met jezelf door het leven gaan.

Samen sta je sterker

1. Pak een pingpongbadje en een pingpongballetje.
2. Als je rechtshandig bent, dan houd je het pingpongbadje in je rechterhand vast. Als je linkshandig bent, dan houd je het pingpongbadje in je linkerhand vast.
3. Leg het pingpongballetje op het pingpongbadje en zoek naar balans. Het pingpongballetje mag niet van het pingpongbadje af vallen.
4. Nu wissel je het pingpongbadje van hand en probeer je opnieuw het pingpongballetje te balanceren op het badje.
5. Als laatste stap pak je het pingpongbadje met twee handen vast en doe je de opdracht opnieuw: zoek naar balans.

Naar verwachting zal je gemerkt hebben dat het makkelijker is om met je 'schrijfhand' het balletje te balanceren op het badje dan met je 'verkeerde' hand. Daarnaast zal je gemerkt hebben dat makkelijker is als je het badje met twee handen vasthoudt. Wat kun je hieruit concluderen?
In het dagelijkse leven zal je snel voor de bekende weg (schrijfhand) kiezen en alles alleen doen (één hand). Wanneer je een nieuw pad inslaat (verkeerde hand) zal het aanvankelijk moeilijker zijn om balans te houden. Maar, met het vragen naar hulp (twee handen) zal ook dit uiteindelijk goed komen/een succes worden.

Wat is jouw persoonlijke basis?

1. Pak een glas/beker met water en ga op een stoel zitten mét armleuningen.
2. Houd het glas/de beker met water met één hand vast en probeer het water zo stil als mogelijk te krijgen.
3. Houd het glas/de beker met water met twee handen vast en probeer het water zo stil als mogelijk te krijgen.
4. Houd het glas/de beker met water weer met een hand vast en laat je arm nu leunen op de armleuning van de stoel. Probeer het water weer zo stil als mogelijk te krijgen.

Naar verwachting zal je gemerkt hebben dat het nog best lastig is om het water helemaal stil te krijgen, vooral als je arm niet mag leunen op de armleuning van de stoel. Zodra je arm wel ergens op mag leunen zal het een stuk makkelijker worden om het water stil te krijgen.
Om balans (het water stil) in je leven te krijgen heb je een basis (armleuning) nodig waar je altijd op kan terugvallen, wat is jouw basis?

Door: Julia

Abel en het EK Voetbal

Het is zondagmiddag 16 juni. Nederland speelt hun allereerste wedstrijd van het EK 2024 in Duitsland. De biertjes staan koud, de zon schijnt en Abel en zijn vrienden zitten klaar voor de wedstrijd Polen-Nederland, de eerste van uiteindelijk zes wedstrijden die het Nederlands Elftal dit EK zou spelen. 40.000 Oranje fans zagen in het Volksparkstadion in Hamburg de Pool Adam Buska na 15 minuten het eerste doelpunt scoren. Na 28 minuten maakte Cody Gako de 1-1 voor Nederland. Na nog een aantal doelkansen voor Nederland zagen 4,7 miljoen kijkers aanvaller Wout Weghorst na 82 minuten de winnende goal voor Nederland maken. Het was een fantastische wedstrijd, verdedigend wat minder maar mooi en aanvallend voetbal.

Vijf dagen later op vrijdag 21 juni stond de wedstrijd Nederland-Frankrijk op het programma. Bijna 5,5 miljoen mensen zagen een Nederlands Elftal ondanks een slechte, slappe verdediging, met 0-0 gelijk spelen tegen Frankrijk. De eerste kans van Jeremie Frimpong ging naast. Beide elftallen misten een aantal goede kansen.De Franse aanvoerder Antoine Griezman maakte het Nederland erg moeilijk. Het doelpunt van Xavi Simons in de 2e helft werd afgekeurd vanwege het hinderen van de Franse keeper door Denzel Dumfries.

Dinsdag 21 juni, de laatste groepswestrijd tegen Oostenrijk. Donyell Malen brengt Oostenrijk op voorsprong door een eigen doelpunt, waarna Cody Gakpo in minuut 47 de gelijkmaker maakt. In minuut 59 bracht Romano Schmid Oostenrijk weer op voorsprong,gevolgd door de gelijkmaker van Memphis Depay in minuut 75. De genadeklap voor Nederland kwam in minuut 79. Marcel Sabitzer maakte de winnende goal voor Oostenrijk. Nederland verloor met 2-3 de laatste groepswedstrijd in groep D. Een wedstrijd met te weining wilskracht om door te drukken en te winnen. Nederland werd 3e in de poule en mocht als 1 van de 4 beste nummers drie naar de achtste finale.

In de Fußball Arena München boekte Nederland een indrukwekkende 3-0 zege op Roemenië in de achtste finales tegen Roemenië. De wedstrijd begon met een hoog tempo waarbij Nederland al vroeg in de wedstrijd de leiding nam. In de 20e minuut opende Cody Gakpo de score wat Oranje een vroege voorsprong en controle over de wedstrijd gaf. Roemenië probeerde terug in de wedstrijd te komen, maar Oranje bleef goed verdedigen. In de 2e helft werd Steven Bergwijn gewisseld voor Donyell Malen. Een gouden wissel: hij scoorde in minuut 83 en 93 waardoor de wedstrijd met 3-0 werd gewonnen.

Vier dagen later op zaterdag 6 juli plaatste het Nederlands elftal zich voor de halve finales door Turkije met 2-1 te verslaan. Oranje nam meteen het initiatief en kreeg al na een paar minuten de eerste kans van de wedstrijd. Het schot ging hoog over. Oranje kwam lastig aan aanvallen toe en had het tegelijkertijd lastig met de Turkse aanvallers. Na 35 minuten kwam Turkije op voorsprong. Dumfries gaf zeer onnodig een corner weg. Zo keek Oranje met de rust tegen een verdiende achterstand aan. Koeman greep in en bracht Wout Weghorst voor Steven Bergwijn in. Het resulteerde in de eerste minuten na rust meteen tot wat mogelijkheden. Het spelprincipe van de Turken was duidelijk in de tweede helft: ingraven. Nederland had grote moeiteom een gaatje te vinden in de Turkse muur. Op het moment dat Koeman aanvallende wissels wilde doorvoeren, was daar als een duveltje uit een doosje Stefan de Vrij. Hij kopte kiezelhard raak en liet doelman Mert Gunok kansloos. Nederland bracht Joey Veerman en Micky van de Ven in voor Nathan Aké en Xavi Simons. Drie minuten later was het opnieuw raak. Gakpo leek te scoren maar uiteindelijk bleek verdediger Mert Mulder het laatste zetje te geven en zette hij Oranje op voorsprong. Turkije bracht wissels om de gelijkmaker te forceren. Het was alles of niet bij Turkije maar leverde niets op. Ronald Koeman en zijn mannen plaatsten zich voor de halve finale.

Woensdag 10 juli: de halve finale Nederland - Engeland. In de 6e minuut maakt Xavi Simons de 1-0. Wat een prachtigdoelpunt. In de 13e minuut maakte Dumfries een overtreding in het 16 meter gebied op Harry Kane. Engeland kreeg hiervoor een penalty. Nederland - Engeland komt op 1-1. In de tweede helft was Nederland een stuk sterker dan Engeland en heeft heel wat kansen gehadmaar helaas mocht het niet baten. In de 34e minuut moest Memphis Depay het veld verlaten wegens een blessure. Helaas maakte Engelandin de 90ste minuut de 1-2 en was dit het einde van het EK toernooi voor Nederland. Maar wat zijn ze ver gekomen! Wie had gedacht dat ze de halve finale zouden gaan halen.

Tuinpraat met Kaat

Nou beste mensen, de zomer is omgevlogen! Zomaar ineens is het half augustus en is het hoog tijd om aan Tuinpraat te beginnen. We hebben nu net een paar warme dagen gehad maar verder was het dit tuinseizoen voornamelijk nat en natter. In ieder geval afgelopen winter, voorjaar en begin van de zomer. Elk jaar heeft zijn eigen uitdagingen en dit jaar was dat voornamelijk de enorme hoeveelheid slakken. Die zijn alleen actief bij voldoende nattigheid en dat hadden we volop. Toch kijk ik terug op een goed tuinjaar, eigenlijk is elk jaar een goed tuinjaar voor mij, dat is ook gewoon een kwestie van positief blijven. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan trouwens. Ik had namelijk dit voorjaar paksoi geplant en sla en nog veel meer, en als je dan de volgende ochtend steeds een plantje minder hebt en je ziet slijmerige sporen op de grond tsja… dat is dan wel even jammer maar we gaan gewoon door. We eten al sinds april voornamelijk biologische groentes uit eigen tuin dus het gaat goed!

Blauwe regen

Aan mooie kleuren in de tuin heb ik nooit te kort. Er staan zoveel bloeiende bomen, struiken, planten en bollen dat er altijd wel bloei is. Bovendien is groen ook een kleur, en groen is de tuin zeker wel te noemen. Ik heb in een hoekje achterin de tuin dit voorjaar wat inheems wilde bloemen mengsel gezaaid, nou dat is helemaal ontploft! Sommige planten stonden wel 2 meter hoog, het is erg kleurig geworden kan ik wel stellen. Sommige inheemse planten woekeren wel een beetje hoor, dan is het nodig om af en toe in te grijpen. Over ingrijpen gesproken, we hebben de Blauwe regen weg gehaald. Die stond al 20 jaar tegen de bijkeuken aan en werd iets te groot. Blauwe regen is een klimplant die erg fors kan worden, dat hebben we geweten. Hij viel niet meer in toom te houden, hoe meer we eraf knipten, hoe harden hij weer terug groeide. Hij groeide dicht tegen de rand van het dak aan en ik begon te vrezen voor het platte dak, dus was het tijd om afscheid te nemen. Dat ging me wel aan het hart hoor, ik had hem ooit gekregen als stekje en heb er zo lang van genoten. Een foto waarop hij volop in bloei staat, heeft al eens in de Spreekbuis gestaan en die plaats ik nu nog een keer. Normaal gebruik ik nooit twee keer dezelfde foto maar deze keer vind ik dat het mag. Ik heb de plant ook hartelijk bedankt en zelfs een traantje weggepinkt. Het was een heel werk om hem weg te zagen, hij zat helemaal verstrengeld om het hek wat om het platte dak heen zit. Gelukkig was alleen de dakrand ingedeukt, verder is alles nog heel. Dankjewel Blauwe regen, je was prachtig!

Bramentijd

Achterin de tuin heb ik vorig jaar een doornloze braam geplant. Ik heb slechte ervaringen met gewone bramen, de stekels die ze hebben zijn erg vervelend. Als je er één te pakken hebt zijn ze erg lastig om er weer uit te krijgen, dit vanwege de weerhaakjes aan de doorns. De braam die ik heb geplant is een soort met gewoon gladde takken. Ik had er best hoge verwachtingen van en hij gaat als een tierelier! Ik dacht dat deze variant wat 'tammer' zou zijn als de wilde maar hij groeit even hard hoor. Nu (in augustus) hangt hij echt bomvol met bramen! Nog een voordeel is dat ze redelijk hoog hangen dus mijn honden kunnen er niet bij. Zo blijven er dus genoeg hangen om elke dag even van te snoepen. De frambozen heb ik inmiddels opgegeven, die blijven een stuk lager en worden meestal door mijn trouwe viervoeters opgegeten (omdat ze erbij kunnen). Toch zou ik ze voor geen goud willen missen!

Luna de Puna

Dat brengt mijn gedachten bij Luna, mijn lieve Jackrussel. Met haar 12 jaar doet ze het nog goed gelukkig. Ze is van de zomer wel even een paar dagen goed ziek geweest, last van haar darmpjes. Ik werd daar wel triest van en was blij toen ze na wat tabletjes van de dierenarts weer opknapte. We hebben samen al zoveel meegemaakt, hele avonturen hebben we beleefd. Ze is nog steeds lekker actief en houdt van een flinke wandeling, alleen regen is niet aan haar besteed. Toen ze jong was liep ze gerust mee in de regen maar nu niet meer. Ikzelf trouwens ook niet hoor, toen ik jong was gaf ik daar ook niks om haha. Luna helpt me overal bij, ze houdt alles in de gaten. Ze is graag buiten dus de zomer is echt haar tijd, ze heeft haar eigen stoel onder de veranda met een lekker dekentje erop. Op de foto ligt ze lekker in het gras op een botje te knagen.

De groentetuin

We eten al maanden bijna alleen groente uit eigen tuin. Op dit moment eten we onder andere boontjes, sla, spitskool en paprika's. Het is lekker en gezond voedsel, met liefde gekweekt en bereidt. Wat we eten wordt bepaald door het seizoen en het aanbod uit de tuin. Ik loop er veel achteraan hoor, ik steek er veel tijd in maar het is een fijne hobby. Ik doe het al zo lang en ben altijd weer trots op mijn eigen mooie groentjes!
De tomaten gingen goed van start dit voorjaar in de kas maar die heb ik helaas al opgeruimd. Er kwam schimmelziekte in en dan is het snel klaar, tomaten zijn daar erg vatbaar voor. Normaal pluk ik ze tot in oktober maar nu zijn ze in augustus al weg, volgend jaar nieuwe ronde nieuwe kansen denk ik dan maar. De paprika's die in de kas staan, doen het wel goed dus dat is wel mooi.
Wat ik niet uit eigen tuin heb haal ik bij boeren in de buurt, dat is vers, betaalbaar en van goede kwaliteit. Dat doe ik met aardappels, uien, winterwortels, aardbeien, appels en peren en in de winter vaker als in de zomer uiteraard. Ik heb zelf jarenlang op de boerderij gewerkt en weet er best wat vanaf. Helaas vindt onze overheid het leuk om boeren te pesten met idiote regels maar ik draag onze boeren een warm hart toe. Zeker in deze tijden dat alles vanwege belastingen steeds duurder wordt (dankzij Den Haag) is goed en vers voedsel belangrijk. Ons land staat wereldwijd bekend als een land met goede boeren daarom is het zo jammer dat de markt verpest is door de grote supermarktketens. Zij draaien miljoenenwinsten ten koste van producenten van voedsel. Ik zeg altijd maar zo: zonder boer geen voer!

Nou lieve mensen, daarmee eindig ik dit verhaal. Ik stuur jullie allemaal een glimlach, een dosis humor en positiviteit, tot de volgende tuinpraat!

Muziek: The Hollies

The Hollies is een Britse band die zijn grootste hits had tijdens de jaren zestig en de eerste helft van de jaren zeventig. Vooral in de jaren zestig speelde de groep in een stijl die veel leek op de Merseybeat uit Liverpool. Ze behoorden tot de succesvolste bands uit de periode van de 'Britse invasie'. De band wordt vaak geassocieerd met Manchester, omdat enkele leden van de band uit (de omgeving van) deze stad komen. De band zou genoemd zijn naar Buddy Holly. Bassist Eric Haydock en zanger Allan Clarke hebben echter in interviews met BBC-radio aangegeven dat zij hun band hadden genoemd naar de hulst (Engels: holly). De hulst werd gebruikt als kerstversiering in de kleedkamer van de club The Oasis, waar de band in december 1962 hun eerste optreden gaf. The Hollies werd ter plaatse bedacht om te kunnen worden aangekondigd. Het feit dat de groep in de jaren 80 om contractuele verplichtingen een lp uitbracht met louter Buddy Holly-covers versterkt het idee dat er een relatie zou zijn tussen Buddy en The Hollies.

The Hollies zijn te herkennen aan de meerstemmige, harmonieuze zang. De groep was hierin duidelijk geïnspireerd door The Everly Brothers. Veel liedjes uit de begintijd zijn covers van rock-'n-rollhits, maar in de loop der jaren schreven ze vaker hun eigen teksten of werden tekstschrijvers van buitenaf (vooral Graham Gouldman, bekend van 10CC) aangetrokken.

Geschiedenis

In 1962 werd de groep opgericht door zanger Allan Clarke en gitarist Graham Nash, samen met bassist Eric Haydock, gitarist Vic Farrell, ook bekend als Vic Steele en drummer Don Rathbone. Steele maakte al in maart 1963 plaats voor de jonge Tony Hicks, die samen met Clarke en Nash zou uitgroeien tot een van de kopstukken van de band. Na de opnamen van de eerste singles werd Rathbone vervangen door Bobby Elliott. Elliott wordt beschouwd als een van de beste Britse drummers. In 1966 werd Haydock uit de groep gezet en nam Bernie Calvert zijn plaats in. Calvert zou tijdens optredens ook als pianist fungeren.

Vanaf het midden van de jaren zestig scoorde de band een hele reeks aan hits, waaronder I'm Alive, Look Through Any Window, I can't let go, Bus stop, Stop stop stop, Carrie-Anne, Dear Eloise en Listen to Me. Clarke, Nash en Hicks profileerden zich steeds meer als de songwriters van de groep. Hun driestemmige zang vormt, samen met de solo's van Clarke, het handelsmerk van the Hollies. Tijdens een tournee door de Verenigde Staten in 1968 maakte Nash kennis met onder meer David Crosby (van de Byrds) en Stephen Stills (van Buffalo Springfield). De drie bleken het niet alleen op persoonlijk vlak goed te kunnen vinden, maar ook stemmen te hebben die nauw bij elkaar aansloten. Hoewel Nash nog mee terug ging naar Engeland, verliet hij de band korte tijd later om met zijn Amerikaanse vrienden Crosby, Stills & Nash op te richten. Voor Clarke, die Nash sinds zijn prille jeugd kende, een hele schok. Voor de band ook. Na de nodige audities werd Nash vervangen door Terry Sylvester (ex-Swinging Blue Jeans). Het vertrek van een van de frontmannen berokkende the Hollies uiteindelijk geen schade. De band scoorde met de nieuwe line-up een grote hit: Sorry Suzanne.

Na een album gevuld met Bob Dylan-covers bracht the Hollies He Ain't Heavy... He's my Brother uit, een van de grootste internationale hits van de groep. De titel is afkomstig uit de film Boys Town. In 1971 verliet Clarke tijdelijk de groep. Hij werd vervangen door de Zweedse zanger Mikael Rickfors afkomstig uit de Zweedse groep Bamboo, met wie de groep het album Romany en onder andere de hit The Baby opnam.

Hoewel Rickfors' stem ernstig verschilde van die van zijn voorganger, bleef het typerende geluid van de band min of meer gelijk, waardoor the Hollies ook na het vertrek van Clarke herkenbaar waren voor de fans.

Een tweede LP met Rickfors, Out on the road werd wel opgenomen, maar aanvankelijk alleen in Duitsland en later ook in Spanje uitgebracht. Reden was het succes van een nog met Clarke opgenomen song: Long Cool Woman in a Black Dress, een Creedence Clearwater Revivalachtig rocknummer, waarin nu juist het handelsmerk van de groep, de driestemmige samenzang, ontbreekt. Omdat de solocarrière van Clarke niet de grote vlucht had genomen die hij had verwacht en omdat the Hollies de nieuwe hit niet live konden brengen, keerde Allan Clarke terug bij de band en ging Mikael Rickfors terug naar Zweden.

In 1973 verscheen een nieuwe LP: Hollies en kwamen ook de laatste twee grote hits van de groep uit, The day that Curly Billy shot down Crazy Sam McGee (nummer één in de Top 40) en The air that breathe (nummer één in de Daverende Dertig). Gedurende de rest van de jaren zeventig bleef de band albums maken, waarvan Another Night, A Crazy Steal en 5317704 geen grote hits meer bevatten, maar wel veel succes hadden. Om aan contractuele verplichtingen te voldoen, werd in 1980 het album Buddy Holly opgenomen met vaak verrassend goede arrangementen van originele Holly-songs.

De belangstelling was niet groot en hoewel de band bleef optreden, werd het geleidelijk stil. Sylvester en Calvert verlieten the Hollies. Alan Coates werd als nieuwe gitarist aangetrokken. Na enige sessiebassisten te hebben versleten, werd uiteindelijk Ray Stiles Calverts permanente opvolger.
Hoewel the Hollies al vanaf de jaren zeventig zowel in de studio als op het podium met een vaste toetsenist optraden, onder wie de Deen Frank Peter Arnesen en Pete Wingfield, werd nu ook Dennis Haines als pianist officieel lid van de band. Haynes werd later vervangen door Ian Parker.

In 1983 keerde Graham Nash voor één album terug. Deze plaat What goes around had weinig succes, hoewel de single Stop in the name of love een bescheiden hit werd en the Hollies, mét Nash, een succesvolle tournee door de Verenigde Staten ondernamen. Opnamen daarvan verschenen later op het live-album Reunion. In de jaren tachtig bleef het verder moeizaam gaan met the Hollies. Optredens waren er voldoende. Net als veel andere oudgedienden in de popmuziek, konden the Hollies in hun eigen land rekenen op een trouwe schare aan fans en jaarlijks een hele serie concerten. In het buitenland werd het minder, al bleef met name Duitsland de groep trouw.

In Nederland werden in september 1987 drie concerten gegeven, in Den Haag, 's-Hertogenbosch en Zwolle. Live hadden the Hollies toen nog niets aan zeggingskracht ingeboet. Vijf jaar later waren ze, tijdens een door radio Veronica georganiseerde Goud-van-Oudmanifestatie terug, waar zij een teleurstellend optreden verzorgden. Er werden nog wel singles opgenomen, maar echte hits werden dat niet meer. Wél keerde de band terug in de belangstelling met Find me a family, de titelsong van een succesvol Brits televisieprogramma, en het nummer kwam in 1989 op de Engelse hitlijsten binnen. In 1993 verscheen The woman I love, ter gelegenheid van de dertigste verjaardag van de band. Het was het enige nieuwe nummer op een dubbelalbum met oude hits en het toonde vooral aan dat de groep zijn houdbaarheidsdatum naderde.

Leadzanger Allan Clarke had, door te veel solopartijen, te veel roken en drinken zijn stem ernstige schade berokkend en stopte in 2000 met zingen. Tegen de verwachtingen in besloten de overige Hollies door te gaan en Clarkes plaats werd ingenomen door Carl Wayne, voormalig leadzanger van The Move. Hoewel de Engelse concerten bleven doorgaan en de groep ook tijdens Sixties-festivals in het buitenland optrad, werd duidelijk dat met Waynes toetreden het geluid van de groep drastisch was veranderd.

Het enige nummer dat in deze bezetting werd opgenomen, How do I survive (2003) leek in niets meer op een traditionele Hollies-song. In 2004 overleed Wayne aan kanker.

Nadat in 2005 vanwege het succes met een BBC-tv-productie ook gitarist/high harmonyvocalist Alan Coates de groep verliet, traden twee nieuwelingen tot de groep toe: Steve Lauri (gitaar/zang) en Peter Howarth (solozang/gitaar). Laatstgenoemde was voor die tijd een bekend musicalzanger en fungeerde als achtergrondzanger bij onder meer Cliff Richard.

Onder invloed van beide nieuwkomers werd in de loop van 2005 een volledig nieuwe cd opgenomen met de titel Staying Power. Dit was het 25e album in de carrière van de groep. Het album werd vooral tijdens concerten verkocht. De samenzang was gebleven, maar Howarth kon als vocalist niet in de schaduw staan van zijn voorgangers. Het groepsgeluid op de cd was vlak en de nummers, waarvan geen enkele door een van de leden geschreven, bleken naadloos inwisselbaar voor middle of the road-pop van het moment. De cd werd door de recensenten genadeloos neergesabeld. De slechte reacties hebben de populariteit van de liveconcerten niet beïnvloed. De groep treedt gemiddeld nog steeds drie avonden per week op, tot ver over de grenzen van Groot-Brittannië. In januari 2008 en september 2008 trad de band op tijdens twee Nederlandse festivals, respectievelijk in Emmen en Horst (L). In 2009 verscheen opnieuw een nieuwe cd met de titel Then, Now, Always. De titel verwijst, net als die van de vorige cd, naar de lange historie die de band inmiddels heeft. De titelsong, met leadzang door Tony Hicks, is na heel veel jaren weer een echt Holliesnummer.

Naar aanleiding van het vijftigjarig bestaan van the Hollies, begon de groep in 2012 met een grote tournee, niet alleen door het Verenigd Koninkrijk, maar ook naar Australië en Nieuw-Zeeland. Tien jaar later was er een nieuw jubileum met vooral concerten in eigen land, maar ook in een aantal Duitse steden.

COLUMN ESTHER

Ik moest net huilen.

Ik streefde te schrijven voor psychose tijdens psychose en na psychose.

Hey, het is zoveel druk op me dat ik mezelf verplicht te werken aan mezelf en alles bij te houden. De tijd vliegt voorbij.

Herstellen kost tijd. De dingen die ik moet doen, mag ik doen. First things first. Wat is als eerst? Het herstel of het leven. De illusie of het waarmaken. De realiteit of de droom.

Hoe kom ik hieruit. Hoe kom ik erover uit. Hoe krijg ik alles op een rijtje.

Iedereen doet het op z'n eigen manier en eigen aanpassing aan de planning. Je moet alles zelfstandig doen, maar ook de kans geven om het uit handen te laten nemen door de zorg.

Ik blijf leren, ik val en sta weer op. Stap voor stap.

Ik ga stappen achteruit en weer vooruit totdat ik aan de top sta en me niks meer kan overkomen.

Conclusie.. hey het leven is ook zwaar als je zoveel doormaak.

Psychose is echt en medicijnen helpen echt.

Goed in overleg.

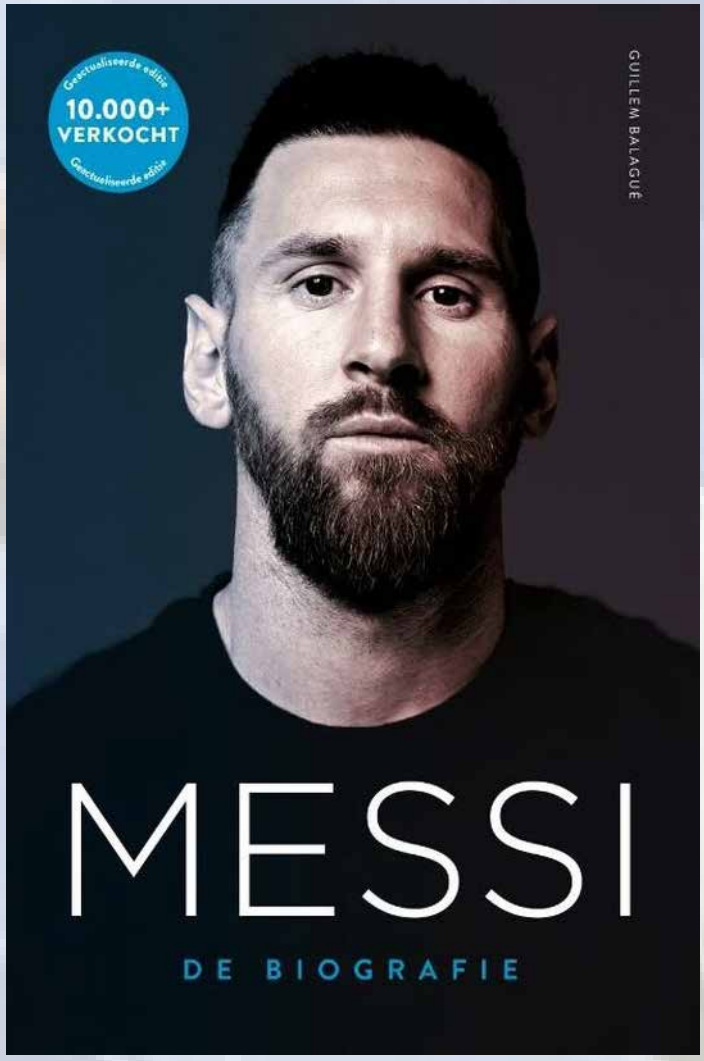
Meerdere visies en meerdere uitkomsten. Ieder voor zichzelf.

Verlies niet de hoop en hou moed.

Boekbespreking

Dit keer weer een 'sportieve' bijdrage, van een sportman, Lionel Messi. Wie kent hem niet? Een weergaloos talent. Het boek, zeker 733 pagina's, leest erg vlot en is pakkend geschreven. Ik vraag me altijd af hoe dat soort mensen (de schrijvers) het voor elkaar krijgen. In een relatief korte tijd heeft de schrijver allerlei mensen uit Messi's omgeving geïnterviewd en zich van hem een beeld gevormd. Wat de meeste mensen waarschijnlijk wel weten is dat hij uit Argentinië komt en jaren bij Barcelona heeft gespeeld. Ik kan me op dit moment even niet herinneren of hij ook uit een kansarm milieu komt, net als Zlatan. Ik denk dat het wel meevalt anders was het me waarschijnlijk wel bijgebleven. Wel staat op bladzijde 345: 'Voetbal stond hoog aangeschreven in het gezin Messi en doorgaans worden kinderen beïnvloed door wat hun ouders goed vinden en wat niet.' In ieder geval heel sterk is de indruk van iemand die supergoed kan hooghouden en een heel goed balgevoel heeft.

Wat ook vaak in het boek terugkeert is de term 'blaugranas'. Dit staat voor de kleuren van Barcelona, rood blauw (p.143). Als kind speelde Messi bij Newells Old Boys, Rosario. Daar ging hij ook naar school, de Juan Mantovanischool, in het district Las Heras, vlak bij zijn huis (p. 13). Er was geen voetbalveld bij deze school en er waren altijd te veel kinderen op het krappe speelplein. Messi werd op school ook wel el Piqui (kleintje) genoemd. Adrián Coria was Leo's eerste echte trainer. Hij was al vrij goed want 'het zou veel moeilijker te zijn te winnen zonder Leo' (p. 14). Hij was toen de spelverdeler, de 'enganche'. Ondanks zijn geringe lengte was hij in staat een, twee spelers te passeren (p. 15). Het idee dat hij zo goed hooghoudt komt ook door wat we lezen op pagina 16: hij was in staat een sinaasappel 113 keer hoog te houden en een tennisbal 140 keer. Met een tafeltennisballetje lukte hem dat 29 keer. Dit kwam doordat Leo zo goed trainde met de bal. Elke dag, de hele dag, bracht hij door met de bal. Tussen wedstrijden, tijdens de wedstrijd, thuis, op school.



Hier was een video van opgenomen. Deze belandde op het bureau van Josep María Minguella, een bekende scout met veel invloed in Barcelona. Hij was wat onzeker. Enkele maanden later ook door collega's die vertrouwen hadden in de technische vaardigheden van de jongen, besloot hij vierkant achter het project te staan en overreedde hij Barcelona hem een kans te geven. Minguella belde vanuit zijn kantoor de Messi's om hen te vragen hun spullen te pakken en zo snel mogelijk naar Barcelona te komeen. Hij was toen 13 jaar (p. 17).

Josep María Minguella: 'De ouders en de jongen zouden toch uit Argentinië weggaan, wat er ook gebeurde. Als ze niet in Barcelona hadden kunnen blijven, zouden ze het bij andere clubs hebben geprobeerd. Ik zei tegen Charly dat hij natuurlijk een behandeling onderging die de clubs in zijn land niet wilden betalen en dat Barcelona die behandeling moet regelen (p. 19). Hij was 1.48 meter (p. 23).

Op pagina 26 staat wel dat niet iedereen in het kunnen van Messi geloofde. 'Er wordt gezegd dat sommige trainers van Barcelona niet overtuigd waren van zijn talent, aarzelden om hem te contracteren, het ene in zijn gezicht zeiden en het andere achter zijn rug. Hun name worden sotto voce uitgesproken, want sommigen zijn nog altijd bij de club. Anderen hebben buiten Camp Nou een succesvolle carrière opgebouwd die beschadigd zou worden als dit naar buiten zou komen.

De lezing van Rexach maakt de boel alleen maar verwarrender: Je had mensen die zeiden: tja hij is te klein, meer een type voor zaalvoetbal, een tafelvoetballer…dat soort dingen!

Maar in feite ging de proef heel goed. Meer dan goed; hij was beslissend. Slechts vijf minuten op een training waren genoeg om zijn talent te laten zien. Vanuit het oogpunt van de coach was het ook nauwelijks nodig dat Charly Rexach bij veld 2 of 3 verscheen. Hij hoefde geen beslissende stem te geven'.

Ook iemand anders uit zijn jeugdelftal bij Newells maakte de overstap naar Europa. Dit was Emanuel. 'Emanuel, ook Rosario, net als alle jongens als kind onafscheidelijk van Leo, met wie hij ook samen bij Grandoli voetbalde, begon als kepper en speelde een jaar bij Newells voor hij de stap naar Europa zette. Nu is hij een linkerflankspeler. Hij kwam in 2008 naar Duitsland en speelde bij de reserves van de Münchensse club TSV 1860; het jaar daarna zat hij in het eerste elftal. Hij speelde ook in de Spaanse tweede dicie in Girona. Hij is nu 1 meter 77 lang en speelt voor Club Olimpia in de hoogte competitie van Paraguay. Hij zou ooit graag nog voor de Ñuls (zoals Argentijnen de Newells Old Boys noemen) spelen met Maxi en Leo' (p. 37).

Later in het boek lezen we dat Leo het plezier wil behouden dat hij als kind al had. 'Het is mijn bedoeling het veld op te komen en hetzelfde plezier te ervaren als toen ik nog een jongen was. Ik weet dat ik mijn verantwoordelijkheden heb en dat ik tegenwoordig speel om iets te bereiken, maar tegelijkertijd geniet ik van het spel, altijd' (p. 378). En: 'Ik weet niet wat ik zou zijn geworden zonder voetbal. Als het zou kunnen, zou ik elke dag een wedstrijd spelen'. Frank Rijkaard zegt hierover: 'Er is een gevoel dat zowel Maradona als Messi uitstraalt: het plezier in spelen. Het zijn allebei voetballers die lol hebben met de bal… En die zeggen: Kom op, voetballen.'

Messi heeft talloze overwinningen op zijn palmares staan. Zo lezen we dat hij in 2017 met 43 doelpunten de topscorer aller tijden werd in 'de Copa del Rey'. Hij evenaardde hiermee Alfredo Di Stefano (p. 659). Ook lezen we dat hij het record van Gerd Müller evenaarde van 525 doelpunten, waarmee hij topscorer aller tijden werd voor één club in een grote Europese competitie. Met een doelpunt uit een strafschop werd hij topscorer tegen Real Madrid in de geschiedenis van La Liga (p. 668). Ook lezen we op pagina 700 over de zevende Copa del Rey en op pagina 722 tenslotte dat hij zijn zevende Gouden Bal won.

Door: Pieter

De schilderijen

Ik schilder. Schilderijen. Nogal veel. Vooral als ik licht manisch ben. Dan bedenk en schilder ik nog sneller. Toen ik wat langer geleden echt manisch was schilderde ik drie schilderijen op een avond. en mocht ik, opgenomen als ik was, een heel schoolbord vol krijten. Voordat het uitgewist wordt maak je er dan een foto van. Het betrof trouwens een impressie van een stedebouwkundig plan van mij. In de primaire kleuren, rood, geel en blauw, plus groen, en als bijkleuren het gemengde oranje en paars om de gebouwen niet alleen van vorm te kunnen laten verschillen. Auto's ondergronds.

Elk schilderij is bijzonder. Van compositie. Van kleuren. Vorm en kleur. Realistisch of abstract. Ik schilder nooit 100% realistisch. Daarvoor zijn mijn schildertechnieken niet precies genoeg. We noemen het dan figuratief: het is geen foto, maar het is wel heel erg duidelijk wat er wordt uitgebeeld. Abstract wil zeggen dat er van details wordt afgezien en dat vorm en kleur een sterke vereenvoudiging zijn van de gedetailleerde werkelijkheid. De kunst van het weglaten. Kandinsky is er groot in geworden. Zijn wolken zijn bijvoorbeeld halve ellipsen, met de rechte doorsnedelijn naar beneden. Wel wit. Maar ik zou de wolken roze maken. Mondriaan kon er ook wat van! Lijnen en vlakken. Alleen primaire kleuren. Rust. Ik wordt er rustig van, van schilderen en schilderijen.

Geloof, Hoop en Liefde, maar dan de woorden Moed, Wijsheid, Liefde, Kracht. Gepenseeld in zwart op in goud en zilver twee banieren boven, wimpels, met een lichtblauwe achtergrond, lucht, en een maan en een ster beneden op een donkerblauwe achtergrond, water. Achter Moed zit hoop. Achter Wijsheid zit bij mij mijn geloof. Ik heb moed nodig om overal de confrontatie mee aan te kunnen gaan. En wijsheid om het met verstand te doen en hulp in te roepen waar nodig. Liefde kun je niet zonder, het geeft energie. Je doet het dan met passie, voor de mens en de zaak. Het motiveert enorm. Kracht, tenslotte, heb ik nodig om tegenslagen te overwinnen. Om bergop te kunnen fietsen, zeg maar. Ik schilder kopieën voor de verkoop, ook kleinere en grotere.

Mijn laatste schilderij is erg abstract. Allemaal vlakjes van de primaire kleuren rood, geel en blauw plus groen, geel en blauw gemengd. Erg rustig maar toch speels. In een variant heb ik oranje, geel gemengd met rood, en paars, rood met blauw gemengd, erbij gehaald. Iets drukker en kleurrijker. Het is een abstractie van een weekrooster of weekagenda met 7 kolommen voor de dagen en 24 smallere rijen voor de uren. Ik heb de kolommen wel een half uur laten verspringen ten opzichte van de kolommen ernaast. Dat maakt het nog speelser. Ik heb nog niet gespeeld met de breedte en hoogte van de kolommen respectievelijk rijen. Laat staan met schuine overlappende kolommen en rijen. Het moge duidelijk zijn dat elke kleur veel vaker voorkomt en dat de kleurvlakken klein, groter, grootst zijn. U ziet het als het goed is in de bijgaande illustraties. Veel kijkplezier.

Door: Fritz

Gedicht

Baken

Je was een baken in mijn leven,
Toch verdween je even snel.
Het vertrouwen hield even op met geven,
Alles was alles, wat ik stel.

Je koos voor een nieuwe weg,
Ver weg van ons huis.
Weg gezworven van ons gezin,
Op afstand van beiden thuis.

Ik zag je jaren niet meer terug,
We wenden aan je afwezigheid.
Maar je bleef een baken in ons bestaan.
Zonder wat nu leidt.

Maar in zoveel gevallen,
Je ging steeds verder van ons heen.
Zo werden we een groep van onbekenden,
Zonder die een.

Bron : Paul Geurten, B.W. Oostburgi

Budgetrecept

Romige, milde curry met kip en bloemkoolrijst

Benodigheden

4 personen

- 275 g Kipfiletblokjes
- 95 g Boemboe malaidar
- 250 ml Kookzuivel 7% vet
- 450 g Doperwten (diepvries)
- 600 g Bloemkoolrijst (diepvries)

Bereiding :

Verhit de olie in een wok of hapjespan en voeg de kipfiletblokjes en de boemboe toe.

Roerbak 4 min. en voeg de kookroom en doperwten toe. Breng aan de kook.

Laat op laag vuur 5 min. garen. Bereid intussen de bloemkoolrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Serveer de curry met de rijst.

Tip! je kunt de bloemkoolrijst ook (deels) vervangen door gewone of zilvervliesrijst.

Door: Peter L

TV-Tips

NOS Journaal in Makkelijke Taal Elke werkdag, NPO 1, 17.00 uur

Sinds 9 september maakt de NOS een nieuw televisiejournaal. Het heet het NOS Journaal in Makkelijke Taal en is elke werkdag te zien om 17.00 uur op NPO 1. Het journaal is voor iedereen die graag op de hoogte blijft, maar voor wie het lastig is om het nieuws te volgen. Het NOS Journaal in Makkelijke Taal is rustiger en bevat meer uitleg dan andere journaals. Het nieuwe journaal heeft minder onderwerpen dan de andere journaals. De presentator geeft meer uitleg en er worden geen moeilijke woorden gebruikt. Ook het tempo en het gebruik van beeld is rustiger.

Vanaf zaterdag 14 september, NPO 1, 20.30 uur **Beste Zangers**

Terwijl het einde van de zomer nadert, start het nieuwe seizoen van Beste Zangers nog volop in zonnige sferen met muzikale hoogstandjes vanuit het Spaanse Sevilla. Vanaf 14 september zijn Claude, Karin Bloemen, Tangarine, Hannah Mae, Rikki van RONDÉ, Sera en Matthijn Buwalda te zien in het 17e seizoen van het muzikale programma. Onder leiding van gastheer Jan Smit vertolken de zeven artiesten elkaars nummers. Zoals ieder seizoen worden alle optredens van de zangers muzikaal begeleid door de Beste Zangers band onder leiding van Marcel Fisser.

De 8 artiesten zijn ook dit jaar afgereisd naar het Spaanse Sevilla. Voor iedere aflevering zijn ze in de verhalen en het repertoire van hun mede-artiesten gedoken om zo een eigen bewerking van een bestaand nummer te vertolken. Vanuit de Spaanse hacienda nemen ze elkaar mee in hun muzikale reis, ontdekken de mooie verhalen achter de nummers en herkennen zich in de vaak ontroerende en betekenisvolle teksten. Vanaf 14 september is te zien welke muzikale verrassingen, verborgen parels of klassieke hits dit seizoen van Beste Zangers brengt.

Bij het verschijnen van deze Spreekbuis zijn de eerste afleveringen waarschijnlijk al achter de rug. Deze kunnen teruggekeken worden via NPO Start.

Met het mes op tafel

Vanaf maandag 23 september, NPO 2, 19.55uur

Op maandag 23 september keert gastheer Sjoerd van Ramshorst terug in het café van Met het Mes op Tafel, waar Mylou Frencken de boel draaiende houdt en Klaas van Dijk de muziek verzorgt. Voor de deur staat een groep frisse kandidaten te popelen om deel te nemen aan de populaire kennis- en blufquiz.

Eén van de oudste decors van Hilversum wordt opgebouwd en dat betekent dat de bar bijna weer geopend is voor bezoekers. Na succesvolle eerdere series van Met het Mes op Tafel zit Sjoerd van Ramshorst eind september opnieuw als quizmaster aan tafel. Er staat de kijker een seizoen vol verrassingen te wachten; spiksplinternieuwe vragen en elke week levert Sjoerd in hoogsteigen persoon een bijdrage aan een muzikale traktatie. Hij wordt hierbij ondersteund door zingende barvrouw Mylou Frencken en de muzikale pianoklanken van Klaas van Dijk.

In de enerverende quiz spelen drie deelnemers met de antwoorden op vier vragen per ronde. De vragen bestrijken bijna twintig categorieën, waaronder Ambachten, Beeldende Kunst, Schone Schijn en Wetenschap & Techniek. Spelers bepalen of ze op hun kennis vertrouwen en hoog inzetten, of juist bluffen om hun tegenstanders te slim af te zijn. Op donderdag komen de winnaars van maandag, dinsdag en woensdag samen voor de spannende weekfinale, waarin ze strijden om de felbegeerde weekbonus.

Medisch Centrum

Vanaf zondag 10 november, SBS 6, 21.30 uur

In de nieuwe SBS6-dramaserie Medisch Centrum West volgen de kijkers het wel en wee van artsen en verpleegkundigen op de spoedeisende hulp (SEH) en hun onderlinge relaties in en om het ziekenhuis. Susannah El Mecky, Frans van Deursen, Beau Schneider, Saskia Temmink, Lieke van den Broek, Kürt Rogiers en Quiah Shilue spelen de hoofdrollen. De serie toont de spannende, hectische en harde realiteit van het huidige ziekenhuisleven, maar ook de liefde en toewijding van het personeel aan zijn patiënten. Medisch Centrum West was oorspronkelijk een programma van de TROS en werd uitgezonden tussen 1988 en 1994. De opnames vonden plaats in het voormalig Ter Gooi ziekenhuis in Blaricum.

JA of NEE

Vanaf zaterdag 5 oktober, SBS 6, 20.00 uur

Slaagt de handboogkampioen erin om met drie pijlen veertig gloeilampen stuk te schieten? Krijgt de heftruckchauffeur zes auto's op elkaar gestapeld, zonder dat ze vallen? En lukt het om binnen de tijd tien tennissers te linken aan hun correcte kreungeluid? In de nieuwe spelshow JA of NEE? probeert een 100-koppig publiek keer op keer de uitkomst van de verbazingwekkendste fysieke en intellectuele challenges in te schatten. Ze maken daarmee kans op een geldprijs van maar liefst 25.000 euro. JA of NEE? wordt gepresenteerd door Kalvijn.

"Te oud om te leren? Dacht ik niet!"

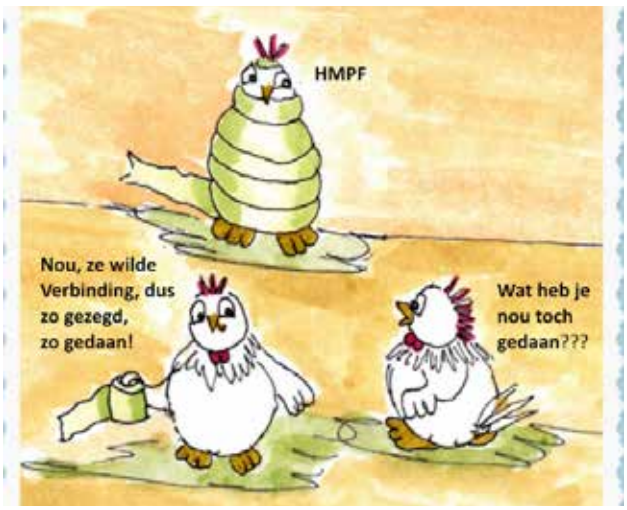
Als psychotherapeut binnen ouderen ggz hoor ik met regelmaat deze uitspraak "Ik ben al zo oud, ik ben toch niet meer te veranderen"; ook wel vanuit collegae van andere teams, maar zeker vanuit onze aangemelde cliënten en hun omgeving. Ondanks dat deze opvattingen soms erg hardnekkig kunnen zijn, is het zo dat onderzoek nergens laat zien dat deze opvattingen ook waar zijn. Het aanbieden van een psychologische behandeling kan even goed werken bij een oudere van 72 jarige leeftijd, dan dat dit zo is voor een volwassene van 58 jarige leeftijd. Vaak ligt hier een angst of onzekerheid voor het onbekende onder. Daarnaast is men vaak ook nog eens opgegroeid met de gedachten de 'vuile was niet buiten te hangen' of om problemen en zorgen bij zichzelf te houden 'dat los ik zelf wel op'. Maar toch, soms is het uiteindelijk ook wel fijn om te ontdekken dat er ook kansen en mogelijkheden liggen voor jou, van welk geboortejaar je ook bent.

Sterker nog, we zijn toch juist nooit te oud om te leren, of wel?

Binnen ons behandelteam van ouderen ggz bieden we onze cliënten de kans om nog steeds te groeien, te leren en te veranderen. En wij als behandelaren leren ook van onze oudere doelgroep. Hun kennis, ervaring en wijsheden proberen we te combineren in een op maat gemaakt behandelplan. Anekdotes van vroeger, het toepassen van humor, is voor ons een belangrijk goed. Hierbij proberen we onze cliënten ook aan te moedigen en te stimuleren om de uitdagingen aan te gaan en zelf ook regie te nemen over hun behandelplan. Dit onder onze visie "Samen werken aan een goede mentale gezondheid van alle mensen in Zeeland".

In aansluiting op bovenstaande zijn we vanaf oktober 2022 binnen ouderen ggz ons behandelaanbod verder gaan uitbreiden. We bieden sinds deze tijd naast individuele ook groepsschematherapie aan.

Wat is schematherapie?
Schematherapie is een behandelmethode die uitgaat van vastzittende denk, gevoel- en gedragspatronen, die hun oorsprong hebben in de vroege jeugd van iemand. Wij gaan ervan uit dat we als kinderen opgroeien in een gezin dat veilig is, waarin onze behoeften worden gezien, waar we verbonden zijn met onze ouders en andere gezinsleden en waarin we gestimuleerd worden tot spel en leren onszelf te ontwikkelen tot gezonde, volwassen individuen.



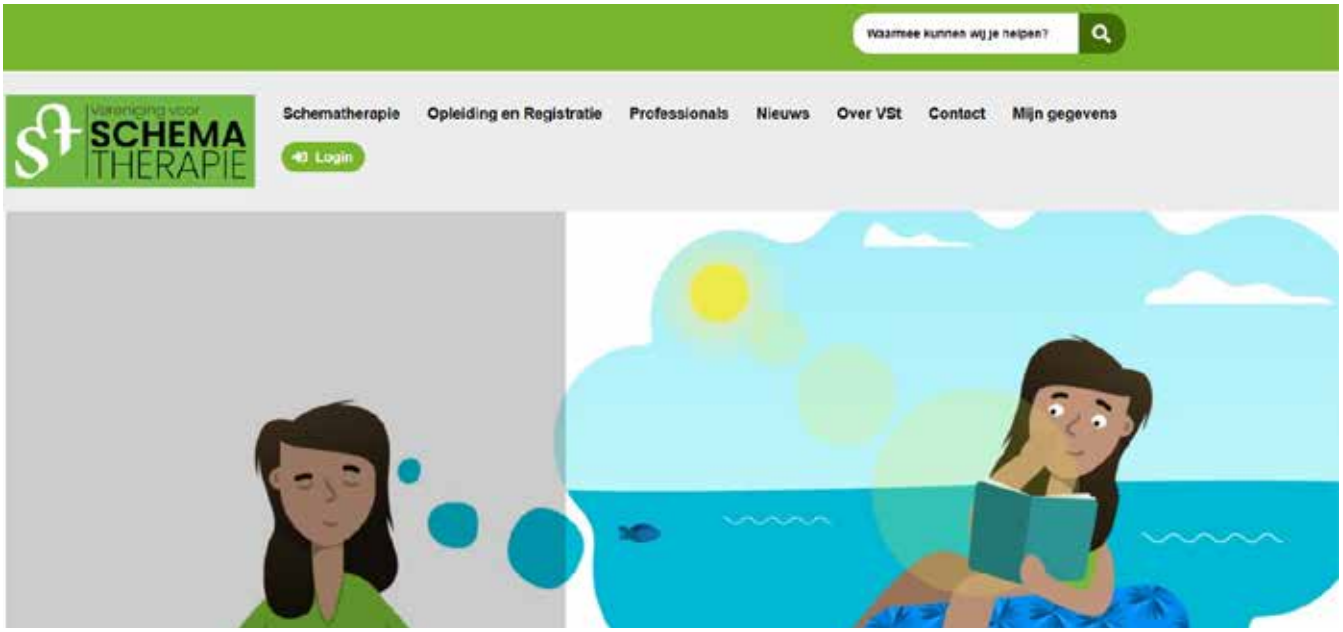
Helaas, is de werkelijkheid vaak anders. Het merendeel van onze clientengroep heeft vanuit de jeugd ervaringen opgedaan die hen beschadigd hebben. Hierdoor hebben zij gedurende hun leven, maar soms ook pas op latere leeftijd klachten ontwikkeld

 Tekst: Karin D, Psychotherapeut Ouderen GGZ Illustraties: Tien, groepslid

bijv. op het moment dat het werk wegvalt vanwege pensionering of wanneer de partner overlijdt. Hierbij kun je denken aan angstklachten, depressieve klachten, onzekerheid over jezelf en anderen; het afsluiten van jezelf van anderen of te afhankelijk van anderen of de hulpverlening worden. Het kan ook zijn dat je last krijgt van herbelevingen van ervaringen vanuit je jeugd, dan wel dat je niet goed geleerd hebt met je emoties om te gaan. Mede voor jou is dan schematherapie ontwikkeld.

Binnen schematherapie wordt er samen gewerkt aan het vergroten van de vaardigheden om te gaan met moeilijke emoties, gedachten en gedragingen. Er wordt gewerkt aan een beter contact met anderen, binnen en buiten de groep. Schematherapie is een actieve therapie, en GEEN praattherapie. Dit betekent dat jezelf ook actief aan de slag gaat, middels allerlei actieve opdrachten, voor thuis en in de groep.
Wij werken met schema's en modi. Schema's zijn onze overtuigingen over onszelf en de ander, en de wereld, die wij hebben ontwikkeld vanuit onze vroegere jeugdervaringen (tot ca. 21 jarige leeftijd).

Modi zijn onze gevoelens die naar boven komen wanneer zo'n schema geactiveerd wordt. Zo worden we bijv. heel erg boos als we ons gekwetst of niet gezien voelen. Of we trekken ons helemaal terug uit het contact, als we het idee hebben dat er geen aandacht voor ons is. Of we worden heel boos op onszelf, als iets niet gelukt is. In schematherapie leren we op een gezondere, meer milde en realistische manier naar onszelf te kijken.
Dit klinkt soms best ingewikkeld, maar door het ervaren, ga je steeds meer merken hoe het ook voor jou kan werken. Je leert te groeien en te veranderen, waardoor je ook steeds meer balans kunt ervaren over jezelf en over je leven en de eigen regie weer kunt terugvinden.
Belangrijk nog te noemen is dat schematherapie Emergis breed wordt aangeboden, binnen verschillende zorgprogramma's. Informeer er naar als je er vragen over hebt.
Vind je dit nu interessant? Dan kun je verder lezen op: www.schematherapie.nl



Peter's Moppenhoek

Toen ik gisteren nacht in mijn bed lag keek ik naar de mooie sterren in de lucht, en toen dacht ik ineens bij mijzelf : "Waar is mijn dak eigenlijk gebleven ?"

"Opa, waarom heeft u zo'n lange baard ?" vraagt Truusje.
Opa lacht lief en zegt : "Omdat oma de stropdassen voor mij uitzoekt !"

Jantje zit op zijn kamer al dagen lang te huilen want zijn hamster is overleden. Komt Jantje zijn vader binnen en vraagt : "Jantje, waarom ben jij zo aan het huilen ? Weet je nog dat oma dood is gegaan ? Toen zat je niet zolang te huilen." Antwoordt Jantje : "Dat mag dan wel zo wezen, maar die had ik dan ook niet gekocht van mijn zakgeld !"

Mijn vrouw zat laatst te zeuren dat ik moest stoppen met al die nutteloze spullen online te kopen...
Dus stuurde ik haar terug naar Thailand.

Laatst stond ik in de file, draait de man naast mij zijn raampje open. Ik dacht die wil mij wat vragen, dus ik draai mijn raampje open. Roept de man : "He, ook een scheet gelaten ?!"

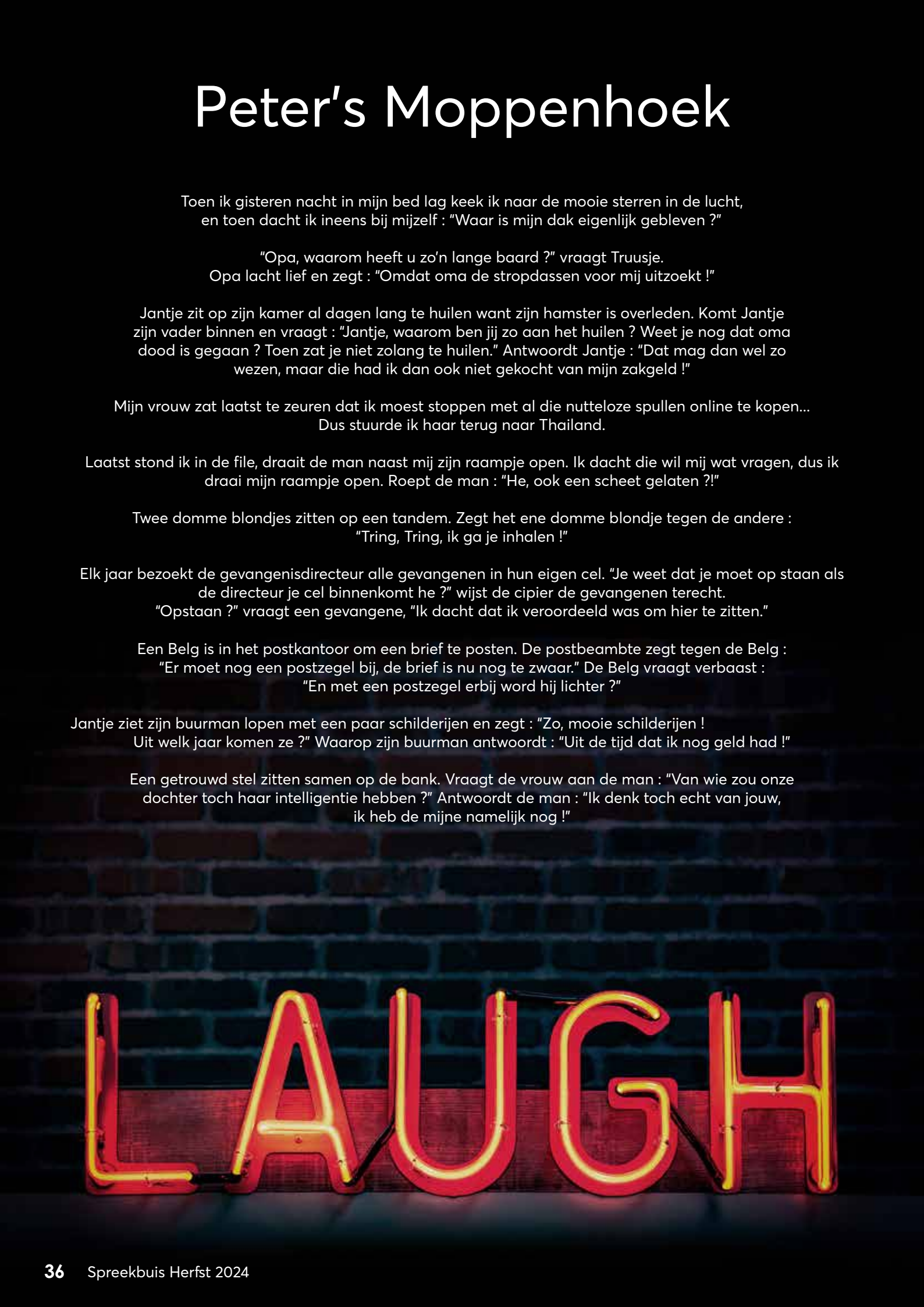
Twee domme blondjes zitten op een tandem. Zegt het ene domme blondje tegen de andere :
"Tring, Tring, ik ga je inhalen !"

Elk jaar bezoekt de gevangenisdirecteur alle gevangenen in hun eigen cel. "Je weet dat je moet op staan als de directeur je cel binnenkomt he ?" wijst de cipier de gevangenen terecht.
"Opstaan ?" vraagt een gevangene, "Ik dacht dat ik veroordeeld was om hier te zitten."

Een Belg is in het postkantoor om een brief te posten. De postbeambte zegt tegen de Belg :
"Er moet nog een postzegel bij, de brief is nu nog te zwaar." De Belg vraagt verbaast :
"En met een postzegel erbij word hij lichter ?"

Jantje ziet zijn buurman lopen met een paar schilderijen en zegt : "Zo, mooie schilderijen !
Uit welk jaar komen ze ?" Waarop zijn buurman antwoordt : "Uit de tijd dat ik nog geld had !"

Een getrouwd stel zitten samen op de bank. Vraagt de vrouw aan de man : "Van wie zou onze dochter toch haar intelligentie hebben ?" Antwoordt de man : "Ik denk toch echt van jouw, ik heb de mijne namelijk nog !"



Spreekwoorden

Balken naar Noorwegen brengen.

Totaal nutteloos werk doen.

Maak eens een bezem van je schrobber.

Je moet niet over je heen laten lopen ook al ben je niet belangrijk.

Geduld is een pleister voor alle zere plekken.

Als je maar genoeg geduld hebt komt uiteindelijk alles goed.

Schone gordijnen en geen lakens.

Zich mooier voordoen dan je bent.

Daar heeft de bakker zijn wijf doorgejaagd.

Daar zitten holle plekken in het brood.

Rijkdom en een dubbeltje kennen elkaar.

Als je beetje bij beetje spaart word je vanzelf rijk.

Sudoku's

		7	2		6			
5		1						6
						7		
	5			6				
3					8			5
			1	7				
		2			3		8	
9		4		5				
	8			4	7			2

6		3						
		8				7		
	4		2					
	3	4				9		
	5				1		2	
			7					8
	1				3	4		
			4			2		
		5		9	6	1	7	

Puzzels

VERZEKERINGEN
Het is klein, woont in het bos en verkoopt verzekeringen?

RIJBEWIJS
Een jongeman die net zijn rijbewijs heeft gaat tegen het verkeer in een éénrichtingsweg in. Toch overtreedt hij niet de wet. Hoe kan dit ?

DIEREN MET GELD
Een eend kreeg 9 euro, een spin 36 euro en een bij 27 euro.
Hoeveel geld zou er op basis van deze informatie aan een kat worden gegeven ?

Oplossingen

2	9	3	7	4	6	5	8	1
7	1	6	2	5	8	4	3	9
4	8	5	3	1	9	2	7	6
3	6	8	5	7	1	9	2	4
5	7	9	8	2	4	6	1	3
1	2	4	9	6	3	8	5	7
8	4	7	1	9	5	3	6	2
6	3	2	4	8	7	1	9	5
9	5	1	6	3	2	7	4	8

3	7	1	6	9	8	5	2	4
5	6	2	7	1	4	9	8	3
9	8	4	3	2	5	7	1	6
8	1	3	4	5	7	2	6	9
4	2	6	1	3	9	8	5	7
7	5	9	2	8	6	4	3	1
6	3	8	9	7	2	1	4	5
1	4	5	8	6	3	9	7	2
2	9	7	5	4	1	6	3	8

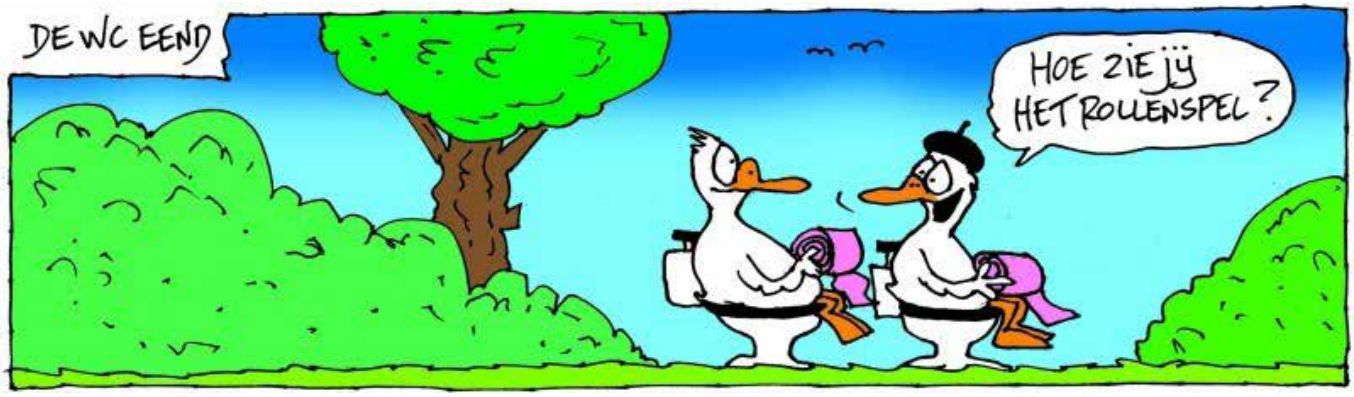
Antwoord : Verzekeringen :
Pools de Boskabouter

Antwoord : rijbewijs : Hij loopt

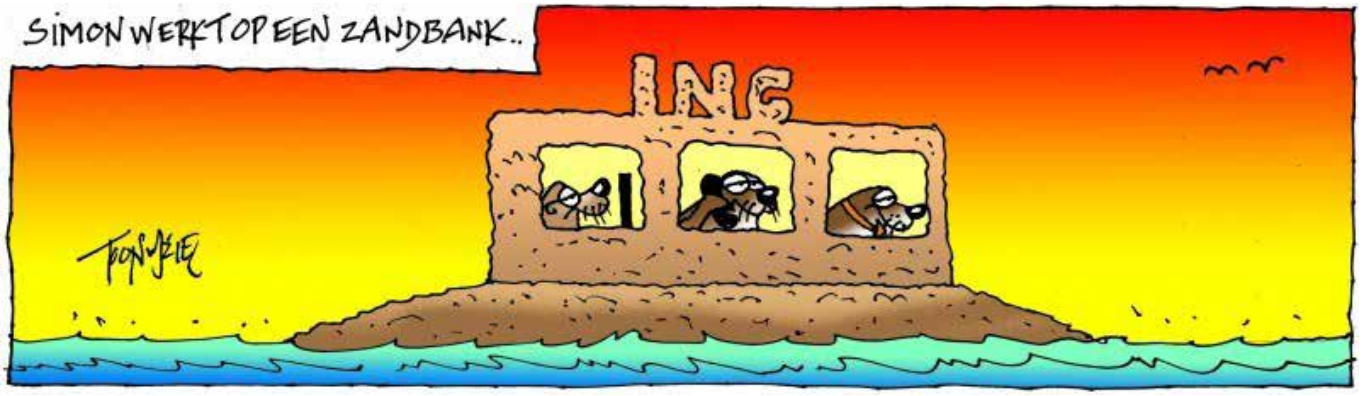
Antwoord : Dieren met geld :
18 euro (4,50 euro per poot)

Door: Peter L

1250 STAPPEN!
1.250.000!


DE WC EEND
HOE ZIE JIJ HET ROLLENSPEL?

'TIS EEN VERRASSING. THUIS WETEN ZE NOG VAN NIKS
WAT IS'T?
GEZINSUITJE
LEUK!


SIMON WERKT OP EEN ZANDBANK..
ING

WLB Joannaplantsoen

In samenwerking met
WLB Joannaplantsoen
Huisdrukkerij - Goes
Joannaplantsoen 2
huisdrukkerij@zeelandnet.nl