



Spreekbuis

van cliënten voor cliënten



Jaargang
26

Lente
Editie



Colofon & Inhoudsopgave

Colofon

Jaargang 26 nr. 1 Lente editie 2019

“De Spreekbuis” is een informatie- en gezelligheidsblad voor en door cliënten van Emergis.

Het blad wordt op initiatief van de Centrale Cliënten Raad (CCE) uitgegeven.

“De Spreekbuis” verschijnt 4x per jaar.

“De Spreekbuis” informeert de lezers o.a. over zaken die voor hen van belang kunnen zijn, zoals; Activiteiten in woon- en leefomgeving en nieuws & ontwikkelingen uit de GGZ of Emergis in het bijzonder.

“De Spreekbuis” is een product van:
WLB Joannaplantsoen

Redactie Spreekbuis:

Jeroen de Rijcke (eindredacteur)
Pieter Mesu (redactie)
Peter Luysterburg (redactie)

Beledigende, racistische en/of seksistische inzendingen worden geweigerd.

Klachten en vragen betreffende bezorging of inhoud bij:

spreekbuis@zeelandnet.nl

Adres redactie:
WLB Joannaplantsoen
t.a.v. Redactie Spreekbuis
Joannaplantsoen 2, 4462 AV Goes
E-mail: spreekbuis@zeelandnet.nl

Inhoudsopgave

02	Colofon - Inhoudsopgave
03	Van onze redactie
04	CCE
05	CCE
06	Strip FC Knudde
07	Spreekwoorden
08	Puzzels
09	Woordzoeker
10	Werken Werkt!
11	Werken Werkt verhaal 1
12	Gedichten
13	Ingezonden Stukken
14	Stripverhaal
15	Stripverhaal
16	Phishing
17	Phishing
18	Evenementen Kalender
19	Evenementen Kalender
20	Werken Werkt verhaal 2
21	Werken Werkt verhaal 3
22	Boekbespreking
23	Boekbespreking
24	Boekbespreking
25	WMO Bijdrage max. €17,50
26	Sudoku's
27	Kledingbeurs Emergis
28	Budget Recept
29	Budget Recept
30	Bevrijdingsfestival
31	Bevrijdingsfestival
32	Bevrijdingsfestival
33	Opmerkelijk Nieuws
34	Gedicht Voorjaar
35	Gezellig samen eten, iets voor jou?
36	Kleurplaat
37	MoppenHoek
38	Oplossingen Puzzels
39	Strip FC Knudde





Beste lezers van De Spreekbuis,



Het is weer zo ver, de nieuwste editie van De Spreekbuis ligt weer voor je.

Inmiddels is het al weer lente, maar daar was de afgelopen weken weinig van te merken. Het leek eerder eind herfst dan begin van de lente maar de laatste dagen begint het er eindelijk weer een beetje op te lijken. Nu

waren we natuurlijk ook wel erg verwend met de zachte/warme winter van 2018/2019, dus dan valt het al snel tegen ;). Persoonlijk ben ik benieuwd wat de zomer ons gaat brengen maar dat duurt helaas nog even.

Genoeg over het weer en op naar belangrijkere zaken, zo als deze lente editie van De Spreekbuis.

In deze uitgave van De Spreekbuis is weer van alles te lezen en te doen. Zo zijn er weer diverse soorten puzzels, gedichten, en strips. Over strips gesproken; Voor pagina 14 en 15 heeft Marc van 't Hooft een prachtig eigen gemaakte strip ingezonden, die zeker de moeite waard is om eens goed te bekijken. Verder is er op woensdag 10 en donderdag 11 april 2019 weer een kledingbeurs bij Emergis, meer hierover vind je op pagina 27.

Mocht je trouwens zelf ook eens iets in De Spreekbuis willen plaatsen laat het ons dan weten via spreekbuis@zeelandnet.nl of stuur je inzending naar ons postadres wat je kunt vinden op pagina 2.

Dan rest ons voor nu alleen nog om je weer veel lees plezier toe te wensen met deze uitgave van De Spreekbuis en bij deze; "Een hele mooie en fijne lente toegewenst".

Van onze redactie,

Stukken voor de Zomer Editie van De Spreekbuis dienen uiterlijk op 31-05-2019 binnen te zijn op onze redactie. Dus zorg dat je er op tijd bij bent want anders loop je de kans dat het niet geplaatst kan worden.



Centrale Cliëntenraad Emergis

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-clieñten. We richten ons voornamelijk op beleidszaken. Het werkgebied van de raad beslaat geheel Emergis. De Spreekbuis biedt ons in elke editie ruimte om iets te vertellen over onze werkzaamheden.

Wet medezeggenschap cliënten zorginstellingen 2018 (Wmcz 2018)

In januari heeft een afvaardiging van de CCE een cursus gevolgd over de Wmcz 2018.

De Wmcz is de wet waarmee de cliëntenraad werkt. Deze wet komt uit 1996 en is toe aan vernieuwing. Deze is gemaakt en wordt de Wmcz 2018 genoemd. Deze Wmcz2018 is al door de Tweede Kamer heen en ligt nu bij de Eerste Kamer. De Eerste Kamer heeft nog 11 kantjes aan vragen over de wet. Het gaat dus nog wel eventjes duren voordat de wet aangenomen zal worden. De verwachting is dat de wet in 2020 in werking zal treden.

Vernieuwing van de wet zorgt natuurlijk voor veranderingen. Zo heeft de cliëntenraad nu adviesrecht en verzwaaad adviesrecht. Het kan dus uit maken hoe zwaar het advies van de raad weegt wanneer het onder gewoon of verzwaaad advies valt. Het verzwaaad adviesrecht gaat in de nieuwe wet vervallen. Dit wordt instemmingsrecht. Het grote verschil is dat de Landelijke Commissie van Vertrouwenslieden (LCV) bij een geschil niet kijkt of de bestuurder in redelijkheid afwijkt. Maar of de cliëntenraad in alle redelijkheid niet instemt. Natuurlijk gaan wij ervan uit dat het nooit zover zal komen dat wij vij de LCV moeten aankloppen. Verder verandert er niets in de adviesprocedure, maar zijn er wel een aantal wijzigingen in het adviesrecht.

Binnen Emergis werken we ook met locatieraden. Ook daar zal iets in gaan veranderen. Op dit moment is er adviesrecht wat voor elke raad geldt. Met de nieuwe wet zullen er verschillende rechten zijn voor verschillende raden. Dit heeft te maken met de vorm van zorg die geleverd wordt. Daarnaast zijn er ook afspraken gemaakt over wanneer er een raad moet worden ingesteld op een locatie.

De CCE heeft besloten om het voortouw te nemen in het maken van een nieuw reglement medezeggenschap binnen Emergis. Daarin is het heel erg belangrijk dat locatieraden gehoord worden en meedenken. Dit proces zijn we nu al gestart. Half februari hebben we de eerste brief de deur uit gedaan naar de locatieraden.

We zullen u op de hoogte houden van de ontwikkelingen. Heeft u vragen en/of opmerkingen laat het ons dan gerust weten. Alle input en reacties zijn van harte welkom.

Meer informatie kunt u vinden op;

www.loc.nl/nieuwe-wmcz



Contactgegevens

cce@emergis.nl

0113 267295

www.clientenraademergis.nl



Teamdag

Op 18 februari hebben we een teamdag gehad. Dit keer zijn we met de hele cliëntenraad vertrokken naar de Nieuwepoortstraat in Middelburg. Dit is ook een pand waar Emergis gehuisvest is. Op de zolder van dit mooie oude pand hebben wij een paar uur mogen vertoeven.



Tijdens de teamdag hebben we de speerpunten voor 2019 besproken. Elk jaar maken we speerpunten. Het is goed om ieder jaar even te kijken waar we naar toe willen werken.

Wat vinden we belangrijk en waar leggen we de focus op. Om tot de speerpunten te komen, bekijken we eerst die van 2018. Wat hebben we daar al van bereikt en wat kan eraf. Voor ons was in 2018 veiligheid een groot speerpunt. We hebben het afgelopen jaar veel verbeteringen gezien en daar zijn we erg blij mee. Besloten is om dit speerpunt wel te behouden, maar dan gaat het in 2019 vooral om monitoren. Het veiligheidsloket was namelijk eerst een pilot en wordt dit jaar een vast onderdeel binnen Emergis. Een voorbeeld van een verwijderd speerpunt is de website durf jij met mij?. Hier hebben we afgelopen twee jaar aandacht voor gehad, maar in 2019 heeft dit niet meer onze continue aandacht nodig. Een speerpunt dat we hebben aangepast is vitaliteit. We vinden het belangrijk om ontwikkelingen rondom rookbeleid, alcohol of gezonde voeding te volgen. En te kijken wat dit betekent binnen Emergis.

Ook de Wmcz 2018 is een onderwerp dat aan bod is gekomen. Een plan van aanpak hadden we al gemaakt over hoe we de nieuwe wet handen en voeten willen gaan geven. Nu wordt het tijd om acties uit te gaan zetten en die hebben we tijdens de teamdag besproken.

Daarnaast zijn nog een aantal overige onderwerpen aan bod komen. Maar het was vooral een leuke en zinvolle dag.

Durf jij met mij?

Op 14 februari 2019 waren we twee jaar aangesloten bij de website durf jij met mij? Deze aansluiting is ontstaan op verzoek van cliënten en na het doen van een enquête.

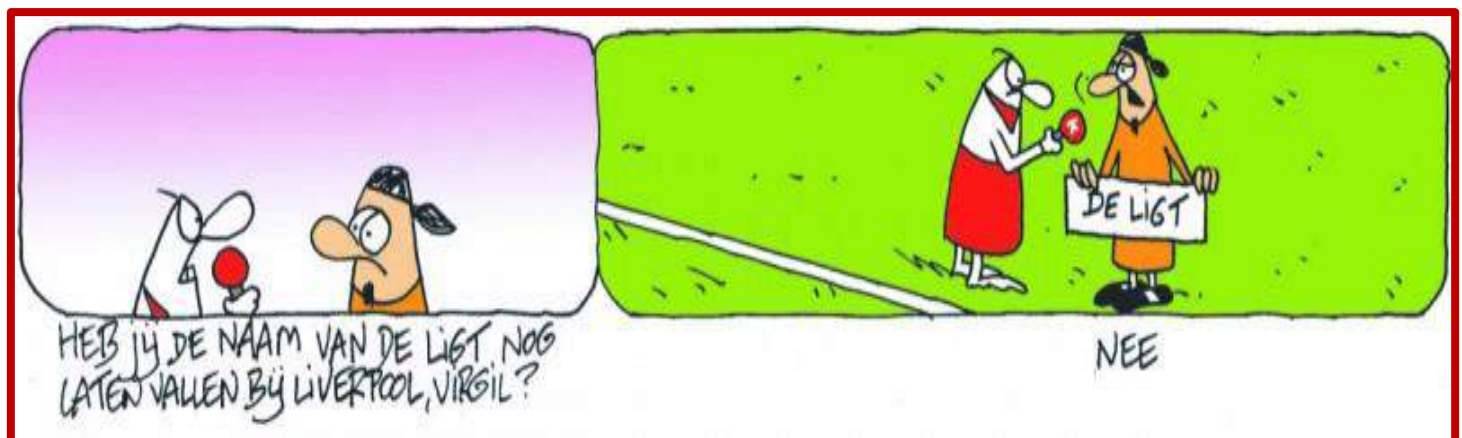
Bent u op zoek naar een vriendschap of wellicht een relatie?

Wanneer u in zorg bent bij Emergis en 18 jaar of ouder bent kunt u zich gratis aanmelden bij de website www.durfjijmetmij.nl.





Strips – FC Knudde





Als je een hamer bent, zie je overal spijkers.

Een mens ziet overal toepassingsmogelijkheden voor dat waar hij zelf goed in is, soms ten onrechte.



Wie het dichtst bij het vuur zit, warmt zich het meest.

Als je ergens nauw bij betrokken bent, geniet je het meeste voordeel ervan.

Als apen hoger klimmen willen, ziet men gauw hun blote billen.

Iemand die meer wil dan hij kan, maakt zich snel belachelijk.



Het leven is net een krentenbol, met af en toe een hard stukje.

Het leven is niet een en al geluk maar kent soms ook tegenslag.

Witte paarden hebben veel stro nodig.

Pronkzieke vrouwen kosten veel geld.

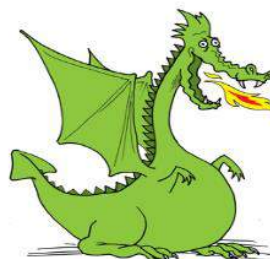


De drager kan het beste zeggen waar de schoen wringt.

Degene die een probleem heeft, kan de kern van dit probleem vaak het scherpste benoemen.

De draak heeft zijn eieren gelegd.

Het onheil is geschied.



Peter Luysterburg



Puzzels

Sappig hooi voor Snuitje

Een gespierd paard (Snuitje) zit vastgebonden aan een dik touw van zes meter lang. Zeven meter verderop staat een oude schuur gevuld met hooi. Toch kan het paard van het sappige hooi smikkelen. Hoe kan dat ?



Rara wat is dat ?

Het heeft een been, maar het kan niet lopen. Het heeft twee vleugels, maar het kan niet vliegen. Het draagt een bril, maar het kan niet zien. Het heeft haar, maar het kan niet gekamd worden ? Wat is dat ?



6 van 30 aftrekken ?

Hoe vaak kun je het getal 6 van het getal 30 aftrekken ?



Woordzoeker



V	Z	L	R	W	W	Z	Z	X	I	P	M	M	S	A	Z
V	E	W	R	B	Z	I	A	E	Z	R	B	E	B	W	B
A	M	E	A	L	Z	E	L	E	S	I	F	N	O	J	Q
S	N	T	R	N	H	L	H	S	I	E	E	D	M	G	V
T	J	Y	S	T	G	U	N	M	K	U	A	K	D	J	Y
E	S	N	M	E	I	E	B	A	V	R	A	D	E	Y	A
N	L	S	E	O	E	G	R	I	D	F	A	K	M	N	C
P	E	O	E	N	S	F	D	S	F	A	A	C	J	D	T
E	B	S	Y	P	E	L	R	A	C	E	M	F	H	S	P
R	J	I	Y	U	O	T	I	E	G	H	H	A	X	T	L
I	I	K	R	Q	K	P	S	M	K	E	A	N	R	T	Z
O	B	K	U	X	E	M	A	I	S	I	N	P	M	D	A
D	Y	E	E	E	X	U	L	S	R	N	U	T	L	U	Y
E	O	L	N	U	F	Z	D	V	E	H	R	S	I	B	Q
V	K	E	J	G	E	W	Z	T	F	N	C	R	W	J	H
O	U	C	C	C	S	D	O	B	V	Y	M	N	O	Z	D

BIJBEL CHRISTENEN LUXE MOSLIMS PASEN RAMADAN SIKKEL SUIKERFEEST
VASTENPERIODE VEERTIGDAGENTIJD WILSKRACHT ZIEKEN ZWANGERSCHAP



Werken Werkt!



In de nieuwe rubriek *werken werkt* lees je de verhalen van vier werknemers van WLB Zeeland.

Hoe zijn zij bij één van de WLB's terecht gekomen? Wat vinden ze van het werken bij een werkleerbedrijf?

Werken is niet voor iedereen vanzelfsprekend.

De werkleerbedrijven, die vallen onder de paraplu van Emergis, zijn gespecialiseerd in werk en begeleiding. In onze werkleerbedrijven bieden we mensen de kans om te participeren in de maatschappij met begeleiding. We houden rekening met gepaste werkdruk. Werken bij een werkleerbedrijf betekent: samen kijken naar interesses, kwaliteiten en arbeidsvaardigheden.

Met de tien werkleerbedrijven van WLB Zeeland willen we mensen een kans geven mee te doen in de samenleving op een manier die bij hen past. Het is belangrijk dat een werkplek veilig en leuk is, maar ook voldoende uitdaging biedt.

Hoe werkt het?

Bij de WLB's hebben de werknemers niet te maken met tijdsdruk en productieafspraken. De begeleiders zorgen voor een goede balans tussen voldoende uitdaging en verantwoordelijkheden. De begeleiders en werknemers zorgen er samen voor dat het werkleerbedrijf een beschutte werkplek is waar de werknemers kunnen groeien en ontwikkelen in taken en verantwoordelijkheden.

Door de combinatie van begeleiding en werk, kunnen mensen weer ontdekken waar ze goed in zijn en zichzelf verder ontwikkelen. Dit kan door training on the job, maar ook het volgen van een cursus of het behalen van certificaten behoren tot de mogelijkheden.

Hoe meld je je aan bij een WLB?

Om bij WLB Zeeland te kunnen werken, is een verwijzing nodig. Bijvoorbeeld van een behandelaar van Emergis of van een externe verwijzer zoals het UWV, de Sociale Dienst, het WMO-loket of een re-integratiebureau. Beschikt de medewerker over een verwijzing, dan kan hij of zij zich aanmelden bij één van de werkleerbedrijven van WLB Zeeland.



Kijk voor meer informatie op wlbzeeland.nl



“De liefde is terug in mijn leven”



GERMAN RAMIREZ (64),
medewerker WLB Lunchcafé Van de Kook
in Kloetinge

Tekst: Paula Koster
Beeld: Suzan fotografie

“Pieken en dalen, zowel privé als zakelijk: ik heb ze meegemaakt, en hoe! Drie hotels bezat ik op zeker moment, op de Canarische Eilanden, mijn geboortegrond. Ik runde een miljoenenbedrijf, elke dag scheen letterlijk en figuurlijk de zon, het kon niet op. Maar groot succes maakte plaats voor een diepe val en met een schok realiseerde ik me op een dag dat de paar centen die ik nog in mijn portemonnee had het enige was wat ik nog bezat. Ik had de verkeerde figuren mijn vertrouwen geschonken en dat liep verkeerd af.

In 1969 emigreerde ik naar Nederland. Ik werkte in de horeca en voelde me kiplekker. Maar mijn thuisland trok en in 1991 pakte ik mijn koffers voor een nieuw begin, als zelfstandig ondernemer. Ik ben een doener en hou van mensen om me heen. Hele avonden televisiekijken of computeren? Ik moet er niet aan denken!

Koken, anderen laten genieten, dat is mijn passie. Niet voor niets heb ik altijd een schrijfblokje bij me: schiet me een mooi recept te binnen, dan noteer ik dat meteen. Een andere hobby van me is poetsen. Beetje afstoffen, lekker dweilen, ramen lappen, de badkamer laten glimmen - mijn huis aan kant maken betekent mijn gedachten ordenen. Complimentjes voor mijn mooie huis maken me gelukkig, net als complimentjes voor mijn kookkunst.

Eind 2009 was mijn Canarische avontuur voorbij, in rook opgegaan. In Rotterdam begon ik van voren af aan, als chef-kok, in dienst van een vriend. Voor een vrije vogel als ik viel dat niet mee. Een eigen zaak was wat ik wilde en die kwam er ook, in Renesse. Mijn Spaanse restaurant behoorde tot de top vijf van Zeeland, ik was ontzettend trots. De jet set van de provincie zat bij mij aan tafel. Alles leek perfect, ik had weer succes. Maar diep vanbinnen broeide een groot, onverwerkt verdriet over het bedrog dat me was overkomen. En dat niet alleen, ook het gezin dat ik had was uit elkaar gevallen en mijn kinderen zag ik niet meer. Op een avond in maart 2016 wandelde ik na het werk naar huis, sloeg een glas wijn en honderdtwintig pillen achterover en lag drie dagen in coma. Ik kwam bij en baalde daar ontzettend van. Ik moest verder met leven maar wist totaal niet hoe. Mijn bedrijf moest ik achter me laten en ik werd opgenomen in Kloetinge.

Schulden die ik had, groeiden door aanmaningen en andere toestanden als kool. Mede dankzij de hulp van maatschappelijk werkster Els Dorrestijn kwam ik ervan af. Els, een schat van een vrouw, wees me op WLB Lunchcafé Van de Kook. Ik begon met een halve dag maar binnen een week werden dat drie hele. Mijn hart en ziel openden zich. In WLB Lunchcafé Van de Kook kan ik mijn ei kwijt en heeft mijn kooktalent weer vleugels gekregen. Mijn collega's en de begeleiders zijn lieve, goeie mensen en het is heerlijk om mijn kennis van koken en bakken op hen te kunnen overdragen. In een professionele keuken gaat het er vaak hard aan toe. Er wordt geschreeuwd, soms gescholden en het is altijd jagen, jagen en nog eens jagen. Bij WLB Lunchcafé Van de Kook, waar kwetsbare mensen werken, is rust en vriendelijkheid juist belangrijk. Ik heb ontdekt dat die manier van werken ook goed bij me past. Toch droom ik ondertussen weer voorzichtig van een betaalde baan in de 'echte' horeca. Ik ben nog fit en pas 64 jaar oud, dus waarom zou me dat niet lukken?!

Ook privé lacht het leven me weer toe. Wat ik nooit meer had verwacht, kwam toch nog op mijn weg: de liefde. Angela is een Spaanse, zestien jaar jonger dan ik, beeldschoon en ongelooflijk lief. Mijn hele geschiedenis heb ik haar verteld. Dat ik ziek ben geweest en in een psychiatrische kliniek werk, maakt haar niets uit. Ik hou van jou, zegt zij. Vier kleine woorden die ik in geen jaren had gehoord, ze maken me zo blij. Rijkdom, succes, bekendheid, ik heb het allemaal gehad. Nu wil ik nog maar één ding: gelukkig zijn met Angela.



Gedichten

Leven in een grot

Ik leef in een grot
Het is er donker en kil
De muren zijn oud
De stenen zijn koud
Ik voel me zo ziek hier voor mij geen berouw
Mijn hartslag wacht
En slaat steeds over
't Koelt af in nacht
En mijn handen verdoven
Ik kan het niet geloven
Maar dit is hoe ik leef
Ik ben zo bang en ik dwaal af
Steeds als ik alles geef wordt ik afgestraft
Is dit nu het leven of enkel de leegte in mijn hart ?
Toch blijf ik stenen breken
blijf ik hopen wat rust
vrij als een vogel
op een zonnige dag



Liefde maakt ook blind

Prille liefde romantisch en mooi !
Vlinders fladderen, liefdesdromen.
De wereld gaat voor je open.
't is of dat je weg kunt vliegen
uit een gouden kooi.

Maar liefde reikt verder dan,
op zoek gaan naar het ideale beeld.
Als je ooit nog eens de ware vindt.
Kijk je gnuivend achterom,
wat maakte de liefde toen toch blind !



Ingezonden Stukken



Ingezonden door; Han Kooman, Maria-oord Hansweert

Rats, kuch en bonen, is 't soldatendiner
Rats, kuch en bonen, doe daar je maaltje maar mee
Steeds is ons streven, vrijheid van grenzen tot strand
Hollandse soldatenleven, voor 't vaderland

(rats = aardappelen; kuch is brood)



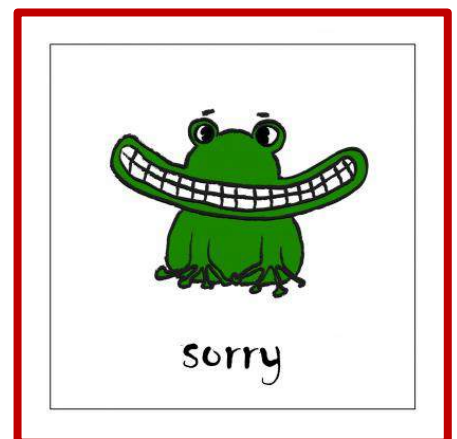
Eerst lezen

Dan stel ik je één vraag
Er was een autobus
Er zaten dertien mensen in
Toen gingen er 6 uit
Daarna kwamen er 7 in
Je denkt natuurlijk dat ik ga vragen hoeveel
mensen er in de bus zaten.
Maar nee, hoe vaak is de bus gestopt.



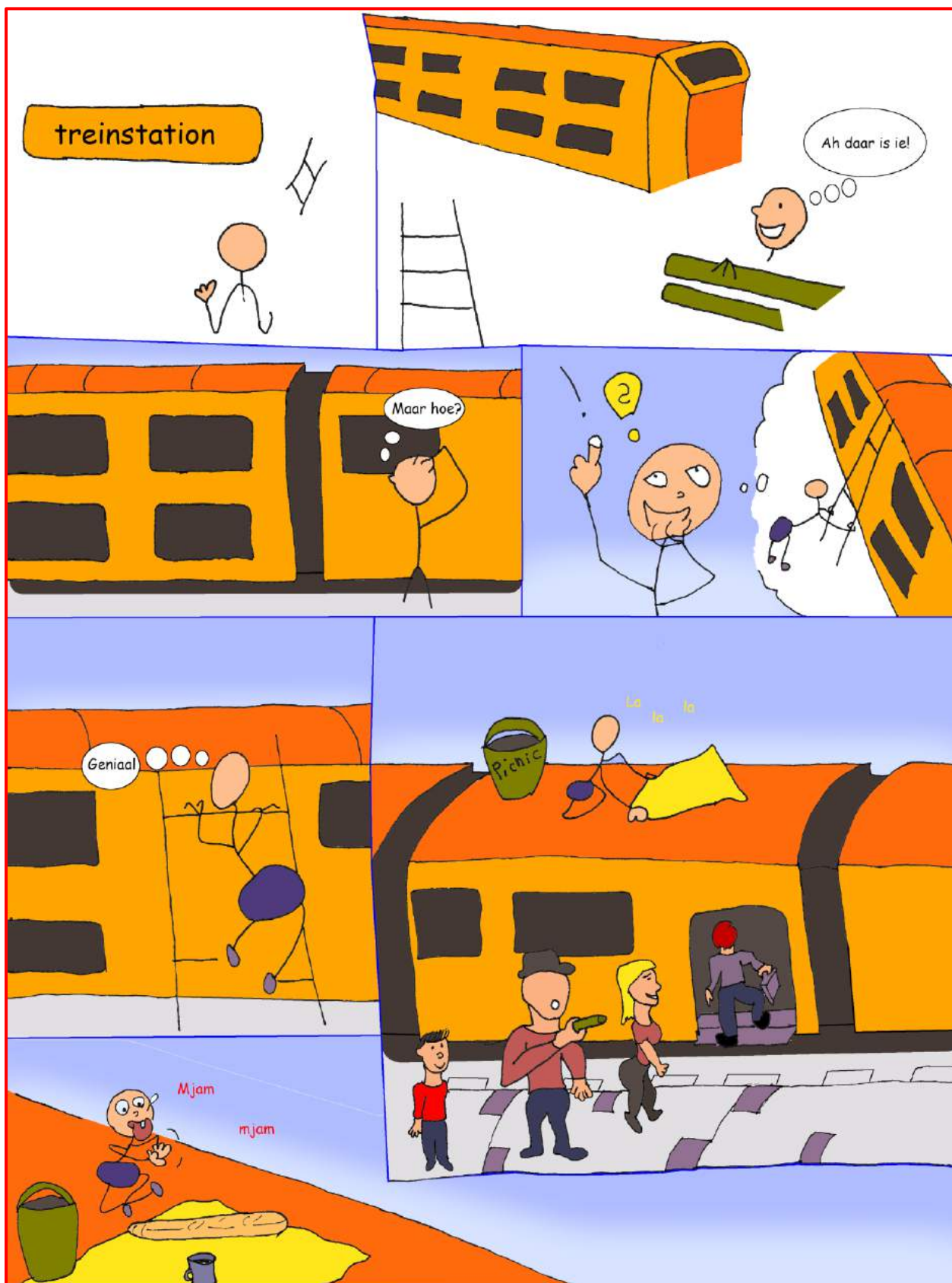
Breedbekkikker doet een enquête over het eetgedrag bij dieren.

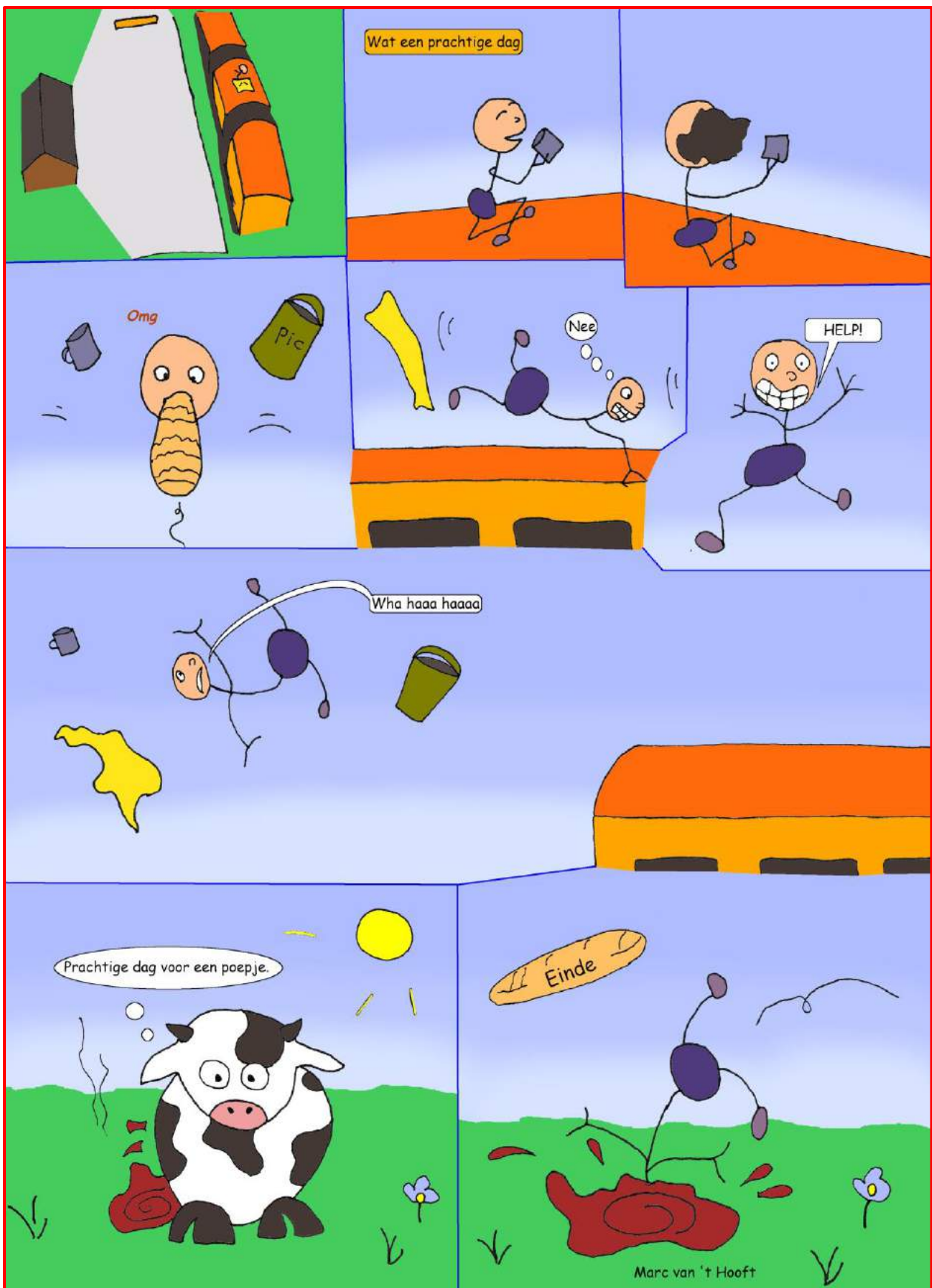
Een koe, wat eet jij?
De koe antwoord, Gras
Een paard, wat eet jij?
Het paard antwoord, Gras
Bij een ooievaar ook deze vraag wat eet jij,
De ooievaar antwoord,
Af en toe een vliegje en af en toe een mugje en heel af en toe..... een breedbekkikker.





Gekke K. Strip - Trein picknick







Phishing

Veel is al bekend over het ontvangen van nep mails. Het is echter nooit verkeert om het een en ander nog eens door te nemen om scherp te blijven. Bron: nu.nl

Phishing blijft één van de succesvolste manieren om inloggegevens en bankdata te bemachtigen. Nepmails zijn zelfs voor het getrainde oog soms moeilijk van echt te onderscheiden, toch zijn er een aantal punten waaraan je phishing kunt herkennen.

Phishing is een methode waarbij kwaad willenden met voornamelijk nepmailtjes hengelen naar persoonlijke data, zoals inlog- en bankgegevens. Een simpele, maar doeltreffende vorm van fraude, die aan de hand van een aantal kenmerken te herkennen en te vermijden is.

1. Controleer het e-mailadres

Vaak verraden zelfs de overtuigendste phishingmails zichzelf met het e-mailadres. Let er wel op dat de meeste diensten en apps voor e-mail de volledige naam van de afzender laten zien. Daar kan de afzender invullen wat hij wil, klik daarom altijd door naar het daadwerkelijke e-mailadres.

Malafide e-mailadressen zijn vaak op twee manieren te herkennen. Het makkelijkste geval is een opvallend adres als mail@x23emm.net of belastingdienst@gmail.com. Ook wordt vaak geprobeerd een bestaand adres te imiteren.

Zo stuurt de ING bijvoorbeeld berichten via klantenservice@ing.nl. Een phishingbericht waarin de afzender zich voordoeft als de ING, zal bijvoorbeeld afkomstig zijn van klantenservice@ing.mail.nl. Let op de tekst achter de @: daar staat bij het malafide e-mailadres een punt tussen. E-mail van ING komt alleen van een adres dat eindigt op @ing.nl.

Toch is het ook mogelijk dat een phishingmal van een ogenschijnlijk legitiem adres komt of zelfs van je eigen e-mailadres.

2. Klik niet op links, geef geen informatie

De criminelen achter phishingmails willen graag informatie bij mensen lospeuteren of ze laten doorklikken naar een website, vaak een nepversie van een bekende inlogpagina. Klik daarom niet zomaar op links in berichten en geef geen persoonlijke informatie via de mail. Zeker als het gaat om berichten die van bijvoorbeeld de bank, creditcardaanbieder, overheid of sociale media lijken te komen.

Banken en de overheid stoppen voor de zekerheid bijvoorbeeld geen links in hun e-mail en vragen ook niet om persoonlijke informatie. Als er een bericht is waarvoor je moet inloggen,



moet je zelf naar het juiste adres gaan in je browser. Dat is veel veiliger, aangezien je dan zelf controle hebt over welk adres je bezoekt.

Wil je toch op een link klikken, controleer hem dan even. Op pc's kun je het muispijltje boven een link laten hangen om het adres te bekijken. Op smartphones en tablets werkt dat door de link even ingedrukt te houden.

Gaat het om de link die je verwacht? Gaat hij bijvoorbeeld echt naar [rabobank.nl](https://www.rabobank.nl), of naar [rabobank-login.com](https://www.rabobank-login.com)? Als het adres er verdacht uitzielt, met bijvoorbeeld lange reeksen tekens, klik dan niet door.

3. Let op taalgebruik

Phishingmails zijn vaak slordig geschreven en bevatten typefouten, vertaalfouten, spatiefouten of ongewoon taalgebruik. Ook is de vormgeving van de e-mail vaak niet zo verzorgd als die van echte e-mails van bijvoorbeeld banken en de overheid.

Ook kennen instanties vaak je naam, terwijl cybercriminelen een net uitgooien. Als je naam in de aanhef staat, wekt dat ook wat meer vertrouwen dan de algemene aanhef "geachte heer/mevrouw".

Er zijn echter ook zeer overtuigende en niet van echt te onderscheiden phishingmails in omloop, waar zelfs je eigen naam boven kan staan. Ook hierbij geldt dat je naar meer dan één kenmerk moet kijken.

4. Download en open geen vreemde bestanden

Als je een bestand krijgt toegestuurd van een afzender die je niet kent, download dat dan niet zomaar. Het bestand kan malware bevatten, dat bij het openen geïnstalleerd kan worden. Open op een apparaat met Windows niet zomaar bestanden die op .exe eindigen en op de Mac geen bestanden die eindigen op .dmg. Dat zijn installatiebestanden.

Open vooral geen bestanden die eindigen op .js, .ink, .wsf, .scr of .jar. Die bestanden bevatten scripts die na het aanklikken automatisch worden uitgevoerd.

5. Controleer bij twijfel

Op de site [fraudehelpdesk.nl](https://www.fraudehelpdesk.nl) worden alle bekende phishingmails bijgehouden. Met dat overzicht kun je controleren of een verdachte e-mail inderdaad een phishingmail is.

Als je zeker weet dat je met malware te maken hebt, gooi de mail dan weg. Ook kun je melding maken van het bericht. Vooral vaak geïmiteerde instanties als banken en de overheid hebben interesse in welke phishingmails er rondgaan.

Heb jij nog goede tips om op te letten bij phishingmails laat het ons weten op mailadres spreekbuis@zeelandnet.nl



Evenementenkalender



32 Eten & Drinken Goes

'32 Eten & Drinken' is gelegen aan de historische Grote Markt van Goes. Bij 32 bent u de gehele dag welkom. U kunt bij ons terecht voor lunch, diner of borrel. Op de vrijdag en zaterdag kan dat zelfs tot 2.00 uur. In een interieur met zowel een moderne als een authentieke uitstraling en in een gezellige ambiance zult u zich snel thuis voelen. Wij hebben een enthousiast, representatief en gastvrij team.



Kwekerij De Nollestee Melissant Prijs : vanaf € 0,95

Aan de rand van Melissant ligt zorgkwekerij de Nollestee. Al 21 jaar werken hier dagelijks 12-14 mensen met een (lichte) verstandelijke of lichamelijke beperking. Voor iedereen is er zinvol werk te doen in zijn of haar eigen tempo. Er worden vaste planten, perkplanten en heesters gekweekt. De planten worden verkocht in de winkel aan particulieren en geleverd aan hoveniers en de plantsoenendienst.



Kinderboerderij De Klepperhoeve Middelburg

De Klepperhoeve, de kinderboerderij op Walcheren, waar kinderen en volwassenen in contact komen met boerderijdieren en de natuur. Kom gerust een kijkje nemen op deze mooie boerderij. Knuffel en aai de dieren, speel op het erf, neem deel aan één van de activiteiten en nuttig een drankje op het terras van het Klepper-Café. Kortom een hele leuke dag uit voor alle leeftijden! De toegang is gratis.



Bezoekerscentrum Nationaal Park Oosterschelde Vrouwenpolder

Ontdek de wereld van de Oosterschelde in Bezoekerscentrum Nationaal Park Oosterschelde in Oostkapelle.

Zo'n 100 informatiezuilen, panelen bij recreatiebedrijven, uitkijkpunten en vogelkijkhutten vormen een parelsnoer van voorzieningen rond de Oosterschelde.



**Manege De IJslander
Biggekerke**



Manege De IJslander verzorgt dagelijks bos- en strandritten op een IJslands paard door een gediplomeerde instructrice. Voor kinderen vanaf 6 jaar en volwassenen onder de 85kg.

**Speelboerderij Pierewiet
Nieuwvliet
Prijs van : € 5,50 tot: € 9,00**



Er valt van alles te beleven: ravotten in de buitenspeeltuin, skelteren, springen op de trampoline of het luchtkussen, meedoen net de animatie, verstoppertje spelen in de oude perenboomgaard, technisch knutselen op de techniekzolder en nog meer!

**Reptielenzoo Iguana
Vlissingen
Prijs van : € 0,00 - € 9,50**



Kom oog in oog te staan met de giganten uit de reptielenwereld. Bij opvangcentrum Iguana in Vlissingen kom je allerlei reptielen tegen. Ruim vijfhonderd reptielen, amfibieën en insecten uit de gehele wereld. Van de vijf centimeter kleine giftige Keizerschorpioen tot aan de zeven meter lange Netpython.

**Familiepretpark Mini Mundi
Middelburg
Prijs : Vanaf € 5,=**



Bekijk het hele eiland Walcheren in één dag. Miniatuurpark Mini Mundi laat Walcheren op schaal zien. Veel monumenten zijn secuur nagebouwd op een schaal van 1 op 20, zoals het oude stadhuis in Middelburg en de Lange Jan.



Werken Werkt!



“Eindelijk ben ik eens blij met mezelf”

KEVIN VERMEIRE (33),
medewerker WLB De Eenhoorn
in Oostburg

Tekst: Paula Koster
Beeld: Suzan fotografie

Stoned als een garnaal – zo zat ik erbij. Uren, dagen, maanden, jaren stond het huis van mijn ouders – ik woon nog thuis – bol van de wietdampen. Niks kwam er uit mijn handen, buiten kwam ik nauwelijks. Beetje gamen, muziek luisteren, voor de tv de bank warmhouden, dat was het wel. De weinige keren dat ik buiten kwam, werd ik gesard door buurtbewoners. De woorden die ze me naar het hoofd slingerden, maakten me woest. Toen ook mijn moeder het moest ontgelden, sloegen alle stoppen bij me door. Ik wisselde een hartig woordje met mijn kwelgeesten, niet wetende dat alles vanuit de bosjes door iemand werd gefilmd, en ik was de sjaak. Mijn leven nu ziet er behoorlijk anders uit, vooral dankzij mijn werk bij WLB De Eenhoorn. Maar de weg ernaartoe was lang en zat vol kuitlen.

Het sneeuwde hard op oudejaarsdag 2003. Met moeite parkeerden mijn collega-chauffeurs en ik 's avonds onze vrachtwagens op het besneeuwde terrein van onze werkgever. Onverwacht diende zich nog een rit naar Antwerpen aan en ondanks het hondenweer moest ik weer op pad van mijn baas. Ik schrok. Straks glij ik nog in een sloot, dacht ik. Ik weigerde mijn wagen weer te starten, mijn baas hield vol en het eind van het verhaal was dat ik ter plekke ontslag nam. Recht op een uitkering had ik zodoende niet. Tijdens een chauffeursklus voor een uitzendbureau werkte ik samen met een licht verstandelijk beperkte, autistische jongen. Hij keek met zijn linkeroog in zijn rechter broekzak maar had altijd goede zin en liet zichzelf zien zoals hij werkelijk was. Prachtig, dat oprechte, die openheid. Maar hij kon zich ook angstig gedragen. Gedrag waarvan ik dacht: hé, dat heb ik ook. Ik liet me testen en jawel, ook ik bleek in zekere mate autistisch te zijn. Anderen lukt alles, waarom mij dan niet, vroeg ik me al mijn hele leven af. Op die vraag had ik nu dus een antwoord en dat gaf rust.

Maar ik kreeg er ook een knauw van. Ging er wat mis, dan kreeg ik de schuld. Ik was immers degene met die sticker. De toch al niet eenvoudige relatie met mijn ouders, die al heel wat met me te stellen hadden gehad, werd er niet eenvoudiger op. Ik gleed weg in somberheid, raakte niet verstaafd. Vriendschappen liepen stuk, mijn sociale leven zakte in en hoop op een betere toekomst had ik niet. De knallende ruzie met die gasten uit de buurt deed de deur dicht. Ze deden aangifte tegen me en moest ik voorkomen. De rechter legde me een voorwaardelijke gevangenisstraf op en ik belandde weer op de bank voor de tv en achter de spelcomputer, de ene joint aanstekend met de andere. Gelukkig was daar toen mijn reclasseringsambtenaar. Zijn tip over werken bij WLB De Eenhoorn werd mijn redding.

Bij WLB De Eenhoorn wordt van alles en nog wat gedaan: snoep verpakken, bekerhouders maken voor Starbucks en displays met JBL-geluidsboxen monteren voor de MediaMarkt. Voor dat laatste heb ik gekozen. Eerst zetten mijn collega's en ik de basisstations voor de displays in elkaar, daarna monteren we de geluidsboxen erop. Aan auto's sleutelen had ik nog leuker gevonden, maar dit werk is een goeie tweede. Onze displays staan in MediaMarkten door heel Europa, te gek natuurlijk! Met mijn collega's heb ik het leuk. Tijdens het werk luisteren we naar elkaars muziek, vanaf smartphones, via bluetooth. Geluidsboxen genoeg! Zelf heb ik geen smartphone, met die van mij kan ik alleen bellen en sms'en. Luxe en poespas zeggen mij niks, weet je. Eén euro per uur verdienen ik hier, mijn inkomsten komen bovenop mijn uitkering. Daar ben ik tevreden mee maar een echte baan zou op den duur toch wel fijn zijn. Met een beetje geluk krijg ik op een dag mijn rijbewijs terug, door mijn softdrugverslaving was ook dat in rook opgegaan. Maar het belangrijkste is dat ik weer een leven heb. Ik tel mee, doe nuttig werk en als je me vraagt of ik blij ben met mezelf, kan ik eindelijk volmondig zeggen: Ja!”



“Liever schroevendraaiers
dan breipennen”

“Lila is mijn naam, gewoon, zoals de kleur. Maar hier, bij WLB 't Hof van Thee&Leut, noemen ze me vaak Layla, op z'n Arabisch. Ik vind dat prima, Layla is toch ook een mooie naam? Ik ben een kleurrijk mens en daar bedoel ik mee dat ik wel van een kleurtje hou. Het meest van blauw, paars en wit. Daarom koop ik vooral kleding in die kleuren. Verder kan ik niet zonder mijn pet, gekregen van mijn dochter. Die hou ik lekker op hierbinnen. Draag ik hem niet, dan voel ik me koud en kaal. Ja, ik ben best een beetje modebewust. Daar heb ik geen tijdschriften of internet voor nodig, ik volg gewoon mijn gevoel.

Tot een jaar geleden zat ik vooral thuis, in mijn eentje, met de televisie aan. Dat was niks voor mij, ik hou van mensen om me heen. Maar ik heb nogal wat problemen met mijn gezondheid: diabetes, een hartkwaal, hoge bloeddruk, en mijn ogen zijn ook niet helemaal goed. De brit die ik nu draag, heb ik pas een jaar. Binnenkort moet ik mijn ogen weer laten controleren en let maar op, straks mag ik weer een nieuw montuur uitkiezen. Van alleen thuiszitten werd ik niet blij, maar een baan vinden was moeilijk. Ik piekerde veel en daar knapte ik niet van op. Mijn ambulante begeleiders van Emergis stelden voor eens kennis te maken bij WLB 't Hof van Thee&Leut. Ik voelde me er meteen thuis. De mensen hier zijn lief, we laten elkaar in waarde en er is geen stress. Soms heeft iemand een probleem, zit hij niet lekker in z'n vel. Daar bemoei ik me dan niet mee, want van gedoe raak ik gespannen. Gelukkig moet er hier niks. Ik trek me gewoon even terug, dan wordt het vanzelf weer rustig in mij.

Bij WLB 't Hof van Thee&Leut ben ik een echte vliegende kiep. Samen met een groepje anderen demonteert ik bijvoorbeeld niet-verkochte speelgoedauto's. Schroefjes, veertjes, wieljes, stroomdraadjes en plastic onderdelen verzamelen we in aparte bakjes. Die gaan terug naar de fabriek waar de auto's worden gemaakt, voor hergebruik. Het is een precies werkje en we peuteren en schroeven wat af. Ik doe het graag en draag ook nog iets bij aan het verminderen van de afvalberg, voor een beter milieu. Verder verpakken we allerlei spullen, zoals de schroefknoppen die net binnen zijn gekomen. We moeten er een sticker omheen draaien en ze daarna per vier stuks in een plastic zakje doen. Ik hoor net dat dat nog best een lastig klusje is. Daar zie ik niet tegenop, ik ben wel wat gewend.

LILA GOERDIN (56)

werkzaam bij WLB 't Hof van Thee&Leut
in Vlissingen

Tekst: Paula Koster
Beeld: Suzan fotografie

Koffiezetten en helpen koken voor de lunch doe ik ook, en als het nodig is pak ik een poetsdoek en maak ik schoon. In het begin zat ik in de handwerkgroep. Die haakt, breift en naait allerlei mooie spulletjes, voor de verkoop. Mijn eerste project was een das, voor de winter. Maar breien, dat had ik al snel door, is niet mijn ding. Ik liet steken vallen, moest steeds iemand om hulp vragen en was bang dat ze me te langzaam vonden. Dat viel alles mee, maar ik ben toch blij dat ik overgestapt ben naar demonteren en inpakken. Kom maar op met die schroevendraaier! Soms mag ik leidinggeven aan mijn inpakcollega's. Dat gaat me goed af en ik ben er best een beetje trots op dat onze werkbegeleiders zo veel vertrouwen in me hebben.

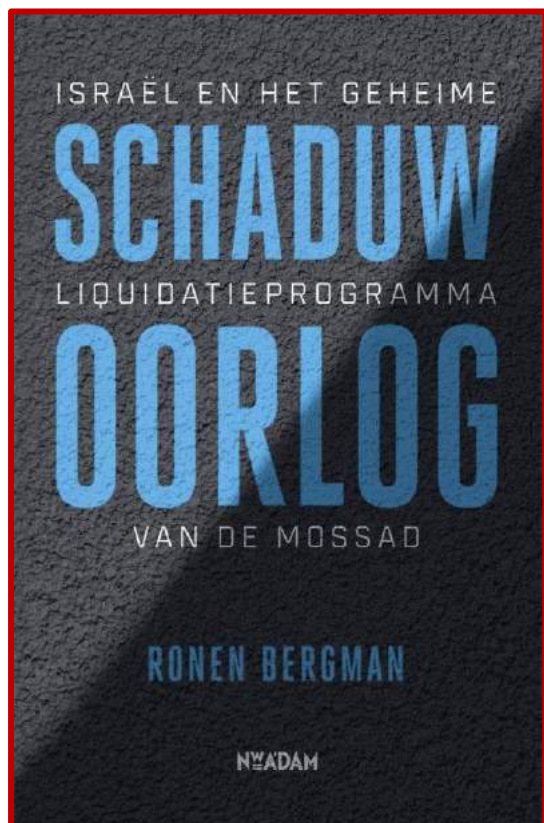
Werken bij WLB 't Hof van Thee&Leut helpt mij om me goed te voelen: ik hoor weer ergens bij en als ik bezig ben, pieker ik tenminste niet. Mijn leven is minder zwaar, niet zo donker meer. Bovendien is mijn huis maar een kwartiertje lopen hier vandaan. Makkelijk, hoor!”



Boekbespreking Schaduwoorlog

Deze keer een bespreking van een op feiten gebaseerd boek, namelijk het boek 'Schaduwoorlog'. Het boek is vertaald uit het Engels 'Rise and kill first', komt uit 2018 en is geschreven door Ronen Bergman. John le Carré zegt over het boek 'Sensationeel (...) actueel, informatief, en overtuigend, wat je standpunt ook is.' The Washington Post schrijft over het boek: 'Gezaghebbend (...) een huiveringwekkende geschiedenis van het liquidatieprogramma.' En tenslotte schrijft de New York Times: 'Een zeer bijzonder en menselijk boek over een explosief onderwerp.'

We lezen op de achterflap van het boek verder dat het 'een onthullende geschiedenis van de liquidatieprogramma's van Israël en zijn geheime diensten' is. 'Het instinct om het Joodse volk te beschermen zit in het DNA van Israël. Vanaf 1948 is de beveiliging van het land in handen van inlichtingendiensten (Mossad, Caesarea, Shin Beth) en het leger. In hun arsenaal zit één beproefd wapen: liquidaties, vaak preventief uitgevoerd. Dit spannende en onthullende boek geeft een unieke inkijk in alle liquidatieprogramma's: de successen, de missers, de prijs die betaald is door degenen die de operaties moesten uitvoeren en de invloed van de liquidaties op de Israëlische natie, het Midden-Oosten en de rest van de wereld. De Israëliër Ronen Bergman kreeg de uiterst zeldzame medewerking van onder anderen Shimon Peres, Ehud Barak, Ariel Sharon en Benjamin Netanyahu, en van hooggeplaatste figuren uit de strijdkrachten en inlichtingendiensten. Schaduwoorlog voert de lezer naar het hart van Israël's geheimste operaties.'



Wat mij betreft: na het lezen van dit boek is een vliegtuigongeluk of een plotselinge onverwachte natuurlijke dood van iemand iets minder vanzelfsprekend geworden. Een extra optie is namelijk dat het een gevolg is van een actie door de geheime dienst van een bepaald land. Als je je naïviteit dus niet wilt verliezen, moet je dit boek of misschien zelfs de bespreking niet lezen. Ik heb trouwens de voetnoten, op een paar uitzonderingen na, overgeslagen. Waar ik wel intensief gebruik van heb gemaakt is het register van trefwoorden, onderwerpen en karakters dat achterin het boek is opgenomen, met bladverwijzing, zodat je snel weer bij de les bent, mocht je een bepaalde naam, plaats of karakter niet direct meer kunnen plaatsen. Helaas zijn de namen van de operaties niet in het register opgenomen, de reden daarvoor is me onbekend.



Ik begin met het voorwoord: 'Meir Dagan, hoofd van de Israëlische Mossad, legendarisch spion en moordenaar, kwam leunend op zijn stok de ruimte binnen. Hij gebruikte die stok sinds hij gewond was geraakt door een landmijn van Palestijnse terroristen tegen wie hij in de jaren zeventig als lid van een van de speciale eenheden in de Gazastrook had gevochten. Dagan, die wel gevoel had voor de macht van mythes en symbolen, ontkende dan ook nooit de geruchten dat er een mes in die stok verborgen zat dat hij met een druk op de knop kon bedienen. Dagan was zo klein en zo donker van huid dat mensen altijd verbaasd waren als ze hoorden dat hij van Poolse afkomst was, en hij had een buik die er wezen mocht. Voor de gelegenheid droeg hij een eenvoudig overhemd met open boord, een dunne zwarte broek en zwarte schoenen; het leek alsof hij nauwelijks aandacht had besteed aan zijn verschijning. Hij straalde iets uit dat een optelsom was van een flinke dosis zelfvertrouwen en een rustig, van tijd tot tijd dreigend charisma. De vergaderzaal die Dagan op de middag van 8 januari 2011 binnenliep bevond zich in de Mossad Academie, ten noorden van Tel Aviv. Voor het eerst in de geschiedenis zou het hoofd van de geheime dienst journalisten te woord staan in een van Israël's best bewaakte en meest geheime instituten. Dagan hield niet van de media. "Ik ben tot de conclusie gekomen dat het een onverzadigbaar monster is," zou hij later tegen me zeggen, "dus ik zie geen enkele reden om een relatie met hen aan te gaan." (p. 13)

Verder worden in het boek pogingen genoemd om Yasser Arafat te vermoorden, die uiteindelijk een natuurlijke dood sterft. Je voelt al aan dat je daar echter aan gaat twijfelen, gezien het karakter van de geheime dienst(en). Ik vind het moeilijk om de juiste passages voor de bespreking te selecteren. Je zou het hele boek 'moeten' lezen, met zijn 608 pagina's (exclusief de voetnoten en bibliografie). Het begin van hoofdstuk 24, 'Gewoon een schakelaar, aan en uit': 'Twee bussen, waarvan een vol Israëlische soldaten, stonden geparkeerd bij een eettentje langs de weg naar Mehola, een nederzetting in de Jordaanvallei. Het was 16 april 1993. Even later kwam er een auto van de weg aan rijden, die dicht bij de bussen stopte. Toen ontplofte hij. Vergeleken bij de schade die de terrorist had willen aanrichten, viel het werkelijke aantal slachtoffers gelukkig relatief mee. Een Palestijn uit het naburige dorp die hier in een snackbar werkte werd gedood, en acht mensen raakten lichtgewond. Maar onderzoekers van Shin Bet vonden in de auto de verkoolde resten van



de chauffeur, samen met de gasflessen die hij gebruikt had als explosieven. Een zelfmoordterrorist. Op dat moment waren zelfmoordaanslagen al heel gewoon, maar ze vonden altijd elders plaats, nooit in Israël. De Mehola-aanslag was het begin van een golf bomaanslagen binnen Israël zelf. Binnen een jaar bliezen terroristen zich overal in het land op. In elf maanden doodden ze meer dan honderd Israëli's en maakten ze ruim duizend gewonden.



De top van Shin Bet probeerde te begrijpen wat ze verkeerd deden en hoe de situatie zo had kunnen escaleren. Ze konden de meeste aanslagen herleiden naar slechts drie mannen. Twee van hen, Ahmed Yassin en Salah Shehade, zaten in Israëlische gevangenschappen. En de derde, Yahya Ayyash, zat in Polen, dachten ze. De Israëli's hadden geen idee hoe deze drie met elkaar communiceerden, laat staan hoe ze aan explosieven kwamen en hoe ze erin slaagden zo veel zelfmoordterroristen te vinden. Yassin was geboren in het Palestijnse dorp Al-Jura, werd vluchteling tijdens de oorlog van 1948 en belandde met zijn familie in de Gazastrook, die toen nog door Egypte werd bestuurd. Zoals veel jonge Palestijnen werd hij lid van de Moslimbroederschap, waar hij een andere vluchteling leerde kennen, de twee jaar oudere Khalil al-Wazir. Hij was de charismatische leider die bekend werd als Abu Jihad. Al-Wazir was bang dat het hem zou hinderen als hij met de Broederschap werd geassocieerd, die destijds door Egypte was verboden, en besloot zijn eigen weg te gaan. Maar de stille en introverte Yassin wist dat hij zijn roeping had gevonden en bleek een theologisch wonder. Na de Arabische nederlaag in de Zesdaagse Oorlog van 1967, toen al-Wazir een enorme guerillastrijd met Israël ontketende omdat hij dacht dat alleen geweld de Israëli's klein kon krijgen, kwam Yassin tot een heel andere conclusie. Hij was van mening dat de Arabische nederlaag het gevolg was van hun eigen morele zwakte, en dat de seculiere en decadente regimes te ver van Allah waren afgedwaald. Er kon alleen verlossing worden gevonden in trouw aan de islam. 'Al-Islam hua al-Khal', zei hij geregeld – Islam is de oplossing'- waarmee hij in het Arabisch het motto herhaalde waarmee Ruhollah Khomeini in het Farsi zijn volgelingen had opgezwreept.' (p. 395-395) Een strijd die tot op de dag van vandaag actueel is en gaande is. Ondanks de gebeden om vrede van zovelen. Toch een boek dat het mijns inziens waard is om gelezen te worden!

Door: Pieter Mesu



WMO bijdrage max. €17,50



In 2019 is eigen bijdrage Wmo maximaal € 17,50

Vanaf 2019 verandert de eigen bijdrage voor hulp en ondersteuning vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Dan betaalt iedereen maximaal €17,50 per periode van 4 weken.

Inkomen of vermogen telt niet meer mee

In 2019 kijken we niet meer naar inkomen of vermogen bij de berekening van de eigen bijdrage voor de Wmo. Iedereen betaalt maximaal € 17,50 per 4 weken.

Partner + geen AOW-leeftijd = geen bijdrage

Bent u getrouwd of heeft u een partner? En is minimaal één van u nog geen 66 jaar en 4 maanden (AOW-leeftijd)? Dan hoeft u geen eigen bijdrage te betalen voor hulp en ondersteuning vanuit de Wmo.

Bereikt u in de loop van het jaar allebei de AOW-leeftijd? Dan wordt uw eigen bijdrage maximaal € 17,50 per 4 weken.

Eigen bijdrage voor ondersteuning op maat

U betaalt een eigen bijdrage voor ondersteuning op maat. Bijvoorbeeld voor hulp bij het huishouden, dagbesteding, voor een scootmobiel, of voor collectief vervoer zoals de regiotaxi. En voor zorg die u zelf betaalt met een persoonsgebonden budget (pgb). Ook woningaanpassingen zoals een traplift of douchestoel vallen onder de eigen bijdrage.

De berekening van de eigen bijdrage voor beschermd wonen blijft hetzelfde.

Gemeente kan eigen bijdrage verlagen

De gemeente bepaalt of inwoners een eigen bijdrage moet betalen. De gemeente kan de eigen bijdrage ook verlagen voor haar inwoners. Of bepalen dat iemand geen eigen bijdrage hoeft te betalen, bijvoorbeeld omdat die persoon een laag inkomen heeft.

Eigen bijdrage in 2020

Voor 2020 heeft het kabinet de volgende voornemens:

- U ontvangt een factuur per maand (dus niet meer per 4 weken).
- De eigen bijdrage is € 19 per maand.

[Lees meer over de Wmo in 2019 op:](https://www.hetcak.nl/regelingen/wet-maatschappelijke-ondersteuning)

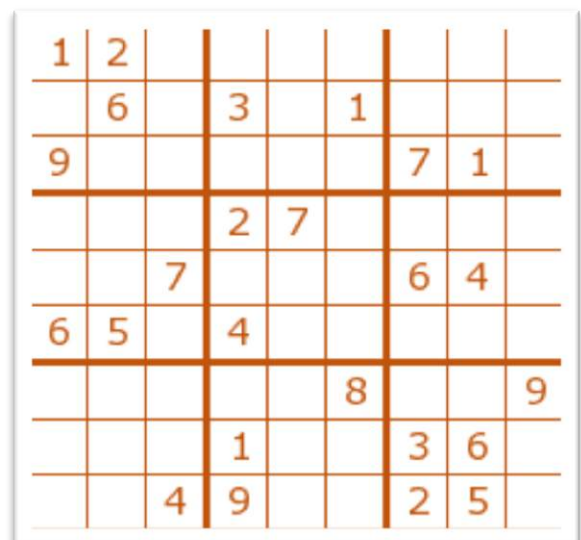
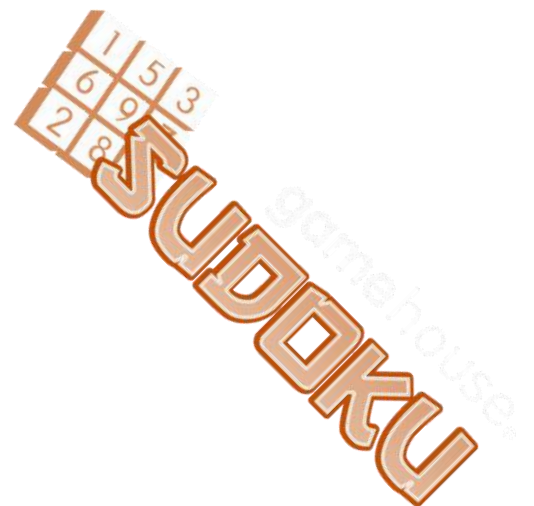
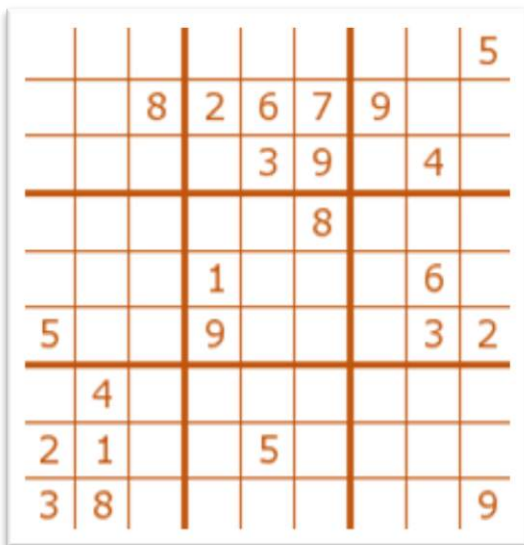
<https://www.hetcak.nl/regelingen/wet-maatschappelijke-ondersteuning>





Sudoku's

Dit zijn de traditionele Sudoku's. De lege vakjes moeten ingevuld worden zodat in elke kolom, in elke rij, en in elk van de negen blokken de getallen van 1 tot en met 9 elk één keer staan. De antwoorden staan op pag. 38



Emergis kledingbeurs



Woensdag 10 april 2019

alleen voor cliënten

18.00 t/m 21.00 uur

Prijs: € 0,50 per kledingstuk

Donderdag 11 april 2019

voor iedereen

10.00 t/m 15.00 uur

Prijs: € 1,00 per kledingstuk

In de theaterzaal, Oostmolenweg 101 te Kloetinge



Kleding die u wilt schenken aan de kledingbeurs, kunt u voor 5 april 2019 bij de receptie van Emergis te Kloetinge inleveren.



Budgetrecept

Kip en boontjes in zoetzuresaus

Benodigdheden voor 2 personen :

Ingrediënten en kosten :

1 Kipfilet, in stukjes

200 Gram sperzieboontjes, schoongemaakt en in stukjes

330 ml Tomato frito, (Heinz, 69 cent)

1 Teentje knoflook, fijngehakt of door de pers

2 Eetlepels gembersiroop

1 Eetlepel ketjap asin

150 à 200 Gram rijst

Zout en peper naar smaak

1 Eetlepel plantaardige olie, (geen olijfolie)

Kosten : Niet bekend.





Bereiding :

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verhit in een grote koekenpan of hapjespan de olie.

Kruid de kip met een beetje zout en peper.

Bak hierin de stukjes kipfilet bruin.

Bak de knoflook kort mee.

Voeg de sperziebonen toe en laat deze kort meebakken.

Schenk de Tomato frito bij de kip en de boontjes en roer dit goed door.

Roer hier ook de gembersiroop en ketjap door.

Breng aan de kook en laat het geheel op laag vuur ca tien minuutjes zachtjes pruttelen of tot de boontjes beetgaar zijn.

Serveren met de rijst en met en komkommersalade.





Bevrijdingsfestival 2019

Wat vieren we op 5 mei ?

O O R S P R O N G

Op 5 mei vieren we dat we in Nederland in vrijheid leven. We vieren dat we in 1945 bevrijd zijn van de Duitse bezetting in Europa en de Japanse bezetting in Azië. Dat er een eind kwam aan de Tweede Wereldoorlog vol geweld en onderdrukking. 5 mei is ook een dag om ons te bezinnen op het belang van vrijheid en ons te realiseren dat vrijheid kwetsbaar is. Voor de vrijheid in Nederland hebben velen gevochten en zelfs hun leven gegeven.



Op de Bevrijdingsfestivals staan we samen stil bij dit gegeven, tijdens verschillende momenten en activiteiten. Om te vieren dat we vrij zijn, en om steun te betuigen aan hen die dat niet zijn.

Het Nationaal Comité 4 en 5 mei geeft vorm aan herdenken op 4 mei en vieren op 5 mei. Alle 14 officiële bevrijdingsfestivals worden in samenwerking met het Nationaal Comité 4 en 5 mei georganiseerd.

Ambassadeurs van de Vrijheid

M U Z I E K

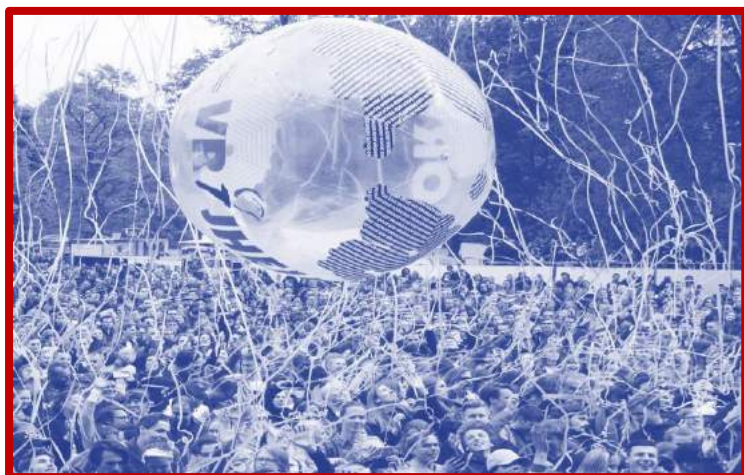
In 1991 was Hessel de eerste Ambassadeur van de Vrijheid. In een helikopter ging hij langs de Bevrijdingsfestivals in het heel land. Sindsdien zijn tientallen Nederlandse muzikanten en groepen als Ambassadeur door het land getrokken. Zij brengen een speciale muzikale boodschap over vrijheid door het hele land. De Koninklijke Luchtmacht ondersteunt de artiesten door ze met helikopters van festival naar festival te vliegen.





5 voor 5

STILSTAAN



Op 5 mei staan we om 5 minuten voor 5 met bijna 1 miljoen Bevrijdingsfestivalbezoekers, 5 minuten stil bij onze vrijheid. Bij het idee dat we in vrijheid een feest kunnen vieren en dat we dat in het hele land, tegelijk, aan het doen zijn. Maar ook bij de onvrijheid van anderen op de wereld. Vanaf het hoofdpodium op elk Bevrijdingsfestival worden de bezoekers meegenomen in dit symbolische moment.

Plein van de Vrijheid

MEEDOEN

Op het Plein van de Vrijheid ontmoet je mensen die zich inzetten voor de vrijheid van ons en die van anderen. Want niet alleen op 5 mei is dit nodig, maar het hele jaar door. En wist je dat jij zelf ook kan bijdragen aan de vrijheid van een ander? Ga op één van de bevrijdingsfestivals naar het Plein van de Vrijheid en bekijk op wat voor manier. Je kunt daar ook kennis maken met de Vrienden van de Vrijheid.





Bevrijdingsvuur

SYMBOL



Traditiegetrouw wordt in de nacht van 4 op 5 mei het Bevrijdingsvuur ontstoken op het 5 Mei plein in Wageningen. Het Bevrijdingsvuur is hét symbool voor nationale eenheid en voor leven in vrede en vrijheid.

In de nacht van 4 op 5 mei ontsteekt de burgemeester van Wageningen tijdens de ceremonie het vuur voor het historische Hotel de Wereld. Op 5 mei 1945 zijn daar de bevelen ter uitvoer van het document ter overgave getekend. Vanaf deze historische

locatie vertrekken loopgroepen het land in om het vuur te verspreiden. Het is een belangrijk moment voor Nederland in de overgang van het herdenken op 4 mei en de viering van de verkregen vrijheid op 5 mei.



Programma Bevrijdingsfestival Zeeland in Vlissingen

AMBASSADEURS VAN DE VRIJHEID

Maan, Kraantje Pappie en Sam Feldt zijn door het Nationaal Comité 4 en 5 mei benoemd tot Ambassadeurs van de Vrijheid.

DAVINA MICHELLE

Wekenlang ging Zangeres Davina Michelle van station naar studio en op 5 mei 2019 betreedt ze om 15:00 uur het hoofdpodium.





De 67 jarige Wim Waleboer uit Breskens heeft zo'n uitgebreide collectie Playmobil dat hij besloten heeft er een museum mee in te richten; het Playmuseum. Een variatie op de merknaam, want die mag hij van de Duitse fabrikant Geobra Brandstätter niet gebruiken. Bezoekers vinden op 32 m2 elk kwartaal een ander Playmobil diorama zodat er een heel jaar wisselende thema's te zien zijn. Het museum in de Dorpsstraat in Schoondijke is op werkdagen geopend van 13.30 tot 16.30 uur en op afspraak. De entreprijs is € 1,00 per persoon



Een vrouw in de Amerikaanse staat is licht gewon geraakt nadat ze was gegrepen door een jaquar in een dierentuin. De vrouw was te dicht bij de kooi van het dier gaan staan om een selfie te kunnen nemen. De jaquar stak haar poten door de tralies en zette haar scherpe klauwen in de armen van de vrouw. Omstanders wisten haar te bevrijden door de jaquar af te leiden.

Vijf dagen per week staat Ryan Belcher in de sportschool om te trainen voor zijn hobby gewichtheffen. De training kwam ineens goed van pas toen vlak bij zijn werk een auto crashte en iemand klem kwam te zitten. Belcher wist de auto van de man af te tillen en weg te duwen. De slachtoffers van het ongeluk zijn met ernstige verwondingen naar het ziekenhuis gebracht, maar overleefden het ongeluk.

De koper van een doos Lego in een kringloopwinkel in Groenlo trof tussen de steentjes een zilveren trouwring aan. Waarschijnlijk is de ring van de vorige eigenaar en is mogelijk tijdens het bouwen tussen de blokjes beland. De eerlijke vinder heeft de ring terug gebracht naar de kringloopwinkel. De eigenaar van de ring is vooralsnog niet gevonden.



Een papegaai met vliegangst die uit een huis in Rotterdam ontsnapte is gered. De vogel zocht beschutting in een boom maar kwam er niet meer uit. Uiteindelijk heeft niet de brandweer maar de zoon van de eigenaar het beestje gered. Hij wist het beestje met een ladder uit de boom te redden.



Gedicht Voorjaar

Voorjaar.....

Dag na dag..

Steeds vooruit

De zon komt op

De zon gaat onder

Mooie luchten

Wolken in alle vormen

Strepen in de lucht

Voor een zonnige vakantie

Ach hier....

De zon en de zee

Wat missen wij nu?

Nu we hier zijn..

De maan komt op

Een sterren hemel

Een koude nacht

Nog even dikke sokken

De lente is begonnen

Alweer heel mooi.

Dan wat regen

Alles groeit en bloeit

Binnen korte tijd...

Je hebt wat je hebt

Je krijgt wat je krijgt

We hebben film en muziek

Wat willen we nog meer

Daar van te genieten

Dat is de kunst



Gezellig samen eten ook iets voor jou?



BZW Groep

Is de BZW Groep misschien ook iets voor jou, want er is nog wat plaats!!

De BZW Groep is een clubje gezellige mensen die één keer in de twee weken bij elkaar komen bij het WLB Joannaplantsoen in Goes. Dit is altijd op dinsdag, in de even weken en is van 15:00 uur tot ongeveer 19:00 uur.

Het doel van dit gezellig samen zijn is bijvoorbeeld het doen van gezamenlijke boodschappen, daarna lekker koken en eten. Ook het afruimen en de afwas horen hier natuurlijk bij.



Er zijn nog wat plaatsen vrij in de BZW Groep vandaar deze oproep of het misschien wat voor jou is. Iedereen is welkom, mits je een indicatie dagbesteding hebt. De kosten hiervoor bedragen €3,- per keer, dit i.v.m. de kosten die voor het eten gemaakt worden.

De BZW Groep bestaat al weer heel wat jaren en is altijd een heel gezellige boel waar lekker gegeten en gekletst kan worden. Iedereen is welkom, jong of oud, man of vrouw zo lang je maar van gezelligheid houdt.



Joannaplantsoen

Voor meer informatie kun je van maandag t/m donderdag contact opnemen met John op het telefoonnummer: 0113-212444 of per mail huisdrukkerij@zeelandnet.nl



In het kort:

- Lekker koken en eten
- Iedere **even** week op de dinsdagmiddag
- Van 15:00 tot 19:00 uur
- Kosten €3,- per keer
- Contactpersoon, John 0113-212444 huisdrukkerij@zeelandnet.nl
- Indicatie dagbesteding vereist
- Locatie: WLB Joannaplantsoen 2 in Goes

Je bent van harte welkom dus schroom niet om eens langs te komen of om wat informatie op te vragen bij John.

Hopelijk tot ziens bij de BZW!





Kleurplaat





Komt een vent in het café, hij bestelt een pilsje en zegt: "Het stinkt hier naar schijt." Dus hij vertrekt. Komt een andere vent binnen, bestelt ook een pilsje en zegt ook: "Het stinkt hier naar schijt." Dus hij vertrekt ook. De baas vindt dit niet zo leuk dus gaat naar de buurtsuper en koopt een busje dennengeur. Komt een andere vent binnen, bestelt ook een pilsje en zegt: "Het ruikt hier net alsof er iemand in het bos heeft zitten schijten."

Er staat een Belg voor het Witte Huis. Opeens komt er een man op hem afstormen en doet zijn jas open en zegt: "FBI." De Belg doet zijn jas open en zegt: "Zuiver scheerwol."



Een erg domme voetballer staat na de wedstrijd onder de douche met een paraplu!. "Waarom doe je dat?" vraagt een teamgenoot. Dan antwoordt deze: ik ben mijn handdoek vergeten!"

Er lopen 2 oenen op een bospad.

Zegt de een tegen de andere: "Kijk er loopt een mier op je ijsje!"

Zei de andere: "Ach, maakt niet uit en laat hem toch lekker genieten van de wintersport!"



Bij een jonge dokter die nog niet zo lang geleden is begonnen, komt er op een dag toch een patient aanbellen. De vrouw van de dokter doet open en vraagt: "Kunt u morgen misschien terugkomen?" "Hoezo", zegt de man, "is de dokter dan niet hier?" "Ja, maar morgen is hij jarig en het zou leuk zijn als er een verrassing was."

Een vrouw vraagt aan haar buurvrouw: "Zou u mij een plezier willen doen, door vanmiddag topless op uw terras te gaan liggen zonnen?"

"Hoezo?"

"Nou dan weet ik zeker dat mijn man eindelijk ons gras eens maait!"



Rechter: "Bent u de man die een auto gestolen heeft?" Verdachte: "Ik? Nee hoor, voelt u mijn zakken maar na"

Peter Luysterburg



Oplossingen Puzzels

Oplossing puzzels van pagina 17 + Sudoku's pagina 26

Antwoord op : Sappig hooi voor Snuitje : Het touw zit nergens aan vastgebonden.



Antwoord op : Ra ra wat is dat ? : Een neus



Antwoord op : 6 van 30 aftrekken ? : Dit kan maar 1 keer. Als je 1 keer 6 van 30 aftrekt heb je geen 30 meer.

$$30 - 6$$

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

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

Strips – FC Knudde



In samenwerking met
de drukkerij Joannaplantsoen
huisdrukkerij@zeelandnet.nl