



DE jaargang 23 2016

Spreekbuis

Boekenlijst
Puzzels
Interviews
Info CCE

Recepten
Strips
Evenementen agenda

Zomer Editie





Van onze redactie

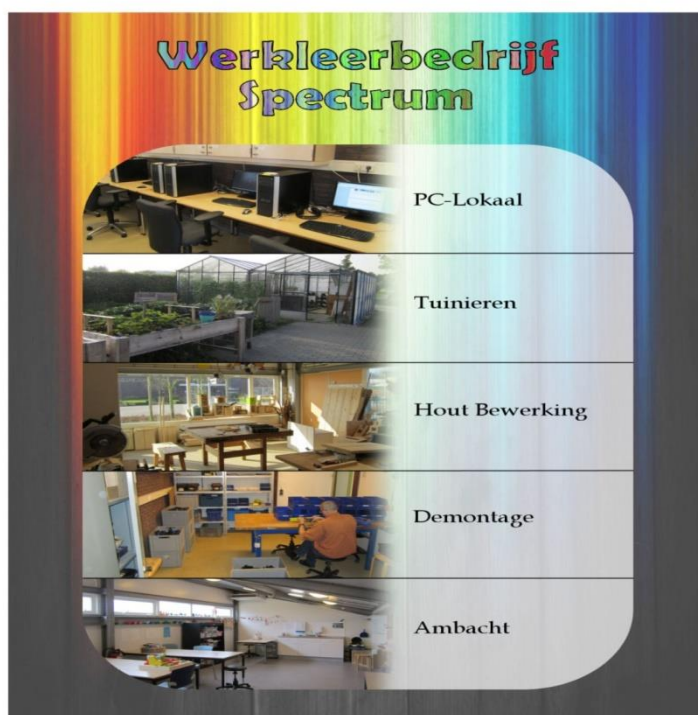
Beste lezers van de Spreekbuis, het is al weer Juni en dat betekent dat de nieuwe Spreekbuis voor u ligt. Ook deze keer is de Spreekbuis weer gevuld met allerlei leuke weetjes, informatie, recepten en interviews. Mocht u zelf iets willen vertellen of delen dan bent u altijd van harte welkom om contact op te nemen met de Huisdrukkerij en kijken we samen wat er allemaal mogelijk is.

Rectificatie: In de lente editie van de Spreekbuis stond een stuk over de zomertijd. In het stuk werd aangegeven dat in verband met de zomertijd de klok een uur vooruit moest, wat ook klopt, alleen had ik er een afbeelding bij geplaatst met een klok die een uur terug gezet werd en dat zou voor verwarring kunnen zorgen, dus excuus daarvoor.

Ontdekt u zelf een fout in de Spreekbuis die recht gezet moet worden laat het ons dan weten via: huisdrukkerijgoes@hotmail.com en wij maken er werk van.

Wij wensen u veel lees plezier in deze zomereditie van de Spreekbuis. De herfst editie van 2016 kunt u verwachten in September van dit jaar.

Door: Jeroen de Rijcke





Informatie

Het werkleerbedrijf Spectrum bestaat uit diverse afdelingen. We bieden mensen met autisme een veilige en rustige omgeving om te kunnen werken en te leren. Het aanbod wordt afgestemd op de behoefte, inzet, kennis en ervaring van de doelgroep.

Contact

TEL: 0113-267703
Email: wlbspectrum@gmail.com
Adres:
Oostmolenweg 101
4481PM Kloetinge
Kijk ook eens op www.werkleerbedrijfspectrum.nl
Of volg ons op:
 Werkleerbedrijf-Spectrum
 @WLBspectrum



Colofon

Jaargang 23 / nr.2 Zomereditie 2016

“De Spreekbuis” is een informatieblad 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 over zaken die voor hen van belang kunnen zijn:

Activiteiten in woon- en leefomgeving;
Nieuws & ontwikkelingen uit de GGZ of Emergis.

“De Spreekbuis” is een product van:
WLB De Huisdrukkerij

Redactie Spreekbuis

John van Hoorn
Peter Luysterburg
Jeroen de Rijcke
Wilfred de Kok
Leonard van der Kolk

Anonieme, beledigende, racistische en/of seksistische inzendingen worden geweigerd.

**Klachten omtrent bezorging of inhoud bij
John van Hoorn.**

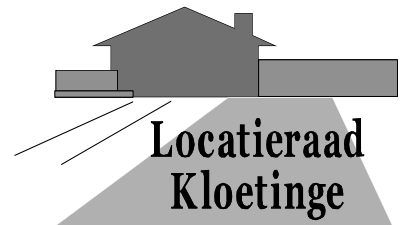
*Wilt u ook “De Spreekbuis” ontvangen?
Neem contact op met de huisdrukkerij*

Adres redactie:
John van Hoorn
Huisdrukkerij Emergis
t.a.v. Redactie Spreekbuis
Joannaplantsoen 2, 4462 AV Goes
E-mail: huisdrukkerij@zeelandnet.nl

Inhoudsopgave

02	Van onze redactie
03	Colofon - Inhoudsopgave
04	CCE Flyer actie
05	Gedichten
06	Puzzel Sudoku
07	WLB's gaan online
08	Graveren bij de huisdrukkerij
09	Kennismaking met Bep
10	Kennismaking met Bep
11	Evenementen Agenda 1-2
12	Bewust Bewegen
13	Nieuwe Boekenlijst Bibliotheek
14	Nieuwe Boekenlijst Bibliotheek
15	Interview Matthieu
16	Interview Matthieu
17	Kledingbank Vlissingen
18	Woordgrappen
19	Verwenzorg Emergis
20	CCE even bijpraten
21	CCE locatieraden
22	Foto's Pop-up winkel
23	Puzzel Woordzoeker
24	Budget Recept
25	Stichting PVP
26	Wachlijsten Emergis te lang
27	Opening winkel Terneuzen
28	Opening winkel Terneuzen
29	Moppenhoek
30	WLB en QR-Codes
31	Spreuken
32	Puzzel Woordzoeker
33	Muziek met Martijn
34	Muziek met Martijn
35	Evenementen Agenda 2-2
36	Kort verhaal
37	Kort verhaal
38	Oplossingen puzzels
39	Strip FC Knudde

**Uiterste inleverdatum eigen stukjes
Spreekbuis Herfst 2016
25 Augustus 2016**



Flyeractie tegen te hard rijden op de Centrale Voorziening

We doen het allemaal weleens: net iets harder rijden dan toegestaan. Soms bewust, in een poging verloren minuten in te halen. En soms onbewust, omdat we onze snelheid niet in de gaten hebben. Wat de reden ook is, (iets) te hard rijden is altijd heel gevaarlijk.

Wist u dat de totale remweg 13,3 meter is wanneer u 30 kilometer per uur rijdt. Een aanrijding van een voetganger met 30 kilometer per uur is voor deze voetganger vergelijkbaar met een val van de eerste verdieping van een flat.

De locatieraad ziet regelmatig dat er te hard gereden wordt op het Emergis terrein in Kloetinge. Om die reden heeft de Locatieraad Kloetinge maandag 2 mei een flyer actie gehouden. Er zijn eigen gemaakte flyers en informatiefolders van het Regionaal Orgaan Verkeersveiligheid Zeeland (ROVZ) uitgedeeld. Voor het maken van de eigen flyers heeft de locatieraad hulp gehad van het werkleerbedrijf Joannaplantsoen. De flyers zijn ook op het werkleerbedrijf gedrukt.

Dus automobilisten, matig uw snelheid daar doet u ons een groot plezier mee.

Welkom automobilist, matig uw snelheid, daar doet u ons een groot plezier mee!

ZONE 30

ZONE 50

Je te hard rijden is vaak zonder te beseffen

Op een snelweg of op een weg met een maximumsnelheid van 100 km/uur, rijdt u vaak te hard. Het is niet altijd bewust, maar het is wel vaak zonder te beseffen. Het is belangrijk om te weten dat de snelheid van een auto niet alleen de afstand die u aflegt, maar ook de afstand die u nodig heeft om te stoppen, beïnvloedt. Dit wordt de remweg genoemd. De remweg wordt bepaald door de snelheid van de auto en de afstand die de bestuurder nodig heeft om de auto te stoppen. De remweg wordt bepaald door de snelheid van de auto en de afstand die de bestuurder nodig heeft om de auto te stoppen.

Korte remweg

De remweg wordt bepaald door de snelheid van de auto en de afstand die de bestuurder nodig heeft om de auto te stoppen. De remweg wordt bepaald door de snelheid van de auto en de afstand die de bestuurder nodig heeft om de auto te stoppen.

Je sneller gaat je remweg

De remweg wordt bepaald door de snelheid van de auto en de afstand die de bestuurder nodig heeft om de auto te stoppen. De remweg wordt bepaald door de snelheid van de auto en de afstand die de bestuurder nodig heeft om de auto te stoppen.

Hoe gevaarlijker, hoe duurder

De remweg wordt bepaald door de snelheid van de auto en de afstand die de bestuurder nodig heeft om de auto te stoppen. De remweg wordt bepaald door de snelheid van de auto en de afstand die de bestuurder nodig heeft om de auto te stoppen.

Snelheid	Remweg	Totaal remweg
30 km/u	13,3 m	13,3 m
50 km/u	23,8 m	23,8 m
70 km/u	37,5 m	37,5 m
90 km/u	54,4 m	54,4 m

Auto's van de land	Beste binnen de fabriek	Beste op de markt	Beste op de markt
10 km	10,0	10,0	10,0
20 km	20,0	20,0	20,0
30 km	30,0	30,0	30,0
40 km	40,0	40,0	40,0
50 km	50,0	50,0	50,0
60 km	60,0	60,0	60,0
70 km	70,0	70,0	70,0
80 km	80,0	80,0	80,0
90 km	90,0	90,0	90,0
100 km	100,0	100,0	100,0



gisteren was ik mezelf niet
gisteren tegen huilen aan
wakker worden met wijsheid
genadevol
voelen, ervaren
je lichaamstaal verkennen een
goddelijke straal

vriendelijke groeten **Maria**

Geluk

Geluk zit in de kleine dingen,
die het leven zo vaak geeft.
De zon waarin de vogels zingen,
de regen die ons het leven geeft.
Soms zijn er ook wel donkere dagen,
met veel zorgen en veel pijn.
Waarop je dan aan jezelf zult vragen,
zal ik ooit nog gelukkig zijn?
Maar geloof me, het zal gebeuren,
want na regen komt zonneschijn!

door **Jeroen de Rijcke**

De Laatste Druppel

Op een bepaald moment is de grens
bereikt, als een laatste hete druppel op
de plaat. Het lichaam roept je nu even
de halt toe, omdat het op deze manier
niet langer gaat. Lang genoeg ben je
doorgestapt, je vanzelfsprekende

draaiende motor kan het wel aan.
Ging je met je hoofd je grenzen voorbij,
totdat het hart op zijn strepen ging
staan. Overvallen door vermoeidheid,
even geen energie, geen zin en tijd
voor anderen aan je zij. Terug naar de
basis, je bron, aan zet ben jij.

Hoogste tijd om je aandacht naar je
binnenste te keren, genoeg jezelf
tekort gedaan. De balans hervinden in
je zelf, zodat jij weer op nummer 1
komt te staan. Bezinning om weer je
eigen koers te gaan varen, je laten
leiden op de route die jouw ziel
verkiest. Onderweg met momenten
even stil te staan, opdat je het
overzicht niet verliest.

Je moet tijdelijk terug naar je basis
gaan, om straks weer met beide benen
in het leven te staan.

door **Shannon Kwakkernaak**

Het leven is kort

Het leven is kort,
Leef bij de dag.
Het leven is kort,
Doe wat je mag.
Het leven is kort,
Je bent het zat.
Het leven is kort,
Je valt in een gat.

bron: <http://www.1001gedichten.nl/>

Sudoku

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

Dit is de traditionele Sudoku. 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 oplossingen staan op pagina 38.

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

WLB's gaan online

Al weer enige tijd geleden kwamen al onze WLB's samen met het idee om eens een echte, goede website te maken. Plannen werden gemaakt en ideeën werden opgeschreven. Na lang overleg en veel gepuzzel kwam de basis voor de nieuwe site dan toch ook echt tot leven.

Maar dat een goede website niet in een dag gemaakt wordt ondervonden wij aan den lijven. Van het moment dat het idee is ontstaan tot het moment dat de site daadwerkelijk online kwam heeft toch een flinke tijd in beslag genomen, maar we zijn wel uiterst tevreden met het eindresultaat.

Onze nieuwe site kunt u vinden op:

wlbzeeland.nl



Huisdrukkerij op Facebook

Dat de huisdrukkerij op Facebook ook een pagina heeft was de meeste van jullie al bekend, maar dat we ook hier een nieuwe en verbeterde pagina zijn begonnen is nog niet helemaal doorgekomen. Via deze weg willen wij daar wat meer bekendheid aan geven.

Wij zijn op Facebook te vinden via de volgende link:

[www.facebook.com/
WLBJoannaplantsoenHuisdrukkerij](https://www.facebook.com/WLBJoannaplantsoenHuisdrukkerij)

Neem gerust eens een kijkje op onze nieuwe Facebookpagina en like onze pagina!

Regelmatig plaatsen we hier nieuwtjes en ontwikkelingen over de huisdrukkerij, dus wil je op de hoogte blijven, volg ons dan op Facebook en laat weten wat je van ons vindt.



Graveren bij de Huisdrukkerij

Sinds korte tijd beschikt het WLB “de huisdrukkerij” over een graveermachine. In eerste instantie was de graveermachine enkel bedoeld voor het graveren van legoblokjes maar al snel bleek dat de mogelijkheden om te graveren groter waren dan gedacht.



Enkele weken geleden hebben wij aan drie van onze medewerkers een cursus gegeven om professioneel om te kunnen gaan met de graveermachine. De cursus duurde een dagdeel en de cursisten waren super enthousiast. Er werd geleerd hoe er gegraveerd moest worden maar ook om wat gegraveerd was in te kleuren. Het inkleuren van bijvoorbeeld legoblokjes gebeurt met speciale verf waardoor het geheel nog mooier en sprekender wordt.



Niet alleen maar blokjes



In eerste instantie was de graveermachine bedoeld om legoblokjes te graveren maar al snel bleken er meer mogelijkheden. Eigenlijk kunnen we zo een beetje alles graveren zo lang het maar plat is en niet rond. Voor het graveren en inkleuren van lego hanteren we vaste prijzen zodat u niet voor verrassingen komt te staan. Tevens hebben we een officiële bestelbon voor legoblokjes en legosleutelhangers want ook lego sleutelhangers behoren tot één van de mogelijkheden. Nieuwsgierig geworden naar de mogelijkheden neem dan gerust contact op met;

huisdrukkerij@zeelandnet.nl

Bestelbon graveermachine		Emergis	
aangenomen door: _____			
binnengekomen via: ☐ telefoon ☐ Mondeling			
☐ e-mail			
Lego blokje 2 x 4		Lego blokje 2 x 6	
Maximaal 8 tekens		Maximaal 12 tekens	
Voorkant: _____		Voorkant: _____	
Achterkant: _____		Achterkant: _____	
Kleuren 4 x 2		Kleuren 6 x 2	
☐ Donker groen		☐ Zwart	
☐ Licht groen		☐ Blauw	
☐ Licht blauw		☐ Lila	
☐ Blauw		☐ Geel	
☐ Creme (tan)		☐ Donker blauw	
☐ Roze		Inkleuring	
☐ Lila		☐ Wit	
☐ Paars		☐ Zwart	
☐ Oranje		☐ Rood	
☐ Bruin		Blokje los 2 x 4 2 x 6	
☐ Rood		€ 1,50 € 1,75	
☐ Geel		Sleutelhanger € 2,50 € 2,75	
☐ Zwart		Inkleuring € 0,25 € 0,25 beide zijde	
Andere bestellingen: prijs in overleg			
besteldatum _____		Totale kosten € _____	
te leveren voor _____		pin / contact / op rekening / via bank	
afleveren aan: _____		afgeleverd d.d. _____	
naam opdrachtgever: _____		paraaf _____	
afdeling/bedrijf: _____			
adres: _____			
postcode: _____			
plaatsnaam: _____			
telefoonnr.: _____			
e-mailadres: _____			

Interview Bep Gevers

Wie ben je?

Mijn naam is Bep en ik ben wat ze vroeger noemden een schipperskind en opgegroeid hoofdzakelijk op een schippersinternaat.

Je bent als werknemer of vrijwilliger betrokken bij Emergis: wat is jouw job?

Ik geef computerles aan cliënten van Emergis. Het is laagdrempelig omdat je op eigen tempo leert en je leert wat je zelf wilt leren. Mogelijkheden zijn: leren omgaan met internet en e-mailen of werken met onderdelen van Microsoft (Word, Excel, Powerpoint enz.), ook kun je een html-pagina leren maken, enzovoorts enzovoorts.

Je kunt zelf kiezen wat je wilt. Er is dus er is geen volgorde in de leermethodes, je kunt met of zonder boeken leren, ik begeleid de mensen hierin, iedereen op zijn eigen tempo aangepast aan zijn eigen capaciteiten.

Waarom ben jij de juiste persoon om dit werk te doen?

Ik ben ook een cliënt van Emergis en begrijp de mensen die hier zijn. Met andere woorden, iedereen werkt op eigen tempo en ik probeer iedereen zo goed mogelijk te helpen. Mijn grootste beloning is dat de mensen het leuk



gaan vinden om terug te blijven komen naar de lessen. Bij speciale verzoeken ga ik kijken of ik de bijbehorende programma's (en bijbehorende boeken) kan bemachtigen.

Hoe ben je in deze job terecht gekomen? Doe je het al lang? Kun je iets vertellen over het begin? Kun je wat belangrijke momenten noemen in de loop van de tijd dat je dit werk doet?

Toen mij als dagbesteding 'computerles geven' werd aangeboden heb ik dit met beide handen aangegrepen, omdat mijn interesse al op dit gebied lag en ik er veel plezier aan beleef. Later is dit omgezet in vrijwilligerswerk.

Ik doe dit al vanaf 2010 en ik heb twee jonge vrouwen geholpen bij het

behalen van het ECDL diploma (European Computer Driving Licence = Europees Computer Rijbewijs), zodat ze konden gaan solliciteren naar secretaresse-werk, wat ze ook gevonden hebben, dit heeft mijn ego gestreeld ook al doen die vrouwen het zelf, ik heb ze geholpen tijdens de lessen en hierin begeleid. En daar ben ik heel erg trots op.

Het is niet zo dat je diploma's hoeft te halen maar als je dit zou willen is daar wel de mogelijkheid toe.

Hoe kijk je naar de toekomst als het gaat over jouw job? Blijf je dit nog lang doen? Zijn er dingen die je wilt veranderen?

Door de economische crisis en mijn leeftijd zal ik tot mijn pensioen en misschien wel langer, als ik het mag beleven, vrijwilligerswerk blijven doen om onder de mensen te blijven komen. Ik wil niets veranderen, het is goed zo, mocht het zo zijn dat er iets veranderd moet worden dan is uit het verleden gebleken dat dit werd aangepast.

Wat vind je ervan om te werken met mensen die tot de doelgroep van Emergis behoren?

Dat vind ik juist een uitdaging. Juist deze mensen kunnen nergens terecht als het gaat om te leren omgaan met

internet en of de programma's op eigen tempo, hier heb ik geduld voor.

Kun je iets zeggen over de sfeer tijdens de lessen?

Er wordt regelmatig gelachen tijdens de lessen; het is dus gezellig om hier iets te leren.

Stel dat jij één dag directeur van Emergis zou zijn: wat zou jij veranderen?

Moeilijke vraag hoor, ik zou veel dingen terugdraaien zoals de werk-coachen, deze hebben in het verleden veel mensen geholpen bij het zoeken en vinden van betaalde banen. Dit zou ik graag weer in het leven roepen want cliënten die willen, moeten terug in de maatschappij kunnen komen en hebben bij die eerste stap meestal hun hulp nodig. Ik heb hier in het verleden gebruik van gemaakt en ben hun daar erg dankbaar voor.

Wilt u ook computerles ontvangen dan kunt u zich opgeven bij WLB Joannaplantsoen. Mail naar dhr. J. van Hoorn (j.vanhoorn@wlbzeeland.nl) of bel 0113-212444.



Evenementen Agenda 1/2

Geschreven door Peter

Festival Onderstroom in Vlissingen

Walcheren - Vlissingen

8 juli 2016 - 10 juli 2016

De Cultuurwerf presenteert met dit zomerfestival vier dagen lang de stad als podium. Met een mix van theater op locatie, straattheater op pleinen, korte en vermakelijke voorstellingen in tentjes en objecten, beeldende kunst, circustheater en meer. En natuurlijk is de binnenstad het podium voor de internationale straattheaterdag op de zaterdag.

18e Solexrace in Biggekerke

Walcheren - Biggekerke

20 augustus 2016

Op 20 augustus 2016 zal de 18e editie van de befaamde Solexrace in Biggekerke worden verreden. In de specials klasse strijden de snelle solexen om de Walcheren Cup. In de Ludieke klasse gaat het niet om de snelheid, maar om de originaliteit! Voor de kinderen is de Ludieke Kids Ronde een verkleedpartij op de fiets! Ook kan genoten worden van oldtimer brommers. Na de races kan in de dorpskern nog verder worden gefeest met muziek en een drankje!

Familie rondvaart

Schouwen-Duiveland-Burghsluis

3 juli 2016 Kaarten

vanaf € 9,50

Lekker uitwaaien in Zeeland ! Laat je verrassen door bruinvissen en zeehonden. Zij leven het gehele jaar in het grootste Nationaal Park van Nederland: de Oosterschelde. Aan boord geeft de gids uitleg. U ziet het onderwaterleven van de Deltawerken, de Schelphoek, de Zeewierboerderij, de Plompetoren, de Zeelandbrug. U hoort alles over de mosselcultuur en ziet heel veel verschillende soorten vogels. En steeds vaker treffen we bruinvissen aan!

Dagje Zierikzee per boot

Schouwen-Duiveland, Noord-

Beveland – Kamperland

21 juli 2016

Kaarten vanaf € 12,00

Vanuit het Roompot vakantiepark vertrekt op woensdag en donderdag in juli en augustus een boot naar Zierikzee. Extra afvaarten 7 en 14 september.

In juli en augustus is het op woensdag snuffelmarkt. Op donderdag is het week-markt. U heeft de tijd om 3,5 uur te passagieren, te genieten van de mooie oude binnenstad van Zierikzee.

Bewust Bewegen



Bewust bewegen en – ontspannen voor senioren

Het doel van deze oefeningen is het bevorderen van fysieke en mentale gezondheid voor alle senioren die daar behoefte aan hebben.

Deze oefeningen zijn speciaal gericht op ouderen en mensen met bewegingsbeperking. De oefeningen bestaan uit een aantal rustige, harmonieuze bewegingen die zittend, staand, of lopend uitgevoerd worden.

De oefeningen kunnen worden aangepast, zodat ieder, naar eigen kunnen, profijt kan hebben van de oefeningen. Bij de uitvoering ervan zijn drie aspecten van belang; **De beweging, de ademhaling en de aandacht.**

Hierop wordt steeds weer de aandacht gelegd en aangepast waar nodig zo dat iedereen op zijn eigen niveau mee kan doen. Ook kunnen door de oefeningen de spieren, pezen en gewrichten versoepelen.

Het kan ook een goede invloed hebben op de coördinatie, en op de spijsvertering. Het verbetert de bloedcirculatie en versterkt het zenuwstelsel.

Het regelmatig uitvoeren van deze oefeningen geeft o.a. ontspanning, rust, en kan een verbeterde ademhaling geven en bevordert de gezondheid waardoor men zich een stuk lekkerder in zijn of haar vel voelt zitten.

Na het bewegen wordt een zittende ontspanning gegeven. We doen dan eenvoudige aandacht oefeningen (mind-ful) waardoor men compleet tot rust komt en ontspannen de dag door kan.

Er zijn speciale “val preventie oefeningen”. Bij voldoende aanmeldingen wordt hier extra aandacht aan gegeven.

Bij regelmatig oefenen krijgt men meer zelfvertrouwen en komt men meer in balans, zodat het risico op vallen kleiner wordt.

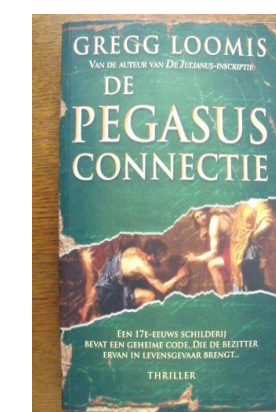
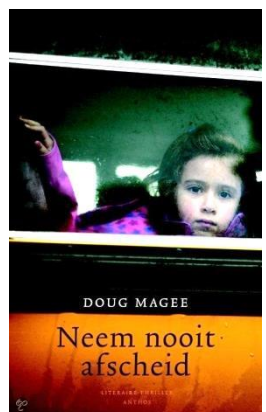
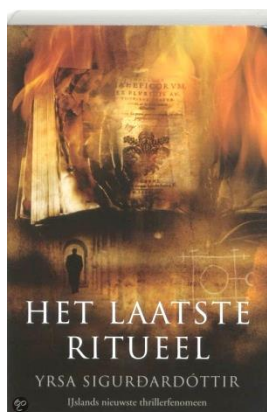
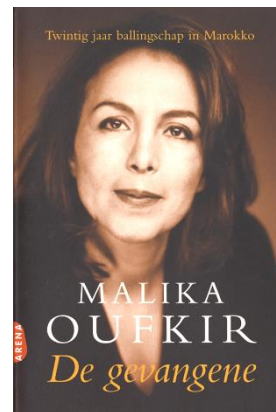
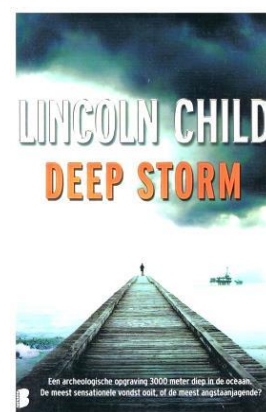
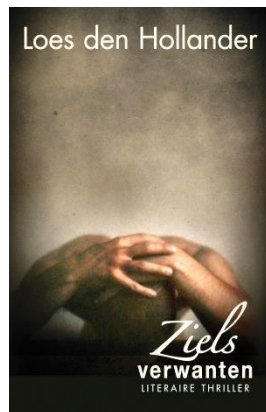
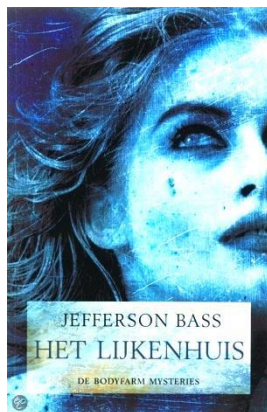
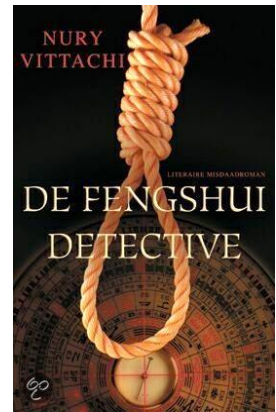
Bewust bewegen staat ingepland voor de afdeling O.P. op dinsdagmiddag onder begeleiding van Agnes Smit.



“Het is ontzettend belangrijk om op onze oude dag te blijven bewegen.”

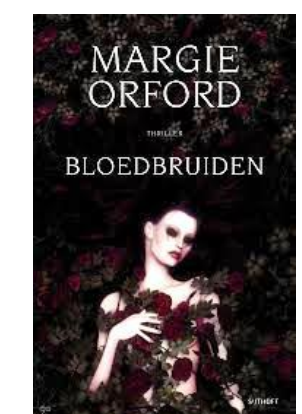
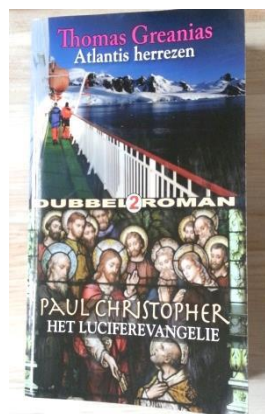
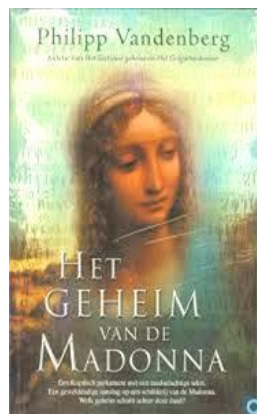
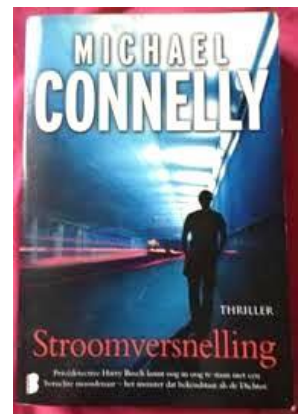
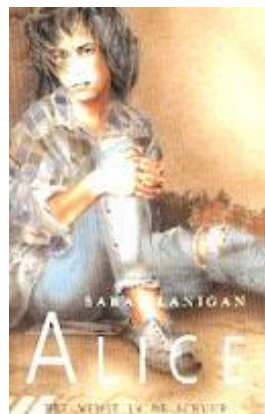
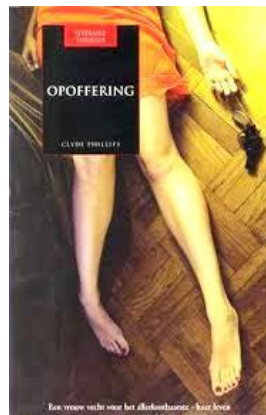
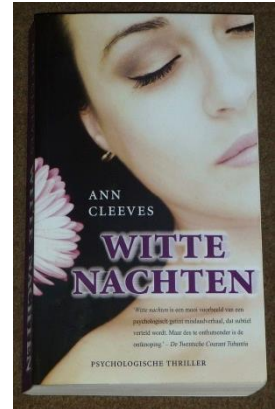
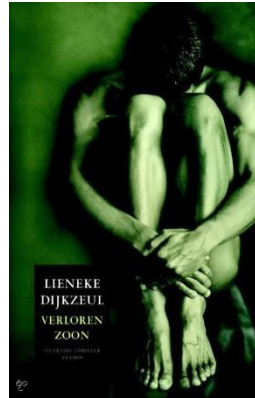
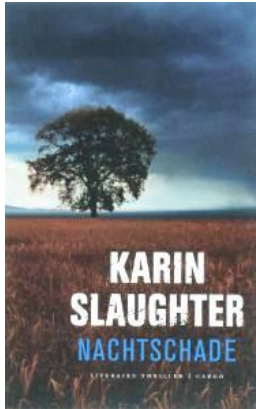
Nieuwe boeken

Cliëntenbibliotheek



Nieuwe boeken

Clëntenbibliotheek



Maak kennis met Matthieu

Wie kent hem niet? Velen vanuit Middelburg of Walcheren hebben hem vast wel eens voorbij zien fietsen. Op z'n gemakje, liefst zonder jas. Karretje met flessen, een halve fiets en nog veel meer rommel. "Rommel? Niks ervan, je kunt het altijd nog wel ergens voor gebruiken!"

Matthieu Jobse.

Twee jaar geleden leerde ik Matthieu kennen. Hij zag me zitten in de kantine van wat toen nog Gered Gereedschap heette, inmiddels is dat WLB De Ambachten. Met een grote glimlach stapte hij op me af en vroeg of ik een nieuwe collega was. "Welkom hier, ik ben Matthieu." Niet veel later wilde hij weten in welke straat ik in Middelburg woon en toen ik zei dat ik in de Gerbrandyalaan woonde vertelde hij me gelijk waar het was, hoe al de zijstraten van de Gerbandyalaan heten en dat het in de wijk Klarenbeek, vlakbij de Jumbo ligt. "Tjonge, dat is een wandelende plattegrond", zo dacht ik. Weer wat later ontfutselde hij mijn geboortedatum en sindsdien word ik netjes ieder jaar op die datum door hem gefeliciteerd, natuurlijk vertelt hij mij dan ook keurig hoe oud ik geworden ben.

Matthieu Jobse.

Een geweldig jong. Zo kwalificeer ik hem het liefst. Hij is altijd goedlachs, vrolijk, in voor een babbeltje over wat dan ook, altijd bereid om iemand te helpen en geen werk is hem te zwaar of te moeilijk. Hij heeft natuurlijk zo zijn voorkeuren: het liefs demonteert hij een hele wasmachine of een vaatwasser. Straatwerk doet hij ook graag, en niet te vergeten het slopen of het opknappen van een tweede hands fiets is echt zijn hobby. En denk niet dat er één onderdeelje verkeerd wordt verwerkt, want Matthieu kent de regels van het gescheiden verwerken van afval als geen ander.

Matthieu Jobse.

Een rekenwonder! In korte tijd weet hij de meest ingewikkelde rekensommen uit te rekenen. Hij is op 11 november jarig. Vandaag is het 18 mei. Dus over 177 dagen is hij jarig. Dat is over 4.248 uur of te wel 254.880 minuten of voor de mensen die graag de secondes aftellen: nog 15.292.800 secondes. Tjonge, en dat doet hij ook over van alles en nog wat.

Ik ben geboren op 21 augustus 1969. "O, dat is op een donderdag." Inderdaad. Dan ben je nu 17.071 dagen oud; in uren: 409.704, in minuten: 24.582.240, in seconden:

1.474.934.400 seconden. Ik weet niet eens hoe je het uit moet spreken.

Matthieu Jobse

Een harde werker: behalve de twee dagen op WLB Gered Gereedschap en twee dagen op WLB De Ambachten is hij in de weekenden volop bezig met zijn grootste bijverdienste: het ophalen van lege statiegeldflessen, in Middelburg, op de campings van Walcheren, soms zelfs aan de overkant, en als klapper is hij zelfs een keer naar Gent geflietst om daar flessen op te halen. De flessen zijn daar namelijk zonder statiegeld, dus iedereen gooit ze weg, maar als Matthieu ze dan naar Nederland meeneemt, dan heeft hij wel de winst. Je moet er wel wat voor over hebben, want op de terugweg had hij meer tegenwind dan verwacht, en was hij vast ook al wel een beetje moe, waardoor hij de laatste boot in Breskens miste. Een nachtje rondjes fietsen over Zeeuws-Vlaanderen tot om 08:33 uur de eerste boot naar Vlissingen afvaart had hij er wel voor over.

En denk niet dat het om dubbeltjes gaat: zo'n € 60 per weekend, en alles is winst; reken dat je dat 52 weekenden per jaar hebt dan praat je toch over een dikke € 3.100. Een leuke

dertiende maand, toch? En is er iets aan zijn fiets of kar niet helemaal goed, Matthieu is handig genoeg om het zelf te maken of bij zijn werk bij Gered Gereedschap is een complete fietsenafdeling, waar hij zelf actief is. Dus, daar heeft hij ook niet veel kosten aan.

En weet je wat ook leuk is: Al zoekend vindt hij ook altijd nog wel iets eetbaars: soms zelfs een hele bak bapi-pangang. Nou, daar heb ik dan net weer zo'n € 14,00 voor moeten betalen bij de buurt-chinees.

Matthieu Jobse

Een veelzijdig persoon! Een fijne vent!

Matthieu, ik hoop dat we nog vele jaren collega's mogen zijn! Ik vind het in ieder geweldig dat ik je heb leren kennen.



door Leonard



Stichting Kledingbank Zeeland is een non-profit organisatie die gratis kleding verstrekt aan de mensen die het zelf niet meer kunnen betalen. We streven ernaar om hen te voorzien van moderne, nieuwe of zo-goed-als-nieuwe kleding, schoenen, textiel en verzorgingsproducten.

De kledingbank is eigenlijk het zelfde principe als de voedselbank, alleen is de voedselbank iets waar men iedere week naar toe mag en de kledingbank iets waar je twee keer per jaar naar toe mag. De kledingbank is er voor jong en oud, het enige criterium is dat je onder het bestaansminimum moet leven om daar terecht te mogen.

We zijn afgelopen week een kijkje wezen nemen bij de kledingbank in Vlissingen en wat gelijk opviel was de mooie (merk) kleding die ze daar hebben. Merken als Levi's, Oneil, Adidas en Nike zijn meer regel dan uitzondering. Ook zijn er hele mooie en leuke tassen en sieraden voor de dames.

De mensen die werken bij de kledingbank in Vlissingen zijn uiterst vriendelijk en helpen je heel goed vanaf het moment dat je binnen komt tot het moment dat je de winkel weer verlaat.

Het werken in de Kledingbank Zeeland staat voor gezelligheid en volop activiteit. Terwijl er een ploegje aan het sorteren is in het magazijn, staan er andere klanten in de winkel te bedienen.



De Stichting Kledingbank Zeeland is een christelijke organisatie. Dit merk je bijvoorbeeld doordat er aan het begin van de ochtend een gebed wordt uitgesproken.

De vrijwilligers zijn een bonte pluimage van allerlei levensbeschouwelijke achtergronden. Respect voor elkaar maakt dit samenwerken juist interessant en leuk!

www.kledingbank-zeeland.nl

Woordgrappen

“Eigen haar is goud waard,” zei de man die al jaren een pruik droeg.

De trompettist werd vals toen de agent vroeg of hij even wilde blazen.

De muzikale fruitteler geeft een jam-workshop.

Soldaat oefent op wacht staan bij bushalte.

Pontbediende krijgt het heen en weer van zijn klanten.

Visboer snijdt zich in de vingers met scherpe aanbieding zwaardvis.

Stotteraar heeft geen goed woord over voor herhalingsrecept.

De roeier nam een kano bij de koffie maar die bleef in zijn kanaal hangen.

Ik blijf het lastig vinden om twee trappisten dubbel te bestellen. Laatst kreeg ik er vier.

Er ging geen lamp branden, de monteur was de draad kwijt.

Slechtziende vrouw ziet blindengeleidehond niet zitten.

De betrokken weerman liep met zijn hoofd in de wolken.

Tandarts voelt werkster aan de tand over slecht poetsgedrag.

De nudist vroeg me het hemd van het lijf om achter de naakte waarheid te komen.

“Het kan raar lopen,” zei de snelwandelaar.

De buikspreker is slecht verstaanbaar omdat hij altijd binnensmonds praat.

De gynaecoloog leidde zijn boek, “Wat als het niet bevalt?,” in.

Kledingverkoper vertelt drummer dat het een verkeerde maat is.

Ontslag houthakker door dwarsbomen baas, hakt erin.

Weerman voorspelt depressie aan het thuisfront. Zijn vrouw ziet de bui al hangen.



Door Peter Luysterburg



Naar de bioscoop gaan, ergens een kopje koffie drinken of een dagje winkelen. Voor veel mensen zijn die uitstapjes heel gewoon. Maar niet voor mensen die langdurig psychisch ziek zijn. Zij hebben vaak weinig budget en weinig contact met andere mensen om samen iets te ondernemen.

Wat doet Emergis verwenzorg?

Verwenzorg organiseert activiteiten die niet bij de gewone zorg horen. Zoals een beautymiddag, djembe-workshop, filmavond, of een optreden van een koor. Elke maand is er een activiteit voor alle cliënten van Emergis en regelmatig is er een speciale activiteit voor een afdeling. Jaarlijks is er een verwenzorgmiddag met lekkere hapjes, muziek en goodiebags. Daarnaast vervult Emergis verwenzorg wensen van individuele cliënten.



Wat kunt u doen?

Als particulier of bedrijf kunt u een bijdrage leveren aan Verwenzorg. Op verschillende manieren:

- ideeën aanleveren voor activiteiten;
- faciliteiten beschikbaar stellen;
- uw diensten beschikbaar stellen;
- materialen schenken;
- een geldbedrag schenken;
- als vrijwilliger meewerken

Interesse? Neem contact op met de verwenzorgcommissie van Emergis, Postbus 253, 4460 AR Goes.

Telefoon 0113-26 76 16 of 0113-26 72 09.

Agenda verwenzorg

Op de onderstaande dagen heeft Emergis al vast leuke activiteiten ingepland, wil je hier meer over weten dan kunt u altijd contact met ons opnemen.

05 september Ladies Night

20 oktober Bingo

09 november Verwenzorgmiddag

15 december Kinderkerstkoor

Even bijpraten met de Centrale Cliëntenraad Emergis (CCE)

Samenwerkingsovereenkomst CCE-RvB

De CCE heeft een samenwerkingsovereenkomst met de Raad van Bestuur. In deze samenwerkingsovereenkomst staan de afspraken zoals die gelden tussen de CCE en de Raad van Bestuur. Enkele voorbeelden hiervan zijn; de samenstelling van de raad, bevoegdheden en rechten & plichten.

Omdat de vorige samenwerkingsovereenkomst stamt uit 2002 was deze hard toe aan een update. Op maandag 18 april is dan ook de nieuwe versie getekend.



Stage

Maandag 9 mei was de laatste stagedag van onze stagiaire Kim. Zij is actief bezig geweest met de ondersteuning van de CCE, locatieraden en brede huiskameroverleggen. Kim rond nu haar studie af en zal dan rond de zomervakantie haar diploma 'Maatschappelijk Werk en Dienstverlening' mogen ophalen. Wij bedanken Kim voor haar inzet en wensen haar succes voor de toekomst.

Spreekbuis

Wist u dat de Spreekbuis nu ook online te vinden is? Wij plaatsen deze op onze website www.clientenraademergis.nl onder het kopje 'Spreekbuis'.

Bezoeken locatieraden

In de vorige Spreekbuis schreven wij een stukje over ons bezoek aan de locatieraad van WLB Park Groede en Beschermd Woonvorm (BW) Oostburg. Inmiddels zijn we op bezoek geweest bij alle locatieraden. Dit is de locatieraad van BW Opril-Westwal, WLB de Ambachten, BW Koestraat, BW Hof van Sint Pieter en WLB Gered Gereedschap. Bij alle locatieraden zijn we hartelijk ontvangen. Via deze weg willen wij iedereen bedanken voor de gastvrijheid. We zijn blij dat we bij jullie op bezoek mochten komen. We gaan nu nadenken over een vervolg om de contacten met de locatieraden goed te onderhouden.



Busvervoer

De evaluatie van het busvervoer van Emergis, Admiraal de Ruyter Ziekenhuis en Revant naar het station Goes zal in juni gaan plaats vinden. Er zal dan gekeken worden naar de bezetting van de bus en de voortgang van de busverbinding. We houden u op de hoogte van verdere ontwikkelingen.

Vakantieperiode-CCE

De CCE heeft zomervakantie vanaf maandag 25 juli tot en met zondag 28 augustus.



WLB "Gered Gereedschap"



Voetbal



Speler Stadion Scheidsrechter

Balsport Goal Kapitein

Bal Keeper Treiner

Voetbalveld *De oplossing staat op blz. 38*



Budgetrecept

Linda en Sergio's bloemkool met gehaktbal en aardappelen

Geschikt voor 2 volwassenen

Ingrediënten en kosten:

3 grote aardappelen € 0,22

1/2 ei € 0,15

1/3e bloemkool € 0,50

200 gram rundergehakt € 1,12

handje paneermeel

een flinke klont (circa 30 gram) roomboter € 0,02



Totaal: € 1,99

Smaakmakers: peper en zout

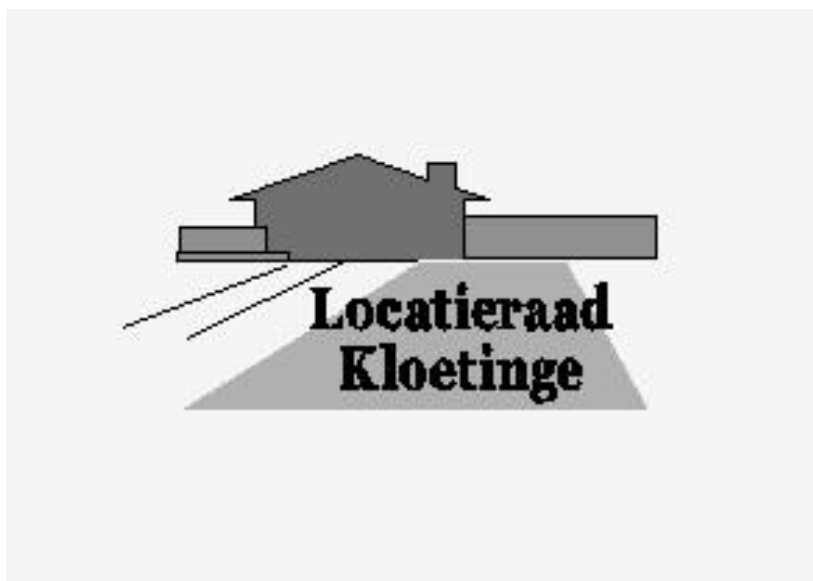
Bereiding:

Schil de aardappelen en snijd ze in 3 stukken. Kook ze in circa 14-16 minuten gaar. Meng het gehakt met een half ei, een handje paneermeel, zout en peper. Vorm stevige ballen van het gehakt mengsel. Verhit wat boter in een braadpan. Braad de gehaktballen circa 8-10 minuten aan en laat ze rustig circa 8-10 minuten met de hittebron op een middenstand door garen. Breng water aan de kook. Kook hierin de bloemkool roosjes in circa 6-8 minuten gaar. Giet de aardappelen en de bloemkool af.

Tip 1: Een aangebroken rauw ei kun je maximaal een dag in de koelkast bewaren. Indien u zeker weet dat u het de volgende dag gebruikt dan is dat prima. Anders gewoon lekker bakken en bij het gerecht eten.

Tip 2: Jus kun je ook zelf maken. Na het bakken van vlees blijft er vleesvocht/baksel achter in de pan. Blus dat af met een kopje bouillon. Voeg dan telkens, al roerend, een klein beetje bloem toe tot de gewenste dikte bereikt is. Voeg dan heet water toe om de jus te lengen en laat goed doorkoken. Zet dan de hittebron uit en laat nog zeker 20 minuten staan. U kunt op deze manier tot wel 1,5-2 liter jus maken. Genoeg om in te vriezen! Ontdooi en verwarm in een kleine pan telkens de benodigde hoeveelheid jusblokjes.... Eet smakelijk.

Geschreven door Peter Luystenburg



Vervanging patiëntvertrouwenspersoon

Wegens ziekte van onze vaste patiëntvertrouwenspersoon (PVP) is er een vervangende PVP. Haar naam is Marga van Wiggen.

Marga werkt op twee verschillende locaties. Dit betekent dat zij wisselend aanwezig is op Emergis. Vanaf maandag 6 juni werkt zij waarschijnlijk 3 dagen per week bij Emergis.

Contactgegevens

M: m.van.wiggen@pvp.nl

T: 06 48 98 11 42

Kunt u Marga niet bereiken, neem dan contact op met de helpdesk van de stichting.

M: helpdesk@pvp.nl

T: 0900 444 88 88

Voor meer informatie over de stichting PVP kunt u kijken op de website: www.pvp.nl. De CCE is geïnterviewd door Omroep Zeeland in verband met de wachtlijsten bij Emergis.

Donderdag 12 mei was dit te horen op de radio, te zien tijdens het nieuws en te lezen op internet. Op de volgende pagina zie je het bericht wat op internet stond.



'Wachtlijsten Emergis zijn in- en intriest'

De cliëntenraad van Emergis is bezorgd over de wachtlijsten bij de GGZ-instelling. Het komt regelmatig voor dat patiënten op de wachtlijst zo verslechteren dat zij met spoed moeten worden opgenomen op de acute afdeling. "Als het zover komt dan ben je nog verder van huis", zegt Marcel Jalink van de cliëntenraad, "En dat is in- en intriest."

Doordraaien

Marcel Jalink heeft het in het verleden zelf aan den lijve ondervonden. Ook hij moest wachten op behandeling en verslechterde zo, dat hij met spoed moest worden opgenomen.

Bedden geschrapt

De wachtlijsten bij Emergis zijn opgelopen doordat ziekenhuis ADRZ tien bedden voor psychiatrische patiënten heeft geschrapt. Tegelijkertijd is vervangende zorgverlening aan huis nog niet van de grond gekomen door geld- en personeelsgebrek. Zorgverzekeraars komen pas nu met een financiële vergoeding voor thuiszorg.

Intensieve thuiszorg

De cliëntenraad dringt erop aan om de intensieve thuiszorg snel op te starten. De thuiszorg kan patiënten op de wachtlijst al behandelen. In veel gevallen kan thuisbehandeling een opname voorkomen. Emergis verwacht dat de thuiszorg pas in september georganiseerd is. Dan zullen de wachtlijsten afnemen.

Vragen SP

De Socialistische Partij in Middelburg heeft vandaag vragen gesteld over de wachtlijsten bij Emergis. De partij verwacht bijvoorbeeld dat de gemeente Middelburg de situatie aankaart bij minister Schippers van Volksgezondheid en de Zeeuwse gemeenten met een actieplan komen.

Zeeuws-Vlaanderen

In Zeeuws-Vlaanderen is de thuiszorg voor psychiatrische patiënten wel in bedrijf. Momenteel wordt onderzocht of dat goed verloopt.

Bron: OmroepZeeland



Blokpunt opent winkel

Woensdagmiddag 6 april was het dan eindelijk zover: de winkel van WLB Blokpunt is een feit. Vele uren, dagen, maanden is er naar dit moment toegewerkt. En dan eindelijk is het zover. Voor medewerkers, voor werkbegeleiders, voor de manager, maar vooral ook voor al die buurtbewoners en klanten, vooral de jongeren onder hen.



Zie ze eens fanatiek bouwen! De vele jongens en meisjes. Wat ideaal dat het woensdagmiddag is, lekker vrij! Een jongetje zegt: kunnen ze dit niet elke woensdagmiddag doen? Mogelijk een gat in de markt van Blokpunt. Zijn moeder informeert naar de mogelijkheid om een kinderfeestje te houden in de bouwzaal. Hier zijn de werkbegeleiders wel plannen over aan het maken. Er is dus hoop dat er ooit weer zo'n leuke middag komt, en dan zelfs nog leuker, want als jij hier jouw

verjaardag mag vieren, een grotere droom kan hij niet bedenken!



Intussen loopt een medewerkster rond met wel een heel bijzonder legoblokje. In de vorm van een viertje liggen er allemaal prachtige chocoladeblokjes op haar dienblad. En bij het proeven blijken ze nog lekker te zijn ook!

Dan galmt de microfoon en is het woord aan dhr. Vincent van den Dries, manager van WLB Zeeland, waar Blokpunt een onderdeel van is. De heer Van den Dries doet uit de doeken wat WLB Zeeland precies doet. Er zijn verspreid over drie regio's acht werkleerbedrijven, waar zo'n 400 mensen werken, mensen die allemaal te maken hebben (gehad) met de psychiatrie,

maar die een heel belangrijke stap gemaakt hebben in hun herstel, namelijk door te gaan werken.



Werken werkt. Kom van die bank af en kom werken, in dit geval vooral in de Lego. Het is heel leuk, het is gezond voor je en je verdient er ook nog een extraatje mee, bovendien krijg je nog een gratis lunch ook! Al pratend loopt Vincent ons naar buiten, waar het gelukkig even droog is. Isabelle Detavernier en Tina van Gend (twee medewerkers van werkleerbedrijf Blokpunt) mogen aan het touwtje trekken, en de Legovlag zakt naar beneden, het nieuwe bord met logo wordt onthuld: WLB Blokpunt. Vincent wijst nog op de site van wlbzeeland.nl, een site waar alle acht de werkleerbedrijven zich presenteren en waar te zien is wat er zo allemaal

gebeurt. Natuurlijk voorzien van prachtige foto's.

Een nieuwe regenbui stuurt ons weer naar binnen. Inmiddels is het echt druk geworden. Blijkt dat er zo'n 300 mensen zijn geweest op de open(ings)middag. Onvoorstelbaar. De winkel heeft op de eerste dag wel 65 pakketjes Lego verkocht.

Iedereen is blij: de leider, de werkbegeleiders, de cliënten en bovenal, dat ene jongetje/meisje dat er met de prijs vandoor ging: hij/zij had in korte tijd het mooiste bouwwerk gemaakt en als prijs een cadeaubon van 15,- gewonnen om in de winkel van WLB Blokpunt te besteden. Super toch? Wil je ook een kijkje nemen bij WLB Blokpunt: ga er gerust eens langs. Ze zijn geopend van op maandag t/m donderdag van 9.00 tot 17.00 uur. Het adres is Roerstraat 2 in Terneuzen. Of kijk eerst thuis even op de site: www.wlbzeeland.nl.

U gaat vast – net als wij die dag – met minimaal één legoblokje naar huis!



PETER'S MOPPENHOEK

Jantje zegt tegen zijn vriend : "Ik heb vannacht zes muggen doodgeslagen. Drie mannetjes en drie vrouwtjes." Jantjes vriend vraagt : "Hoe weet je dat het drie mannetjes en drie vrouwtjes waren ?" Omdat er drie aan de tv hingen en drie aan de spiegel."



Er is een nieuwe leraar in een klas. Hij wil zien of de kinderen in zichzelf geloven. Daarom zegt hij : "Wie dom is gaat staan." Na enkele minuten.... Tim staat op en de leraar vraagt : "Denk je echt dat je dom bent ?" Waarop Tim antwoordt : "Nee, maar ik vond het zo zielig dat u de enige was die staat !"

Waarom doet een dom blondje een hoedje op als de zon schijnt ?
Om geen bruin haar te krijgen !

Een blondje bestelt een pizza. Wanneer de ober vraagt of hij de pizza in zes of in twaalf stukken moet snijden, antwoordt het blondje : "In zes stukken alstublieft. Twaalf stukken kan ik nooit op."



Komt een man bij de dokter, en het gaat erg slecht met hem. De dokter geeft de man als advies om veel modderbaden te nemen, waarop de man vraagt : "Ja maar dokter, helpt dat ?" De dokter antwoordt : "Nee, maar dan kunt U vast wennen aan de grond !"

Een Groninger, een Fries en een Drent komen in een hotel, ze vragen aan de receptionist of er nog kamers vrij zijn.

"Jawel", zegt de receptionist, "loop maar even mee."

De receptionist doet een deur open en de Fries loopt naar binnen, ineens begint de Fries te vloeken en te tieren. "Wij krijgen ook altijd de kleinste kamer !!!"

"Rustig maar", zegt de receptionist, "dit is de lift."



Er liggen 2 onderbroeken in de wasmand.

Zegt de een tegen de ander : "Zullen we naar het strand gaan ?"

Zegt de ander : "Het hoeft niet, ik ben al bruin genoeg."

Een man koopt bij de Blokker een steelpan, en wil de winkel uitgaan zonder het artikel te betalen. Bij de uitgang van de winkel staat een verkoper en vraagt : "Meneer u bent vergeten om de pan bij de kassa af te rekenen." Man : "Nee hoor, het is toch een steelpan."

Komt een man op het Centraal Station in Amsterdam de tram in en vraagt aan de conducteur of hij ook naar het Concertgebouw gaat. Zegt de conducteur : "Nee, ik moet werken vanavond."



Peter Luysterburg

WLB en QR-Codes

Wat zijn QR-Codes? Een QR-code is een bepaald type tweedimensionale streepjescode die in 1994 is ontwikkeld door Denso Wave, een dochteronderneming van het Japanse bedrijf Denso. De letters QR zijn een afkorting van Quick Response ("snel antwoord").



De code werd ontwikkeld om snel decodeerbaar te zijn. QR-codes waren oorspronkelijk bedoeld voor het identificeren van auto-onderdelen, maar worden in Japan inmiddels algemeen gebruikt in tijdschriften, op bushaltes en op visitekaartjes. In Nederland is de code steeds vaker terug te vinden op posters en in tijdschriften.

Inmiddels heeft het WLB "De Huisdrukkerij" ook een tweetal QR-codes aangeschaft.

Een van de codes is gebruikt om rechtstreeks naar de facebookpagina te gaan van ons WLB en een andere QR-code wordt gebruikt om direct naar de digitale versie van de Spreekbuis te gaan.

Hoe het precies werkt? Om een QR-code te kunnen lezen moet je eerst een gratis QR-reader installeren op je mobiele telefoon. Deze readers kunt u gratis vinden in onder andere de google play-store. Nadat de app is geïnstalleerd hoeft je die alleen maar te openen en met je camera richt je op een QR-code. Je telefoon leest op die manier automatisch de code en stuurt je direct door naar de pagina waar de QR-code voor bedoeld is. Zo doende hoeft je dus geen webadressen meer in te toetsen en kom je vliegensvlug op de site waar je wezen wilt.

Ik zou zeggen probeer het gewoon eens uit en ervaar het gemak van QR-codes. Hieronder staan de twee QR-codes die wij gebruiken voor facebook en de online versie van "De Spreekbuis", veel plezier ermee.



Facebook



Spreekbuis

Spreuken uit de kalender

Motivatatie haal je uit je hart, niet uit je tenen.

Er gaat geen lift naar het succes, we moeten zelf de trap op.

Ambitie is durven doen waar je goed in bent.

Als je niet weet waar je heen wilt kom je er nooit.

Gefeliciteerd! Jij bent uniek. Er is op de hele wereld niemand zoals jij. Hoe bijzonder is dat?

Ben misschien een beetje gek, maar dat zijn alle leuke mensen.

Wees jezelf, er zijn al zoveel anderen. (Loesje)

Ondanks de last van het verleden kun je altijd vandaag een nieuw begin maken.

Als de boog altijd gespannen is komt er geen pijl uit.

Wie geen doel heeft scoort niet.

Omring jezelf met hen die het mooie in je zien.

Als praten niet meer helpt ... waarom dan niet eens luisteren? (Gino Dekeyzer)

Van cliënt weer burger worden.

Deze spreuken staan in de kalender die door de VAR Emergis is aangeboden aan al het verplegend personeel op de dag van de verpleging 2016.



Soorten Snoep

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

BOTERBABBELAAR

CANDYBAR

CUBERDON

DROPVETER

KAROLIENTJES

LOLLY

MARSEPEIN

NAPOLEON

PRALINE

TOFFEE

TOVERBAL

WINEGUM

ZWARTWIT



Mijn muziek – Martijn Castricum

Hoi iedereen,

Ik ben Martijn, werkzaam bij Emergis als ervaringswerker sinds 2008 en ik ben gevraagd om iets te vertellen over een passie die velen met mij zullen delen, namelijk muziek.

Sinds mijn kinderjaren ben ik gefascineerd door muziek en de effecten die het op je kan hebben. Mijn ouders zetten mij al in de kinder-box een geluidsband met klassieke muziek op, omdat ik daar rustig van werd. En tijdens dat rustige kijken werd ik tegelijkertijd enorm gegrepen door het draaien van de spoelen, de techniek.



Een van de eerste melodieën die ik vaker hoorde was afkomstig uit de Italiaanse barokperiode. Componist Tomasso Albinoni (1671-1751) heeft voor mij letterlijk de toon gezet! Interesse in muziek en het daarmee op verschillende manieren bezig kunnen zijn, is voor mij van grote betekenis in mijn leven – zowel toen als nu en het speelt ook een belangrijke rol in mijn herstelproces.

Ik vermoed dat mijn liefde voor muziek ontwikkeld is doordat ik in mijn directe omgeving veel muziek hoorde. Mijn ouders draaiden het vaak en mijn moeder zong in diverse koren. Mijn

regelmaat opgenomen. Later heb op de Zeeuwse Koorschool gezeten en in een kamerkoor gezongen. Daarna ben ik vooral de technische (opname) kant gaan verzorgen.

Mede door hoe het een en ander is gelopen denk ik dat mijn muzieksmaak in zekere zin ook wel wat beperkt is.

Ik kan geboeid zijn door de groten der aarde zoals Pink Floyd, Jackson, Prince, Beatles, heb ook Racoon in een fase voordat ze bekend werden van nabij meegemaakt en volop singels gekocht uit de wat mij betreft goede jaren '80 van groepen zoals Duran Duran, Madonna, U2, Level 42 etc., maar de passie en de beleving van klassieke muziek krijgt voor mij een extra dimensie, een diepte die ik niet echt goed kan omschrijven, die blijft en brengt voor mij een unieke kleur aan.

Hieronder zie je een overzicht door de eeuwen heen van verschillende stijlperiodes.

(Bron: Wikipedia).

Indeling van stijlperiodes - klassieke muziek

<u>Oudheid</u>	(tot 476)
<u>Middeleeuwen</u>	(476–1400)
<u>Renaissance</u>	(1400–1600)
<u>Barok</u>	(1600–1760)
<u>Classicisme</u>	(1730–1820)
<u>Romantiek</u>	(1815–1910)
<u>20e eeuw</u>	(1900–2000)
<u>Eigentijdse klassieke muziek</u>	(1975–nu)

Mijn uitgangspunten hierbij zijn:

* je hoeft geen professionele fotocamera te bezitten om indrukwekkende foto's te kunnen maken, anders gezegd:

* je hoeft geen "verstand" van muziek te hebben om er een waardevolle beleving bij te hebben.

Maar ja, je bouwt gaandeweg natuurlijk ervaringen op, dat is met heel veel dingen zo. En dan kan het gebeuren dat je jezelf beter leert kennen waardoor je ook beter weet wat er bij je past en wat niet. Waar je van houdt, en waar je niet van houdt.

Zo is het ook met de muzikale ontwikkeling bij mij gegaan. Ik heb een periode gekend waarin ik nogal werd weggezet als een vreemde: iemand die van klassieke muziek houdt is raar of op zijn minst afwijkend. En vanuit een dergelijk perspectief bekeken, was dat misschien ook zo voor sommigen.

Ik probeerde om iemand te zijn die ik niet was: ik heb me op verschillende manieren geprobeerd aan te passen om zo de kans te vergroten dat ik er wel bij ging horen, dat anderen me meer zouden accepteren in hoe ik als mens ben.

Het gevolg hiervan was dat ik mezelf langere tijd kwijtraakte maar ik was zo eigenwijs (of volwassen) dat ik niet toestond dat het die kant op zou gaan en dus ben ik bij mezelf gebleven. Qua principes, mening, muzieksmaak, levensstijl.

Dat heeft me een hoop ellendige jaren opgeleverd waar ik hier niet verder op

in zal gaan, dus ik ga vanuit deze periode over naar een muziekstuk waarvan ik hoop dat ik jullie kan verleiden om het eens op te gaan zoeken en te beluisteren via radio, internet, of bibliotheek.

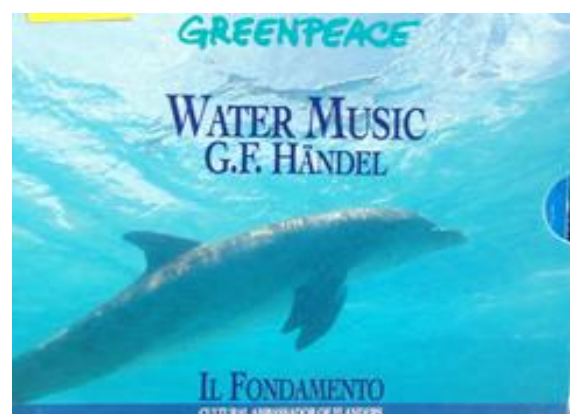
Ik heb getwijfeld want er zijn zoveel stukken de moeite waard.

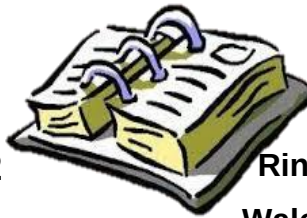
Bach's Matthäuspassion (1729) is feitelijk mijn eerste keus, maar dat stukje komt tegen Pasen 2017 misschien wel als deze leuke rubriek nog steeds bestaat.

Gezien de zonnige zomertijd, wanneer dit nummer zal verschijnen, richt ik me op een beroemd en haast populair stuk uit de barokmuziek: De "Watermusic" van G.F. Händel.

De in 1685 te Halle (Duitsland) geboren Georg Friedrich Händel schreef deze prachtige driedelige orkestsuite (1717) ter gelegenheid van een boottocht op de Theems. In de grootste boot zaten 50 musici.

Koning George I gaf in Chelsea (ja, de plaats van de succesvolle voetbalclub!) een souper tot 2 uur in de nacht. Daarna weer terug met de boot. De Watermusic is die gehele avond en nacht drie keer uitgevoerd!





Evenementen Agenda 2/2

Geschreven door Peter

Snuffelmarkt op de Markt in

Middelburg

9 juli 2016

Snuffelmarkt op de Markt in Middelburg.
09.00-17.00 uur. Toegang gratis.

Kermis, Braderie en Lasershow

Uithaven Kamperland

Noord-Beveland – Kamperland

27 juli 2016 - 30 juli 2016

Vierdaagse kermis op de Uithaven (*bij het Planetarium, de Lasergame en de Jagklub*).

Op 30 juli van ca 17.00 tot 24.00 is er nachtmarkt, met als afsluiting een indrukwekkende lasershow om ca. 23.00/23.30 uur en livemuziek!

Ook het overdekte winkelcentrum 't Spuistraatje en het pannenkoeken-huis zijn de hele avond open.

Deltaweek Zierikzee

Schouwen-Duiveland - Zierikzee,

Oosterschelde

1 juli 2016 - 3 juli 2016

Alle wedstrijden worden geconcentreerd rond één weekend. Ook worden alle wedstrijden en walactiviteiten vanuit één haven georganiseerd, komend jaar is dat Zierikzee.

Ringrijden Grijskerke

Walcheren – Grijskerke

17 juni 2016

Ringrijden is een folkloristische traditie waarbij men, gezeten te paard of vanaf een aanspanning, een lans door een ring probeert te steken. Deze traditie wordt nog in veel plaatsen in Zeeland (met name op Walcheren) als volkssport beoefend.

Staatsbosbeheer, excursie

Orchideeën van Dijkwater

Schouwen-Duiveland - Sirjansland,

Dreischor

16 juni 2016

De orchideeën beginnen te bloeien in natuurgebied Dijkwater tussen Sirjansland en Dreischor op Schouwen Duiveland. Een gids van Staatsbosbeheer neemt u mee naar deze bijzondere planten.

Boerenlandrit met Stichting Het

Werkend Trekpaard Zeeland

Walcheren - Oostkapelle

28 juli 2016

Op donderdag 28 juli 2016 rijdt de Stichting Het Werkend Trekpaard Zeeland, met ca. 10 authentieke wagens, voortgetrokken door trekpaarden, haar jaarlijkse Boerenlandrit over Walcheren.

Feest in Wageningen

In 2013 was het dan eindelijk zo ver, het was feest in Wageningen omdat de stad 750 jaar geleden stadsrechten had gekregen van de hertog.

Het bestuur vond dat dit groots gevierd moest worden en organiseerde dan ook het hele jaar door activiteiten en festiviteiten voor groot en klein met “het hoogtepunt” rond half juni.

En dat is precies wat er ook gebeurde op zaterdag 15 juni 2013 tijdens de historische optocht die door de stad trok.

Toen de optocht begon had niemand kunnen verwachten wat hem of haar stond te wachten aan het einde van de optocht op het marktplein, waar burgervader Rumund als afsluiting nog een toespraak zou geven.

De dag begon met een lichte mist die al snel verdreven werd door de zon die zijn plaatsje zocht hoog aan de hemel waar hij over een paar dagen de zomer zou inluiden. Het beloofde een mooie zonnige dag te worden wat de feestvreugde alleen maar kon vergroten.

Iedereen was in opperbeste stemming en druk bezig met de laatste voorbereidingen voor de optocht. Sommige legden nog snel de laatste hand aan hun kostuum om deze nog iets op te leuken. Tegen de tijd dat de optocht moest beginnen had iedereen zich verzameld op het marktplein waar uiteindelijk de hele stoet ook weer zou eindigen.

Toen het startsein voor de optocht werd gegeven kwam de hele mensen massa in beweging en begaf zich naar de Kapelstraat waarvan de optocht zijn doormars zou maken naar de Bevrijdingsstraat om even halt te houden bij hotel “de wereld” waar op 5 mei 1945

een einde werd gemaakt aan de Nederlandse bezetting door de Duitsers, onder toezicht van onze eigen prins Bernhard. Ondanks het feestelijke karakter van de optocht werd er toch door iedereen met veel respect even stil gestaan bij het verdrietige verleden van de stad en de verliezen die het gekend had.

De stoet zou zich verder feestend door de stad trekken via een vooraf geplande route en zou uiteindelijk via het Bowlespark, waaraan het historische museum is gevestigd, terug komen op het marktplein. De optocht was een groot succes en iedereen in de stad genoot er zichtbaar van. Praalwagens, verkleedde mensen en dieren, eten en drinken, muziek alles was tot in de puntjes geregeld.

Toen de hele mensenmassa zich weer had verzameld op de markt keek de burgemeester tevreden rond. Hij zag al die gezelligheid en gemoedelijkheid bij elkaar en dacht nog even bij zichzelf “Zo moet hertog van Gelre het bedoeld hebben op 12 juni 1263”, en de glimlach op zijn gezicht werd nog groter.

Het moment was inmiddels aangebroken dat de burgemeester zijn stadsgenoten nog even een kleine toespraak zou geven en een woord van dank zou uitspreken.

Omdat het stadhuis geen balkon heeft om toespraken vanaf te houden was er een mooie verhoging gemaakt voor de burgemeester recht voor de ingang waarop hij plaats nam.

Met zijn rug naar het stadhuis toe, en de prachtige grote kerk recht voor hem, keek hij uit over het toegestroomde mensenmassa, op zoek naar een punt waarop hij zich kon concentreren aan het begin van zijn toespraak.

Ondanks dat de burgemeester al jaren in dienst was van zijn stad en al vele toespraken had gegeven waren de eerste minuten toch ook voor hem nog altijd een spannend gevoel.

Met drie zachte tikjes op de microfoon probeerde hij de aandacht van de menigte te trekken maar al snel bleek dat dit niet het gewenste effect opleverde omdat niemand dit hoorde. Een nieuwe poging, alleen tikte de burgemeester nu heel hard op de microfoon en begon hierna vervolgens zijn beide handen in de lucht te steken en weer naar beneden te halen om iedereen rustig te krijgen en dit scheen wel te werken. In aanzienbare tijd was het op een paar geluiden na stil geworden op het plein en kon de burgemeester aan zijn toespraak beginnen.

“Beste aanwezigen. Het is mooi om te zien hoe u in zulke grote getallen afgekomen bent op onze festiviteiten van de afgelopen dagen met als hoogte punt deze dag”. Ik zal verder niet heel de toespraak letterlijk citeren maar het was een mooie en passende toespraak met daarin de hoogte en diepte punten van de afgelopen 750 jaar die de stad Wageningen gekend had.

Toen de burgemeester zijn toespraak afrondde met zijn laatste zin als dankwoord gebeurden het;

“Dus ik wil nogmaals iedereen bedanken voor zijn inzet en enthousiasme en wens iedereen nog een geslaagde viering verder. Dank u”. Er brak een oorverdovend applaus neer over de markt en plotseling gebeurde er iets boven de hoge toren van de kerk. In eerste instantie leek er

een piepklein fel lampje te gaan branden bovenop de toren maar al snel werd dat lichtje groter en groter waardoor steeds meer mensen stopte met klappen en hun aandacht daarop richtten.

Wat eerst een lichtje leek te wezen was nu uitgegroeid tot een grote licht bal zo fel als de zon. Na enkele seconden begon de licht bal minder fel te branden en kwamen er allerlei kleuren in tevoorschijn. Inmiddels waren alle blikken van de aanwezigen gericht op het vreemde lichtschouwspel boven op de kerk en de verbazing was alom.

Plots was er die enorme knal en lichtuitbarsting in alle kleuren van de regenboog en verscheen daar het lachende, en met goedkeuring knikkende, gezicht van Hertog van Gelre.

Vol verbazing keek iedereen naar het schouwspel, wat echt adembenemend was, en weer klonk er een enorm applaus over het marktplaats en het nefeesten kon beginnen.

Wat de mensen die aanwezig waren nooit hebben begrepen was hoe het mogelijk was om zo een schouwspel te maken met die lichten en bewegingen, want het leek werkelijk waar of de hertog zelf daar geknikt en gelachen had bovenop de kerktoren.

Tot op de dag van vandaag is het een raadsel gebleven, want noch de burgers, noch de organisatie noch de burgemeester wist hier iets van af, en technisch gezien is zo iets onmogelijk te creëren.

Blijft dus de vraag; Was het echt de hertog die zich nog voor één keer heeft laten zien of hebben duizenden mensen zich vergist in wat ze denken gezien te hebben.

Geschreven door: Jeroen de Rijcke

Antwoorden Puzzels

Antwoorden Sudoku puzzels van pagina 06 en woordzoekers pagina 23 en 32

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

Voetbal

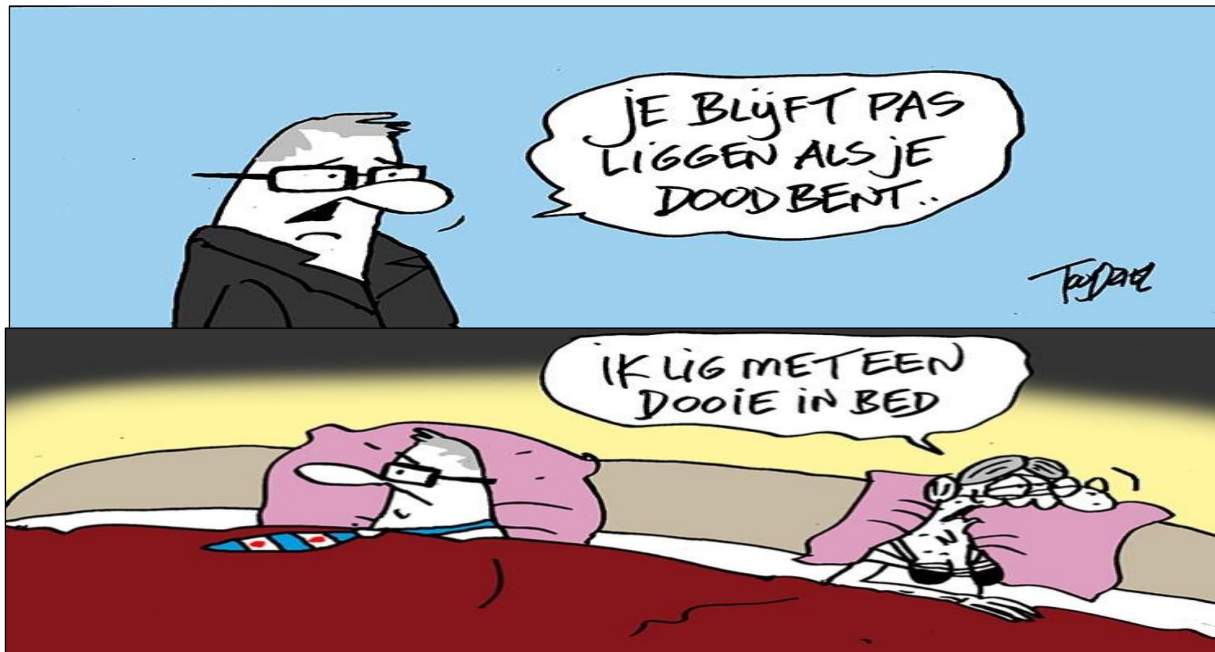
X	V	S	W	V	X	J	Q	V	N	N	U	B	N	L
Q	P	R	Z	H	D	O	Z	J	B	F	P	M	S	K
N	V	O	E	T	B	A	L	V	E	L	D	Z	E	S
U	O	N	F	S	J	G	L	S	V	S	P	E	H	H
D	B	C	I	Y	X	Y	M	T	R	P	P	J	Q	Z
L	G	O	I	W	J	P	O	A	F	E	R	T	I	D
S	R	X	N	Z	G	R	E	D	R	L	E	K	I	Y
D	Z	H	Y	G	M	B	U	I	E	E	N	A	N	D
O	T	B	U	H	H	W	Z	O	T	R	I	P	Y	M
U	U	V	D	I	B	M	F	N	E	C	E	I	J	P
G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

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

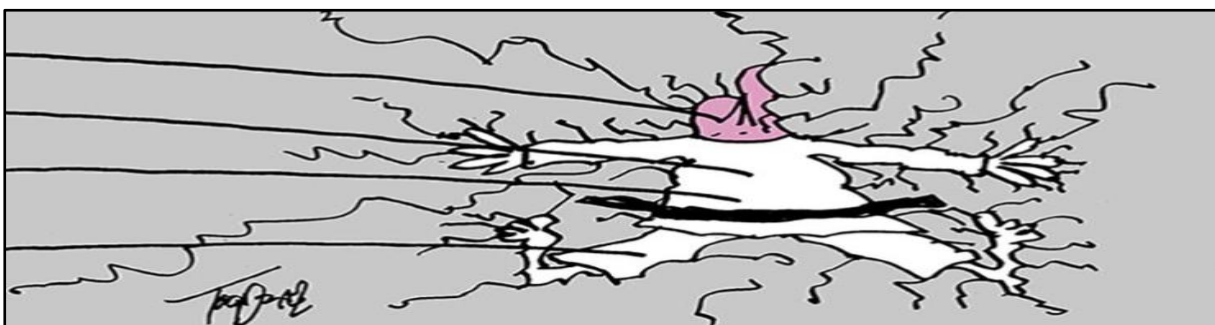
U	L	S	D	T	Q	S	R	D	E	Y	M	N	K	V
B	A	J	B	T	S	E	F	R	G	F	L	T	K	E
O	B	H	I	I	B	J	S	M	U	G	E	N	I	W
T	R	N	Q	W	Q	T	E	E	I	L	L	J	O	Q
E	E	O	M	T	N	N	N	S	U	O	Q	D	E	T
R	V	E	M	R	B	E	I	U	K	L	R	V	R	P
B	O	L	A	A	D	I	L	L	U	L	J	A	O	S
A	T	O	R	W	R	L	A	C	W	Y	B	A	Y	L
B	B	P	S	Z	O	O	R	P	V	Y	F	L	U	D
B	U	A	E	P	P	R	P	G	D	Y	C	J	S	D
E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

Strips FC Knudde

Foppe kritisch op eigen speler



Russische judoka's gebruiken ook meldonium





Bestelbon graveermachine		Emergis
aangeleverd door: ☐ telefoon ☐ Mondeling binnengekomen via: ☐ e-mail		
Lego blokje 2 x 4 Maximaal 8 tekens Voorkant: _____ Achterkant: _____ Kleuren 4 x 2 ☐ Donker groen ☐ Licht groen ☐ Licht blauw ☐ Blauw ☐ Creme (tan) ☐ Rode ☐ Paars ☐ Oranje ☐ Bruin ☐ Rood ☐ Geel ☐ Zwart	Logoblokje 2 x 6 Maximaal 12 tekens Voorkant: _____ Achterkant: _____ Kleuren 6 x 2 ☐ Zwart ☐ Lila ☐ Geel ☐ Donker blauw ☐ Wit ☐ Zwart ☐ Rood ☐ Donker blauw Blokje los 2 x 4 2 x 6 Sleutelhangar € 1,50 € 1,75 Inkleuring € 0,25 € 0,25 beide zijde	☐ Blauw ☐ Licht blauw ☐ Wit ☐ Zwart ☐ Rood ☐ Donker blauw
Andere bestellingen, prijs in overleg		
besteldatum: _____ te leveren voor afleveren aan: _____ naam opdrachtgever: _____ afdeling/bedrijf: _____ adres: _____ postcode: _____ plaatsnaam: _____ telefoon: _____ e-mailadres: _____		Totale kosten € _____ pin / contact / op rekening / via bank afgeleverd d.d. _____ paraf: _____

