



Spreekbuis

van cliënten voor cliënten



Jaargang

29

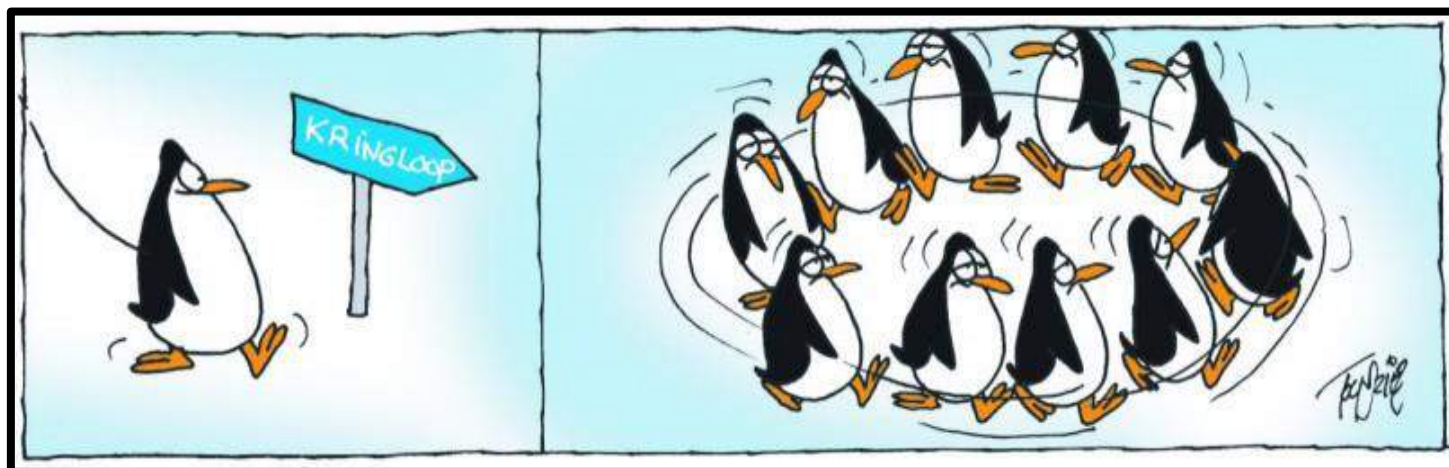
Herfst

Editie

2022



Strips - Stamgasten





Colofon

Jaargang 29 nr. 3 Herfst editie 2022

“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:

Karin, Peter H, Peter L, Pieter

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	Strips
03	Colofon / Inhoudsopgave
04	Van onze redactie
05	Spreekwoorden en puzzels
06	Informatiepunt Digitale Overheid
07	Zomer 2022
08	Nieuws van WLB Hertenpark
10	Opmerkelijk Nieuws
12	Ambachtsheer Nisse
14	Tuinpraat met Kaat
18	Abel en Oranje
20	Positieve Gezondheid
22	Boekbespreking: Sneijder
25	Wakker
26	Sudoku's
27	Budget Recept
28	Autisme bij vrouwen
30	Muziekbio: The mamas & the papas
33	Gedichten
34	Samenwerking
36	TV Tips
37	MoppenHoek
38	Oplossingen Puzzels
39	Strips

**Uiterlijke inleverdatum kopie
De Spreekbuis
Maandag 28 november**





Van de redactie

Fijn dat je de herfsteditie 2022 van De Spreekbuis hebt geopend en nieuwsgierig bent wat er deze keer te lezen en te puzzelen valt. Het is weer een mooie editie geworden waarvan we hopen dat het jullie veel leesplezier geeft en voor de nodige ontspanning zorgt in deze roerige tijden.

De vaste rubrieken zijn ook nu weer het lezen waard met speciale aandacht voor de medewerkers en werkzaamheden van WLB Hertenpark in Groede. Houd je van muziek, dan kan je dit keer alles lezen over The Mamas en The Papas. Natuurlijk ontbreken ook Tuinpraat met Kaat en de boekenrecensie van Pieter niet.

Verder in deze editie persoonlijke verhalen van Karin, Fritz en Corina (via emergis.nl) en vertelt oud-medewerkerster Joke wat over haar werkzaamheden als bibliothecaris bij Emergis en de samenwerking met de huisdrukkerij in die tijd. Ook nu maakt ze regelmatig gebruik van de diensten van de huisdrukkerij. Abel brengt verslag uit van zijn bezoek aan de voetbalwedstrijd Nederland – Polen. In verband met vakantie is er dit keer geen bijdrage van Centrale Cliëntenraad.

Wil je graag een bijdrage schrijven voor de wintereditie van de Spreekbuis? Je kan dan denken aan een persoonlijk verhaal of een verslag van een concert, museumbezoek, vakantie of een andere activiteit. Stuur je kopie in vóór 28 november via spreekbuis@zeelandnet.nl Ook mensen met een (bijzondere) hobby nodigen we uit om hierover wat te schrijven. Heb je interesse om vaker een bijdrage te leveren aan de Spreekbuis? Je bent welkom om de redactie van De Spreekbuis de versterken. Ook de uitnodiging aan behandelaars, teamleiders of managers om wat over je werk/afdeling te vertellen staat nog steeds.



Spreekwoorden en puzzels



De vrucht der ervaring rijpt niet aan jonge takken.

De verstandigste opmerkingen komen van oudere mensen.



Geld dat stom is, maakt recht wat krom is.

Mensen kunnen door financiële bevoordeling ertoe gebracht worden om onrecht toe te laten.

Wie plast tegen de kerk, gaat gevaarlijk te werk.

Een wandaad kan verstrekkende gevolgen hebben.



Het oog van de meester maakt het paard vet.

Als de baas toekijkt gaat alles beter.

Wie zichzelf bewaart, bewaart geen rotte appel.

Je moet voorzichtig omgaan met jezelf, want het is niet vervangbaar.



Water loopt altijd naar de zee.

Rijken worden altijd maar rijker.

CIJFER 2

Wanneer noemen we het cijfer 2 geen 2 maar 10 ?

2

FRUIT

Piet heeft 5 appels, 10 peren en 20 mandarijnen. Als we de peren appels noemen, hoeveel appels heeft Piet dan ?



BESTEK

Waar ergert het bestek zich aan in de bestekla?





Informatiepunt Digitale Overheid

Tegenwoordig kan je van alles regelen via internet. Ook contact met de overheid gaat steeds vaker digitaal. Veel mensen vinden dit lastig.

Kan je wel wat hulp gebruiken of ken je iemand die hulp nodig heeft? In veel bibliotheken kan je naar een Informatiepunt Digitale Overheid. Zij denken met je mee en geven je informatie zodat je verder kunt. De hulp die je krijgt is gratis.

Je vindt IDO-loketten in:

- Bibliotheek Axel
- Bibliotheek Goes
- Bibliotheek Hulst
- Bibliotheek Middelburg
- Bibliotheek Oostburg
- Bibliotheek Terneuzen
- Bibliotheek Tholen
- Bibliotheek Vlissingen
- Bibliotheek Zierikzee



Inwoners van de gemeenten Noord-Beveland en Veere kunnen eens per twee weken in alle kernen terecht in de ZBBUZZ. Je kan hier ook terecht om vragen te stellen over je smartphone, tablet, e-reader of laptop. Dienstregeling: <https://www.dezb.nl/bibliotheek/bibliobussen/zbbbuzz.html>





Een van de warmste, zonnigste en droogste zomers

Deze zomer was de op twee na warmste sinds 1901, het begin van onze metingen. Alleen 2018 en 2003 waren warmer. Verder was het extreem zonnig en droog. Het beeld van deze zomer past in dat van het veranderende klimaat: zonnige en warme zomers met een grillig neerslagpatroon waarbij droogte en natte zomers elkaar afwisselen. De gemiddelde temperatuur was 18,6 °C tegen 17,5 °C normaal. De laagste temperatuur werd aan het begin van het seizoen gemeten: 2 juni werd het 2,9 °C in Eelde (Drenthe).

Code oranje extreme hitte en hittegolf

In juli werd het weer gedomineerd door zonnig zomerweer. Op 19 juli werd het extreem warm, in een deel van het land gold code oranje vanwege de hitte. Die dag werd het vrijwel overal warmer dan 35 °C en in Beek werd met 39,5 °C de hoogste temperatuur van de zomer gemeten. Augustus staat in de top 3 warmste augustusmaanden sinds 1901. Van 9 tot en met 16 augustus was er een hittegolf.



Zeer droog

Met landelijk gemiddeld 135 mm neerslag tegen normaal 224 mm was de zomer zeer droog. Na de natte juni waren juli en augustus, met beide gemiddeld maar 23 mm neerslag, zeer droge maanden. Tijdens zware buien vielen er 22 juli, 17 en 19 augustus plaatselijk 50 of meer mm neerslag. Eind augustus was het landelijk neerslagtekort opgelopen naar ongeveer 300 mm. Normaal is dat ruim 100 mm.

Een van de zonnigste zomers

Met landelijk gemiddeld 835 uren zon tegen een langjarig gemiddelde van 640 uur was de zomer extreem zonnig. Dit was vrijwel gelijk aan 1976, de zonnigste zomer sinds het begin van onze metingen. Met de zonnestraling werd al een paar dagen voor het eind van dit seizoen het record van 1976 verbroken. Het minst zonnig was het in Nieuw Beerta met 748 uren, het zonnigst in De Kooy met ruim 897 uur. Daar scheen de zon nog nooit zo veel als deze zomer.

Bron: www.knmi.nl



Nieuws van WLB Hertenpark

Beste lezer,

Wij werden gevraagd om voor de herfsteditie van De Spreekbuis een stukje te schrijven. Omdat het volgens ons vooral om de beleving en ervaring van de cliënten gaat laten wij graag hun aan het woord.

Willem is al ruim 3 jaar een vaste kracht op het Hertenpark. Hij vindt hier een zinvolle dagbesteding en contacten met andere medewerkers. Willem werkt vier dagen per week en houdt zich voornamelijk bezig met het verzorgen van de paarden, pony's, schapen en de hertjes. Daarnaast is hij langzamerhand vergroeid met de John Deer, een kleine tractor waar hij het terrein onderhoud, vuilnisbakken leegt en het gras maait.



Mariska is ruim 8 jaar werkzaam op het Hertenpark. Mariska vindt het fijn om zorg te dragen voor de vogels in de mooie volière die op het park staat en kunnen de andere medewerkers regelmatig genieten van haar kookkunsten. Mariska vindt het verder leuk om producten te haken die in het winkeltje op het Hertenpark te koop zijn. Op het Hertenpark is ook een band waar Mariska als zangeres actief is. Eenmaal in de twee weken komen de bandleden samen om te repeteren met als doel om een mooi repertoire samen te stellen waar ze mee "on the road" kunnen.



Katja is sinds kort actief op het Hertenpark. Nadat het recyclebedrijf waar ze werkte stopte is ze op het Hertenpark aan het werk gegaan. Katja geeft aan dat ze het heel fijn vindt om met dieren te werken. Ze is dan ook vaak met de verzorging van de paarden, ezels, pony's, kippen en ganzen bezig. Ze heeft er ook geen moeite mee om, hoe zij het noemt "poepjes in de wei" op te ruimen. Katja vindt het ook leuk om in de keuken bezig te zijn en maakt regelmatig een taartje voor bij de koffie.

Corry is ruim twee jaar werkzaam op het Hertenpark. Ook zij vindt hier een zinvolle dagbesteding en gezelligheid. Corry houdt zich vaak bezig met schoonmaakwerkzaamheden. Dit is op een locatie als het Hertenpark wel nodig. Daarnaast speelt ze met andere aanwezigen ook graag een spelletje, sjoelen etc.

Therese is ruim vier jaar werkzaam op het Hertenpark en geeft aan dat haar droom is uitgekomen. Therese en is heel creatief en knutselt heel graag. Samen met Maria runt ze het winkeltje op het Hertenpark en veel van haar creaties zijn daar te koop. De complimenten die ze krijgt geven haar veel energie en voldoening. Doordat ze zich op het Hertenpark geaccepteerd voelt heeft ze zichzelf terug gevonden geeft ze aan.



Maria is ongeveer een jaar werkzaam op het Hertenpark. Zoals eerder gezegd runt ze samen met Therese het winkeltje. Ook zij haalt hier veel voldoening uit. Daarnaast haalt zij vaak boodschappen en bereidt regelmatig de lunch voor de andere deelnemers.

Nikita is een klein jaartje werkzaam op het Hertenpark. Ze vindt het fijn om met de dieren bezig te zijn en verzorgd samen met Hannie die dieren in de kinderboerderij. Ze is dol op Pipo, de 60-jarige Groenamazone papegaai en de andere vogels op het park. Nikita is multi-talent. Ze kan mooi schilderen kan mooi zingen en is vaak een luisterend oor voor anderen.

We hopen dat we jullie op deze manier een leuk inkijkje te geven hebben gegeven in WLB het Hertenpark.



Opmerkelijk Nieuws

New York – Elk jaar op Onafhankelijkheidsdag (4 juli) wordt in de Verenigde Staten Nathan's Hot Dog Eating contest gehouden. Behalve in 2015 heeft de 38-jarige Joey Chesnu ook dit jaar de wedstrijd gewonnen. Dit jaar wist hij in 10 minuten slechts 63 hotdogs (inclusief broodjes) naar binnen te werken. In de jaren 2020 en 2021 waren dat nog 75 en 76 broodjes. Chesnu zat niet vol maar raakte buiten adem en het tempo kwijt en haalde daardoor het aantal broodjes van vorige jaren niet.



Walldorf – Maandag 15 augustus is de zogenaamde “kattenlockdown” in de Duitse plaats Walldorf voortijdig opgeheven. In het voorjaar bepaalden de lokale autoriteiten dat katten niet meer los buiten mochten lopen. De maatregel werd ingesteld om de kuifleeuwerik rustig te kunnen laten broeden. De beschermde vogelsoort maakt haar nestje op de grond en is daarmee een makkelijk te vangen prooi voor katten. De huisdieren mochten daarom alleen nog aangelijnd naar buiten of zich aantoonbaar verplaatsen in gebieden waar ze geen gevaar voor de leeuweriken vormen. Katten die er toch vandoor gingen moesten worden gemeld via een speciaal telefoonnummer. Boetes voor het verwonden of doden van de beschermde vogel konden oplopen tot 50.000 euro per kat. Voor zover bekend is er één baasje beboet met 500 euro, zijn kat werd jagend gezien in het broedgebied. Omdat de jonge leeuweriken zover gegroeid waren dat de katten geen bedreiging meer vormden is de lockdown twee weken eerder opgeheven. De lockdown geldt ook de komende jaren van 1 april tot 31 augustus.



GENK - Een bestuurder die bewusteloos raakte achter het stuur is met zijn auto toch nog van het Belgische Genk naar Halen gereden. Dankzij de cruisecontrol en 'Lane Assist' kon de wagen zelfstandig op de weg blijven over een lengte van maar liefst 25 kilometer. In een poging om het voertuig wat af te remmen, ging een politievoertuig voor de auto rijden. Uiteindelijk moet de auto langs een vangrail zijn geschuurd. Mogelijk heeft een vangrail het voertuig uiteindelijk toch tot in de berm geleid. Voor de bestuurder werd een ambulance opgeroepen. De 41-jarige man uit Hasselt was toen nog buiten bewustzijn.



Leshan – Een opletende restaurantgast heeft in het zuiden van China bij benadering 100 miljoen jaar oude pootafdrukken van dinosauriërs ontdekt. Een dinosaurusfan ontdekte opmerkelijke hoogteverschillen in de grond in de tuin van het restaurant. Een team van paleontologen heeft de ontdekking bevestigd. Volgens de experts gaat het om afdrukken van twee sauropoden. Sauropoden waren plantenetende dino's van ongeveer 8 meter lang met een lange nek en staart en vier dikke, pilaarachtige poten. Er was er een kippenboerderij op het terrein. De sporen waren toen verstopt onder een laag zand en modder.

Burgh-Haamstede – In Burg-Haamstede heeft de brandweer een damhert gered uit een zwembad van een woning. Over het zwembad was een zeil gespannen waar het overheen wilde lopen maar zakte er doorheen. Het dier is niet gewond geraakt. Na de bevrijdingsactie heeft het dier zijn weg vervolgd in het natuurgebied rondom Burg-Haamstede.



Martin County – Met het maken van een verkeersovertreding heeft een hondenfokker in de Amerikaanse staat Florida zijn leven gered. Op social media had hij opgescheept over het vermogen wat hij met het fokken van honden verdiende. Drie mannen vertelden hem interesse te hebben in het kopen van een hond maar ze beroofden hem met geweld en hielden hem gevangen. Toen de ontvoerders hem dwongen naar een nieuwe schuilplaats te rijden beging de man bewust een verkeersovertreding en trok zo de aandacht van agenten. Na het krijgen van een waarschuwing en het opzetten van een droevig gezicht en wat vreemde handgebaren kregen de agenten toch argwaan en mocht hij uitstappen en kon zo zijn verhaal vertellen. De ontvoerders die achterin de auto zaten zijn daarop aangehouden. In de auto werden ook het geroofde geld en wapens gevonden.





Ambachtsheer Nisse

In de afgelopen edities van De Spreekbuis hebben jullie kennis kunnen maken met de werkzaamheden van de diverse werkleerbedrijven van Emergis. Een concreet voorbeeld van één van de werkzaamheden van de huisdrukkerij van WLB Joannaplantsoen is het boek **“De Heerlijkheid Nisse en haar Heren”**. Het door Joke Smallegange uit Nisse geschreven boek is mede opgemaakt door Mark van Rooten van de huisdrukkerij en ook de druk van het boek heeft er plaats gevonden. Een eerste exemplaar is onlangs overhandigd in de Mariakerk door Joke Smallegange aan de heer de Groot, Ambachtsheer van Nisse.

In de Bevelandse Bode lazen we het onderstaande door Britta Janssen geschreven artikel.

Joke Smallegange presenteert ‘De Heerlijkheid Nisse en haar Heren’

NISSE - De Ambachtsheer van Nisse heeft een eerste exemplaar uitgereikt gekregen van ‘De Heerlijkheid Nisse en haar Heren’. Dit boekje van Joke Smallegange uit Nisse gaat onder meer over zijn familiehistorie. “Nisse is een heel oud plekje met een lange geschiedenis”, weet Smallegange, die zich graag verdiept in vroeger tijden. “Over de Ambachtsheren van het geslacht Van Borselen is veel geschreven, maar over die van de familie Verschoor niet. Dat ligt nu vast in dit boekje.”

In de 17e en 18e eeuw, toen het land nog geen centrale overheid kende, hadden Ambachtsheren en -vrouwen de rol en zeggenschap vergelijkbaar met die van de burgemeester nu. “Je kon een Ambachtsheerlijkheid, een stuk land, kopen en dan mocht je jezelf Ambachtsheer of -Vrouw noemen”, legt Smallegange uit. “Je had dan het recht om bijvoorbeeld belasting te innen en tol te heffen, maar ook om recht te spreken.” Een Ambachtsheer had ook de functie van beschermheer. “Als er iets was, ging je naar de Ambachtsheer toe.” De titel ging over op volgende generaties.

Ambachtsheerlijkheid Nisse ontstond al eerder. “Nisse had van 1250 tot 1600 nauwe banden met het geslacht Van Borselen. Deze heren waren heel rijk en invloedrijk. Ze lieten in Nisse een jachtslot bouwen en kwamen hier ‘s winters jagen. De Poel was een nat gebied, met veel waterwild.” Welvarende mensen kochten meerdere heerlijkheden voor een hoger aanzien. “Per heerlijkheid kon je een klein torentje op de kerktoren zetten en dan was het van ‘hoeveel torentjes heb jij?’”



foto: Hans Colijn

Begaan

Dat Nisse zo'n "grote kerk heeft voor zo'n klein dorpje" is ook aan de Van Borselens te danken, verklaart Smallegange. "Het kerkgebouw moest voldoen aan hun stand en daarom lieten ze er een slijk, groot koor aanzetten. Dat is het deel van de kerk met de hoge ramen." Na de Reformatie werd deze Spaansgezinde, katholieke familie verbannen naar Schotland en kwam het slot leeg te staan. "Het is daarna overgenomen door de familie Van der Nisse, waarvan één van de vrouwen later trouwde met een meneer Van Schoor(e). Zo werd de familienaam Verschoor van der Nisse. Sinds ongeveer 1609 heeft Nisse nog steeds een Ambachtsheer uit dit geslacht, nu bekend als Verschoor van Nisse. Dat is nu de heer De Groot uit Den Haag, die de titel van zijn moeder heeft geërfd na haar overlijden. Tegenwoordig is het slechts nog een titel, maar mevrouw Verschoor was behoorlijk begaan met Nisse en ondersteunde bijvoorbeeld de kerkgemeente."

Met de vorming van een centraal bestuur voor Nederland, verloor het ambt van Ambachtsheer haar rechtsgeldigheid. Waar het jachtslot in Nisse ooit stond, ligt nu een boomgaard. De zoon van Ambachtsvrouw Verschoor wilde de titel oorspronkelijk niet overnemen, vertelt Smallegange. "De historie is hem wel dierbaar, maar hij laat zich er niet op voorstaan." Toen Smallegange oude informatie over het geslacht Verschoor, zoals het familiewapen, in handen kreeg, lichtte ze de zoon in. "Hij vond dat toch leuk en kwam kijken." Smallegange besloot zich in historie te verdiepen en dat resulteerde in dit boekje. "Daaraan heeft meneer De Groot financieel bijgedragen."





Tuinpraat met Kaat

Fijn, nazomer!

Welkom allemaal bij alweer de 10^{de} aflevering van mijn Tuinpraat! Sjonge jonge, dat klinkt als een jubileum, reden voor een feestje, ik ga vanmiddag lekker op koffie trakteren in de drukkerij. Dat doe ik trouwens elke week wel een paar keer hoor, koffiedame spelen is 1 van mijn vele talenten.

Op het moment dat ik dit schrijf zitten we nog in juli. De tijd van lange dagen, vakantietijd, komkommertijd en lekker buiten zijn. Zelf ga ik niet weg op vakantie, dat is niet mijn ding. Ik ben graag thuis, leef veelal buiten in mijn tuin, heerlijk zitten in de veranda met de beestje om me heen. Wat wil een mens nog meer.

Nieuwe aanwinst!

Over beestjes gesproken, ik heb sinds een tijdje een nieuwe hond! Ik wilde graag weer een tweede hond erbij dus ik heb de website van het dierenasiel in de gaten gehouden. Dit voorjaar zat er een hond die me wel geschikt leek. Het ging om een Siberische husky van 4 jaar, een reu, volgens zijn profiel een vriendelijk type.

Ik heb ze gebeld en vertelde dat we al vaker honden hebben geadopteerd en dat dit mijn 6^{de} hond zou worden, ervaring genoeg dus. We mochten langskomen om kennis te maken, zagezegd zo gedaan.

We hebben een flinke wandeling gemaakt met hem, wat een prachtige en vriendelijke hond was dat! Daarna hebben we afgesproken nog een keer te komen maar dan met Luna erbij. Toen zijn we samen gaan lopen en ook dat ging goed. Ik zag het wel zitten, maar wist ook dat Luna best wel even jaloers zou zijn. Het was al weer een paar jaar geleden dat we er 2 honden hadden (Luna en Roxy toen).

We besloten ze maar niet samen op de achterbank van de auto te zetten. Ik reed naar huis met Luna, mijn man kwam lopend achteraan met de husky. Zoals verwacht ging Luna direct snauwen toen ze de tuin binnen kwamen, hij moest wel beseffen dat dit haar tuin, haar baasjes en haar huis waren! We noemden de nieuwe hond Boofer, hij was de eerste dagen erg onzeker, liet zich koeienemen door Luna, maar was wel aanhankelijk en bescheiden. Inmiddels is hij al een paar maanden bij ons en het gaat super!



Liefde is...

Allebei een kauwbot,
kont-aan-kont knagen



In de moestuin...

Ja met deze hond erbij is dat weer een extra uitdaging hoor. Hij is namelijk gek op gaten graven. Hij is een typische reu dus lift z'n poot graag, dat wil zeggen zeikt tegen dingen aan. Oké, dat vind ik niet zo erg. In mijn kleine gazonnetje heb ik nu een aantal flinke gaten, dat is weer minder te maaien zal ik maar zeggen. Mijn moestuinbak is gelukkig redelijk hoog dus daar rent hij omheen en niet erdoor.

In de moestuinbak staan bleekselderij, een paar tomatenplanten, bieslook, venkel en sla. En natuurlijk ook bloemetjes, de gele bloemen op de foto zijn daar vanzelf gekomen vorig jaar, ik vind ze mooi dus laat ze lekker staan.

Ik heb verder in de tuin ook nog wat frambozen planten maar naast Luna de snoeper, hebben we nu dus ook een Boofer...hij hoeft iets maar 1 keer te zien en dan doet hij het na. Helaas pakt hij ook de knalgroene, onrijpe vruchten vast en trekt ze eraf. Hij spuugt ze wel uit omdat ze niet lekker zijn maar zo blijft er niet veel over voor mij!

Van de pruimenboom had ik dit jaar maar 2 pruimen, die waren wel erg lekker hoor!



Zomerbloemen!



Bloemen zijn er het hele jaar door al valt de ene meer op als de andere. In de zomer is er volop keus. Ik heb verschillende rekjes met klimplanten, op de foto zie je een bloem van een inheemse kamperfoelie. Deze prachtige bloemen ruiken 's avonds heerlijk, daarmee lokken ze nachtvlinders aan die op de nectar af komen.





Luna mijn lieve jackrussel

Voor haar was het wel even schrikken dit voorjaar. In de auto mee naar het asiel is al best spannend, wandelen met een vreemde hond dat was nog wel te doen, maar toen ging ze gelukkig weer met baasje naar huis in de auto. Weg gaan is fijn maar thuis komen is altijd nog fijner.

Luna: Even kwam de baas aanwandelen met die grote lapswans uit het asiel! Potjandorie, dat hadden ze mij niet verteld, tis een aardige kerel maar veel te druk en lomp, niks voor mij. Ik ben tenslotte een dame van 10, ik ben met prepensioen en ik hou van mijn rust en privacy. Ik heb hem meteen zijn plaats gewezen hoor, laten zien dat ik niet bang ben. Hij was wel erg onzeker en snapte heel goed dat dit mijn stekkie is. Hij luistert goed en nu kan ik hem wel waarderen, hij is aardig en bescheiden. Het is eigenlijk ook best wel gezellig en de baasjes houden nog steeds evenveel van mij. Dus eind goed, al goed.

Op de foto zien jullie mij liggen in mijn eigen kuil, speciaal gegraven om er heerlijk in te chillen!





Zoals wel vaker sluit ik deze Tuinpraat af met een gedicht. Ik wens jullie allemaal nog een heel fijn najaar, en tot de volgende editie. Mocht iemand vragen hebben over tuinieren, plantjes of wat dan ook, stuur een email naar: spreekbuis@zeelandnet.nl. het postadres van de redactie staat op de eerste pagina.

Groeten en tot spreek, Karin



Mijn leven is net een sprookjesboek
Soms is wel even de logica zoek
De volgorde klopt ook niet altijd
Ik puzzel wat af, ik ben een slimme meid
Een kop vol verstand komt wel eens van pas
Dan ben ik met mezelf in mijn sas
Ik scharrel wat af, hier en daar
En draag mijn schoenen altijd per paar
Luna verliest eeuwig haar hondenhaar
Ze houdt niet van kammen dus dat is snel klaar
Mijn man heet René, met een streepje op de e
Hij is ook slim en doet het ermee
We sluiten elkaar ook wel eens buiten
Of een ander, we zijn echte schavuiten
De slons en de dweil, wie doet het ze na
De 1 of de ander die speelt het wel klaar
De man is zoals altijd de sigaar
Voor dat eeuwige hondenhaar
De oplossing: stofzuigen maar! K.S.





Abel en Oranje

Abel naar Nederland Polen in de Kuip.

Na de teleurstelling van het niet doorgaan van de wedstrijd Nederland-Noorwegen stond er een nieuwe wedstrijd op het programma Nederland-Polen. En nu maar hopen dat deze wel doorgang kan vinden.

Ik heb het op het Werkleerbedrijf al weken lang over deze wedstrijd. Ik kijk er natuurlijk erg naar uit. Ben nog nooit in de Kuip of bij een voetbalwedstrijd geweest. Ben benieuwd hoe de sfeer is. Ik heb een oranje shirt aangedaan. Van de begeleiding gaat Silvie mee naar de wedstrijd. We gaan met een touringcar naar Rotterdam. Omdat ik vroeger in Amsterdam gewoond heb plagen mijn collega's op het werkleerbedrijf mij dat er geen Amsterdammers in de kuip worden toegelaten. HAHHAHAHA. Maar ik ga lekker wel naar de voetbalwedstrijd en de rest blijft thuis.



Op de bewuste dag stond de touringcar klaar op het station van Goes. Om half vijf vertrokken wij. De bus was erg vol en moesten eerst nog naar Zierikzee om nog meer mensen op te halen. Het was erg gezellig in de bus met Nederlandstalig muziek wat natuurlijk bij de voetbal hoort. In de bus kregen wij ook nog een oranje petje. Nu was ik er helemaal klaar voor. Om 7 uur kwamen wij bij de Kuip in Rotterdam aan. We hebben eerst een broodje gegeten en zijn toen de Kuip in gegaan. In de Kuip werd er gezongen en gesprongen het was een gezellige boel. Wij kregen een plekje achter het doel. Het was wel lastig om de trap op te komen maar gelukkig heeft Silvie mij geholpen.





Het was een hele happening, de spelers kwamen het veld op en begonnen met de voorbereiding op de wedstrijd. Dit alles onder het genot van harde muziek. Ik was verbaast van de vele mensen en de leuke sfeer die er in de Kuip was. Als eerste kwam de scheidsrechter het veld op, gevolgd door kinderen in voetbal tenue. Hierna kwamen de elftallen van Nederland en Polen op het veld. De scheidsrechter en de twee aanvoerders van de teams bij elkaar. Er werd door de scheidsrechter met een muntje getost. De aanvoerder die wint mag de zijde kiezen waar men wil beginnen en mag de aftrap doen. Polen mocht kiezen en mocht de wedstrijd beginnen. De wedstrijd begon niet erg goed voor Nederland want die kwamen met 2-0 achter te staan. Ik vond dat Nederland niet goed speelde in het begin van de wedstrijd. Mijn begeleidster Silvie ging op een gegeven moment wat te drinken halen en in die vijf minuten dat zij weg was scoorde Nederland twee doelpunten dus de stand was gelijk. Vijf minuten voor het einde van de wedstrijd kreeg Nederland nog een strafschop. Nu kon Nederland toch nog winnen maar helaas de bal kwam op de deklat van het doel. Het bleef jammer een gelijk spel. Ik heb wel genoten van de wedstrijd, het was leuk om dit een keer mee te maken.

Na de wedstrijd moest ik een steile trap naar beneden lopen wat bijna niet ging. Gelukkig was er een supporter die mij geholpen heeft. In de bus op de terugreis was het toch nog een feestje. Er werd chips en drinken uitgedeeld. Om 1 uur kwamen wij weer in Goes aan. Een zeer geslaagde dag die voor herhaling vatbaar is. Ik kan gelukkig nog nagenieten met de foto's die wij hebben gemaakt.

Groet Abel.



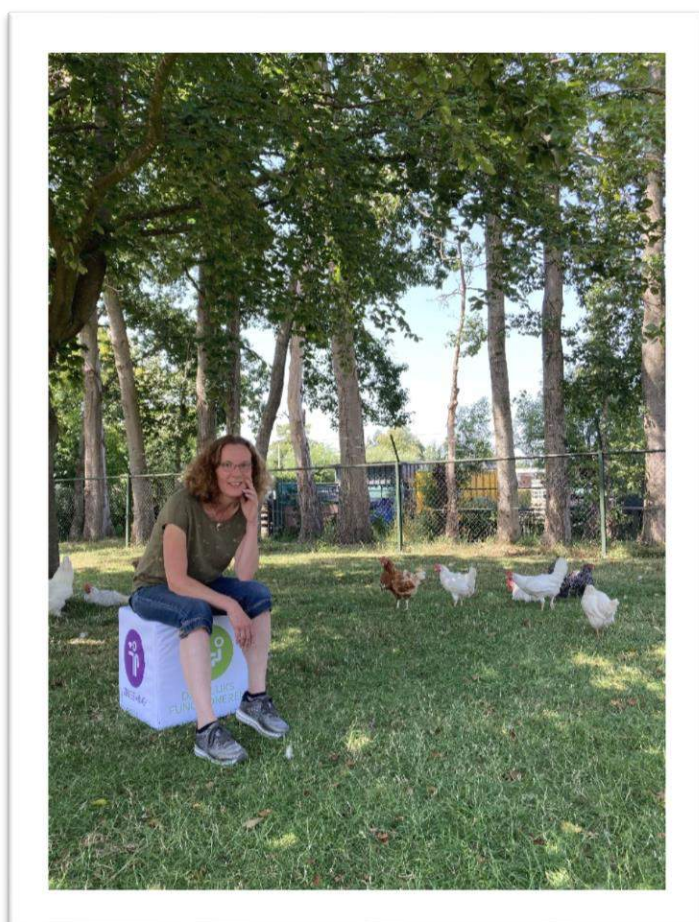


Positieve Gezondheid

‘Positieve gezondheid maakt het leven een stuk vrolijker en aangenamer’

Corina Pieterman is voorzitter van de centrale cliëntenraad van Emergis. Als zij kennismakt met Positieve Gezondheid, krijgt haar leven een positieve draai. Ze ontdekt wat ze wil en hoe ze ondanks haar psychische kwetsbaarheid verder kan komen. „Ik gun dat iedereen.”

„Voor mij betekent Positieve Gezondheid uitgaan van eigen kracht en eigen regie. Kijken naar wat iemand kan, naast zijn psychische of lichamelijke kwetsbaarheid. Jaren geleden kwam ik als cliënt in de psychiatrie terecht vanwege depressies. Destijds richtte de hulpverlening zich vooral op mijn kwetsbaarheid, hoe ik daarmee kon leren leven. Mijn behoeftes werden niet bevraagd. Er kwam een diagnose en een behandelplan. Bij een psychologisch onderzoek, nu tien jaar geleden, blijkt dat ik een lichte vorm van autisme heb, ASS. Sindsdien weet ik waarom ik bijvoorbeeld moeite heb met plannen en organiseren. En hoe ik reageer bij veel prikkels. De echte omslag begint voor mij vier jaar geleden, als ik in de centrale cliëntenraad van Emergis kom. Ongeveer twee jaar geleden maakte ik ook kennis met Positieve Gezondheid. Sindsdien is mijn zelfvertrouwen gegroeid. Ik beleef mijn werk nu als zinvol, het geeft me voldoening. Als mij vier jaar geleden was gevraagd of ik voorzitter van de cliëntenraad wilde worden, had ik geantwoord: ‘Dat kan ik niet’ of ‘Dat is een ambitie die ik niet waar kan maken’. Toch is het zo gelopen. Ik ben trots op mezelf en op wat ik heb bereikt.





Regelmatig vul ik het spinnenweb in. Met de vragenlijst breng ik in kaart hoe ik mijn gezondheid op dat moment ervaar. Mij leert het positief kijken. Ik zie wat ik kan en dat biedt mij steun. Daarnaast geeft het me rust. Niet alleen in mijn hoofd, ook op het pad dat ik bewandel. Daar bedoel ik het volgende mee: als ik geen tien stappen tegelijk kan zetten om mijn doel te bereiken, maar wel vijf, vind ik dat voldoende. Verder heeft het me geleerd te accepteren dat het soms minder met me gaat. Omdat ik zie dat ik ook op die momenten kan blijven functioneren, al is het op een laag pitje. Eerder stopte ik gewoon met alles, omdat ik dacht dat ik het niet kon. Ik weet nu dat ik er mag zijn met mijn kwetsbaarheid. Dat gun ik iedereen.

Om diezelfde reden ben ik blij dat Emergis het gedachtegoed van Positieve Gezondheid omarmt. Ik zet daar wel een kanttekening bij. Voor cliënten die al jarenlang in behandeling zijn, zal dit een hele stap zijn. Je moet ervaring opdoen, te durven kijken naar jezelf en je gesteund voelen bij die ontdekkingsstocht. Dat is anders voor cliënten die nieuw in de zorg komen. Die maken meteen kennis met Positieve Gezondheid. Natuurlijk zal het voor iemand die net uit een crisis komt niet meevallen meteen te benoemen wat hij of zij wil, kan of waar hij of zij blij van wordt. Want pas na langere tijd lukt het om antwoord te geven op vragen als: Hoe ziet mijn leven er nu uit, wat wil ik, wat heb ik daarvoor nodig en wat kan ik doen om me beter te voelen. En er is begeleiding nodig. Zeker in het begin. Daarom vraagt dit van medewerkers bij Emergis een andere werkwijze. Als de nadruk ligt op kwaliteit van leven, meedoen en zingeving en veerkracht, verloopt een gesprek wezenlijk anders. Ik hoop dat deze nieuwe manier van werken doordringt tot in de hele organisatie. Liever in de hele samenleving. Positieve gezondheid is van iedereen. De inzichten die mensen krijgen, maken het leven een stuk vrolijker en aangenamer.”

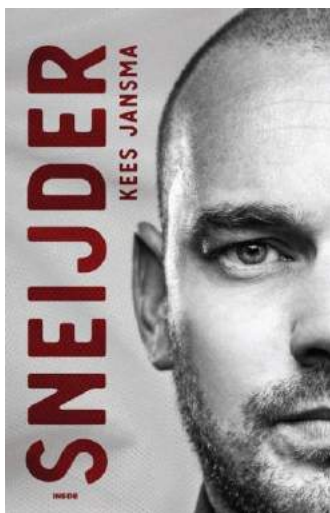
Door: Elia van t Westeinde





Boekbespreking

Deze keer een boekbespreking van een sporter, te weten Wesley Sneijder. Ik weet niet meer precies waar en wanneer ik het boek heb gekocht, maar het is pas uitgegeven in 2020. Op de achterkant lezen we: 'Hij is record-international. Champions League winnaar. Voormalig aanvoerder van Oranje. Wk-finalist. Celebrity. Kind van het Utrechtse ondiep. Ajax-icoon. Maar hij is vooral Wesley Sneijder, altijd en overal. Nu er een einde is gekomen aan zijn imposante loopbaan, vertelt hij zijn complete verhaal aan Kees Jansma. Eerlijk, openhartig, met humor en zelfspot, maar vooral met heel veel gevoel beschrijft hij zijn jaren met Louis van Gaal en Mourinho, Yolande en Zlatan, Koeman en van Basten en al die anderen en gunt zo de lezer een blik achter de schermen van een turbulent leven, op- en buiten het voetbalveld. Kees Jansma (Amsterdam, 1947) werkt al decennia als journalist en presentator voor toonaangevende Nederlandse media. Van 2004 tot en met 2014 was hij perschef van het Nederlandse elftal. In die hoedanigheid werkte hij samen met Wesley Sneijder.'



Op de eerste bladzijde lezen we dat Wesley Sneijder gekscherend vraagt aan Kees Jansma dat hij hem maar eens in de ArenA moet opstellen. Kennelijk heeft hij die vraag nog vaak en vol overtuiging in verschillende varianten herhaald in de jaren erop. Het boek opent met een herinnering aan een wedstrijd tegen de Schotten, die eindigt met 6-0, waarbij Wesley scoort, strooit met passes en assists geeft. 'De jeugd grijpt de macht' kopt De Telegraaf de volgende dag. Kees Jansma heeft hem 134 wedstrijden meegemaakt, zowel sportief als privé. Hij heeft gespeeld voor Ajax, Real Madrid, Internazionale, Galatasaray, Nice, Al-Gharafa en Oranje. Daarbij won hij meer dan 20 grote prijzen, was hoofdrolspeler bij topclubs en excelleerde voor Oranje tijdens WK's. Vaak gelukkig en soms ongelukkig. Samen dronken ze weleens koffie, gebeld door Kees Jansma, waarbij Sneijder vroeg: 'Koffie, badmuts?'. Kennelijk een moeilijk karakter volgens Kees Jansma, maar zo goed ken ik hem niet.

Hij is geboren in de Utrechtse wijk Ondiep. Daar woonde hij in de Vijgeboomstraat, niet ver van het Zandpad. Hij voetbalde de hele dag op het Boerhaaveplein, met andere gasten uit Ondiep. Hij voetbalde al sinds zijn vijfde. Thuis had hij posters van Marco van Basten, Ruud Gullit en Frank Rijkaard, de helden van AC Milan. Hij herinnert zich nog dat hij stond te wachten op de spelersbus van het Nederlands elftal toen hij vier jaar was. Marco kwam ook uit Utrecht. De oma van Wesley had 22 kinderen. Vandaar dat hij de helft van zijn familie niet kent. De deur bij hen thuis stond voor iedereen open die maar wilde langskomen of wilde blijven slapen, soms zelfs met tien man. Vanaf zijn zevende ging hij naar Ajax, waar zijn broer al speelde. Daar kwam hij terecht via de talentendagen. Hij had een HAVO/VWO advies en wist dat hij het kon, maar had meer besef dat hij het bij Ajax weleens zou kunnen redden. Zijn eerste trainer was Patrick Ladru. Hij werd uitgelachen als hij vertelde dat hij profvoetballer werd. Uiteindelijk is hij naar de MAVO gegaan, Ajax was zijn droom. John Heitinga kent hij al sinds lange tijd.



Op zijn zestiende kreeg hij bij Ajax een contract, het eerste jaar 80.000 gulden en het tweede jaar 100.000. Hierdoor kon zijn moeder nieuwe meubels aanschaffen. Ook kocht hij een Mitsubishi Carisma van zijn eerste Ajaxgeld. Eén van zijn eerste teammaatjes was Robert Stuut, een rechtsback uit een echte Ajax-familie. Hij kreeg rapporten aan het eind van elk seizoen. Het was volgens Wesley zwaar bij Ajax. Andere (onbekende) spelers waar hij mee heeft gespeeld, zijn Jan Olde Riekerink, Dyron Daal, Mathijs Visser, Magid Jansen, Rocky Schulz en Daniël de Ridder. Samen met Patrick Ladru ging hij naar Frankrijk. Behalve zijn werk als trainer was hij ook gevangenebewaarder. Voor de rest heeft hij ook gespeeld onder Heini Otto en daarna Co Jager, iemand die kleiner was dan Wesley. In totaal heeft hij negen seizoenen bij Ajax gezeten (p. 26). Ooit zat hij tijdens een wedstrijd Barcelona – Inter negentig minuten naast Johan Cruyff, die zei dat maar weinigen de harde leerschool doorlopen. Hij heeft nog één keer met hem samengespeeld, bij een wedstrijdje voor de verjaardag van Sjaak Swart. In 2003/2004 werd hij uitgeroepen tot talent van de eredivisie. Hij heeft geen plakboek zegt hij.

Bij Ajax is hij vijfmaal landskampioen geweest en won hij tweemaal de KNVB-beker. PSV werd in die tijd driemaal kampioen van Nederland. Sneijder scoorde in die tijd veel met afstandsschoten, met zijn linker- en rechtervoet. Hij trainde zowel op links als rechts.

Hij beschrijft zijn vijf topgoals:

18 maart 2007, PSV – Ajax 1 – 5

8 februari 2004, Ajax – PSV 2 – 1

21 januari 2007, Ajax – Utrecht 2 – 0

12 augustus 2003, Grazer AK – Ajax 1-1

21 maart 2004, Ajax – Vitesse 5 – 0

Zijn vijf beste ploeggenoten zijn:

Zlatan Ibrahimovic: zelfverzekerd, arrogant en goed. Grote bek en klein hartje. Kon uitblinken na kritiek. Ook scoorde hij een keer langs vijf man en de keeper tegen NAC. Door Frank Snoeks vergeleken met Maradona, Zidane en Romario.

Rafaël van der Vaart: volgens Sneijder zijn maatje. Een rasvoetballer met een elegante speelstijl, alles op techniek. Scoorde net als Wesley veel van afstand.

Kenneth Pérez: bovenal een winnaar, met voetbalintelligentie. Zeker van zichzelf en een begenadigd voetballer, met links en rechts.

Klaas-Jan Huntelaar: maakte in zijn eerste jaar bij Ajax meteen meer dan dertig doelpunten. Volgens Sneijder een garantie voor doelpunten. Ook kon hij de bal aan hem afspelen.

Hatem Trabelsi: een fenomeen binnen het team. Een rechtsback vergelijkbaar met Maicon.

Als zesde en zevende Maxwell, sierlijk en avontuurlijk en Nigel de Jong, spil van het elftal en altijd bezig met het resultaat. Klasse en eenvoud.

Zijn 3 beste trainers:

Ronald Koeman. Die liet hem debuten. Volgens hem duidelijk en met mooi cynisme.

Henk ten Cate. Iemand die Wesley in zijn waarde liet en veel tijd in hem stopte.

Danny Blind. Een correcte man, geliefd bij de spelers en tactisch sterk.



Boekbespreking

Dick Advocaat en Willem van Hanegem zijn volgens Sneijder mannen van weinig woorden. Volgens Sneijder had iedereen een klik met Van Basten, net zoals met Johnny van 't Schip en Robbie Witschge. Door de spelers trainer genoemd of bij hun voornaam. Met Marco voelt hij 'de klik van 2008' (EK). Een speler die zelf heel kritisch was op zijn coaches en daarom heel kritisch op zichzelf.

Na vijf jaar Ajax was Wesley klaar met de Eredivisie. In het vijfde seizoen scoorde hij nog zelfs 18 keer als middenvelder. Hij was toe aan een buitenlands avontuur. Zijn zaakwaarnemer, Soren Lerby stelde Valencia voor. Nadat hij een persconferentie gaf waarin hij aangaf te willen blijven bij Ajax, meldde Real Madrid zich. Die wilde Ajax 24 miljoen betalen en Ajax wilde 30 miljoen. Hij was toen 23. Het werd uiteindelijk 27 miljoen. Hij zag wel op tegen de taal en de cultuurverschillen. Eerst werden ze ondergebracht in het vaste hotel van de club en daarna kreeg het gezin een eigen huis in Madrid. In de spelersgroep waren voor- en tegenstanders van zijn komst. Guti was tegen die in hem een concurrent zag. Hij keek hem niet aan of draaide zijn hoofd weg. Later is het kennelijk nog helemaal goed gekomen. Hij debuteerde op 25 augustus 2007 in Bernabéu, tegen Atletico Madrid. Ze wonnen met 2-1 en Sneijder scoorde de beslissende goal. Hij werd gekozen tot Man of the Match. De volgende wedstrijd tegen Almería scoorde hij ook. De selectie bestond verder uit Van Nistelrooij, Ramos, Raúl, Cannavaro, Diarra, Pepe, Casillas, Robinho, Drenthe en Robben. In de Champions League ging het niet goed, maar de competitie verliep vlekkeloos. Benieuwd naar de verdere avonturen? Dan moet je het boek zelf gaan lezen.

Door: Pieter

**HIJ IS RECORD-INTERNATIONAL.
CHAMPIONS LEAGUE WINNAAR.
VOORMALIG AANVOERDER VAN ORANJE.
WK-FINALIST. CELEBRITY.
KIND VAN HET UTRECHTSE ONDIER
AJAX-ICOON. MAAR HIJ IS VOORAL
WESLEY SNEIJDER, ALTIJD EN OVERAL.**

Nu er een einde is gekomen aan zijn imposante loopbaan, vertelt hij zijn complete verhaal aan Kees Jansma. Eerlijk, openhartig, met humor en zelfspot, maar vooral met heel veel gevoel beschrijft hij zijn jaren met Louis van Gaal en Mourinho, Yohanthe en Zlatan, Koeman en Van Basten en al die anderen en gunt zo de lezer een blik achter de schermen van een turbulent leven, op- en buiten het voetbalveld.



Kees Jansma (Amsterdam, 1947) werkt al decennia als journalist en presentator voor toonaangevende Nederlandse media. Van 2004 tot en met 2014 was hij perschef van het Nederlands elftal. In die hoedanigheid werkte hij samen met Wesley Sneijder.





Wakker

Goedemorgen. Of liever goedenacht. Het is nog maar bijna half drie. En ik ben al ruim een uur wakker. Ik was na acht uur in slaap gevallen. Kennelijk als een blok. Vier telefoontjes gemist, waaronder die van Bescherm Wonen voor mijn medicatie van negen tot half tien. Vooral de lithium tegen mijn manisch depressiviteit is essentieel. Ik heb eerst de nachtdienst gebeld, wakker gebeld, maar het geldt niet als noodgeval, dus ik zal het een etmaal zonder lithium moeten doen. Maar hopen dat ik daar geen last van krijg, zoals de vorige keer niet toen ik als een blok in slaap was gevallen.

De andere telefoontjes die ik in mijn slaap heb gemist waren van Inge en twee van Ben waar ik om negen uur Feyenoord zou kijken. Inmiddels heb ik gezien dat Feyenoord met 1-1 twee dure punten in de strijd om de derde plaats heeft verloren aan Groningen. Ik kan de samenvatting straks nog kijken op mijn tablet. Ik heb vijf uur geslapen, dus het kan zijn dat ik klaarwakker blijf, ook na het schrijven aan dit verhaal.

Na de nachtdienst belde ik de luisterlijn. Dat doe ik dagelijks of zelfs tweemaal dagelijks. Meestal 's ochtends. Een goed medicijn tegen mijn stemmingswisselingen, angststoornis en autisme. We bespraken mijn zaterdag voordat ik in slaap viel en mijn zondag erna. Zaterdag ben ik drie keer heen en weer gelopen naar de Albert Heijn, de derde keer om nieuwe sigaartjes met filter te halen, samen met Edwin, met wie ik bijna dagelijks 's avonds wandel. Bij Jysk, een soort kleine IKEA, haalde ik voor drie euro een niet al te grote wandklok, de mijne stopte ermee ondanks een goede batterij, en voor acht euro een mooie reproductie, ingelijst, waarvan ik een foto meestuur. Maar nu eerst nog een glaasje rode wijn, het is tenslotte mijn avond die ik inhaal.

De reproductie, door Jysk genaamd Oscar, heeft beneden drie bogen met de halve cirkel naar boven. Een soort golven, inderdaad blauw. Daar bovenop balanceert een rode halve bol met de ronding naar linksonder. Daar weer bovenop een kleinere blauwe bol bijna bovenop links, speelbal van de halve bol eronder. Ik heb hem bij de voordeur gehangen om er vaak van te genieten en me eraan te herinneren dat mijn leven balanceren is op de lijntjes van mijn psychische kwetsbaarheden.



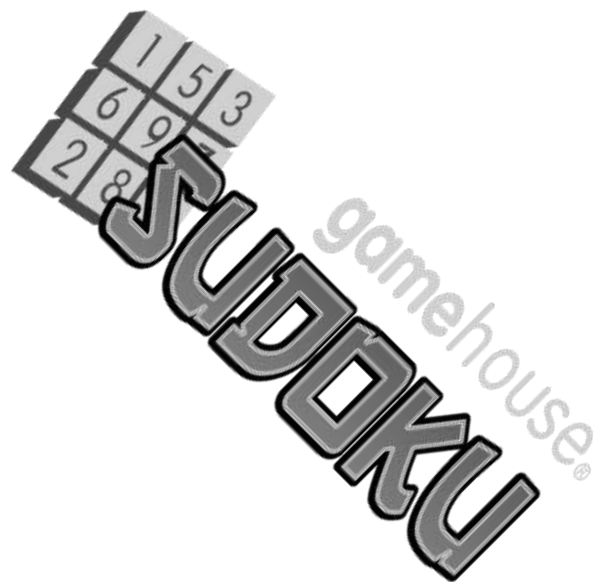
Inmiddels is het kwart voor vijf en heb ik een koffie gezet met mijn volautomatische espressomachine, nu de ochtend naderbij kruipt. En heb ik pianomuziek van Mozart opgezet, ter afwisseling van de moderne muziek ervoor. Deze alinea schrijf ik nog even er tussen, het slotwoord had ik al geschreven. Het was een heerlijke en productieve nacht. Ik ben tevreden en bel nog even de luisterlijn, maar de verbinding werd eerst twee keer verbroken. Ik ga u verlaten en verder van mijn rustige “nacht” genieten. Had ik al gezegd dat ik steeds mooie oude cd's op had staan? Slaap diep, welterusten!

Door: Fritz



Sudoku's

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



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



Kipkarbonades met pittige piccalilly

Benodigdheden voor 4 personen :

- 1 kg Aardappelen
- 2 tl Paprikapoeder
- 50 ml Vloeibare margarine
- 200 g Sjalotjes
- 1 Snufje zout
- 4 Kipkarbonades
- 1 Snufje peper
- 450 g Diepvries tuinerwtjes
- 8 el Pittige piccalilly



Bereiding :

Kook de aardappelen in water met zout in ca. 20 min. gaar en giet ze af.

Bestrooi ondertussen de kipkarbonades met zout, peper en paprikapoeder naar smaak. Verhit de vloeibare margarine in een grote koekenpan en bak de kipkarbonades in ca. 20 min. bruin en gaar, keer ze geregeld. Voeg na 5 min. de sjalotjes toe en bak ze mee.

Neem de kip en de sjalotjes uit de koekenpan, leg ze op een bord en houd ze warm. Roer de bevroren tuinerwtjes door het braadvet in de koekenpan en verwarm ze ca. 5 min. op een hoog vuur. Roer de helft van de pittige piccalilly erdoor. Schep de aardappels en de kip erdoor.

Verdeel het gerecht over de borden en serveer de rest van de piccalilly erbij.





Vrouwen en ASS

De diagnose autisme spectrum stoornis

Die kreeg ik in december 2016, ik was toen 44 jaar. Het was na ongeveer 10 jaar van verschillende diagnoses de eerste keer dat ik dacht: Dit is het! Het was een echt Eureka-moment. Autisme bij vrouwen is heel lang een onduidelijk iets geweest, het werd vaak niet gezien. Nu zie ik dat als een voordeel, ik heb heel mijn leven min of meer gewoon meegedaan in de maatschappij al voelde ik me altijd de vreemde eend in de bijt. Op de middelbare school was ik gestrand, net de HAVO afgemaakt terwijl ik goed was begonnen op het Gymnasium. Daarna ben ik gaan werken, gewoon ongeschoold werk op de boerderij. Dat ben ik blijven doen tot ik het fysiek niet meer kon, dat is een paar jaar geleden nu.

Erkenning en herkenning na de diagnose

Eind 2016 kreeg ik dus diagnose ASS, een hele schok maar ook een opluchting!

Na de diagnose kreeg ik hulp, te beginnen met een SPV-er bij het FACT team. Ik had het geluk dat ik al in maart 2017 bij Emergis een training kon gaan volgen 'omgaan met ASS'. Het was een intensieve tijd, ik had na al die jaren een soort gebruiksaanwijzing voor mezelf gevonden.

De training duurde 16 weken, elke woensdagmiddag ging ik naar Emergis, naar de herstelacademie. We waren met een redelijk kleine groep, volgens mij 5 of 6 personen. Na elke les was ik zeker 2 dagen bezig, om alles wat ik die middag had geleerd, te verwerken. Het was zoveel informatie en het was vooral zo herkenbaar! Naast de training las ik ook verschillende boeken over vrouwen en het syndroom van Asperger. Ergens zat ik op een roze wolk van 'zie je wel, ik ben niet gek' maar aan de andere kant had ik ook het gevoel 'had ik dit maar eerder geweten'. Het was een soort van puzzel, steeds weer een stukje verder, en uiteindelijk is het plaatje zichtbaar.

Leerzaam

De training was enorm leerzaam, de herkenbaarheid bij mijn medecursisten maar ook de verschillen onderling. Soms ook hadden we allemaal andere maniertjes gevonden om te kunnen functioneren in de maatschappij. De lessen bestonden uit theorie, dan een pauze en daarna creativiteit. Tijdens de pauze stonden we buiten zo ver mogelijk bij elkaar vandaan, even ontprikkelen zoals ze dat noemen. Nu lach ik daar wel om, toen was het enorm spannend. De 2 dames die de training gaven, waren erg kundig, positief en geduldig. Als afscheid heb ik tijdens de laatste les een gedicht voor ze geschreven, het was voor mij een zeer goede ervaring!



Karin



26-7-2017

Na 16 weken Psycho Educatie
Ben ik nu een volleerd autist
Over zintuigen, flexibiliteit en communicatie
Nu weet ik precies wat mijn brein mist

De lesstof was leerzaam en zo herkenbaar
Nu snap ik mezelf...en dat na 45 jaar
Dat was confronterend maar ook een feest van herkenning
En dat van de proprioceptie, een ware openbaring

De klas was aardig en niet te groot
Wat voor ieders zegje de ruimte bood
Ook de juffen Petra en Jolanda waren oke
Zij gaven ons heel wat wijsheden mee

Creatief knutselen was iets nieuws voor mij
Hoe dat me zou helpen daar kon ik niet bij
En toch deed het iets, het gaf inzicht
Het was kijken naar dingen in een ander licht
Het bracht de theorie in de praktijk
en daarmee weer meer duidelijkheid

Verrassend ook hoe leuk ik tekenen vind
We waren allemaal kunstenaars, iets wat verbind
Gezellig, veel leren, lachen en ontspannend
En daarmee kwam elke middag tot een leuk end

Al met al ben ik blij dat ik de P.E. heb gedaan
Maar ik ben er nu ook klaar mee, tijd om verder te gaan





Muziek – Mamas & Papas

Biografie Mamas & Papas

Ontstaan

John Phillips, Cass Elliot, Denny Doherty en Michelle Phillips formeerden de groep nadat voorgaande pogingen tot het opzetten van een folkgroep hadden gefaald. Ze hadden al direct een reusachtige hit met *California Dreamin'*, dat nog steeds hun bekendste nummer is.

Inspiratie voor de naam kwam van een praatprogramma op televisie. Tijdens een brainstormsessie zette iemand de televisie aan. In het programma werd een gesprek gevoerd met een Hells Angel. De eerste zin die ze hoorden was *"Now hold on there, Hoss. Some people call our women cheap, but we just call them our Mamas"*. (*"Ho even, Hoss. Sommige mensen betitelen onze vrouwen als 'goedkoop' maar wij noemen ze gewoon 'Mama'"*). Cass sprong op en riep uit *"Ja! Ik wil een 'Mama' zijn!"* Michelle stemde daarmee in en wilde ook een 'Mama' zijn. John en Denny keken elkaar aan en John zei *"Papas? Okay, probleem opgelost"*. De band had zijn naam.

In interviews gaven de bandleden grif toe dat tijdens hun opnamesessies (en eigenlijk ook de rest van hun leven) veel gebruik werd gemaakt van drugs; er waren altijd veel marihuana en andere populaire drugs uit die tijd voorhanden. Ze gaven zelfs toe dat ze de drugs gebruikten voor de ogen van hun kinderen, die ook vaak bij de opnamesessies aanwezig waren.

Einde van de band

Het verhaal van het einde van de band lijkt wel wat op het klassieke verhaal van Koning Arthur, vanwege de intriges tussen, en het effect daarvan op, de bandleden.

Al lang voor het ontstaan van de band was John getrouwd met Michelle, die toen pas achttien jaar oud was. Vroeg in het bestaan van de band, toen ze nog The Journeymen heetten en Cass er nog niet bij was, begonnen Michelle en Doherty een verhouding. Dit wisten ze lange tijd voor de andere twee bandleden verborgen te houden. Tijdens een reis door Mexico vertelde Denny aan Cass over de verhouding. Cass was woedend omdat ze in stilte verliefd was op Denny. Enige tijd later betrapte John de twee op heterdaad en verliet het huis waar ze samen in woonden.

John kon niet langer samenwonen met Michelle en trok in bij Denny. Beide heren waren nog steeds verliefd op Michelle en confronteerden haar op een dag met het verzoek om een keuze te maken. Na enige besluiteloosheid koos ze voor John en ging weer met hem samenwonen. Dit hield echter niet lang stand, waarna Michelle haar toevlucht zocht in de armen van Gene Clark, lid van de bevriende en concurrerende band The Byrds. Na een concert waarbij Michelle kushandjes blies in de richting van Clark, die op de eerste rij zat, was de maat voor John vol. Hij zei dat hij niet langer met Michelle samen kon optreden. Samen met een advocaat stelden ze een verklaring op dat Michelle uit de band werd gezet.



Jill Gibson, een vriendin van hun producer, werd ingehuurd om de plaats van Michelle in te nemen. Gibson was geen zangeres, maar leerde in enkele weken de nummers goed te vertolken. Haar belangrijkste bijdrage was echter dat ze vooral uiterlijk erg op Michelle leek: lang blond haar, slank, knap gezicht. Al snel nadat ze weer begonnen op te treden bleken de fans niet gelukkig met deze vervanging. Tijdens ieder optreden riepen de fans "*Where is Mama Michelle?*" en "*We want Mama Michelle*". Kort daarop werd Michelle weer in de band opgenomen en kon Jill vertrekken. Alles leek weer bij het oude: John en Michelle waren weer samen en de band was weer aan het werk. Denny Doherty was echter zwaar aan het drinken geslagen om Michelle maar te vergeten en had het er heel moeilijk mee haar samen met John te zien. De band trad aan als afsluiter van het eerste Monterey Pop Festival, maar het optreden was geen succes.

De band probeerde te werken aan een nieuw album (wat contractueel verplicht was), maar vorderde nauwelijks. Om hun creativiteit aan te slingeren maakten de leden een trip naar Engeland. Op een feestje, aangeboden door hun platenmaatschappij, raakte Cass in gesprek met Mick Jagger. John kwam erbij en maakte een grove, beledigende opmerking over haar ten overstaan van de aanwezigen. Beledigd en teleurgesteld rende Cass de kamer uit en verliet direct daarop de band. Als lapmiddel bracht de platenmaatschappij daarop een "*Greatest Hits*" album uit.

Cass was contractueel verplicht mee te werken aan het volgende album en werkte dus mee aan *The Papas & the Mamas*. Kort daarna, in juli 1968, hield de band op te bestaan.

Eenmalige hereniging en nieuwe formatie

Cass Elliot begon aan een zeer succesvolle solocarrière en toerde door de Verenigde Staten en Europa. Bij het nazien van de contracten besloot de platenmaatschappij dat ze nog een album te goed hadden van de band. Na bijna een jaar uit elkaar geweest te zijn kwamen de bandleden daarom samen om hun laatste album *People Like Us* (1971) op te nemen.

In 1982 werd getracht de groep nieuw leven in te blazen. Elaine „Spanky“ McFarlane nam de plaats in van de inmiddels overleden Mama Cass. Mama Michelle, die inmiddels van Papa John gescheiden was, wilde niets met haar ex-man te maken hebben en deed daarom niet mee. Haar plaats werd ingenomen door Johns oudste dochter Mackenzie. Van een liveoptreden is een cd gemaakt, maar meer dan een verzamelaarsobject is het niet geworden. Volgens fans haalde McFarlanes stem het in de verste verte niet bij die van Mama Cass en had Papa Denny niet meer het gouden stemgeluid waar hij beroemd mee was geworden.

Erfenis

Mackenzie Phillips had in de jaren zeventig een tienerrol in de televisieserie *One Day at a Time*. In september 2009 kwam Phillips in het nieuws vanwege haar autobiografie, waarin zij onder meer schrijft over haar drugsverslaving en de incestueuze verhouding met haar vader.

De dochter van John en Michelle, Chynna, formeerde samen met de dochters van Beach Boy Brian Wilson, met wie zij al van jongs af aan bevriend was, de band *Wilson Phillips*.^{[13][14]}

De derde en laatste dochter van John, Bijou Phillips, is een succesvol actrice.^[15]

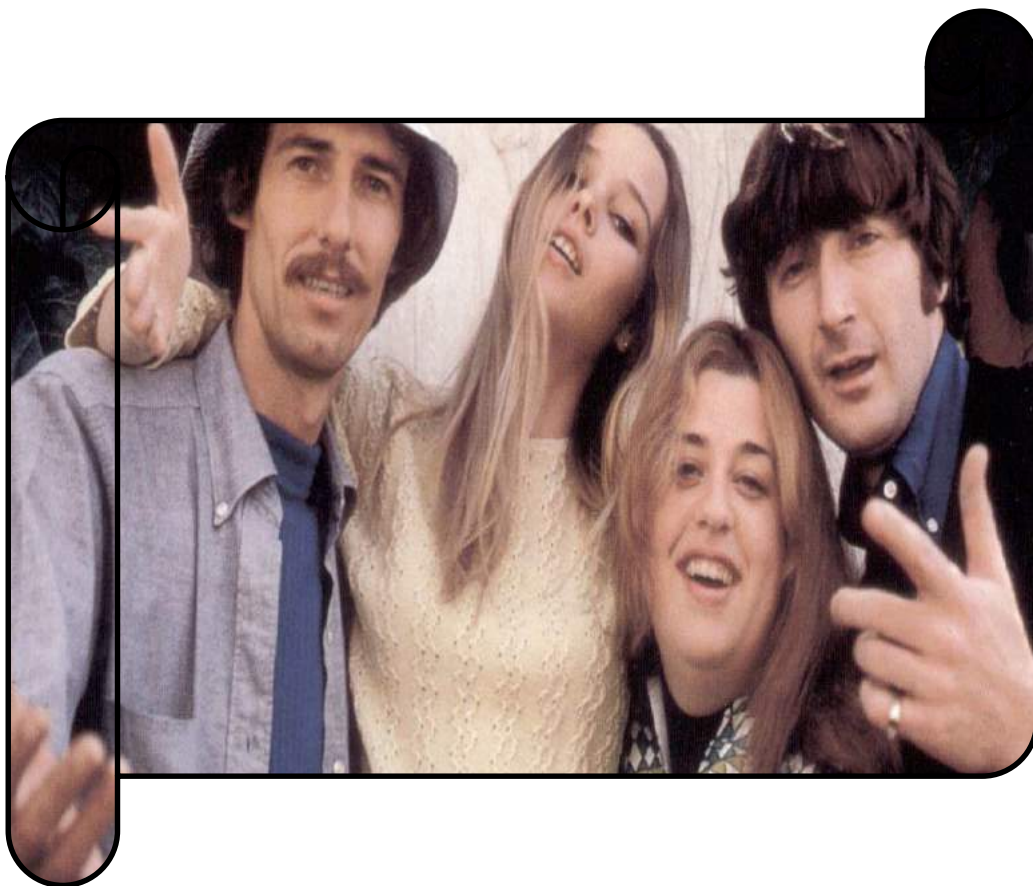
In 1998 werden *The Mamas and the Papas* ingevoerd in de Rock and Roll Hall of Fame en in 2000 gebeurde datzelfde voor de Vocal Group Hall of Fame



Overleden

Cass Elliot overleed in 1974 op 32-jarige leeftijd tijdens een tournee aan een hartaanval. John Phillips overleed in 2001 op 65-jarige leeftijd aan een hartstilstand. Denny Doherty overleed in 2007 op 66-jarige leeftijd aan de gevolgen van nierproblemen. Michelle Phillips is als enige van de groepsleden nog in leven; zij heeft een redelijk succesvolle acteercarrière achter de rug.

Bron : Wikipedia



Mamas & Papas

Peter L



De Eik

De eik, die zomers
Volop bloeit
Werpt nu z'n eikels af.
Het zijn straffe,
Stoere, flinke boys.
Daar neemt men
Z'n pet voor af !

Bron : H. Hendriks – de Scheemaker



De Bakvis

Zo'n gezellige trien
Is graag gezien
Heel anders, als 'n
mode trut.
Die van toeten
nog blazen weet !

Bron : H. Hendriks – de Scheemaker





Samenwerking

Samenwerking Huisdrukkerij en Joke Smallegange

Van 2000 – 2007 heb ik bij Emergis gewerkt als bibliothecaris voor de vakliteratuur. De vakbibliotheek was gevestigd in het hoofdgebouw, in de kamer waar nu de grote vergaderzaal is. Er waren zo'n 2000 boeken en ongeveer 25 tijdschriften aanwezig, die geleend konden worden door alle medewerkers van Emergis.

Toen ik er kwam werken, moest er wel het één en ander gebeuren. Er kwam een systeem om de boeken in onder te brengen, en daar mee ook een catalogus. En om dat systeem te kunnen gebruiken, moesten de boeken een etiket krijgen.

Gelukkig voor mij en mijn medewerkers was er toen al een "huisdrukkerij" in het activiteitscentrum van Emergis. Iedere week zorgden wij voor een kar vol boeken met een papiertje erin, waarop het etiket stond dat gedrukt moest worden. Die kar ging naar de huisdrukkerij, en kwam de week daarop weer terug met de (plak)etiketten in de boeken, zodat wij de boeken dan in orde konden gaan maken.

Het was een hele klus, maar die samenwerking met de huisdrukkerij scheelde een heleboel werk en door al die gedrukte etiketten zag het geheel er ook professioneel uit.

Deze 7 jaren waren het begin van een lange, nog steeds durende samenwerking tussen de Huisdrukkerij en mij, Joke Smallegange.

Want:

Nadat ik met pensioen ging, kwamen er allerlei andere dingen op mijn pad waar ik toch vaak gedrukte teksten voor nodig had. Natuurlijk kon ik thuis genoeg printen via mijn p.c., maar als er grote hoeveelheden nodig waren, werd toch al gauw de Huisdrukkerij ingeschakeld.

Bijvoorbeeld voor de Koninklijke Oratorium Vereniging waar ik bij zing, met een kleine 60 leden. De vertalingen van muziekstukken, de afleveringen van de koorkrant Notenkraak; allemaal grote hoeveelheden papier en inkt die veel gemakkelijker bij de Huisdrukkerij verwerkt konden worden.

En dan de vele boeken die in de loop der tijd uit elkaar vielen: de boekbinders maakten er weer stevige boekwerken van die goed gelezen konden worden, en er dan weer piekfijn uitzagen.

Ook het maken van een CD met oude kinderliedjes voor de hele familie kon gerealiseerd worden omdat de boekjes gemaakt konden worden bij de Huisdrukkerij, en de Cd's daar ook gekopieerd konden worden.

Drie boekjes in fullcolour zijn er gemaakt, voor de Mariakerk in Nisse, over de bijzondere kunstschaten daar.

Een dichtbundel, Meezingboeken, een bijzonder Kerstverhaal kopiëren uit een prentenboek, kopietjes van feestliederen en cabaretteteksten.....Kortom, heel veel drukwerk wat met veel zorg en aandacht steeds gemaakt werd en wordt door de Huisdrukkerij.

Ik hoop dat de samenwerking nog lang mag duren!

VAKBIBLIOTHEEK: etiketten, etiketten, etiketten, etiketten, etiketten

Kopietjes

Kopietjes

Kopietjes

Mooie dozen als cadeautjes



Afbeeldingen **vergroten** tot A3

Prentenboek met bijzonder Kerstverhaal kopiëren en vergroten



Meezingboeken maken



Gedichtenbundel maken, CD boekjes met teksten oude liedjes

Notenkraker en veel vertalingen voor het koor



Boeken restaureren, inbinden, kopiëren

3 x Full colour boekjes voor de Mariakerk van Nisse

Kopietjes feestliederen, kopietjes gedichten, kopietjes cabarettteksten,
kopietjes



TV Tips

CHANSONS!

Matthijs van Nieuwkerk en Rob Kemps zetten de volgende stap in hun missie om het Franse levenslied voor eens en altijd op de kaart te zetten. Zij doen dit wederom in hun lievelingsstad en tegelijkertijd het mooiste decor van de wereld: Parijs. Aflevering één staat vooral in het teken van een van de koninginnen van Montmartre, een moeder van het Franse lied: Patachou. En er is aandacht voor Josephine Baker, de eerste zwarte vrouw die in 2021 is bijgelegd in het Pantheon. De tweede aflevering heeft als thema 'succes'. Gilbert Bécaud won in de jaren 50 enorm aan populariteit vanwege zijn spectaculaire optredens in L'Olympia. Nina Simone maakte de keerzijde van succes mee in de periode dat zij in Parijs woonde. In de derde aflevering staat Yves Montand centraal. De laatste aflevering is voor de zangeres Barbara. Haar ontroerende levensverhaal zorgt ervoor dat de prachtige muziek nog harder binnenkomt.

Vanaf 9 oktober om 21.20 uur op NPO 1

Kamp Van Koningsbrugge Special Edition

In Kamp Van Koningsbrugge Special Edition staat Jeroen van Koningsbrugge nu voor de uitdaging om tien bekende burgers te vinden die de zware training van de commando's aandurven. De bekende burgers worden onder de vakkundige leiding van het inmiddels welbekende commando-duo, Ray en Dai, aan deze extreme opleiding onderworpen. Ook deze cursisten worden zowel fysiek als mentaal flink uitgedaagd door een special-forces eenheid. Jeroen zorgt voor de mentale ondersteuning tijdens de training. Wie van de bekende burgers lukt het om het einde te halen van deze beproeving?

Vanaf 13 oktober, 20.25 uur op NPO 1

Bureau Arnhem

Na Amsterdam, Eindhoven en Den Haag loopt Ewout Genemans (37) in een nieuw seizoen mee met de agenten van de politie in Arnhem. Tachtig dagen lang volgt hij twaalf agenten op de voet en is geen moment hetzelfde: van zenuwslopende achtervolgingen tot heftige situaties aan huis. Ewout beleeft ook grappige, emotionele en angstaanjagende momenten. Alleen zo leert hij de mens achter het uniform kennen.

Vanaf dinsdag 11 oktober, 20.30 uur op RTL 4





Wij zijn bezig met een inzamelingsactie voor de buschauffeur van Feyenoord. Hij moet volgend jaar naar Veendam, Emmen en andere onbekende stadions en heeft geen tom tom. Duur hoeft hij niet te zijn want de kaart van Europa is niet nodig.



“Ik ben verkleed als badkuip naar het carnaval geweest”. “Als badkuip ? Is dat niet heel lastig ?”
“Nee hoor, ging prima, ik heb me helemaal vol laten lopen”.



De meester geeft natuurkunde les. “Bij hitte zet iets uit, maar bij kou krimpt iets. Wie kan daar een goed voorbeeld van geven ?” Mark: “De zomervakantie duurt acht weken, maar de kerstvakantie duurt maar veertien dagen, meester !”

Een collega van mij zit nu op Texel, weersomstandigheden daar zijn al heel slecht. Gevoelstemperaturen van tegen de nul, veel regen en windvlagen van 120 tot 130 km per uur. Ze zijn nu volledig geïsoleerd en zijn schoonmoeder doet niets anders dan door het keukenraam kijken. Hij denkt als het zo doorgaat, dat hij geen andere keuze heeft dan haar binnenlaten..



In het gemeentehuis aan de balie van Burgerzaken zegt een man tegen een knappe ambtenares: “Hallo, ik zou graag willen trouwen.” Zegt die dame: “Dat kan en welke datum had u in gedachte ?”
Antwoordt de man: “Doet er niet toe. Ik ben al lang blij dat je wilt !”

Voor mijn verjaardag had ik een verrekijker gekregen. Op de doos stond: vergroot 20 X . Nu kijk ik er net de 21ste en 22ste keer doorheen, en hij doet het nog steeds. Gek hè ??



Een vrouw leest de krant en zegt tegen haar man : “Wist je dat mannen 30.000 woorden per dag gebruiken en vrouwen slechts 15.000 ?” Haar man antwoordt : “Dat is gemakkelijk te verklaren. Wij moeten altijd alles twee keer zeggen voordat jullie iets begrijpen !”



Een Belg werkt als reparateur van deurbellen bij een bedrijf. Wanneer hij terug komt van zijn eerste klus zegt zijn baas: “Zozo, dat heb je snel voor elkaar gekregen.” Waarop de Belg zegt: “Ik heb niets gedaan. Ik heb wel 6 keer aangebeld, maar ze deden niet open !”

Peter L



Oplossingen puzzels

Oplossing puzzels van pagina 5 en Sudoku's pagina 26.

Antwoord op : Cijfer 2 : Als we op de klok kijken !



Antwoord op : Fruit : Nog steeds 5. Het aantal verandert natuurlijk niet door peren een andere naam te geven...



Antwoord op : Bestek : Aan de opscheplepel...



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

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

Strips - Stamgasten



*In samenwerking met
WLB Joannaplantsoen*

Huisdrukkerij - Goes

*Joannaplantsoen 2
huisdrukkerij@zeelandnet.nl*