



Spreekbuis

van cliënten voor cliënten



Spreekbuis



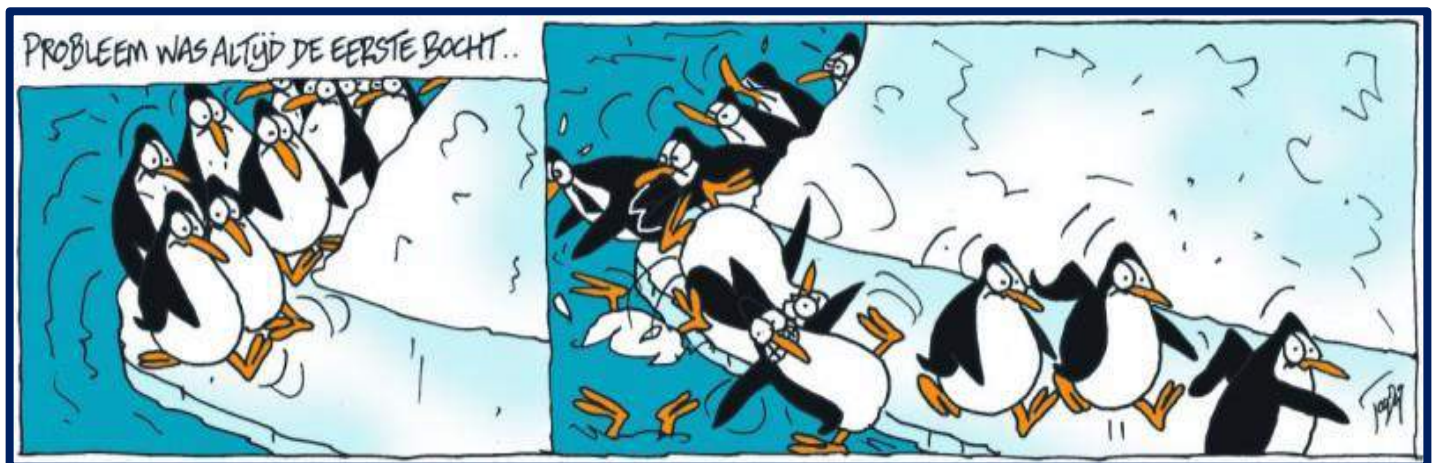
Jaargang
30



Zomer
Editie
2023



Strips - Stamgasten



Colofon en Inhoud



Colofon

Jaargang 30 nr. 2 Zomer editie 2023

“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, Julia, Peter H, Peter L, Pieter, Roland

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/puzzels
06	Centrale Cliëntenraad Emergis
08	Van kind/jeugd naar volwassenpsychiatrie
10	Opmerkelijk Nieuws
12	Gedicht
13	Huisartsenpost
14	Tuinpraat met Kaat
18	30 jaar Spreekbuis
20	Kevin wint Zwaakse Weel loop
21	Wie ben ik
22	Boekbespreking
25	Sudoku's
26	Einde acceptgiro
27	Budget Recept
28	Autisme en Eetproblemen
30	Muziek biografie – Deep Purple
33	Op bezoek bij WLB Hertenkamp
37	MoppenHoek
38	Oplossingen Puzzels
39	Strips

**Uiterlijke inleverdatum kopie
voor de Spreekbuis
Vrijdag 25 augustus 2023**





Van de redactie

Voor je ligt alweer een nieuwe editie van de Spreekbuis. In het kader van 30 jaar Spreekbuis hebben we er dit keer voor gekozen om een aantal advertenties uit een Spreekbuis van begin deze eeuw te plaatsen. In die tijd had Emergis nog een eigen radiozender en veel activiteiten waaronder een stijldansavond. De advertenties hiervoor kan je zien op pagina 18 en 19.

Het ziet er naar uit dat dit een historische editie van de Spreekbuis wordt, de laatste in deze stijl. Vanaf volgend kwartaal wordt de Spreekbuis opgemaakt in een ander programma. Met behulp van Maartje van de afdeling communicatie van Emergis is het afgelopen jaar hiervoor de basis gelegd waarvoor we haar hartelijk willen bedanken. Roland gaat ons de komende tijd de kneepjes van het vak leren. Een voorproefje van hoe het eruit gaat zien zie je hieronder.

Kevin wint 10e Zwaakse Weel loop

Onder ideale weersomstandigheden is zondag 23 april voor de tiende keer de Zwaakse Weel loop gelopen. Er waren ruim 80 deelnemers waaronder Kevin, medewerker van het WLB. Joannaplantsoen in Goes. Hij had zich vorig jaar, na zijn tweede plaats in 1.01.48 voorgenomen om de 15 kilometer lange jubileumeditie in 2023 op zijn naam te schrijven.

Ook dit jaar was de start van 14.00 uur opgeschoven naar 14.30 uur, om geen confrontaties te krijgen met de stormtroepen Goes-Borssele. Enkele jaren geleden moesten de lopers hun wedstrijd onderbreken, omdat er juist een trein kwam op het moment dat zij het spoor wilden oversteken. Om dat te voorkomen, heeft de organisatie toen besloten, de start iets te verlaten.

Maken na de start nam Kevin de leiding. Na de voorloper van 4,4 kilometer was het duidelijk dat de zwaakse hem niet meer kon ontgaan. Met een voorsprong van bijna 2 minuten op zijn achtervolgers (finishe hij in een tijd van 56.13 minuten, slechts 15 seconden boven zijn persoonlijk record).

Het startpunt is altijd de schuur van Natuurmonumenten aan de Zwaakse dijk bij Kwadendam. De prachtige, landelijke loop gaat langs de boorden van de Zwaakse Weel. De loop is een initiatief van het Zeeland Refinery Running Team, in samenwerking met atletiekvereniging AV56 uit Goes. De opbrengsten zijn bestemd voor de goede doelen van de Refinery, waarvan het ZR Running Team dit keer weer gaat met Philistinen aan de haak. De opbrengsten van die run komen ten goede aan de kankerbestrijding.

Een aantal weken later, op 13 mei, werd Kevin derde tijdens de Meldoomloop (15 km) in Nisse. Hieraan namen 114 hardlopers deel.



Karin is deze maand afgereisd naar Groede om daar een reportage te maken over het WLB Hertenpark. Vanuit Goes een dik uur rijden maar het resultaat mag er zijn. Van de hand van Julia zijn er weer een aantal artikelen over de GGZ. De heren van de redactie hebben zich o.a. gestort op informatie over de huisartsenpost en ook liefhebbers van zowel klassieke- als popmuziek komen deze editie aanbod.

Tot slot wensen we jullie een mooie zomer en voor degene die op vakantie gaan veel plezier.



Spreekwoorden en puzzels



Bitter in de mond maakt 't hart gezond

Geneesmiddelen smaken vaak niet lekker, maar je wordt er wel beter van.



Het ei wil wijzer zijn dan de hen

Een kind (vooral een puber) wil wijzer zijn dan de ouders.

Lang vasten is geen brood sparen

Uitstel is geen afstel. Je kunt beter iets meteen doen, anders wordt het er alleen maar moeilijker op.



Oude schepen blijven aan land

Oude of al te veeleisende meisjes blijven thuis, blijven ongetrouwd.

Vreemde ogen dwingen best

Invloed van vreemde mensen op kinderen is meestal groter dan de invloed van hun eigen ouders.



Strengere heren regeren niet lang

Als je te streng bent verlies je sneller je gezag.

Peter L

Zwart, rood en wit

Wat is zwart als je het voor het eerst in je handen krijgt, rood als je het gebruikt en wit als het op is ?



Wat is het ?

Wat gaat de wereld rond, maar blijft ondertussen in de hoek?



Kamer

Wat kan een hele kamer vullen zonder ruimte in te nemen ?



Peter L



Centrale Cliëntenraad Emergis

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

Advies- en instemmingsaanvragen

Bij dit onderdeel zullen we uitleg geven over de gegeven adviezen en instemmingen. In de vorige spreekbuis schreven kort over lopende aanvragen. Deze zijn inmiddels afgerond. Ook zijn er nog andere aanvragen behandeld en afgerond.

Raadslid worden bij de CCE? Dat kan!

Op dit moment bestaat de raad uit zes leden. Maar we zijn nog op zoek naar nieuwe leden. Lijkt het jou leuk om onderdeel uit te maken van ons team of wil je meer informatie?

Adviesaanvraag: Afbouw bedden kliniek autisme en verdere ambulantisering

Zoals vorige keer benoemd hebben wij een negatief advies afgegeven over de afbouw bedden kliniek autisme en verdere ambulantisering. Inmiddels is ook al in onder andere de PZC te lezen geweest dat de raad van bestuur toch heeft besloten om het plan door te zetten. Onze voorzitter Corina heeft ook nog een reactie gegeven in de PZC. Graag geven wij nog wel toelichting waarom wij niet achter dit plan stonden en hoe wij de aanvraag bekeken hebben. Emergis moet verplicht bedden afbouwen. We wisten dus dat ergens binnen de kliniek bedden weg moesten. Daar kunnen we, helaas, niets aan veranderen. Belangrijk voor ons was dat de zorg die overblijft goed geregeld is. In de aanvraag werd op twee punten advies aan ons gevraagd, namelijk:

- *Het afbouwen van elf (van de zestien) bedden van de klinische afdeling autisme en deze om te zetten naar het huidige ambulante aanbod.*
Omdat er nog geen concreet plan was over hoe het klinische aanbod omgezet zou worden naar ambulant konden wij hier geen goed advies over geven. Daarom werd ons advies negatief. In de Oosterschelderegio is een poli autisme en daar weten wij ook van dat dit goed loopt. Eventuele vragen en zorgen zitten hem vooral in de specialistische zorg in Zeeuws-Vlaanderen en Walcheren.
- *de resterende vijf bedden 'autisme' onder te brengen bij de afdeling woonhuizen waarbij specifieke kennis en expertise wordt behouden.*
We waren blij dat er in ieder geval vijf bedden behouden blijven voor opname. Maar er waren ook een aantal kanttekeningen. Voor ons was er nog teveel onduidelijkheid over de behandeling en wij hadden onze vraagtekens bij de locatie waar de cliënten naar toe zouden gaan.

Ons advies heeft niet tot veranderingen in het plan geleid. Belangrijk is dat de overgang naar de nieuwe locatie voor de huidige cliënten goed geregeld wordt en dat zij goed geïnformeerd worden. Voor zover bij ons bekend is dit zeker het geval. Rondom de bekendmaking van de plannen was er veel onrust en zijn wij, samen met de locatieraad Kloetinge, ook nog langs geweest bij de cliënten op de afdeling. Komende periode zullen we de ontwikkelingen sluiting, verhuizing en de zorg in de gaten houden.



Instemmingsaanvragen: twee cliëntenportalen

We hebben twee aparte instemmingsaanvragen gekregen over het cliëntenportaal. Het verschil zit hem in de levarancier, maar het komt in principe op hetzelfde neer. Door middel van het cliëntenportaal kunnen cliënten digitaal hun dossier inzien. Dat betekent dat je thuis in kunt loggen om je dossier te bekijken en bijvoorbeeld afspraken in te zien. Wij zijn blij dat deze mogelijkheid er nu komt omdat dit ook weer eigen regie geeft aan de cliënt. Eén van onze raadsleden zit in de werkgroep van het cliëntenportaal en denkt mee over de uitrol. Een aantal weken geleden is er ook een eerste testdag geweest waar onder andere diverse leden (ook van de locatieraad) hebben gekeken naar de werking van het cliëntenportaal. Is het makkelijk om in te loggen? Kun je goed je afspraken terug vinden? enzovoort. We zijn benieuwd hoe cliënten het digitaal inzien van het dossier gaan ervaren.

Instemmingsaanvraag: verhuizing Ferleman & cameratoezicht

Vorig jaar hebben wij al positief geadviseerd op het centraliseren van ouderenspsychiatrie door een verhuizing van de Ferleman. De Ferleman was een klinische vestiging in Terneuzen. Zoals gebruikelijk hebben wij daaropvolgend een instemmingsaanvraag gekregen met het verhuisplan van de Ferleman. Daarbij zat ook een aanvraag voor cameratoezicht in de gangen. Wij hebben hiermee ingestemd. Er lag een goed plan dat zorgvuldig en met oog voor de cliënt was voorbereid. Wij hadden zelf al cliëntenraden van verpleeg- & verzorgingsverhuizen om tips gevraagd rondom een verhuizing van ouderen. Mooi om te zien was dat dit al verwerkt was in de aanvraag. Ook de reden van het cameratoezicht was logisch. Onze complimenten voor het team.

Instemmingsaanvraag verhuis – inrichting Oostmolenweg 103

We hebben een mooi plan gezien over de verhuis en inrichting van de Oostmolenweg 103. Dit is een deel van het pand van Ouderenspsychiatrie. Enkele vragen waren er vooral omtrent het koel houden van het gebouw. Verder zag het er wederom goed doordacht uit. Eén van de leden van de locatieraad Kloetinge neemt ook deel aan de werkgroep over de verbouw. Zo kan op die manier ook goed meegekeken worden.

Instemmingsaanvraag cameratoezicht voordeuren Woonhuizen

We hadden een instemmingsaanvraag ontvangen over cameratoezicht bij de voordeuren van de Woonhuizen. Samen met de Locatieraad Kloetinge hebben wij deze aanvraag opgepakt. Zij hebben ook een bezoek gebracht aan de Woonhuizen om de situatie ter plekke te bekijken en te bespreken. Het was een zeer logische stap, die wij vanwege de veiligheid ook alleen maar konden toejuichen. Wij hebben onze instemming gegeven hiervoor.

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





Van kind naar volwassenpsychiatrie

De overgang van kind- en jeugdpsychiatrie naar volwassenenpsychiatrie

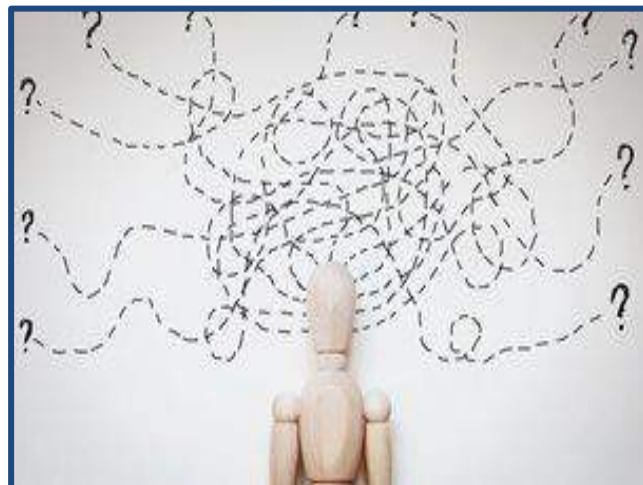
De dag waarop je achttien jaar wordt, voor de meeste jongeren een dag waarop ze lang hebben gewacht. Eindelijk zijn ze volgens de wet 'volwassen'. Zo mogen ze zelfstandig autorijden (mits in bezit van een rijbewijs), alcohol kopen en hebben toegang tot vele kroegen. Je zou in de bloei van je leven moeten zijn. Je dagen vullen met school, werk, sport, maar vooral ook met veel leuke momenten met je vrienden. Toch ziet voor een gedeelte van deze doelgroep het leven er heel anders uit. Hiermee bedoel ik jongeren met een psychische kwetsbaarheid. Jongeren die afhankelijk zijn van professionele hulp. Zij ervaren de transitie van 'kind' naar 'volwassen' vaak als een erg ingewikkeld proces met veel obstakels. De overgang van kind- en jeugdpsychiatrie naar volwassenpsychiatrie moet gemaakt worden. Hoe kunnen we deze overgang optimaliseren, zodat jongeren de juiste hulp blijven ontvangen?

Bij mij rijst de vraag: "zijn jongeren op de dag dat zij achttien worden klaar voor de 'grote wereld'?" Wat is nou werkelijk het verschil, op mentaal niveau, tussen de laatste dag op zeventienjarige leeftijd en de eerste dag op achttienjarige leeftijd? Dat verschil is nihil. Toch is volgens de geestelijke gezondheidszorg een jongere vanaf dit moment klaar voor de volwassenenpsychiatrie. Ik begrijp best dat ergens een grens moet liggen, maar zorg dan op zijn minst voor een soepele overgang en bereid een jongere hier goed op voor. Uit onderzoek van NJR Hoofdzaken en het kenniscentrum kinder- en jeugdpsychiatrie blijkt namelijk dat 14 van de 20 jongeren belangrijke verschillen tussen zien tussen de kinder- en jeugdpsychiatrie en volwassenpsychiatrie en voelden 18 van de 20 jongeren zich onvoldoende voorbereid op deze overgang. Maar helaas zijn dit niet de enige problemen... 16 van de 20 jongeren hadden te maken met een plotselinge stop van professionele hulp en werden op een wachtlijst gezet met een wachttijd van gemiddeld zes maanden. In die tussenliggende periode was er nauwelijks sprake van overbruggingshulp. Jongeren worden als het ware aan hun lot overgelaten.

Het moment dat ik achttien jaar werd, kan ik mij nog goed herinneren. Ik kwam wekelijks bij een kinderarts voor controles. Aangezien een kinderarts alleen patiënten behandelt tot achttien jaar, konden deze controles niet meer doorgaan terwijl het fysiek gezien niet erg goed met mij ging. Ik werd terugverwezen naar de huisarts, die mij in het verleden juist heeft doorverwezen naar deze specifieke kinderarts. Zij had namelijk niet voldoende kennis om mij optimaal te helpen. Mijn huisarts kreeg dus opeens de zorg over een patiënt terug waarvan ze eigenlijk al had gezegd dat ze deze zorg niet kon leveren. Naast de controles voor het lichamelijke stuk bij de kinderarts, was ik ook onder behandeling bij een psychotherapeute op de afdeling kinder- en jeugdpsychiatrie van het Erasmus MC. Ik kwam al jaren bij haar, waardoor ik ondertussen een sterke vertrouwensband had opgebouwd. Plotseling werd de frequentie en kwaliteit van de afspraken een stuk minder toen ik achttien jaar was. Ik kwam in een terugval terecht en moest intensievere hulp krijgen in de vorm van een klinische behandeling. Ik kon niet meer terecht in een kliniek voor jongeren, maar in een kliniek voor volwassenen zou ik ook niet op mijn plek zitten. Hoe moesten we nu verder?



Waarom is de volwassenpsychiatrie niet geschikt voor iemand van achttien jaar? Het is toch niet voor niks vanaf achttien jaar? De meeste jongeren ervaren grote verschillen tussen de aanpak op een afdeling voor kinderen/jeugdige en volwassenen. Je krijgt plotseling zelf de zeggenschap over je behandeling. Zo mag je zelf bepalen of je in behandeling gaat of niet, waar voorheen je ouders/verzorgers een beslissing over konden nemen. Verder moet je zelf toestemming geven of je ouders/verzorgers informatie over het verloop van je behandeling mogen ontvangen. Ook ervaren de meeste jongeren dat ze meer zelf moeten regelen en dat ze als gelijkwaardig worden gezien aan iemand van bijvoorbeeld veertig jaar. Ze krijgen dezelfde verantwoordelijkheden en dezelfde aanpak. Jongeren die vanaf een jonge leeftijd in de hulpverlening zitten vanwege een psychische kwetsbaarheid, voelen zich mentaal meestal jonger dan wat hun kalenderleeftijd aangeeft. Dit heeft alles te maken met een spaak lopende ontwikkeling doordat ze niet in staat zijn om bijvoorbeeld naar school te gaan, met vrienden af te spreken of te werken.



Hoe kunnen we ervoor zorgen dat de overgang van de kinder- en jeugdpsychiatrie naar de volwassenpsychiatrie vloeiend verloopt, zonder onderbreking van hulp door wachttijden en/of een niet passende behandeling bij hun mentale leeftijd? Een van de oplossingen zou kunnen zijn dat een jongere die achttien is geworden en al in behandeling is op een plek voor kind en jeugd, de mogelijkheid krijgt om deze behandeling voort te zetten tot de behandeling is afgelopen. Een nadeel van deze methode, is dat een behandeling lang kan duren en het leeftijdsverschil tussen de jongsten op de afdeling en de oudste steeds groter wordt. Naar mijn mening zou een betere oplossing zijn, dat er tussen de kinder- en jeugdpsychiatrie en volwassenpsychiatrie een psychiatrie komt speciaal gericht op jongvolwassenen. Deze vorm van psychiatrie zou ook wel 'transitiepsychiatrie' genoemd kunnen worden. Jongeren tussen de achttien en vijfentwintig jaar zouden hier bijvoorbeeld terecht kunnen. Ze kunnen op deze plek, op hun eigen tempo, ontwikkelen tot iemand die in staat is om de verantwoordelijkheden die horen bij het volwassen zijn aan te kunnen. Daarnaast moet er de ruimte zijn om nog even 'kind' te zijn, wanneer zij hier behoefte aan hebben. Dit allen zou ervoor moeten zorgen dat jongeren van achttien jaar niet in een zwart gat terecht komen en terugvallen in oude (destructieve) patronen door overspoeling of lange wachtlijsten.

Door: Julia V



Opmerkelijk Nieuws

Zeddam - De Dierenambulance Gelderland Oost kreeg op een zondagmiddag in mei een opmerkelijke melding binnen: een slang was in een barbecue gekropen. Het bleek om een grijze rattenslang te gaan, een niet-giftige soort. De twee meter lange slang is gevangen en naar de opvang gebracht. De dierenambulance roept op om alert te zijn: "De zon schijnt en het is heerlijk weer om buiten te zitten. Mocht je gaan barbecueën, check of hier geen nesten of dieren in zitten". De grijze rattenslang hoort niet thuis in de Nederlandse natuur. De slang leeft normaal gesproken in Mexico en in het zuiden van de Verenigde Staten.

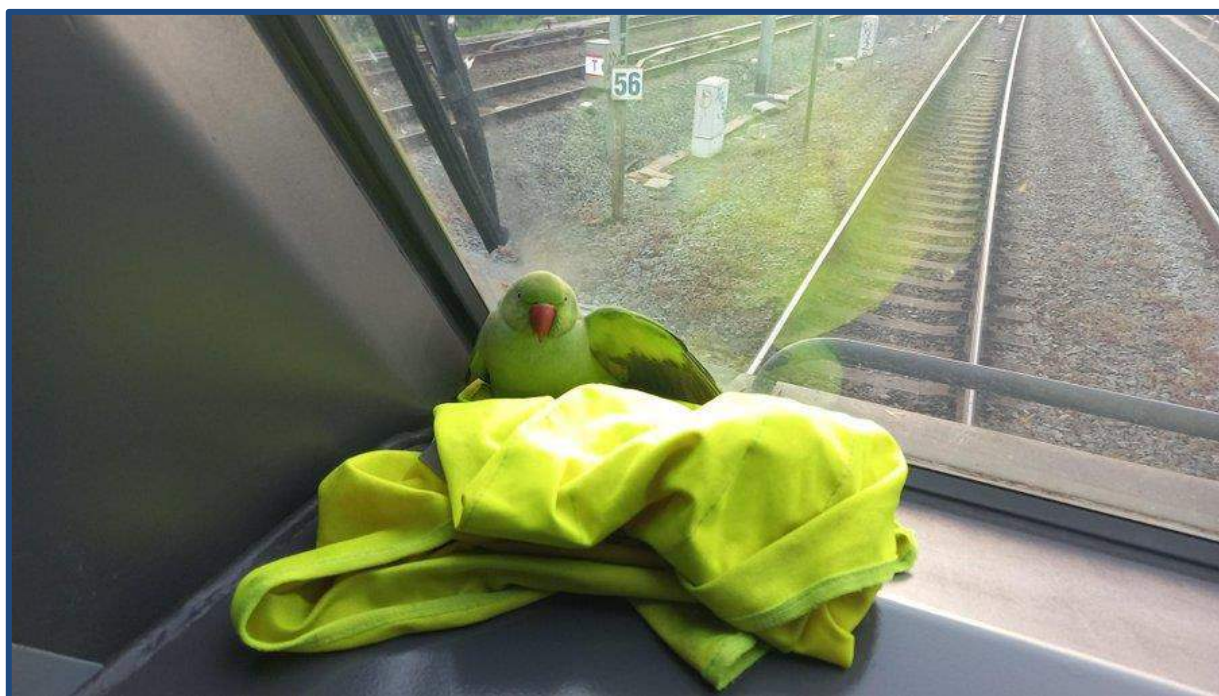


Varsseveld - Het was vrijdag 12 mei vreemd wakker worden voor bewoners van het Gelderse dorp Varsseveld. Maar liefst 32 ontsnapte koeien hebben voor flink wat opschudding gezorgd. De dieren waren weggelopen van een boerderij in Westendorp. Voor zowel de politie als inwoners was het een bijzondere dag. Er kwamen meldingen binnen vanuit zowel de bebouwde als het buitengebied. De drukke provincialeweg N18 vormde een risico, maar was al snel veilig. Verder banjerden de dames banjerden onder meer over de plaatselijke begraafplaats en brachten ze een bezoek aan het plaatselijk woonzorgcentrum en verpleeghuis. In de avonduren werd de laatste koe in een sloot gevonden.

Florida - Een moeder uit de Amerikaanse staat Florida heeft van de rechter gelijk gekregen in een veelbesproken zaak tegen fastfoodketen McDonald's. De vrouw had de keten aangeklaagd omdat haar kind zich verbrand had aan een „te hete” kipnugget. Ze was met haar vierjarige dochter naar de McDrive gereden alwaar een van de nuggets vast kwam te zitten tussen het been van de dochter en haar zitje in de auto waardoor ze haar been verbrande. In de aanklacht stond onder andere dat de kipnuggets onredelijk en gevaarlijk heet waren en dat als de kipnuggets niet geschikt zijn om ze vast te houden, ze niet verkocht mogen worden. De rechter in Fort Lauderdale oordeelde donderdag dat de klacht van de vrouw terecht was. De verkoper moet volgens de rechtbank voldoende waarschuwen dat de hete lekkernijen fysiek leed kunnen veroorzaken, en heeft daar in dat geval aan verzaakt. Er komt een onderzoek waarin bepaald zal worden op welke schadevergoeding Holmes recht heeft. McDonald's gaat niet akkoord met de uitspraak.



Liedekerke - Een machinist van een passagierstrein heeft in het Belgische Liedekerke een stop gemaakt omdat er een gewonde halsbandparkiet tussen de ruitenwissers zat. De trein was op weg naar Gent toen de machinist het gewonde beestje zag. De machinist stopte om de parkiet mee te nemen en de vogel voorzichtig in zijn tot nestje omgebouwde hesje te leggen. De vogel is door de papegaaienopvang uit het nabij gelegen Beernem op het station van Gent opgehaald. De machinist dacht aanvankelijk dat het om een papegaai ging, maar het bleek een halsbandparkiet te zijn. Voor de treinreizigers was het oponthoud minimaal. Zij kwamen slechts vier minuten later aan op station Gent.



Australië – Een vrouw in Australië is bijna een week verdoofd geweest nadat ze een verkeerde afslag nam met de auto. Een fles wijn die achterin lag redde uiteindelijk haar leven, terwijl ze eigenlijk geen alcohol drinkt. De 48-jarige vrouw voelde zich genooddaakt om aan de fles te beginnen. Omdat haar wagen vaststond in de middle of nowhere was er geen ander drinken voorhanden. Door gezondheidsproblemen kon ze te voet niet ver komen. Uiteindelijk werd ze door politieagenten, ongeveer 60 kilometer van het dichtstbijzijnde dorpje, gevonden. Omdat de vrouw maar een kort autoritje had gepland had ze alleen wat snacks, lolly's en een fles wijn voor haar moeder bij zich. Het ging mis toen de vrouw vijf dagen eerder een doodlopende weg inreed. Ze had duidelijk een verkeerde afslag gepakt. Voor ze het wist, zaten de wielen van haar auto muurvast in de modder. Haar gezonde verstand heeft haar leven gered, ze bleef namelijk bij haar auto en liep niet zomaar de wildernis in. Door spaarzaam te zijn met de lolly's en de fles wijn hield ze het dagenlang alleen vol. Een politiehelikopter die de auto vond is uiteindelijk redding.



Gedicht

Vrijheid

Het blijft een klein land,
zonder richting.
De voorrang tot gevoelens
negeren, rechts.

Het rijk de belang bestaat uit
mensen van hetzelfde part.
Er wordt op afstand geïndoctrinieert met een vast hart.

Passie voor anderen, roept verlies
en loos alarm op, ongeëerd.
Enkel het doel zelf telt, en
dwang is niet geaccepteerd.

Eenvoud van kunstmatigheid
verraadt de vermenigvuldiging.
Zo schildert het decor de
gezamenlijke voorstuwing van d eenling.

Bron : Paul Geurten, B.W. Oostburg





Mensen brengen vaak onnodig een bezoek aan de huisartsenspoedposten (HAP) in Zeeland. Dat zorgt voor grote druk op deze posten. Dat moet veranderen vindt ZHCo-PeriScaldes, de organisatie die de HAP faciliteert op Walcheren, de Bevelanden en Schouwen-Duiveland.

Huisartsen in Zeeland werken samen om spoedzorg mogelijk te maken in de avond-, nacht- en weekenduren, wanneer de huisartsenpraktijk gesloten is. Het vergt nauwe samenwerking van de huisartsen, veel planning en een grote groep ondersteunend personeel om ervoor te zorgen dat iedereen altijd terecht kan voor spoedzorg. Maar het is druk op de spoedposten, drukker dan het hoeft te zijn. De onnodig hoge werkdruk op de HAP vormt een bedreiging voor het verlenen van kwalitatief goede zorg en kan zorgen voor langere wachttijden.

“Dat de HAP er is voor spoedzorg, dat is niet bij iedereen duidelijk. Er is een groep mensen die niet goed kan inschatten wat nu een spoedgeval is, en wat best even kan wachten. Het is belangrijk te benadrukken dat de huisartsenspoedpost er alleen is voor huisartsgeneeskundige zorg tijdens avond-, nacht- en weekenduren”, zegt Nicole le Duc, manager huisartsenposten bij ZHCo-PeriScaldes.

ZHCo-PeriScaldes wil nu middels een campagne duidelijk maken, dat de HAP echt alleen voor spoedgevallen is, “Alleen als het SPOEDserieus is!”. Door middel van cartoons met een vriendelijke knipoog worden veel voorkomende situaties op humoristische wijze neergezet. Zo wil een man met serieus letsel trots naar de HAP, omdat hij weet dat hij alle reden heeft om juist daar om hulp te vragen. Maar er hangt ook een wanhopige, kersverse moeder met krijsende baby aan de lijn. Heeft zij echt de HAP nodig? Zes maanden lang zal er elke maand een nieuwe cartoon verschijnen.



“De redenen waarom mensen onnodig bij de HAP terecht komen, zijn heel verschillend, van gemak tot onbegrip, en we hopen met de verschillende cartoons de diversiteit van het probleem in beeld te brengen. Iedereen kan deze getekende situaties begrijpen en per boodschap spreken we hopelijk de juiste mensen aan en worden zij zich bewust van hun eigen gedrag.”

De HAP kan natuurlijk gebeld worden. Deskundige triagisten maken dan een zorgvuldige afweging of er dringend zorg nodig is. Maar als iedereen eerst online een check doet, verlaagt dit de druk op de telefoonlijnen flink. De website www.huisartsenspoedpostzeeland.nl heeft een handige checklist om snel te beoordelen of iets een spoedgeval is en adviseert wanneer iemand de HAP (of zelfs 112) moet bellen of later gewoon naar de huisartsenpraktijk kan.



Tuinpraat met Kaat

Het is zomer!

Deze tijd van het jaar draait mijn leven, meer nog dan anders, om buiten leven. Alles is weer groen en overal waar je kijkt zie je wel iets in bloei staan. De dagen zijn lang en mijn dagritme past zich dan aan. Dat wil zeggen, ik ben meestal rond 6 uur wakker, dan wordt het al licht. In de zomer slaap ik altijd korter als in de winter. Vroeg uit de veren, de vogeltjes fluiten al, eerst even naar buiten met de honden en meteen een frisse neus halen! Daarna is het tijd voor koffie en een peuk, lekker wakker worden.

Half mei is het ijsheiligen, dan is er eigenlijk geen kans meer op nachtvorst. Vanaf dan kunnen ook planten die niet winterhard zijn naar buiten. Daaronder vallen ook tomatenplanten, die staan nu nog in potjes en kan ik bij een hele koude nacht weer binnen zetten. Het opkweken van tomaten van zaaien tot uitplanten duurt ongeveer 8 weken. Vandaar dat ik heel zuinig op ze ben, ik wil er de hele zomer nog tomaten van plukken. We hebben wel vaker laat in het voorjaar koude nachten, zelfs een hagelbui is nog mogelijk! Zo gaat dat in ons koude kikkerlandje, dat hoort erbij. Het weer doet wat het wil, dat is nooit anders geweest. Ik geloof dan ook niks van die doem-denkers over klimaatverandering: het klimaat verandert altijd, 10.000 jaar geleden hadden we nog een ijstijd!



Foto links: de tuin in zomerpracht, foto rechts: de tomaten-babies nog in potjes, die zijn nu al een stuk groter!



Kikkers en salamanders

De paartijd van salamanders is in mei, dan trekken ze naar de vijver. Paren doen ze in het water, de rest van het jaar leven ze voornamelijk op het land. Laatst liep ik tegen het donker nog even naar buiten, hoorde ik ineens een flinke krak onder mijn klomp, ik schrok ervan! Ik had een zaklamp in mijn hand maar niet omlaag geschenen waar ik mijn voeten neerzette: er lag een geplette salamander, ach nee...ik voelde me knap lullig, de binnenkant van het beestje was eruit gekomen, ik liet wel even een soort van vloekje vallen hoor! In mei trekken ze de tuin door naar de vijver, vanaf nu zal ik beter uitkijken. Met de zaklamp zag ik dat er meerdere salamanders liepen, op zich is dat natuurlijk mooi. Mijn tuin is een klein natuurgebiedje en een vijver geeft zoveel extra leven!

Meestal als er iets kraakt onder mijn klomp is het een slak. Dit jaar zijn er veel van die mooi gekleurde huisjesslakken, soms met een donkere streep die meeloopt met de draai van het huisje. Die op de foto is een beetje bruin-rozig, ik noem de foto: stilleven met slak, uitvergroot zou die vast wel mooi zijn om aan de muur te hangen 😊



Aanwaaiers

Soms komen er spontaan ergens planten op zonder dat ik er iets voor doe, ik noem dat 'aanwaaiers'. De varen op de foto kwam er vanzelf, hij staat tegen de muur naast de achterdeur. Dat is dus het juiste plekje voor hem geweest, zelf uitgekozen. Hij staat er al jaren en ik vind dat prima. Ook in de voortuin heb ik tegen de muur van het huis wat spontaan 'aangewaaid' varens staan, mooi man! Stokrozen doen dat ook, gewoon ergens opkomen, vaak ook langs de muur van het huis. Trouwens veel wilde bloemen doen dat hoor, uitzaaien, ik hou daar wel van, veel kleurtjes en van alles door elkaar. Leven en laten leven, soms spontaan, soms gepland, samen met moeder natuur. Een kleurrijke chaos, dat is het!



Luna de Puna

Die geniet volop van het buitenleven! Lekker liggen in de zon, luchtjes opsnuiven, de tuin en mij bewaken. Met mooi weer is ze het liefst altijd buiten. Ze houdt niet meer zo van kou, toen ze jong was gaf ze daar niks om. Nu is ze 11, ze is een mooi-weer-genieter geworden. Bij koud en nat weer ligt ze liever binnen op de bank. Wandelen in de regen wil ze ook niet meer, dat treft want dat doe ik zelf ook niet graag meer hoor. Ik ben ook al ouder als 11 jaar geleden! Luna haar neus wordt ook steeds grijzer, ik vind het haar wel mooi staan. Ik noem haar nog steeds meissie of mopje, ik zou haar nu ook wijsneus kunnen noemen. Sjonge, zo kom ik hier al schrijvende weer op fantastische ideeën. Op de foto's kan je goed het verschil zien, foto rechts is Luna toen ze 1 jaar was, de foto onder is recent, zo ziet ze er nu uit. En zelfs de wijsheid kwam met de jaren hoor, als jonge hond was ze echt een draak! Volgens mij heeft bij haar de puppy en puber fase geduurd tot ze een jaar of 5 was!





een bedankje van Kaat voor WLB de Ambachten:

In de Spreekbuis van december stond een artikel over de Ambachten in Middelburg. Er stond o.a. dat ze een proef hebben gedaan met huis-uitruiming en doen. Dat beviel en ze willen dit dus blijven doen. Toevallig was er net een ouder familielid verhuisd naar een tehuis, dus mijn partner en ik hadden een huis leeg te halen. We hebben gebeld met de Ambachten en die zijn geweest met een grote bus + aanhanger. Ze hebben een hoop meubels opgehaald en wat witgoed. De 3 mannen waren goed voorbereid, werkten secuur en netjes, echt hartstikke professioneel!

Bij deze dus (beter laat dan nooit het is al even geleden): COMPLIMENTEN!!!! Een dikke pluim is welverdiend. Het scheelde ons zoveel tijd en werk, voor ons was het een uitkomst. Succes met de verdere werkzaamheden voor allen bij WLB de Ambachten!

Hiermee sluit ik deze Tuinpraat af, geniet van de zomer allemaal. Of je nu op vakantie gaat of, zoals ik, lekker thuis blijft, maak er wat van!

Tot de volgende keer, groetjes, Karin.





30 Jaar Spreekbuis

Deze maand in de Spreekbuis een tweetal advertenties uit Spreekbuizen van begin deze eeuw.

Radio Emergis is weer begonnen!

Radio Emergis, kanaal 3 of FM 105.

Iedere dag van 10.00 - 11.30 uur is er een **verzoekplatenprogramma** wat **live** wordt gepresenteerd.

Je kunt dan de studio van Radio Emergis bezoeken tijdens de uitzending.

Je kunt ook dagelijks bellen voor **verzoekjes op tel.nr 7667**.

Programma - overzicht.

Maandag	:	(f)Luisterpop
Dinsdag	:	Muziekmozaik
Woensdag	:	Prettig Gestoord
Donderdag	:	Popzooi
Vrijdag	:	Weekendvitaminen

Vanaf maandag 16 september !

Boodschappen doen

Ik hol en vlieg.
Ik ren ik rep.
Van hok naar haard.
Voor een mud aar'appels.
En een pot pindakaas.

Nu nog een brood.
Twee ons gerookt vlees.
Wat is boodschappen doen.
Toch een groot feest.

H. Hendriks – de Scheemaker



Stijldansen

WEET JE DAT JE
GODDELIJK WALST,
GERMAINE?:



**Dinsdag 15 okt.
19.00 uur
In de Inloop.**

Zin in een foxtrot, wals,
jive, cha-cha-cha, tango, rumba
etc..... ?

**Kom dan
gezellig dansen
in de Inloop.**

Met medewerking van een van
de discjockeys van radio
Emergis.

**Gratis koffie / thee /
borrelnootjes.
Maltbier f 1,=.**

**Vanavond mag er
gerookt worden in
de Inloop.**



Kevin wint Zwaakse Weel loop

Kevin wint 10^e Zwaakse Weel loop

Onder ideale weersomstandigheden is zondag 23 april voor de tiende keer de Zwaakse Weel loop gelopen. Er waren ruim 80 deelnemers waaronder Kevin, medewerker van het WLB Joannaplantsoen in Goes. Hij had zich vorig jaar, na zijn tweede plaats in 1.01.48 voorgenomen om de 15 kilometer lange jubileumeditie in 2023 op zijn naam te schrijven.

Meteen na de start nam Kevin de leiding. Na de aanlooprondte van 6,4 kilometer was het duidelijk dat de zege hem niet meer kon ontgaan. Met een voorsprong van bijna 2 minuten op zijn achtervolgers finishte hij in een tijd van 56.13 minuten, slechts 15 seconden boven zijn persoonlijk record.

Het startpunt is altijd de schuur van Natuurmonumenten aan de Zwaaksedijk bij Kwadendamme. De prachtige, landelijke loop gaat langs de boorden van de Zwaakse Weel. De loop is een initiatief van het Zeeland Refinery Running Team, in samenwerking met atletiekvereniging AV'56 uit Goes. De opbrengsten zijn bestemd voor de goede doelen van de Roparun, waaraan het ZR Running Team dit keer weer gaat met Pinksteren aan deelnam. De opbrengsten van die run komen ten goede aan de kankerbestrijding.

Ook dit jaar was de start van 14.00 uur opgeschoven naar 14.30 uur, om geen confrontaties te krijgen met de stoomtram Goes-Borsele. Enkele jaren geleden moesten de lopers hun wedstrijd onderbreken, omdat er juist een trein kwam op het moment dat zij het spoor wilden oversteken. Om dat te voorkomen, heeft de organisatie toen besloten, de start iets te verlaten.

Een aantal weken later, op 13 mei, werd Kevin derde tijdens de Meidoornloop (15 km) in Nisse. Hieraan namen 114 hardlopers deel.



Wie ben ik



Wie ben ik?

Wie ben ik achter deze donkere wolk,
Had ik maar een persoonlijke gedachten tolk.

Een tolk die mij kon vertellen,
Dat ik mezelf niet verder hoef te beknellen.

Te beknellen tot er weinig van mij overblijft,
Een eigen ik die over zee ver wegdrijft.

Kon ik maar even het kind zijn van een jaar of zes,
Die haar zoete limonade nog dronk uit een tuitfles.

Die buiten speelde met haar vriendje en vriendinnetje,
En een veilig thuis had bij haar liefdevolle gezinnetje.

Nu ben ik overgenomen door mijn eigen gedachten,
En omringd door hulpverleners die dit allen proberen te verzachten.

Ondanks de pijn die ik elke dag voel,
Weet ik heel goed waar in naartoe wil.

Ik wil anderen helpen die worstelen met dezelfde problemen,
De constante zorgen even van hen overnemen.

Uit ervaring weet ik hoe fijn het kan zijn,
Om even verlost te zijn van die verschrikkelijke mentale pijn.

Geen destructieve gedragingen,
Geen uitgebreide bevragingen.

Gewoon een arm om je heen,
En terug naar de ik in jezelf van een jaar of één.



door: Julia V



Boekbespreking

Bij deze een boekbeschrijving over Gustav Mahler. De titel van het boek luidt 'Op zoek naar Gustav Mahler' en is geschreven in 1995 en de naam van de schrijver is Henry-Louis de la Grange. De tekst op de achterflap geeft aan: 'Een prachtig en met vele onbekende foto's geïllustreerd portret van de componist geschreven door één van de grootste Mahlerkenners ter wereld. De componist Gustav Mahler geldt, zowel door het mysterieuze karakter van zijn muziek als door zijn tragische en intense levensloop als een literair componist. Of men die kwalificatie nu aanvaardt of niet, feit is dat vele schrijvers – men denke in Nederland bijvoorbeeld aan Simon Vestdijk, in Duitsland aan Thomas Mann – zich met Mahler hebben beziggehouden. En zo heeft deze grote componist ook een biograaf gekregen die men gerust het predikaat literair mag geven: de van origine Franse muziekcriticus Henry_Louis de La Grange, auteur van het driedelige werk Gustav Mahler: Chronique d'une vie.'

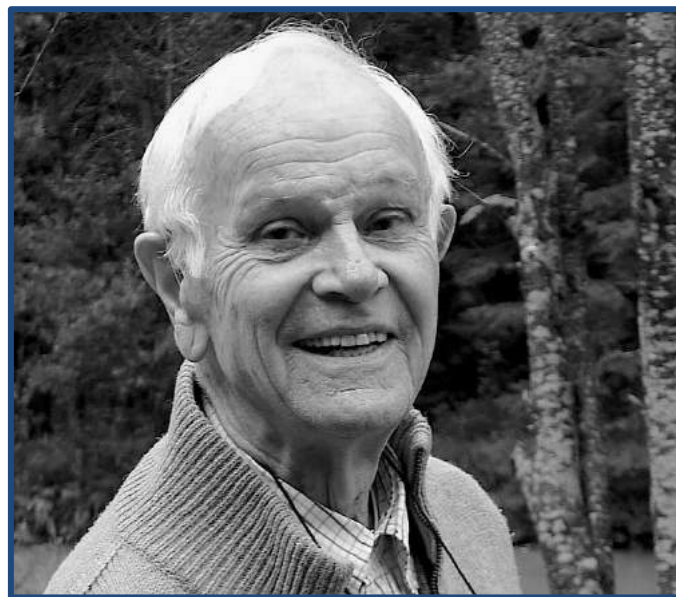


'Literair' niet in de zin dat de duizenden pagina's tellende biografie waaraan Henry-Louis de La Grange veertig jaar van zijn leven heeft gegeven een geromantiseerde levensbeschrijving zou zijn, integendeel: Henry-Louis de La Grange staat juist een zo objectief mogelijke benadering voor, die gebaseerd is op zeer gedegen en gedetailleerd chronologisch onderzoek. Maar wel literair, omdat deze internationaal vermaarde Mahlerkenners zich vanaf zijn eerste kennismaking met Mahlers muziek, zijn eerste ontmoeting met de bejaarde Alma Mahler, de weduwe van de componist en later met hun dochter Anna, bewust is geweest van de enorme, zowel persoonlijke als universele aantrekkingskracht die er van de figuur Mahler uitgaat, een karakteristiek die slechts met behulp van literaire stijlmiddelen in woorden te vangen is.



In het deels op zijn monumentale biografie gebaseerde *Op zoek naar Gustav Mahler* komen vele kenmerken van het leven van de grote musicus, dirigent en componist aan bod en schrijft de in 1924 in Parijs geboren Henry-Louis de La Grange ook beeldend over zijn eigen ontdekking van Mahlers werk op jeugdige leeftijd en over de omstandigheden waaronder die ontdekking tot een levenslange fascinatie uitgroeide. Het is een fascinatie die vele Mahlerianen zo ervaren en het is juist die gedeelde gloedvolle bezetenheid, gecombineerd met een volstrekte feitelijke precisie en heldere analyses die de kleine biografie *Op zoek naar Gustav Mahler* tot een van de meest begeerde publicaties in de huidige Mahler-revival maken.

De auteur is een geleerd man. Hij studeerde filosofie in Parijs en New York, letteren in Aix-en-Provence en aan de Sorbonne in Parijs. Van 1945 tot 1953 studeerde hij muziek aan de Yale University School of Music. Daarna studeerde hij piano bij Yvonne Lefébure en harmonie, contrapunt en analyse bij Nadia Boulanger in Parijs. Bij het boek is ook een cd met werk van de componist gevoegd.



De bespreking is gebaseerd op de biografie van Mahler die bestaat uit 3600 bladzijden. Het tweede deel Mahler de musicus begint over de paradoxen van Mahler. 'Een van de feiten die het meest in het oog springt wanneer men zich over Mahler buigt is dat zijn loopbaan als componist één van de moeilijkste uit de geschiedenis is geweest, die bij elke bocht in zijn creatieve ontwikkeling gecensureerd is, belachelijk gemaakt, zelfs door het slijk gehaald, door de pers van zijn tijd en dat vele critici hem zelfs ook maar het geringste talent ontzegden. Waar moeten we die heftige en systematische vijandigheid anders zoeken dan in zijn biografie? Waarom ontketende Mahler zoveel, voornamelijk vijandige hartstochten, terwijl hij niets anders deed dan de onweerstaanbare waarheid die in hem school tot uitdrukking brengen? [...] Het is evenwel zeldzaam dat een dergelijke afwijzing zich voortzet en Berlioz is wellicht het enige andere voorbeeld van een componist die zeer lang, langer zelfs dan Mahler, de kracht heeft behouden om te verwarren en zelfs te choqueren. Ook wordt de mening van een zekere Ritter geciteerd. 'Van deze muziek konden we niet meer slapen. We bleven er voor altijd door getekend. De plotselinge inkeer, met bliksemslagen en plotselinge duizelingen, zou gezwinder geweest zijn.



Maar hier volgde de onthulling op het nadenken. En dat erover nadenken dat ons bleef bezighouden, was het eenvoudigste en het meest alledaagse ter wereld. ‘Je komt in opstand tegen deze muziek. Je wijst die af met al je gezonde verstand, met al je ervaring en al je overtuigingen....Maar je strijdt tegen je eigen genot...Je probeert deugdzzaam te zijn...Uiteindelijk...is er niets dat je meer bemint. Je bent overwonnen. Of je het nu wilt of niet, je bewondert dit! En dan is het voor jou als antisemiet dus funest dat je strandt op de bewondering van iets Joods’. p. 31

Dan volgt een paragraaf over Theodor Adorno, een filosoof die ik nog ken vanwege mijn studie in Canada. ‘Het definitieve inzicht, het antwoord op de vragen die ik me nog stelde, verwierf ik pas in de zestiger jaren, volgend op Mahlers honderdste geboortedag, toen ik de geschriften over Mahler las van Theodor Adorno, de Duitse filosoof die de meester was in het denken over alle jonge componisten van toen en naar mijn mening de echte uitvinder van Mahler. Ik geef hier enkele van zijn meest frappante formuleringen bij wijze van voorbeeld, want er kan geen sprake van zijn een boek dat werkelijk krioelt van nieuwe gedachten en originele opvattingen, tot enkele regels te beperken. Deze componist, van wie beweerd wordt dat hij zich zo dicht bij de natuur bevindt, stelt juist tot in het hart van de artistieke schepping de grondbeginselen van de muzikale en natuurlijke directheid aan de orde. De muziek van Mahler onderwerpt zich niet aan dat ideaal van originaliteit dat tenminste in zwang was sinds het begin van de romantiek. Het gevestigde besef van muzikale cultuur wordt erin bedreigd. Mahler kwam in opstand tegen de conventies van een muziek die versmald was door de grenzen van de burgerlijkheid. De muziek van Mahler is kritisch ten aanzien van de ethische schijn, kritisch ook ten aanzien van de cultuur waarin ze zich ontwikkelt en waarvan de reeds versleten elementen hem tot materiaal dienen.’

Wat vind ik zelf van Mahler? Ik zet er even Mahlers vijfde symfonie voor op. Die begint met een trompetsolo. Na een paar maten valt het orkest in. [1017 woorden] Voor alle duidelijkheid: mijn boekbeschrijvingen probeer ik rond de 1100 woorden te houden. Bach is voor mij het absolute hoogtepunt van de klassieke muziek hoewel er vele andere bewonderenswaardige componisten zijn. Zoals Vivaldi ook een barokcomponist Telemann en de zonen van Bach. Voor mij was het wel sowieso een grote naam en dus een bekende Nederlandse componist.

Symphonie № 5.
Trompete I.
I.
1. Trauermarsch.
Gustav Mahler.

in B, In gemessenem Schritt, Streng, Wie ein Kondukt.

Door: Pieter

Sudoku's



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



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

Peter L



Einde acceptgiro

De acceptgiro was in Nederland tot juni een bekend en breed geaccepteerd betaalmiddel. Het gebruik van de acceptgiro liep echter al enige jaren zeer sterk terug. Het aantal per post verstuurde acceptgiro's is de afgelopen 5 jaar met ruim 70% afgenomen. 90% van de ontvangers van een acceptgiro betaalde deze via internet- of mobielbankieren. Reden voor producteigenaar Currence om te stoppen met het aanbieden en ondersteunen van de papieren acceptgiro.

Alternatieven voor de acceptgiro zijn bijvoorbeeld:

- Een papieren factuur. Soms is die voorzien van een Standaard Betaal Instructie en/of een QR-code. Betalen kan via internet- of mobiel bankieren of met een papieren overschrijvingskaart. De papieren overschrijvingskaart verdwijnt niet.
- Een digitaal alternatief, waarbij je een rekening of betaalverzoek via e-mail ontvangt. Betalen kan vervolgens via bijvoorbeeld iDeal.
- Automatische incasso
- 'Mijn eenmalige gift'. Dit alternatief voor de acceptgiro bieden ruim 100 goede doelen aan. Met 'Mijn eenmalig gift' machtig je een goed doel om éénmalig een bedrag van je rekening af te schrijven. Je kunt een eenmalige machtiging altijd binnen 8 weken terugboeken. Het ondertekende formulier stuur je naar het goede doel. Dus niet naar de bank zoals bij de acceptgiro. Je kunt het formulier ook gebruiken om zelf te betalen via internet- of mobiel bankieren. Let op: het is dan geen machtiging, maar een gewone overboeking.

Het verdwijnen van de acceptgiro is het einde van een tijdperk. In 1977 werd de acceptgiro ingevoerd. Eerst als ponskaart, toen als blauwe papieren kaart tot de huidige gele acceptgirokaart.

deze strook niet meezenden

Acceptgiro Fact.nr. 2876766

over te schrijven

5000 0567 8901 2345

67 00

5000 0567 8901 2345+

van bankrekening (IBAN)

NL20INGB0001234567

van/door

naam A. van den Bos

adres Beethovenstraat 34

plaats 3851 AF Amstelveen

Fact.nr. 2876766

op rekening NL02ABNA0123456789

van Assurantiekantoor G. van Witsen

Rozenlaan 104, 4336 XG Aalsmeer

formulier met blauwe of zwarte inkt invullen bij betaling, uw IBAN invullen

alle code rubrieken ingevuld?

handtekening

5000056789012345+ 000067002< ABNANL2A+ NL02ABNA0123456789+ 17>

voor gebruiksaanwijzing z.o.z.



Roti-omelet met aardappel en sperziebonen

Benodigdheden voor 4 personen :

- 4 el vloeibare margarine
- 600 g opbakaardappelen (koelvers)
- 500 g sperziebonen
- 0.5 witte kool
- 8 eieren
- 1 el kerrie



Bereiding :

Verhit 2 el vloeibare margarine in een hapjespan en bak de aardappelblokjes met de kerrie ca. 15 min. op middelhoog vuur. Schep regelmatig om.

Maak intussen de sperziebonen schoon en snijd de halve kool in reepjes. Breng 2 L water in een pan aan de kook. Kook eerst de sperziebonen 6-7 min. Neem met een schuimspaan uit het water. Kook vervolgens de kool 3-4 min. en neem dan uit het water.

Breek 2 eieren boven een kom en voeg 1 el water toe. Klop met een vork los. Verhit 0,5 el margarine in een koekenpan en bak in 3 min. een omelet. Keer na 2 min. Maak zo nog 3 omeletten.

Verdeel de omeletten over 4 borden. Verdeel de aardappelblokjes, sperziebonen en kool over de omeletten. Klap ze dubbel en serveer.



Peter L



Autisme en Eetproblemen

Autisme en eetproblemen

Vanaf mijn 8^e levensjaar loop ik al tegen verschillende problemen rondom eten aan. Ik heb een enorm grote angst om ziek te worden van eten, als eten bijvoorbeeld tegen de datum aan is of op de grond is gevallen. Sowieso heb ik een grote angst om ziek te worden, want als je ziek bent staat het dagelijks leven plotseling even 'stil'. Ook brengt het ziek zijn veel prikkels met zich mee, denk hierbij aan hoofdpijn, buikpijn, temperatuurwisselingen... Voor iemand met ASS kan dit erg overprikkeld werken. Daarnaast ben ik van jongs af aan gefixeerd op (gezond) eten. Als ik even niet meer de controle ervaar in het dagelijks leven, dan biedt de fixatie op voeding controle voor mij. Dit geldt overigens niet voor iedereen met ASS. Deze fixatie kan ook op andere gebieden zijn als een gevoel van controleverlies wordt ervaren.

Ongeveer 1% van de bevolking in Nederland heeft ASS. In 80% van de gevallen is er sprake van eetproblemen. Zo'n eetprobleem kan eruitzien als vrijwel nooit nieuw voedsel willen proberen, dwangmatig voedsel gescheiden houden op het bord of bepaalde structuren niet kunnen verdragen. Echter hoeft een eetprobleem niet meteen te leiden tot een eetstoornis. Wel kunnen eetproblemen bijvoorbeeld leiden tot sociale isolatie uit angst om voor onbekend voedsel bij anderen of op vakantie. De oorzaken van het eetprobleem kan heel divers zijn. Vaak heeft het iets te maken met over- of ondergevoeligheid voor zintuiglijke prikkels, problemen op het gebied van plannen en organiseren en de sociale aspecten van maaltijden.

Wat aanvankelijk begon met problemen op het gebied van eten, kan uiteindelijk uitgroeien tot een eetstoornis. Er wordt gesproken van een eetstoornis als de problemen omtrent het eten zorgen voor een duidelijke belemmering in het dagelijks leven. Je loopt 'vast' in het gezin, op werk/school en op sociaal gebied. Er zijn verschillende soorten eetstoornissen waaronder anorexia nervosa (AN), boulimia nervosa (BN), eetbuistoornis (BED), eetstoornis NAO, ARFID en pica. AN, BED en ARFID komen grofweg het meeste voor bij mensen met autisme. Opvallend is dat BN vrijwel niet voorkomt bij deze doelgroep. Er is meestal een afkeer tegen braken en laxeren, vanwege de sensorische gevoeligheid. Wanneer er sprake is van compensatiegedrag bij AN en BN gaat het meestal om overmatig bewegen. Dit artikel zal verder gebaseerd zijn op mensen waarbij sprake is van anorexia.

Andersom komt autisme ook veel voor bij mensen met een eetstoornis. Bij 1 op de 4 mensen met anorexia zou er sprake zijn van een stoornis in het autisme spectrum. Belangrijk om te weten is dat ondergewicht de kenmerken van autisme kunnen versterken. Mensen zonder autisme, maar met ondergewicht kunnen autistisch tonen. Ze zijn vaak perfectionistisch en de hersenen kunnen door ondervoeding prikkels moeilijker verwerken. Bij mensen met autisme en ondergewicht kan het overkomen dat hun autisme is verergerd. Valide onderzoek of er daadwerkelijk sprake is van autisme bij iemand met een eetstoornis kan daarom alleen gebeuren als de cliënt in de range van gezond gewicht zit. Dit kan ertoe leiden dat iemand pas op late leeftijd de diagnose autisme krijgt en een lange, moeilijke weg heeft moeten doorstaan om 'gezond' gewicht te bereiken. Behandeling voor een eetstoornis sluit namelijk in de meeste gevallen niet goed aan als er ook sprake is van autisme.



Wat is dan de beste behandeling voor mensen waarbij sprake is van een stoornis in het autisme spectrum in combinatie met een eetstoornis? Verschillenden wetenschappelijke onderzoeken laten namelijk zien dat dat de reguliere behandelprotocollen voor mensen met een eetstoornis vaak bij mensen met ASS leiden tot onvoldoende resultaat. Dit komt doordat de oorzaak van de eetstoornis bij deze doelgroep meestal anders is. Het autisme ligt onder de eetstoornis. Dat wil zeggen dat door onder andere problemen in de prikkelverwerking, een gebrek aan kennis van gezond eetgedrag en/of een moeite met veranderingen in de lichamelijke ontwikkeling tot een eetstoornis kunnen leiden.

Cognitieve gedragstherapie en exposure-oefeningen zijn belangrijke therapieonderdelen in de behandeling voor een eetstoornis. Cognitieve gedragstherapie gaat in op je denkpatronen: hoe leiden je gedachten tot je gevoelens en gedrag? Exposure-oefeningen zijn oefeningen waarbij de cliënt meestal iets moet eten of drinken wat gepaard gaat met veel angst voor dit product. Bij mensen met ASS is er, in de meeste gevallen, een groot verschil tussen het cognitieve en sociaal-emotionele niveau. Cognitief kan iemand bijvoorbeeld negentien jaar zijn, maar op sociaal-emotioneel niveau tussen de twee en vier. De therapie slaat dan niet aan. Veel communicatie wordt namelijk niet goed begrepen. Sociaal-emotioneel heeft de cliënt de behoeften van een peuter en zoekt veiligheid, vertrouwen en duidelijkheid. De eetstoornis kan de behoefte aan deze veiligheid bieden. De lichamelijke gevolgen van de eetstoornis kunnen er bijvoorbeeld voor zorgen dat er niet meer deelgenomen kan worden aan het dagelijkse leven van de maatschappij. De eetstoornis houdt je als het ware dan in een 'veilig, klein wereldje'.

Bij mij geldt hetzelfde: cognitief ben ik een stuk verder in mijn ontwikkeling dan sociaal-emotioneel. Toch word ik vaak behandeld als ieder andere volwassene en krijg ik enorm veel verantwoordelijkheden op mijn bordje. Het resultaat is dat ik alles niet meer overzie. Het focussen op eten geeft mij houvast in een wereld vol prikkels en het hebben van ondergewicht houdt de veranderingen op lichamelijk gebied tegen. De praktijk laat zien dat het ene 'probleem' leidt tot het andere 'probleem' en word ik van eetstoornisbehandeling naar autismebehandeling gestuurd en visa versa. Het voelt als een vicieuze cirkel waar geen einde aan lijkt te komen. Dit kan vervolgens weer leiden tot een gebrek aan motivatie, somberheid en in het ergste geval tot suïcidaliteit.



Wat zouden behandelaren en therapeuten dan kunnen doen, zodat ook mensen met ASS een positiever beloop in het herstel van hun eetstoornis? Naar mijn mening is het belangrijkste dat er rekening gehouden wordt met de behoeften op sociaal-emotioneel niveau. De directe nabijheid van een hulpverlener die de wereld voorspelbaar en overzichtelijk kan maken, zoals jonge kinderen dat ook hebben, is erg belangrijk. De communicatie moet eenvoudig en duidelijk zijn. Samen met de hulpverleners moet er een individueel behandelplan gemaakt worden, waarbij er rekening wordt gehouden met de behoeften van de cliënt. Een aanpassing in therapieën, een prikkelarme omgeving, eigen

producten... allemaal factoren die meegenomen kunnen worden in de behandeling. Enfin, het autisme moet als uitgangspunt genomen worden. Dit kan door te anticiperen op de prikkelgevoelig, de moeite met veranderingen en het sociaal-emotioneel niveau van de cliënt.

door: Julia V



Biografie Deep Purple

Begin

Jon Lord startte in 1968 met een band onder de naam Roundabout met gitarist Ritchie Blackmore, maar veel succes had hij niet en al snel vertrokken de drummer en de bassist. Via twee mensen die manager van de groep wilden worden, kreeg hij Nick Simper als bassist en Ian Paice als drummer. Rod Evans sloot zich bij de groep aan als zanger.

De groep wijzigde de naam in Deep Purple en nam een cover op van Hush, wat de eerste hit werd, vooral in de Verenigde Staten. Die single werd gevolgd door een cover van Kentucky Woman van Neil Diamond, waarna de eerste lp volgde, Shades of Deep Purple. Die plaat sloeg niet aan in het Verenigd Koninkrijk, maar had redelijk succes in de Verenigde Staten. Men besloot daarom zo snel mogelijk de volgende plaat, The Book of Taliesyn, uit te brengen. Hierop werkte Deep Purple voor het eerst samen met een orkest (strijkers), op het nummer Anthem. Deze lp had minder succes in de VS dan gehoopt, maar de daaropvolgende tour daar was wel succesvol. In het Verenigd Koninkrijk bleef de band vooralsnog underground.

In deze samenstelling werd een titelloos album uitgebracht, later Deep Purple genoemd. Hierop werkte Deep Purple voor het eerst samen met een kamerorkest, op het nummer April. Het album was het minst succesvolle in deze samenstelling, ook wel Mark I genoemd. Het album bevatte al wel wat meer hardrock.

Succes

Met het overkomen van Roger Glover en Ian Gillan van Episode Six sloeg de groep een andere weg in. In 1969 schreef Jon Lord Concerto for Group and Orchestra, waarop de band samenwerkte met het Royal Philharmonic Orchestra onder leiding van Malcolm Arnold. Op dit album is de band voor het eerst te beluisteren in de Mark II-samenstelling. De doorbraak in Europa kwam daarna met het album Deep Purple in Rock. Men vestigde daarmee zijn naam als hardrockgroep en was met groepen als Led Zeppelin en Black Sabbath een van de pioniers van deze stijl. Black Night werd een hit, maar kwam niet op het album te staan. Na In Rock volgde Fireball, waarvan de verkoopcijfers enigszins tegenvielen. In de VS kwam de klassieker Strange Kind of Woman op het album te staan in plaats van Demon's Eye. Het titelnummer Fireball verscheen op single.

De volgende lp, Machine Head, werd zowel artistiek als commercieel een groot succes. In de VS was de groep een mega-act geworden en Smoke on the Water was vaker op de Amerikaanse radio te horen dan het volkslied. Veel tracks van dit album kwamen in hetzelfde jaar op het dubbellivealbum Made in Japan. In 1973 verscheen voorlopig het laatste album in deze bezetting met Who Do We Think We Are. Woman from Tokyo werd wereldwijd op single gezet. Japan koos voor een liveversie van Black Night als A-kant.



Uiteenvallen

Nadien werden Ian Gillan en Roger Glover vervangen door David Coverdale en bassist Glenn Hughes die allebei de lead-vocals voor hun rekening namen. In deze Mark III-bezetting verscheen het album *Burn*. De songs evolueerden weg van de heavy rock en invloeden uit de blues en de soul vonden hun weg. Uiteindelijk verliet Ritchie Blackmore de band waarna Tommy Bolin (ex-The James Gang) zijn plaats innam. Na enkele live-miskleunen en een knappe Bolin-gesigndeerde lp *Come taste the Band* legde Deep Purple er tijdelijk de bijl bij neer. Bolin maakte, na de sublieme *Teaser*, nog een tweede lp met zijn eigen Bolin-band en overleed kort daarna aan een overdosis drugs op het moment dat hij met zijn eigen band het voorprogramma ging verzorgen voor Jeff Beck.

Van de originele leden Nick Simper en Rod Evans bracht alleen Simper op een Duits label nog twee albums uit. Alle andere Purple-leden bouwden een vrij succesvolle carrière op, maar het succes van Deep Purple wist niemand te evenaren.

Comebacks

In 1980 vormde Rod Evans met enkele andere muzikanten een nieuwe band met de naam Deep Purple. Bij optredens speelde deze band voornamelijk nummers van de Mark-II-bezetting. Ritchie Blackmore ging naar de rechter die bepaalde dat de naam Deep Purple slechts gevoerd kon worden door een band met ten minste twee leden uit de Mark-II bezetting. Bovendien verloor Evans al zijn rechten op royalty's.

In de jaren 1980 volgde het Mark II-reüniealbum *Perfect Strangers*, waarmee de groep er weer stevig tegenaan ging. Maar ook hier liep het weer uit op onderlinge problemen, met Gillan die de band verliet. Op het album *Slaves and Masters* is Joe Lynn Turner (ex-Rainbow) op zang te horen. Op het volgende album *The Battle Rages On...* keerde Ian Gillan terug. Tijdens de tournee voor dit album stapte Blackmore op en werd Joe Satriani tijdelijk zijn opvolger. Ritchie Blackmore richtte in 1996 zijn eigen band *Blackmore's Night* op.

De laatsten die de groep versterkten waren Don Airey en Steve Morse. Het eerste album met Morse, *Purpendicular*, werd goed ontvangen.

In 1999 werd na 30 jaar weer opgetreden met een orkest. Met de London Symphony Orchestra onder leiding van Paul Mann werd het Concerto uit 1969 opnieuw gespeeld. Op het album en dvd die verschenen zijn vele gasten te horen zoals Ronnie James Dio en Sam Brown.



Tegenwoordig

Medeoprichter en toetsenist Jon Lord stapte in 2002 uit de band en werd vervangen door Don Airey. Lord overleed op 16 juli 2012 op 71-jarige leeftijd in de London Clinic aan de gevolgen van een longembolie, na een lang ziekbed. De samenstelling sinds 2002 is Airey, Gillan, Glover, Morse en Paice, en in deze samenstelling treden ze nog steeds op. In januari 2006 begon Deep Purple aan de ongeveer twee jaar durende wereldtournee Rapture of the Deep. Op 18 april 2006 werd de nieuwe Ian Gillan-cd/dvd Gillan's Inn uitgebracht. Op 9 juni 2006 speelden ze voor de tweede keer op het Arrow Rock Festival te Lichtenvoorde. Tijdens de uitvoering van het nummer Smoke on the Water speelde de gitarist Neal Schon van Journey ook mee.

Op 13 november 2006 gaf Deep Purple een eenmalig concert in muziektempel Nikaïa in Nice in Zuid-Frankrijk. Er volgde een drie jaar durende tournee Rapture of the Deep.

Deep Purple was op 15 juli 2006 ook de afsluiter van het Montreux Jazz Festival, dat dat jaar 40 jaar bestond. Deep Purple deed daar voor de derde keer mee, ook vanwege hun speciale band met Montreux door het nummer Smoke on the water. Deep Purple heeft ook zijn eigen monument aan de boulevard in Montreux.

In 2013 verscheen Now What?!. In januari 2017 lanceerde Deep Purple Infinite met 10 nieuwe nummers.

Bron : Wikipedia



Deep Purple

Peter L

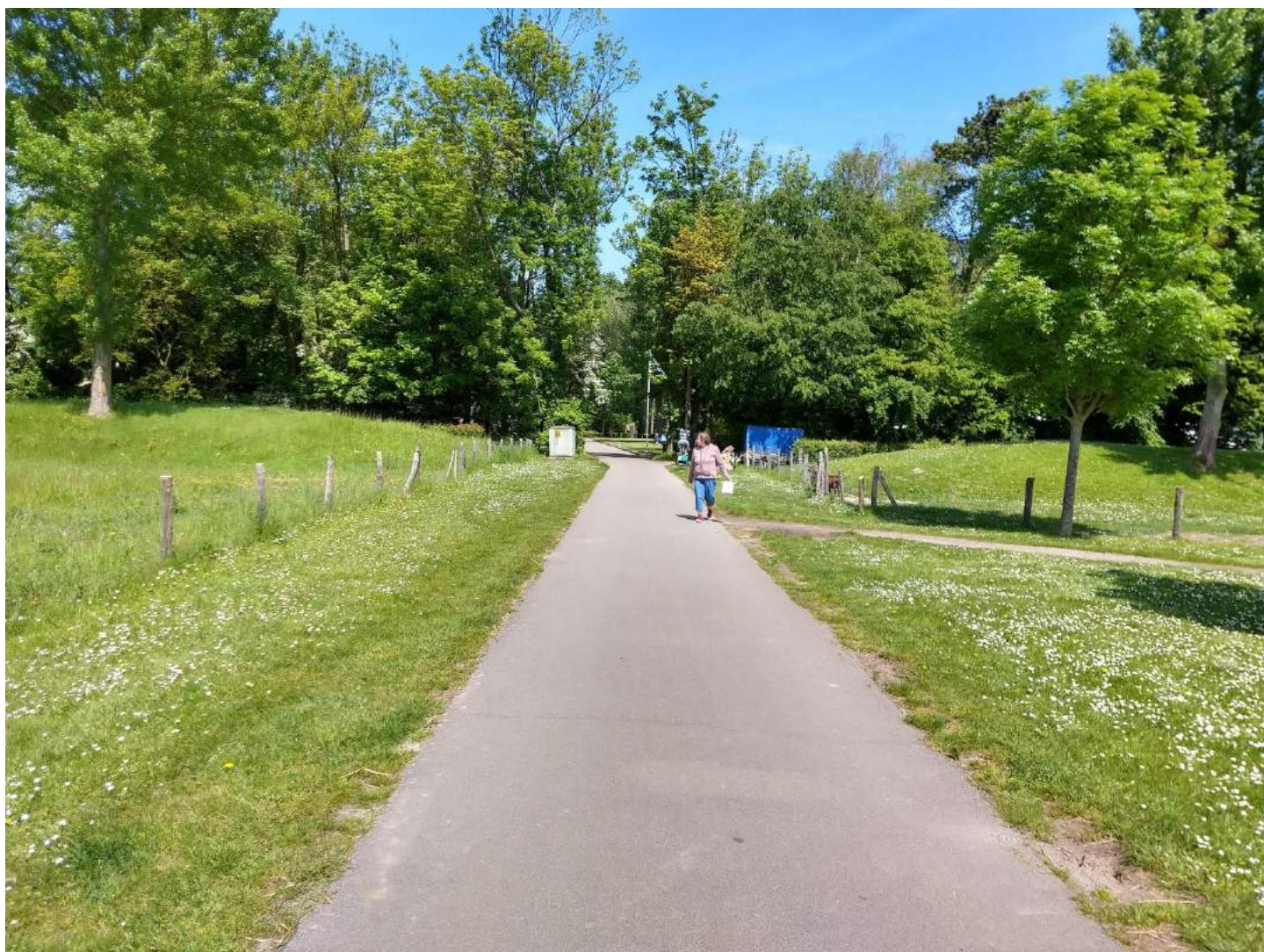
Op bezoek bij WLB Hertenkamp



Uitgenodigd in Groede

Vanuit de redactie van de Spreekbuis in Goes, gingen we op pad naar Zeeuws Vlaanderen. Ik was erg benieuwd en keek er ook echt naar uit! Buiten leven, dieren en natuur zijn echt mijn ding en ik heb die dag mijn ogen uitgekeken. Wat was er veel te zien, met een hoofd vol indrukken en moe maar voldaan kwamen we aan het eind van de middag weer terug in Goes. Aan iedereen van WLB Hertenkamp: Bedankt voor de gastvrijheid en de fantastische middag, hier volgt het verslag!

Het WLB ligt midden in het open landschap van West Zeeuws-Vlaanderen en vlakbij de Noordzee kust. Het is omgeven door een bosrand en ligt daardoor heerlijk beschut met toch een weids uitzicht. Overal klinkt vogelgezang, de madeliefjes bloeien uitbundig, het is echt een walhalla voor een natuurliefhebber als ik, mijn eerste indruk was dan ook: wauw, wat een heerlijke plek! Kijk eens wat een plaatje het is als je er aan komt!





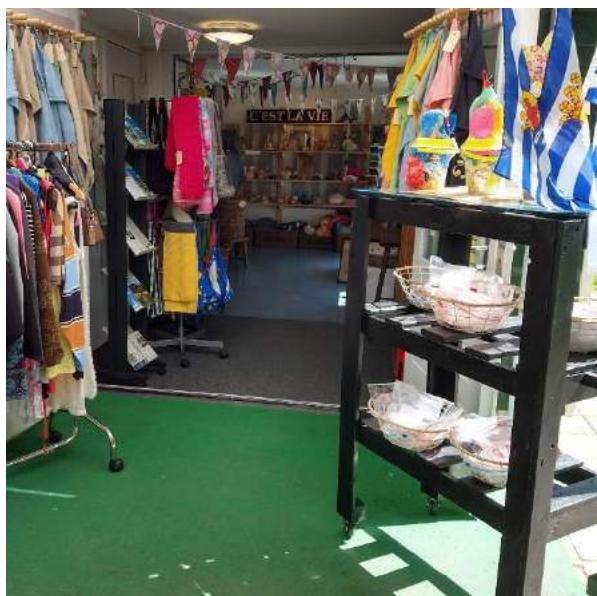
Eerst kregen we lunch

We hadden het bezoek zo gepland, dat we rond lunchtijd aankwamen. Zo konden we meteen aanschuiven aan tafel in de kantine. Er wordt hier van maandag tot en met vrijdag dagelijks een uitgebreide lunch geserveerd. Er is keuze tussen een zelf bereide warme maaltijd of een broodmaaltijd. Vandaag stond er een kipgerecht met saus en rijst op het menu, het smaakte prima. De keuken is netjes en professioneel ingericht. Na de lunch kregen we een rondleiding over het Hertenkamp, wat valt er veel te zien!

Het winkeltje



De medewerkers zijn van alle markten thuis, ze beheren er een heel leuk winkeltje. Van alles verkopen ze daar: zelfgemaakte sjaals, bedrukte theedoeken, zelfgemaakte zeepjes, houtsnijwerk, kleurrijke kussentjes in verschillende vormen, kleuren en maten, schilderijtjes, houtsnijwerk, tassen, lavendelzakjes, cadeau artikelen, nagenoeg alles handgemaakt. Ik keek mijn ogen uit en werd meteen hebberig 😊.



Helaas voor mij ben ik later vergeten om nog iets te kopen, ik hou van leuke, creatieve, handgemaakte spulletjes!

Daarna werden we verder rondgeleid op het terrein, ondertussen kreeg ik heel veel informatie over het reilen en zeilen op het Hertenkamp, de medewerkers én de bewoners aldaar: Herten, kippen, varkens, 2 ezels, volièrevogels, pauwen, ganzen, konijnen, misschien vergeet ik nog iets, maar een 'gezellige beestenboel' is het in ieder geval wel. De verzorging van de dieren is een belangrijke taak natuurlijk, dat wordt ook erg serieus genomen zoals dat hoort. Als regelrechte dierenliefhebber vond ik dat mooi om te zien. Verzorgen is meer dan alleen voeren, er moet ook mest opgeruimd worden, de conditie van de dieren in de gaten houden, er komt veel bij kijken!

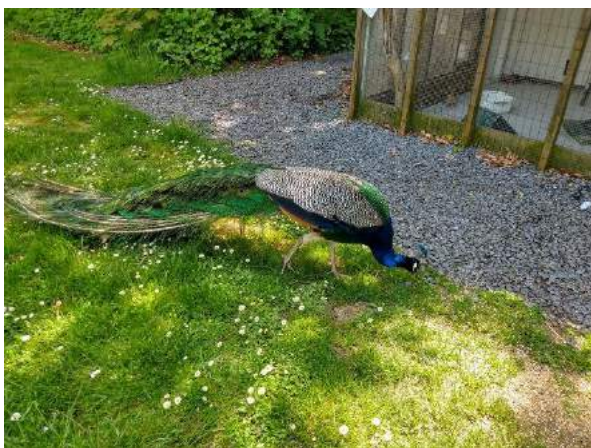


Onderhoud van het park

Op zo'n groot terrein is er voldoende te doen aan onderhoud: Natuurlijk is er het onderhouden van de dieren en de dierenverblijven. Daarnaast is er ook het nodige parkonderhoud te doen: gras maaien, hagen snoeien, de paden netjes houden, bomen snoeien, en veel meer. Dit alles doen ze met respect voor de dieren en voor de veiligheid van de medewerkers. Ze hebben er goed gereedschap voor, dat is ook wel nodig. Zo zag ik een mooie zitmaaier met aanhanger, bosmaaiers, heggenscharen, handgereedschap en veel meer, teveel om op te noemen. Ook het gereedschap wordt netjes onderhouden. Goed gereedschap is het halve werk!



Iets verderop van het hertenkamp is een kinderspeeltuin met terras en lunchroom. Dat trekt in het seizoen veel toeristen die dan vaak ook bij het hertenkamp gaan kijken, dat geeft weer aanloop bij het winkeltje. Over dit gehele stukje polder ligt nog een bunkerlinie van de oorlog. Op de linker foto zie je op de achtergrond 1 van die bunkers, er hangt een Canadese vlag. Hier in is een expositie met attributen uit de oorlog, het is erg informatief en indrukwekkend, deze bunker wordt beheerd door WLB het hertenkamp. Ik heb tijdens de rondleiding hier zoveel gezien en gehoord, het is teveel om alles op te noemen! Deze wil ik ook nog laten zien, dit slimme varkentje kan op commando zitten.





De medewerkers van WLB Hertenkamp

Al met al kan ik over dit werkleerbedrijf maar één ding zeggen: CHAPEAU!

Natuurlijk ook heel hartelijk bedankt. Bedankt voor de gastvrijheid, vriendelijkheid, mooie gesprekken en openheid. Zoals ik mijn draai heb gevonden op de drukkerij van WLB Johannaplantsoen in Goes, hebben zij dat bij het hertenkamp. Iedereen daar heeft een verhaal, de werkleerbedrijven zijn belangrijk voor de mensen. Het geeft een fijne invulling van de dag, ieder werkt er op zijn eigen tempo en er is voor ieder wat wils. Iedereen heeft wel een talent en iets wat hij of zij graag doet. Het brengt structuur aan en je hebt er sociale contacten, dat geldt voor mij ook. Na de heerlijke lunch, uitgebreide rondleiding en alle opgedane indrukken was mijn hoofd dan ook bommetje vol. Ik kijk met veel plezier terug op deze dag en ben vast van plan om nog eens 'naar de overkant' te gaan voor een bezoekje deze zomer. Ik kan het iedereen aanraden. Na nog een persoonlijk gesprek met medewerker John, die graag zijn verhaal wilde vertellen, was het tijd voor nog een bakje koffie en tijd om weer terug naar Goes te gaan. John vertelde me heel openhartig hoe hij na een moeilijke periode in zijn leven, nu weer een goede structuur heeft door het werk op het WLB. John wilde wel op de foto voor de Spreekbuis, dus zo gezegd zo gedaan.

Nogmaals aan allen van het hertenkamp, bedankt. Ik zou er een spreekbuis vol over kunnen schrijven want ik heb zoveel mooie foto's en verhalen en maar 4 pagina's die ik mag vullen, helaas!



Heb je interesse om aan de slag te gaan op het hertenkamp, neem dan contact op: Maandag tot en met vrijdag van 9.00 uur tot 17.00 uur: telefoonnummer 0113-371251. Het adres is: Catsweg 3, 4503 PG Groede. Het emailadres is hertenpark@wlbzeeland.nl

Karin

Peter's moppenhoek



Een Nederlander komt bij het meer van Galilea en vraagt: "Wat kost het om een boot te huren?" Verhuurder: "50 dollar per uur." Nederlander: "50 dollar per uur zo veel?" Verhuurder: "Maar het is hier ook heel speciaal. Hier liep Jezus over het water." Nederlander: "Dat geloof ik graag met zo'n huurprijs!"



Een man zit in een kroeg aan de bar, en heeft nogal diep in het glaasje gekeken, en mompelt maar wat voor zich uit: "23 jaar lang, werkelijk 23 jaar lang waren ik en mijn vrouw de gelukkigste mensen op aarde." Op een gegeven moment vraagt de barman nieuwsgierig: "En wat is er toen gebeurd?" De man: "Toen hebben we elkaar ontmoet."

Een dronken man besluit heel wijs zijn auto te laten staan en lopend naar huis te gaan. Als hij na een half uur zwalken over straat ineens word aangehouden door een agent. "Waar gaat U naar toe om 2 uur 's nachts?" vraagt de agent. "Ik ga naar een lezing over alcoholgebruik!" zegt de man. "En wie geeft die lezing dan?" vraagt de agent. "MIJN VROUW!"



Drie poezen zitten te fantaseren over wat ze zouden doen met een miljoen. De Belgische poes zegt: "Ik zou een melkfabriek beginnen." De andere Duitse poes zegt: "Ik zou een kattenvoer-fabriek beginnen." Zegt de andere Nederlandse: "Ik ga een bierbrouwerij beginnen!" Zeggen de andere twee: "Hoezo nou een bierbrouwerij?" "Nou, zegt de Nederlandse, dan heb ik elke dag een kater!"

Een blondje schrijft vanuit de gevangenis aan haar vriend: "Bedankt voor de vijl die in het brood zat. Ik heb nu de mooiste nagels van het hele blok..."



Een kleuterjuf vraagt aan haar klas: "Wie van jullie kan de seizoenen van het jaar opnoemen?" Jantje steekt zijn vinger op. "Zeg het maar Jantje!" "Herfst, winter...", begint Jantje, maar verder blijft het stil. "Waar blijven de lente en de zomer, Jantje?", vraagt juf. "Ja, dat vraag ik mij dus ook al af!"

Nadat ze twee jaar is getrouwd vraagt een vrouw haar echtgenoot wat geld om een nieuwe jurk te kopen. De man vindt dat wat overdreven en wil graag weten waarom ze die nodig heeft. "Nou", zegt ze, "omdat ik er schoon genoeg van heb dat iedereen rijst en confetti naar me gooit wanneer ik boodschappen ga doen!"



Peter L



Oplossingen puzzels

O plossing puzzels van pagina 5 en Sudoku's pagina 25.

Antwoord op : Zwart, rood en wit : Steenkool



Antwoord op : Wat is het ? : Een postzegel !



Antwoord op : Kamer : Licht

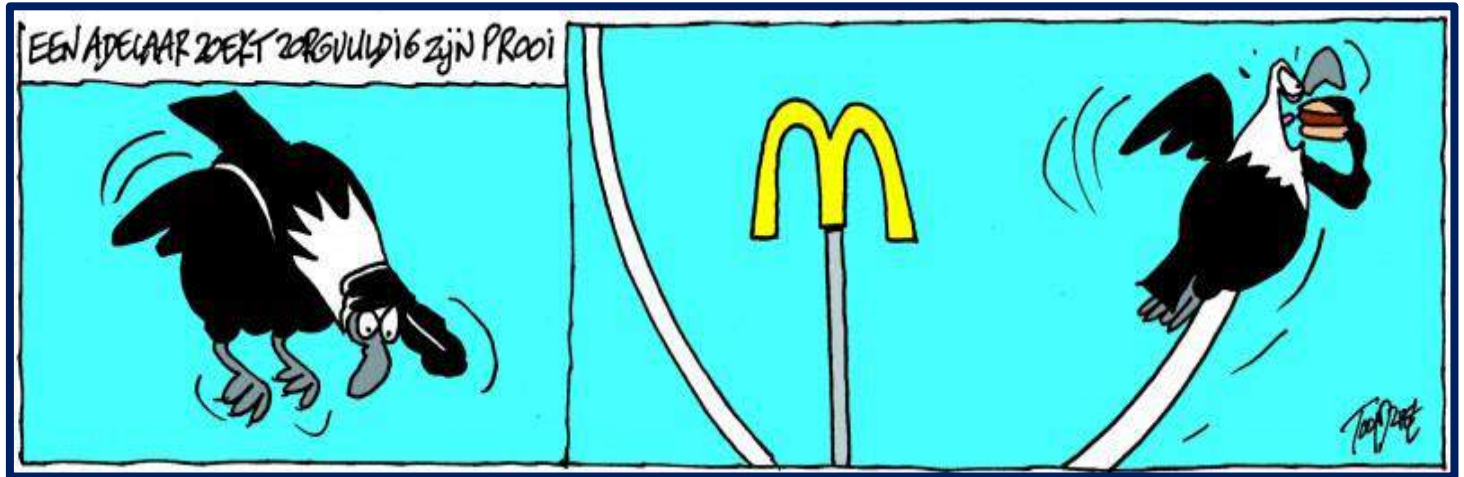


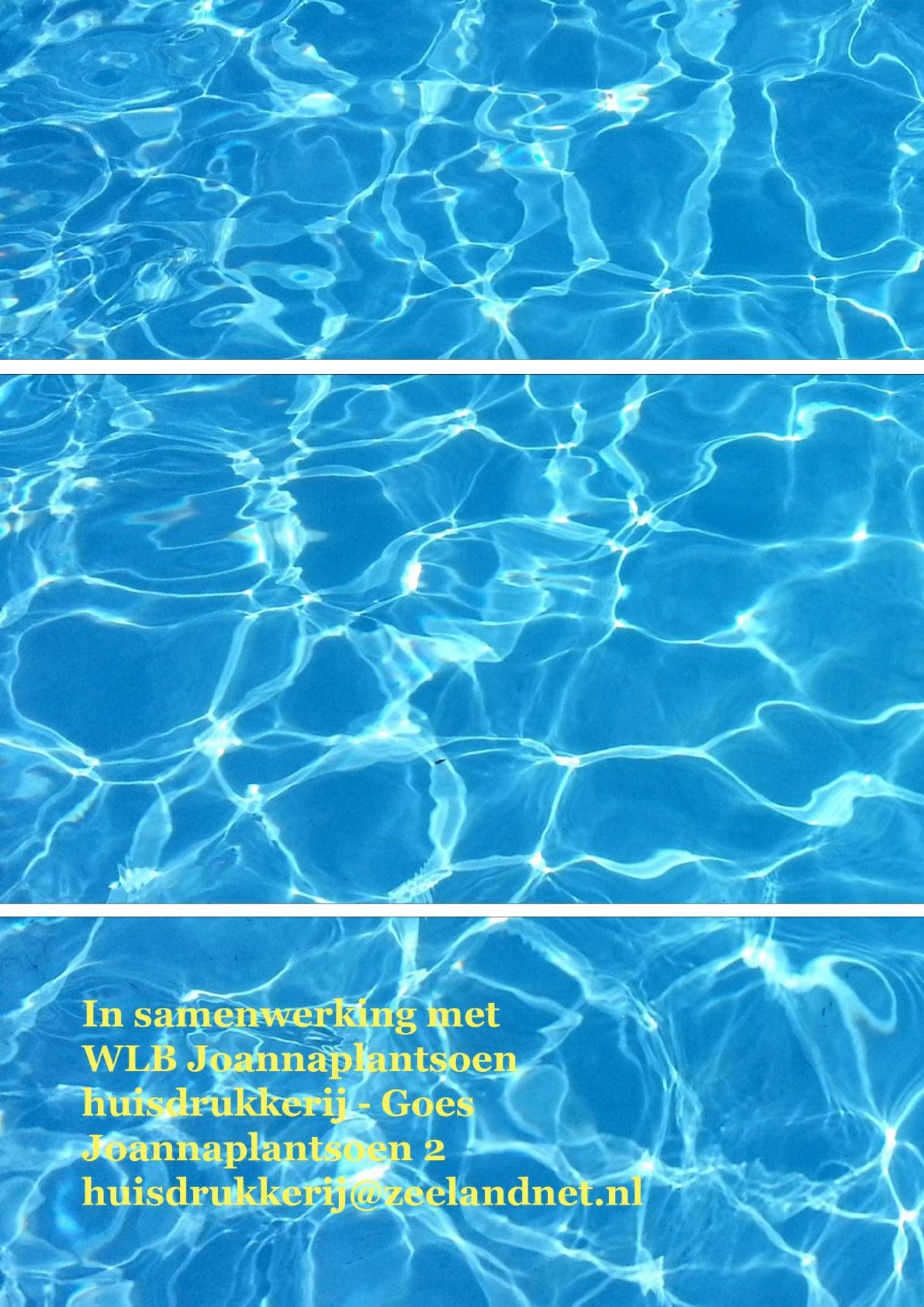
7	4	9	1	8	5	6	3	2
3	8	6	9	2	4	1	5	7
5	2	1	6	7	3	4	8	9
1	6	3	7	4	2	5	9	8
9	5	4	3	1	8	2	7	6
2	7	8	5	9	6	3	1	4
6	3	7	2	5	9	8	4	1
8	9	5	4	6	1	7	2	3
4	1	2	8	3	7	9	6	5

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

Peter L

Strips - Stamgasten



The background of the entire page is a close-up photograph of water ripples. The water is a deep blue color, and the ripples create a complex, organic pattern of light and dark blue lines and shapes. The light reflects off the peaks of the ripples, creating a shimmering effect. The overall texture is fluid and dynamic.

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