



De

Jaargang 23, 2016

Spreekbuis

Column

Puzzels

Verhalen

Strips

Interviews

Wintereditie





Joannaplantsoen

Van onze redactie

Beste lezers van “**De Spreekbuis**”, het is al weer december en dat betekent dat de nieuwe **Spreekbuis** voor u ligt. Ook deze keer is **De Spreekbuis** weer gevuld met allerlei leuke weetjes, informatie, recepten, interviews, foto's, verslagen en nog heel veel meer. Mocht u zelf iets willen vertellen of delen dan bent u altijd van harte welkom om contact op te nemen met **De Spreekbuis** en kijken we samen wat er allemaal mogelijk is.

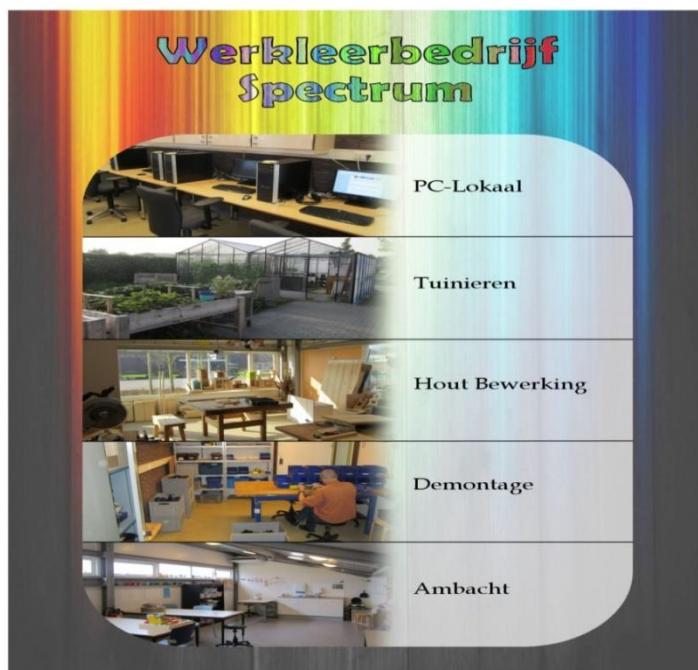
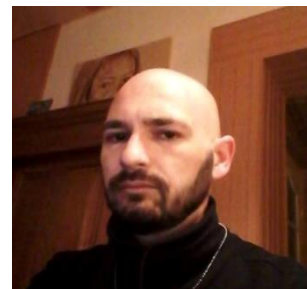
De feestdagen staan al weer voor de deur en dat betekent vaak mooie en gezellige tijden die aanbreken. Wij willen iedereen dan ook via deze weg hele fijne feestdagen toewensen en vanzelfsprekend een goede jaarwisseling en een gezond en gelukkig nieuwjaar. Maak er wat moois van!!!!

Ontdekt u zelf een fout in **De Spreekbuis** die recht gezet moet worden laat het ons dan weten via: spreekbuis@zeelandnet.nl en wij maken er werk van.

LET OP: Vanaf heden worden alle bestaande emailadressen voor de spreekbuis vervangen door 1 nieuwe en dat is: spreekbuis@zeelandnet.nl

De lente editie kunt u verwachten in maart 2017.

Door: Jeroen de Rijcke





Informatie

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

Contact

TEL: 0113-267703
Email: wlbspectrum@gmail.com
Adres:
Oostmolenweg 101
4481PM Kloetinge
Kijk ook eens op www.werkleerbedrijfspectrum.nl
Of volg ons op:
 [Werkleerbedrijf-Spectrum](https://www.facebook.com/Werkleerbedrijf-Spectrum)
 [@WLBSpectrum](https://twitter.com/WLBSpectrum)

Colofon

Jaargang 23 / nr.4 Wintereditie 2016

De Spreekbuis is een informatieblad voor en door cliënten van Emergis.

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

De Spreekbuis verschijnt 4x per jaar.

De Spreekbuis informeert de lezers over zaken die voor hen van belang kunnen zijn:

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

De Spreekbuis is een product van:
WLB De Huisdrukkerij

Redactie Spreekbuis

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

**Anonieme, beledigende, racistische en/of
seksistische inzendingen worden geweigerd!**

Klachten omtrent bezorging of inhoud bij:

spreekbuis@zeelandnet.nl

*Wilt u ook De Spreekbuis ontvangen?
Neem contact op met bovenstaand mailadres.*

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

Inhoudsopgave

02	Van onze Redactie
03	Colofon - Inhoudsopgave
04	CCE
05	CCE
06	CCE
07	Kennismaken met Sven
08	Kennismaken met Sven
09	Puzzels
10	Spreuken
11	Evenementen Agenda 1-2
12	Ingezonden Stukken
13	Nieuwe Boektitels Cliëntenbibliotheek
14	Woordgrappen
15	John
16	Informatie over Emergis
17	Advertentie Bewust Bewegen
18	BBQ 7 September
19	BBQ 7 September
20	Muziekrubriek
21	Muziekrubriek
22	Muziekrubriek
23	Nieuws vanuit onze redactie
24	Advertentie Cliënten Bibliotheek
25	Sudoku
26	Spreekwoorden
27	Strip
28	BZW Groep
29	Budgetrecept
30	Budgetrecept
31	Moppenhoek
32	Evenementen Agenda 2-2
33	Mijn vakantie
34	Mijn vakantie
35	Verbeeld je kracht
36	Verbeeld je kracht
37	Antwoorden puzzels
38	Column Tatoeages
39	Strip FC Knudde

Uiterste inleverdatum eigen stukjes
Spreekbuis lente 2017
15 februari 2017

Even bijpraten met de Centrale Cliëntenraad Emergis (CCE)

Adviezen

Op dit moment heeft de CCE het druk met verschillende adviezen. Door de geplande verbouwingen op de kliniek en de veranderingen in de zorg staan er veel veranderingen op stapel.

De volgende adviezen zijn uitgebracht sinds 1 september 2016:

Adviesaanvraag realisatie BW Terneuzen: Positief advies. De CCE is blij dat er een Beschermd Woonvorm gaat komen in Terneuzen. Tijdens een werkbezoek aan Terneuzen is de CCE wezen kijken bij de verbouwing. Op 1 december is de BW feestelijk geopend.

Adviesaanvraag beleid leefgeld: Positief advies. De CCE heeft dit onderwerp begin dit jaar naar aanleiding van vragen en klachten aan de orde gesteld bij de Raad van Bestuur. Naar aanleiding hiervan is er uniform beleid opgesteld voor leefgeld. Het geschreven beleid vindt de CCE helder en duidelijk. Het beleid is sinds 1 november van kracht.

Aanpassingen gebouw 40-45: Positief advies. Hierbij heeft de CCE aangegeven dat zij het belangrijk vindt dat behandelkamers en slaapkamers voldoende geïsoleerd worden, zodat men in de slaapkamers aangrenzend aan behandelkamers geen gesprekken kan horen. Dit punt wordt door de Raad van Bestuur meegenomen. Zij zal de mate van gehoorbaarheid in de praktijk testen en waar nodig aanvullende maatregelen treffen. Dit punt wordt ook meegenomen bij de verbouwingen die nog op stapel staan.



Cameratoezicht rookruimte E-plaza: Positief advies. De CCE maakte zich al een poosje zorgen over de veiligheid/het gevoel van veiligheid in de rookruimte van het E-plaza. Door medewerkers en cliënten werden er signalen afgegeven van onrust, verhoogde agressiviteit, drank en handel in drugs in de rookruimte. Dit is aangekaart bij de Raad van Bestuur. De CCE is blij dat hier actie op is ondernomen in de vorm van camera's. Deze zijn al geplaatst.

Cameratoezicht Windsingel 3-5: Positief advies. De CCE heeft vragen gesteld over de plaatsing van de camera's en is wezen kijken op de locatie. De camera's zijn sinds 7 oktober in gebruik genomen.

Advies verbouw Windsingel 1/Reilofplein 5: Positief advies. Met deze verbouwing wordt dit gebouw geschikt gemaakt om als tijdelijke huisvesting te fungeren voor de bewoners van gebouw 50-52. Deze locatie is al in gebruik genomen.

Advies pilot crisisdienst: Positief advies. Deze adviesaanvraag gaat over de start van een pilot (proef), waarbij Artsen Niet In Opleiding tot Specialist (ANIOS) in het weekeinde worden ingezet bij de crisisdienst. Zij hebben als aandachtsgebied de kliniek van Emergis en het SPOR. De psychiater is als achterwacht aanwezig. Door de aanwezigheid van de ANIOS op het ziekenhuisterrein kan de wachttijd van een cliënt om een arts te spreken of een vraag beantwoord te krijgen aanmerkelijk worden verkort. De pilot wordt in week 3 van 2017 geëvalueerd. Afhankelijk van de resultaten wordt de pilot mogelijk uitgebreid. Hierover zal nog advies worden gevraagd.

Bijeenkomst locatieraden

Dinsdag 18 oktober zijn er een aantal locatieraden op bezoek geweest bij de CCE. Deze dag is georganiseerd aan de hand van wensen voortkomend uit bezoeken aan de locatieraden. Er was een interactief en informatief programma samengesteld. Helaas viel het aantal deelnemers wat tegen vanwege afmeldingen, maar we hebben er een ontzettend leuke dag van gemaakt.

Bij binnenkomst waren er heerlijke verse appelflappen voor iedereen. Deze waren gemaakt door de medewerkers van WLB lunchcafé 'Van de Kook'. Door middel van een spel hebben we ons voorgesteld aan elkaar, vervolgens was er een presentatie over de Centrale Cliëntenraad Emergis.

Uit de bezoeken aan de locatieraden was naar voren gekomen dat de raden graag meer van elkaar te weten willen komen en informatie wilden uitwisselen. Dit hebben we tijdens de locatieradendag gedaan met de Yucelmethode (www.yucelmethode.nl). George (lid CCE) heeft hier eerst wat informatie over gegeven en vervolgens is iedereen zelf aan de slag gegaan. Eigenlijk zijn hier best een aantal dingen uitgekomen waar we zeker nog wat mee kunnen en waar nog aan gewerkt moet worden op verschillende locaties. Zoals de communicatie met de leiding, de communicatie met de CCE. Er kwamen ook punten uit die wel goed gaan binnen de locatieraden, dit is de structuur, de betrokkenheid en gelijkwaardigheid. Daarna was er nog een presentatie van een ervaringswerker, zij vertelde over haar werk binnen Emergis.

Daarna hebben we heerlijk geluncht met z'n allen.



Uit de bezoeken aan de locatieraden bleek dat communicatie een probleem was dat op veel plaatsen terugkomt. Na de lunch zijn we hiermee aan de slag gegaan onder leiding van een creatief therapeut. Dit deden we aan de hand van dilemma's die we zelf op moesten stellen, vervolgens moest je aangeven of je het hiermee eens of oneens was en beargumenteren waarom.

We hebben veel dilemma's behandeld en het doel hiervan was om je te laten horen en zelfverzekerd te zijn. Een voorbeeld van een dilemma van die dag was: de verwachtingen van de leden van de locatieraad of CCE zijn te hoog.

Als laatste deden we nog een rondje wat je van deze dag vond en wat je meeneemt. Eigenlijk bleek hieruit wel dat deze dag ontzettend positief ervaren werd en we hier graag een vervolg op zien.

De dag eindigde weer met lekkere hapjes, wederom gemaakt door de medewerkers van WLB lunchcafé 'Van de Kook'. Deze hapjes hebben we ook nog uitgedeeld aan cliënten, bezoekers en medewerkers die op dat moment in de omgeving van het restaurant waren. Zo heeft iedereen er wat van kunnen meegenieten.



We kunnen wel concluderen dat we een vervolg gaan geven aan deze dag. Daarbij

hopen we nog meer raadsleden te mogen ontmoeten.

Enkele reacties:

'We hebben een leuke, spontane bijeenkomst gehad. Het was leuk om kennis te maken met andere raden, te horen hoe zij werken en ervaringen uit te wisselen. Ook het werken met de Yucelmethode was interessant. Het heeft ons dingen opgeleverd waarmee we aan de slag kunnen.' (LR Kloetinge)

'Wij als locatieraad van WLB Gered Gereedschap kunnen terugkijken op een zeer geslaagde dag. We hebben er veel van opgestoken en het was erg leuk om eens van gedachten te wisselen met de andere locatieraden en de cliëntenraad. Wij hopen dat hiermee de banden verder worden versterkt. Wij willen de CCE hartelijk bedanken voor het mogelijk

maken van deze dag, welke tot in de puntjes goed verzorgd was. Helemaal top!!! Wat ons betreft, op naar de volgende.' (LR WLB Gered Gereedschap)

'Wij hebben de bijeenkomst met de Locatieraden en de CCE van Emergis als erg leuk en leerzaam ervaren. Naast het weer eens ontmoeten van de leden van de Centrale Clientenraad, was ook de ontmoeting met bekende en minder bekende leden van de andere Locatieraden inspirerend. We hebben ervaringen kunnen delen en hebben opengestaan voor verbeterpunten. Ook de hulp en inzet van professionele krachten hierbij, naast de leuke informele gedeeltes, gaven het geheel een deskundig en zinvol karakter. Ook zijn we hartelijk ontvangen met een zeer complete lunch! Voor herhaling vatbaar!' (LR WLB De Ambachten)



De Locatieraad Kloetinge zoekt nieuwe leden!

De locatieraad zet zich in voor de groepsbelangen van cliënten op de locatie Kloetinge. Omdat de raad op dit moment klein is en er genoeg werk te doen is willen we de raad graag uitbreiden.

Wij zoeken:

- Een gedreven persoon.
- Iemand die bekend is met de (klinische) zorg van Emergis te Kloetinge.
- Iemand die eigen belangen opzij kan zetten om zich in te zetten voor de ander.
- Een spontaan, adequaat, flexibel persoon.
- Een echte teamplayer.
- Iemand die al iets verder is in zijn of haar herstel.

Wat bieden wij: Een leuk team met een leuke werksfeer waar je ruimte krijgt om jezelf verder te ontwikkelen.

Hoe werkt het: De locatieraad Kloetinge vergadert één keer per twee weken op de maandag. Daarnaast zitten raadsleden soms in werkgroepen. Je start met een proefperiode. Op die manier kun je wennen aan het raadswerk en je collega's. Er wordt rustig opgebouwd en alles is naar eigen vermogen.

Lijkt jou het leuk om ons team te komen versterken of wil je meer informatie over onze werkzaamheden? Neem dan contact op via telefoon 0113-267295 of e-mail: locatieraad.kloetinge@emergis.nl

Sven van Santen, ervaringswerker bij FACT-team Middelburg



Het is een bijzonder mooi gezicht als je door Middelburg fietst of loopt en je ziet Sven van Santen fietsen. Wat valt meer op? Eén van zijn prachtige petten, zijn k(l)eurige kleding of zijn bijzondere fiets? Ik denk het totaalplaatje. Want dat alles bij elkaar maakt Sven van Santen tot wie hij is! Sven is een in 1973 geboren Vlissinger, die breed geïnteresseerd is en er heel wat hobby's op nahoudt: hij houdt van

schilderen (exposeert tot eind december in Domburg bij Galerie POP en mag in januari in de Rechtbank in Middelburg exposeren, zeker de moeite waard om te gaan kijken naar zijn kunstwerken), hij speelt gitaar, houdt van sporten en kan goed kokkerellen. Hij is bij heel wat Middelburgse cliënten van Emergis bekend. Hij is namelijk al bijna vijf jaar ervaringswerker bij het FACT-team

Middelburg. En dan kom je nog eens ergens. Hij zegt er zelf van: “De doelgroep waarmee ik werk zijn mensen met verschillende diagnoses en verschillende achtergronden en culturen. Net als in de maatschappij.”

Sven is uitermate geschikt voor deze job. Hij noemt zichzelf een mens-mens. Hij werkt vanuit zijn hart. Hij heeft zelf een lange loopbaan als cliënt bij Emergis. Hij heeft verschillende afdelingen van binnen gezien, inclusief een aantal gedwongen opnames. Hij zegt hiervan: “Het is iets waar ik niet trots op ben, maar het was toen wel noodzakelijk. Ik ben er tot rust gekomen en heb mezelf weer teruggevonden.”

Zijn eigen ervaringen heeft Sven om weten te zetten in een herstelproces en vanuit die kracht mag hij nu het werk van ervaringswerker uitoefenen. Iets wat hij nog lang hoopt te mogen doen: “Ik kijk met frisse moed de toekomst tegemoet. Ik hoop dat ik mijn rol als ervaringswerker kan blijven vervullen, zoals ik nu doe. Ik hoop dat we een herstelacademie op Walcheren kunnen gaan verwezenlijken op een mooie ruime locatie, waar dan allerlei lagen van de bevolking elkaar kunnen treffen, met elkaar in gesprek gaan, elkaar leren hoe elkaar te steunen.”

Doordat Sven zelf bekend is met de psychiatrie weet hij aan anderen te laten zien dat je zoveel meer bent dan alleen een cliënt van de GGZ (geestelijke gezondheidszorg). Hij zegt: Ik probeer mensen te laten proeven van het leven met al zijn geuren en kleuren. Het is belangrijk hierbij de persoon (weer terug) te zetten in zijn of haar kracht.”

De sfeer op het werk bij het FACT-team in Middelburg is gelukkig erg goed. “Er kan gelukkig ook gelachen worden binnen het werk, dit maak het zo bijzonder. Dit houdt de werksfeer gezond.”



Als Sven het voor het zeggen zou hebben bij Emergis dan zou hij nog vaker de mensen, zowel de medewerkers als de cliënten in het positieve daglicht zetten. Om nogmaals het belang aan te tonen van de kracht die daarvan uitgaat. Daarom: “Ga op zoek naar wie je bent, wie je wilt zijn. Vraag om steun waar nodig en steun ook een ander. Ga uit van de positieve dingen in het leven en leg daar de focus op.”

Sven, bedankt!

Leonard

Puzzels

Hans & Gerrie

Hans staat achter Gerrie en tegelijkertijd staat Gerrie achter Hans.

De Vraag: Hoe kan dit ?

Antwoord op pagina 37



Dag In, Dag Uit

Overmorgen is het de derde dag na woensdag.

De Vraag: Welke dag was het eergisteren ?

Antwoord op pagina 37

Extra grappen

Een blinde man komt in een houtfabriek om werk vragen. “Dat kan niet, zeggen ze daar. Je moet namelijk wel het hout kunnen herkennen”. De blinde man zegt : “Dat is geen probleem, ik ruik welk hout ik in handen krijg”. Ze besluiten om hem te testen en inderdaad de man is altijd juist ! Dan besluiten ze een grap uit te halen en de secretaresse wordt uitgetekend en voor de man gelegd met haar benen open. De blinde man ruikt en zegt dan: “Ik kan de geur niet direct thuisbrengen, draai dat stuk eens om”. Hij ruikt nog eens en zegt dan lachend: “Jullie willen een grapje uithalen hé? Dit is de WC deur van een vissersboot !”

Twee gekken zijn uit het gesticht ontslagen. Ze leggen hun geld samen. Een heeft een 2 euro 50 en de ander een briefje van vijf. “We kopen een auto”, beslissen ze. Ze komen bij een autosloop en lopen naar de baas. “We willen een auto kopen”, zeggen ze. “Hoeveel hadden jullie gedacht uit te geven?”. “Nou we hebben samen 7 euro 50”. De baas begint te lachen: “Daarvoor kun je een spatbord en een stuur uitzoeken”. Ze kijken elkaar eens aan en sluiten de koop. Terwijl ze “broem broem” roepen gaan ze midden over straat. En met het spatbord stevig onder de arm, de ander met het stuur voor zich uit. Een agent houdt hen tegen, bekijkt ze eens goed en meent: “Volgens mij zit er bij jullie duidelijk een schroefje los”. “Zie je nou wel”, moppert een van de twee, “Je hebt zo’n auto nog geen half uur en dan beginnen de reparaties al”.

Peter Luysterburg

Succes is krijgen wat je verlangt. Geluk is houden wat je hebt.

Als je maar lang genoeg jezelf blijft, dan word je vanzelf bijzonder.

Als men weet wat lijden is, is men in staat meer van het leven te genieten.

Vergeving schenken, betekent dat je beseft dat het koesteren van oud zeer je leven verwoest.

Gelukkig zijn de mensen die kinderen en vreemden te vriend hebben.

De wetende is karig met zijn woorden; de woordenrijke is onwetend.

De omstandigheden bepalen niet wie iemand is, maar laten zien wie iemand is.

Wie niet vecht maar vergeeft, heeft het gevecht gewonnen.

Men verliest een vijand als men hem tot vriend maakt.

Tranen verdunnen verdriet.

Verdriet en berouw zijn ziektes en geluk en blijdschap het medicijn

Hoop, is het geloof dat het goed komt. Liefde, is het vertrouwen dat het goed is.

Gebruik je verleden niet als hangmat maar als springplank.

Verleden en toekomst bestaan slechts voor zover wij eraan denken.

De stilte is een vriend die je nooit verraadt.

Een vriendelijk woord hoeft niet veel tijd te kosten, maar de echo ervan duurt eindelijk.



Evenementen Agenda 1/2

Float Centrum Zeeland Vrouwenpolder (Walcheren) Vanaf € 20,=

Floaten is een eenvoudige en effectieve wetenschappelijk bewezen ontspanningsmethode waarbij men gewichtloos op zeer zout (medicinaal epsom zout) water drijft, dat continu verwarmd wordt tot 35,5 °C. Dit gebeurt in een speciaal hiervoor ontworpen cabine die prikkels van buitenaf afsluit.

Goed voor: Stressklachten, chronische pijnen, huidproblemen, (sport) herstel, slaapproblemen.

Binnenzwembad de Eenhoorn West Zeeuws-Vlaanderen, Zeeuws- Vlaanderen – Oostburg

Openingstijden voor vrij zwemmen:

Maandag t/m vrijdag 08:00 - 09:00 uur
12:00 - 13:00 uur
20:00 - 21:00 uur

Donderdag (extra) 11:00 - 12:00 uur
Woensdag en zaterdag 13:00 - 15:30 uur

Zondag 10:00 - 14:00 uur

Indoor Karting Rama Goes Zuid- Beveland - Goes € 14.00 per 15 minuten

Na het succes van deze zomer, is het grootste indoorkart-event van Nederland weer terug in Zeelandhallen Goes.

Watersnoodmuseum Ouwkerk (Schouwen-Duiveland) Vanaf € 4,00

In het Watersnoodmuseum in Ouwkerk kan je kennisnemen van de Watersnoodramp in 1953 en de strijd tegen het water. Om de dijkgaten te

sluiten heeft men onder andere gebruik gemaakt van een aantal Phoenix-caissons.

Ontdekkingstocht door het Ceramamuseum Schouwen-Duiveland - Zierikzee 1 januari 2016 - 31 december 2016 Vanaf € 5,00

Het Ceramamuseum neemt je mee in de geschiedenis van de fotografie, van camera tot donkere kamer. Leer meer over de Schouwse fotografen, bekijk alle taferelen en ga op ontdekkingstocht door het museum !

Expositie "Zeegezichten" van Arienne Molenaar bij kasteel Westhove. Walcheren - Oostkapelle 1 juli 2016 - 7 januari 2017

Arienne is geboren en getogen in Oostkapelle. Haar liefde voor de zee verbeeldt zij in haar schilderwerken. Zij volgde een teken- en een schilderopleiding in respectievelijk Arendonk (B) en Antwerpen (B).

Meditatie West Zeeuws-Vlaanderen, Zeeuws- Vlaanderen – Aardenburg 30 maart 2016 - 30 maart 2017 Vanaf € 6,50

Stichting Innerlijk Landschap (Centrum voor creativiteit, spiritualiteit en persoonlijke groei) organiseert iedere donderdagavond een meditatie-avond. De meditatie-avond vindt plaats in het Centrum aan de Herendreef 41 te Aardenburg.

Tijd: van 20.00 - 21.00 uur.



Ingezonden stukken

Ook dit jaar is er weer hard aan gewerkt om de moestuin van afdeling “de Woonhuizen” op orde te krijgen. Er zijn verschillende groenten en fruit geplant die de voedingsassistenten op hun beurt weer gebruiken om de maaltijden mee voor te bereiden. Aardappelen, verschillende soorten boontjes, tomaten, courgettes, radijs, kool en verschillende soorten fruit zijn dit jaar weer geoogst. O.a Jurgen Luteijn heeft zich dit jaar ingezet om deze tuin te verwezenlijken. Met name de zonnebloemen (op de foto te zien) zijn prachtige exemplaren waar Jurgen erg trots op is.

Van: Jurgen Luteijn



Van: Han Kooman

1) Papa, Mama, God
Zonder tijd, ruimte en energie geen toekomst.

2) Vriendelijkheid kost geen geld!

VERGEVING: door Shannon

Ik kijk hem aan in zijn
kastanjebruine ogen
Wordt meegezogen in zijn tweestrijd
Zijn ene harthelft verkiest de liefde
Zijn wederhelft wordt door angst
geleid

Bang zichzelf te geven
Bindingsangst grijpt met twee
handen vast zijn vrijheid
Liefdevolle draden verbinden,
loslaten kan hij niet
Vasthouden aan dat wat is,
huiverend voor het toekomstige spijt

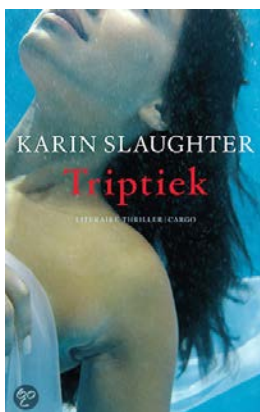
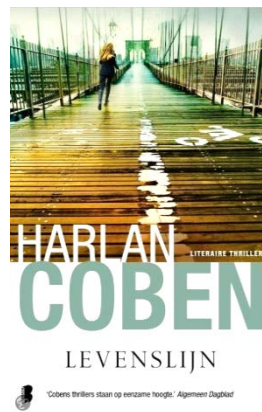
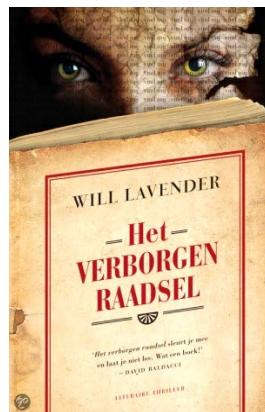
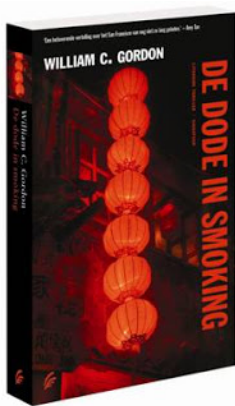
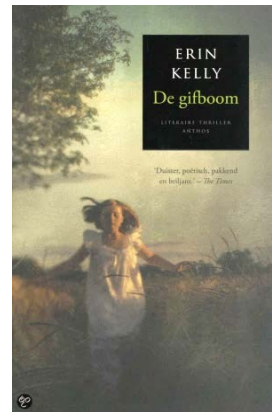
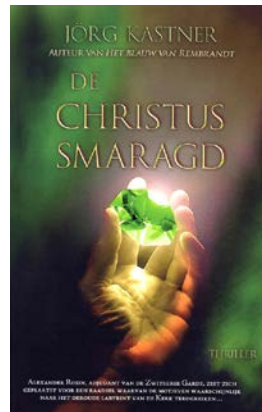
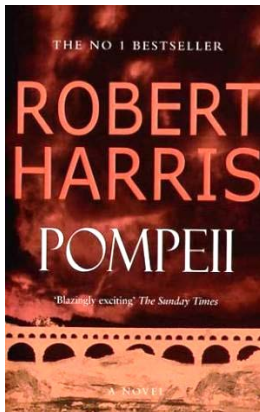
Vasthouden met loslaten getrouwd
Verstand en gevoel in een
eindeloze strijd
De mantel der liefde
overschaduwde alles, te lang
zichzelf aangepast
Zichzelf verloren in de loop der tijd

Loslaten op een dag op zijn stoep
Zichzelf eindelijk bevrijden van oud
zeer, elk beladen hartsstuk
Zichzelf verlossen van alle ruis
tussen hem en zijn verleden
Vergeving... was de sleutel, de be-
vrij-dende weg, tot zijn innerlijke
geluk

Shannon Kwakernaak

Nieuwe boeken

Clëntenbibliotheek



Woordgrappen

De verhuizer kan wel inpakken.

“Wat een goede bak,” zei de sjoelspeler.

PVDA komt met patatverbod rondom scholen. Nu bakken ze het wel heel erg bruin !

De schilder trok wit weg toen ze hem vroegen of hij alleen zwart schilderde.

De coupeuse weet er geen speld tussen te krijgen.

Soldaat oefent op wacht staan bij bushalte.

Pontbediende krijgt het heen en weer van zijn klanten.

Eigenlijk niet gek als je een bivakmuts over het hoofd ziet.

De ober vond dat hij op zijn sterfbed slecht bediend werd.

Tandarts vond ingreep bij koningin een kroon op zijn werk.

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

Kledingverkoper vertelt drummer dat het een verkeerde maat is.

Handlezer had lijnen niet meer in de hand.

Modelbouwer bouwt ei op schaal.

De rechter kwam niet meer uit zijn woorden door de sterke advocaat.

Zij houdt van handwerken, hij is opticien. Een relatie met haken en ogen.

Agent tegen kassière: “De bon mag je houden.”

Pastoor houdt hoogmis in dakkapel.

Meubelmaker was vroeger al goed in de tafel van vier.

Verkouden man is rare snuiter.

Parkeerwachter snapt van zijn vak geen meter.

Leidster kinderdagverblijf vertoont kinderachtig gedrag.

Duiker legt het loodje door overmatig gebruik zinkzalf.



Peter Luysterburg

Nieuws vanuit De Spreekbuis

Met erg veel plezier heb ik De Spreekbuis de laatste vijftien jaar verzorgd. Veel verschillende fases zijn er geweest binnen het redactiewerk. Vijftien jaar geleden toen ik De Spreekbuis onder mijn hoede kreeg was de PC net in opkomst. De tekst werd dan wel verwerkt op de computer maar de plaatjes en/of foto's werden met een ouderwetse schaar en tape in de artikelen geplakt. De Spreekbuis werd in die tijd helemaal in elkaar geplakt met tape om vervolgens gekopieerd te worden. Dubbelzijdig kopiëren was er in die tijd nog niet op onze huisdrukkerijmachine.

In de loop van de jaren is er veel veranderd: veel artikelen konden digitaal bewerkt en in gescand worden. Dit maakte het werk mooier. Ongeveer tien jaar geleden kwam de eerste kleuren-laser-printer naar de drukkerij. De drukkerij was nu in staat om de pagina's van De Spreekbuis direct dubbel af te drukken en de kaft in kleur weer te geven.

In deze jaren zijn er veel mensen geweest die mee hielpen om van De Spreekbuis een leuk blad te maken. Dit kon door zelf stukjes in te zenden of daadwerkelijk mee te helpen met interviews te maken en voor de opmaak van de ingekomen stukken te zorgen. Ook waren er maanden dat ik er zelf voor stond en dan was het soms een hele klus om De Spreekbuis te vullen en af te krijgen.

De laatste jaren is er veel veranderd. Er zijn medewerkers van de drukkerij geweest die een voorzet hebben gemaakt om De Spreekbuis leuker en aantrekkelijker te maken.

Ook kregen wij feedback van de Centrale Cliëntenraad Emergis die inmiddels ook in de redactie is vertegenwoordigd. Met ons allen stonden wij voor een doelstelling om een eigen gezicht te geven en de inhoud leuker en kleurrijker te maken. Men kan zien dat er in de laatste uitgaven veel meer kleur gekomen is.

De leukste verandering binnen De Spreekbuis is dat Leonard van der Kolk mijn plaats heeft ingenomen als eindredacteur. Leonard is bekend met dit werk en heeft ervaring met het maken en indelen van diverse bladen. Zelf zal ik natuurlijk verbonden blijven met De Spreekbuis voornamelijk met de druk en begeleiding van de redactieleden binnen de drukkerij.

Ik wil iedereen bedanken voor het lezen van een mooi blad De Spreekbuis en wens Leonard veel inspiratie en plezier toe bij het maken en verbeteren ervan.

John van Hoorn





Gastlessen:

Psychiatrische patiënten hebben een slecht imago. Ze hebben te maken met veel vooroordelen. Bijvoorbeeld: 'Genezing is niet mogelijk', 'Met psychiatrische patiënten kun je geen gesprek voeren', 'Ze zijn gevaarlijk', 'Dat komt bij ons niet voor' en 'Het is allemaal aanstellerij'. Over het algemeen is dit niet waar. Juist door deze vooroordelen hebben mensen met een psychiatrische kwetsbaarheid problemen met het vinden van werk en het onderhouden van sociale relaties. De gastlesgroep van Emergis wil daarom het taboe rondom 'gekte' doorbreken.

Gastlesgroep:

De gastlesgroep bestaat uit mensen die psychiatrische klachten hebben of hebben gehad. Zij zetten hun ervaringen in om vooroordelen over psychiatrie weg te nemen en anderen te laten zien dat je met een psychische kwetsbaarheid goed kunt functioneren. Dat doen zij door hun persoonlijk ervaringsverhaal te vertellen in een gastles.

Wilt u meer informatie of een gastles aanvragen? Mail dan naar gastlesgroep@emergis.nl, u kunt ook om een folder vragen.

Werken en leren bij Emergis

Bij Emergis werken ongeveer 1.340 medewerkers. Samen werken we aan een goede geestelijke gezondheid van alle mensen in Zeeland.

Emergis biedt veel verschillende diensten en we zijn op veel plekken in Zeeland actief.

Regelmatig hebben wij vacatures voor interessante banen verspreid over de provincie. Bent u een praktijkmens maar nog niet voldoende geschoold? Kies dan voor een van onze [opleidingen](#). Ook stagiaires en vrijwilligers die op zoek zijn naar een uitdagende [stage](#) of zinvol [vrijwilligerswerk](#) zijn bij ons van harte welkom!

Informatie voor de pers

Alle perscontacten van Emergis verlopen via Nanon Doeland, hoofd dienst communicatie. Telefoon 0113 26 72 43, mobiel 06 12 11 62 81 of n.doeland@emergis.nl. Emergis speelt graag in op vragen van de media, bijvoorbeeld voor medewerking aan een artikel, item of documentaire.

Persberichten

Emergis verstuurt regelmatig persberichten over ontwikkelingen in de organisatie. Vervolgens worden de persberichten als nieuwsbericht op onze website geplaatst. Wilt u voortaan de persberichten per mail ontvangen, mail dan naar communicatie@emergis.nl.

Fotograferen en filmen

Om de privacy van cliënten, bezoekers en medewerkers te waarborgen is het uitdrukkelijk niet toegestaan geluid- en/of beeldmateriaal te maken op de terreinen van Emergis zonder toestemming van de dienst communicatie.

Bewust Bewegen



Bewust bewegen en – ontspannen voor senioren bij Emergis.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Bewust bewegen staat ingepland voor de afdeling O.P. op dinsdagmiddag onder begeleiding van Agnes Smit. Wil je hier meer over weten kom dan eens langs of neem gerust contact met ons op.



Verwenzorgactiviteit: Barbecue in Kloetinge.

Een heerlijke zomernamiddag, een heerlijke zomeravond, een heerlijke barbecue. Woensdag 7 september was het weer zo ver.

Kok Bert van Lunchcafé 'Van de Kook', samen met bestuurder Paul de Schipper waren actief om al het lekkere vlees gaar te maken, zonder het te laten aanbranden: de kunst van het barbecueën. Er waren worsten (die waren niet eens op de bon deze avond), biefstukjes, varkenslapjes, satéstokjes, shaslicks en kipfiletjes. Te kost en te keur!



Alles was perfect voorbereid door de dames van verwenzorg. Iedereen kreeg een envelop met daarin de bonnen voor het vlees, de salades, de friet, het drinken, het kon maar niet op. Iedereen had nog wel een bonnetje over aan het

einde van de avond, zo veel kon je krijgen!

En last but not least nog een heerlijk toetje, met ijs, slagroom en vers fruit.

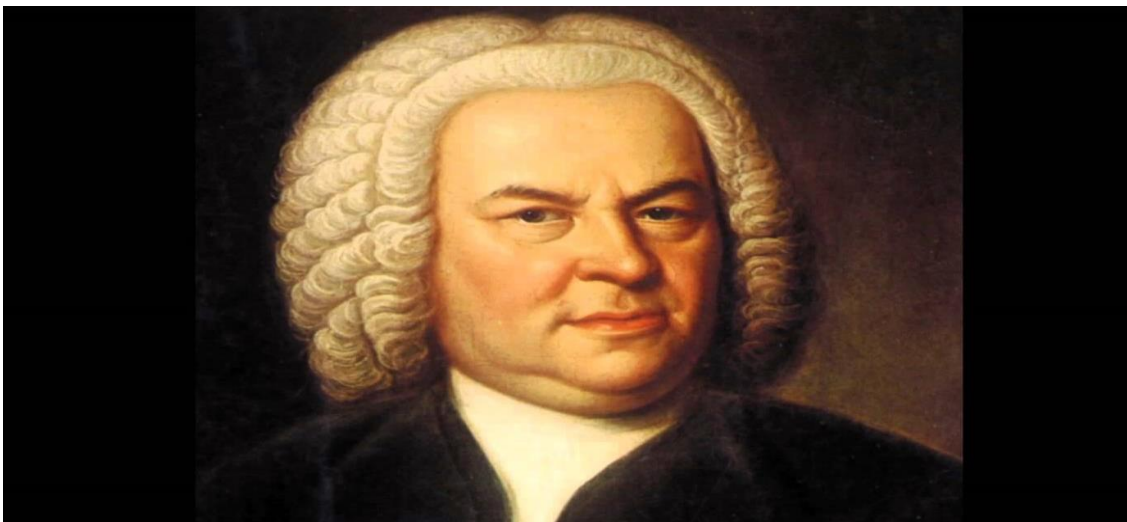
Het was gezellig druk, het terras bij het lunchcafé en de lange tafels buiten het restaurant zaten allemaal vol. Evenals alle buikjes aan het einde van de barbecueavond.

Wat zal ik er nog meer over schrijven? Alleen nog een enorm 'applaus' voor Bert, voor Paul, voor Lucy, voor Sandra, voor Elma, voor Margreet, voor Miranda, voor Astrid, voor Sjoukje en voor alle cliënten die hebben geholpen! Het was geweldig.

En kijk verder maar naar de foto's en besluit of je er volgend jaar ook (weer) bij wilt zijn. Ik zou het niet zomaar voorbij laten gaan, je mist dan echt wat!







Mijn muziek

Johann Sebastian Bach (1685-1750)

Gezien de kersttijd wil ik jullie dit keer graag meenemen naar het jaar 1734. In dit jaar componeerde de Duitse componist Johann Sebastian Bach – wat mij betreft de grootste componist die ooit geleefd heeft – zijn kerstatorium voor Kerst tot en met Driekoningen van het daaropvolgende jaar.

Voordat ik daar meer over vertel wil ik even stilstaan bij wat muziek, en specifiek Bachs muziek voor mij en ongetwijfeld velen betekent.

Ik weet nog goed dat ik als mannetje van een jaar of acht 's-morgens vroeg beneden kwam en een LP op de draaitafel zag liggen. Alles dat te maken had met muziek en technische apparatuur intrigeerde mij, dus ik was meteen bijzonder nieuwsgierig naar wat mijn ouders de avond tevoren, samen hadden beluisterd.

Het bleek een historische opname te zijn, gemaakt in 1939 van Bachs Matthäuspassion, zoals die toen in het Concertgebouw in Amsterdam had geklonken onder directie van dirigent Willem Mengelberg.

Fascinerend, de combinatie van indrukwekkende muziek met een gevoel van historie, van romantiek naar een tijd die achter mij lag. Het besef dat ik kon luisteren naar een

bewogen stukje verleden. Dat mede door het uitbreken van de Tweede Wereldoorlog – kort na deze uitvoering – in een voor mij nog ongrijpbaarder perspectief kwam te staan.

Muzikaal gezien was ik direct gegrepen. Maar het werk is in de Duitse taal gezongen, dus ik verstond er geen klap van. Mijn moeder heeft voor mij een aanzienlijk deel van de tekst in het boekje voor mij naar het Nederlands vertaald.

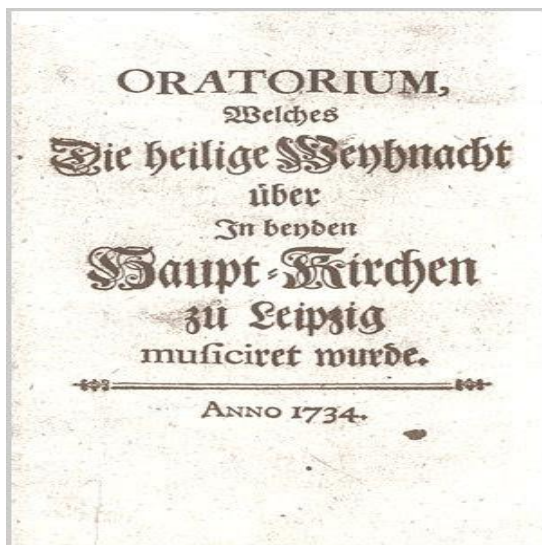
Sinds deze ervaringen is de muziek van Bach als een rode draad door mijn leven blijven lopen. Los van de creativiteit en complexiteit van zijn werken, biedt hij een unieke kans aan iedereen die te maken heeft met worsteling, depressie, verlies-ervaringen en voor mensen die steun of troost zoeken.

Waarschijnlijk kun je stellen dat zijn composities terugslaan op het dynamische leven dat hij leidde, waarin de confrontatie met verlies en dood nooit ver weg was: Bach heeft tien van zijn kinderen moeten begraven, en één van zijn vrouwen.

De fascinatie zit 'm er voor mij ook in dat hij het voor elkaar heeft gekregen om de schaduwkanten van het leven, om te zetten naar gevoelens van troost, steun, begrip en menselijke erkenning zonder daarbij voorbij te willen gaan aan het realisme van kwetsbaarheden.

Weihnachtsoratorium

De in 1685 geboren Bach was ten tijde van deze compositie ca. 49 jaar en dit werk werd geschreven voor uitvoeringen in Leipzig, in de Thomaskirche, waar hij toen cantor was. De cantor was ten tijde van de Reformatie in de 16^e eeuw in Duitsland hoofdverantwoordelijke voor de algehele muzikale leiding binnen de Lutherse Kerk.



Zowel het oratorium als de cantate is een muzikale vorm die bedoeld is om de kerkdienst muzikaal te ondersteunen. Bach heeft meer dan 400 cantates geschreven, bedoeld voor de kerkelijke zondagsdiensten, waarvan er vermoedelijk zo'n tweehonderd verloren zijn gegaan.

De cantate is opgebouwd uit verschillende onderdelen, met één of meerdere zangers en verschillende instrumenten.

Bach's cantates hebben vrijwel altijd een religieuze inhoud, maar konden ook in het teken staan van feestelijkheden zoals benoemingen of verjaardagen van personen of juist ter muzikale ondersteuning van rouwdiensten.

Dit oratorium, dat vaak een geestelijke inhoud kent, bestaat uit zes afzonderlijke cantates die echter als één geheel bij elkaar het gehele kerstoratorium vormen.

Het verhaal dat de luisteraar muzikaal verteld wordt, is het voor velen bekende kerstverhaal, waarbij de geboorte van Jezus uiteraard centraal staat en doorloopt tot aan de komst van de Drie Wijzen uit het Oosten die het Kind bezoeken, Driekoningen op 6 januari.

Het verhaal wordt vertellend gezongen door een zogenaamde evangelist of verteller. Een mannenstem (tenor) die



zich volgens het eeuwenoude verhaal positioneert tussen mooie sinfonia's, diverse aria's en kooraandelen versierd met trompetten en pauken. Het volk wordt prachtig beeldend weggezet door Bach. Je kunt de kribbe, de koude velden met herders, schapen en de plaatsbepalende ster haast voor je zien!

Het fraaie werk is op tal van manieren en in een hele hoop verschillende uitvoeringen vastgelegd en verkrijgbaar op CD.

Hierbij kun je je telkens de vraag stellen of je gaat voor een zo authentiek mogelijke benadering, dat wil zeggen: een uitvoering met het gebruik van een relatief klein barokorkest, spelend op instrumenten

uit Bachs tijd (of kopieën daarvan), òf dat je toch kiest voor een moderne opvatting, met moderne instrumenten uit onze tijd en met een daarbij horend duidelijk andere klank en vaak wat groter orkest en koor.

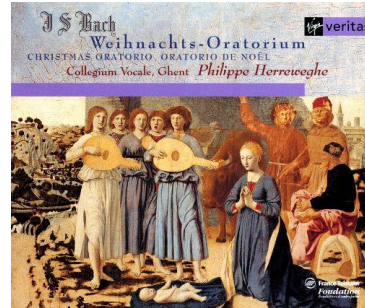
Als je benieuwd bent geworden naar Bachs unieke manier van componeren, met donkerte, troost, geluk, steun, licht, en prachtige muzikale versieringen passend in de baroktijd, zou ik je de hiernaast geplaatste uitvoeringen aanraden om eens te beluisteren.

Deze twee opnamen zijn beiden volgens het 'authentieke'recept en behoren tot mijn favorieten. Ze zijn natuurlijk te koop, maar wellicht ook nog her en der in een bibliotheek te huren.

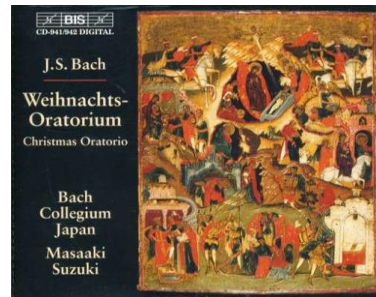
Iedereen rustige, liefdevolle en muzikale dagen gewenst !

Martijn Castricum

Bach Collegium Japan
Masaaki Suzuki
Opname 1998, Japan
2CD Bis 941/42



Collegium Vocale Gent
Philippe Herreweghe
Opname 1989
2CD Virgin Veritas
VC 077775 95 302



Nieuws vanuit onze redactie

Al weer ruime een jaar geleden werd ik gevraagd of ik wilde mee helpen bij het verder maken en begeleiden van

De Spreekbuis.

Zo iets hoef je mij natuurlijk maar 1 keer te vragen, dus daar zei ik onmiddellijk volmondig **JA** tegen.



Het bleek nog een hele uitdaging te zijn want in het begin stond ik er vrijwel alleen voor. Samen met Peter en John kregen we het toch voor elkaar om de lente editie van 2016 op tijd af te hebben.

Daarna veranderde er, langzaam maar zeker, veel en kregen we extra hulp troepen om van **De Spreekbuis** te maken wat het vandaag de dag is geworden.

De Spreekbuis was wat mij betreft al een geweldig blad, alleen had het nog al veel verschillende lettertypes en grote, tot allerlei vormen van opmaak en was hij vooral in zwart/wit gedrukt. Het is ons inmiddels gelukt om het blad grotendeels in kleur te krijgen en alle lettertypes en grote hetzelfde te maken.

Vanaf volgend jaar zal de kaft ook een vast en herkenbaar uiterlijk gaan krijgen zodat nog duidelijker is dat het om **De Spreekbuis** gaat.

Door de nieuwe en vaste opmaak willen we er voor zorgen dat mensen een beetje weten wat ze kunnen verwachten van **De Spreekbuis** en het

een vertrouwd en duidelijk blad is en blijft.

Zo als ik in het begin van dit stukje al liet weten ben ik zelf al weer ruim een jaar betrokken als “hoofd” redacteur bij **De Spreekbuis**. Voor mij betekend dat in de praktijk dat ik plaats ga maken voor de nieuwe lichting redacteurs en hoofdredactie.

Ik zelf zal dan ook niet meer in de redactie terug te vinden zijn maar blijf voorlopig nog wel even ondersteunen bij de opmaak en het drukken van **De Spreekbuis**.

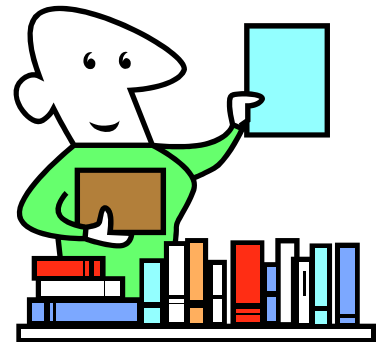
Ik wil via deze weg iedereen bedanken voor de gezelligheid en de leuke tijd die ik heb gehad bij het maken van het blad. De laatste tijd kreeg ik veel mailtjes en berichten via facebook hoe leuk men **De Spreekbuis** geworden vindt en dat doet mij echt goed, dus ook dank daarvoor. 😊

Ik wil het nieuwe team van **De Spreekbuis** via deze weg al vast heel veel succes maar vooral plezier toewensen met de volgende edities van het blad.

Vind je het leuk om op de hoogte te blijven van wat ik zelf allemaal nog ga doen in de toekomst dan kun je me altijd volgen op facebook of instagram (DeRijckSte). Iedereen veel geluk en gezondheid toegewenst voor in het nieuwe jaar en uiteraard de verdere toekomst..... Van: **Jeroen de Rijcke**



Cliëntenbibliotheek



Houd je van lezen dan is de cliëntenbibliotheek er voor jou!

Wij stellen ons even voor:

Wij zijn een kleine bibliotheek. Je kunt ons vinden in het hoofdgebouw bij het restaurant. Naast de deur die toegang geeft tot de bibliotheek, staat een vitrinekast. In deze kast vind je alle nieuwe boeken die door ons zijn aangeschaft. Zo heb je al een klein beetje een idee wat er zoal bij ons te vinden is. Als er een leuk boek voor je bij staat dan mag je dat gewoon lenen.

In onze bibliotheek kun je allerlei soorten boeken lenen.

Het **lidmaatschap** kost € 2,- per kalenderjaar. Hiervoor mag je twee boeken per keer lenen. De boeken mag je 3 weken houden. Je kunt ze altijd verlengen, dat kost helemaal niets.

Onze openingstijden:

Iedere dinsdag van 13.30 – 16.00 uur

En donderdag van 10.00 – 12.45 uur

Voor **meer informatie** kun je bellen naar tel.: 0113-267411
of kom gezellig even langs tijdens de openingsuren.

Sudoku

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

Dit is de traditionele Sudoku. De lege vakjes moeten ingevuld worden zodat in elke kolom, in elke rij, en in elk van de negen blokken de getallen van 1 tot en met 9 elk één keer staan.

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

Spreekwoorden



Al draagt een aap een gouden ring, het is en blijft een lelijk ding.

Wie zich mooi aankleedt wordt daarmee zelf nog niet mooi.

Vuile boter, vuile vis.

Zonder goed gereedschap bereik je geen goede resultaten.

Van koper blijf je proper en van ijzer word je niks wijzer.

Koper is veel waard, ijzer niet.

Witte paarden hebben veel stro nodig.

Pronkzieke vrouwen kosten veel geld.

Beidt uw tijd, duur uw uur.

Wacht je tijd af en neem zo lang als nodig is.

Alle waar is naar zijn geld.

Van iets goedkoops mag je geen topkwaliteit verwachten.

Vertrouwen komt te voet en gaat te paard.



Het is makkelijker om iemands vertrouwen te schaden, dan te verkrijgen.

Wie zichzelf bewaart, bewaart geen rotte appel.

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

Een kapotte klok duidt tweemaal daags de juiste tijd aan.

Een dom persoon kan af en toe toch gelijk hebben.

Al te goed is buurmans gek.

Als je altijd iedereen helpt zal iemand er misbruik van maken.

Gras gaat niet harder groeien als je eraan trekt.

Sommige dingen hebben tijd nodig.

Een spiering is vis als er anders niet is.

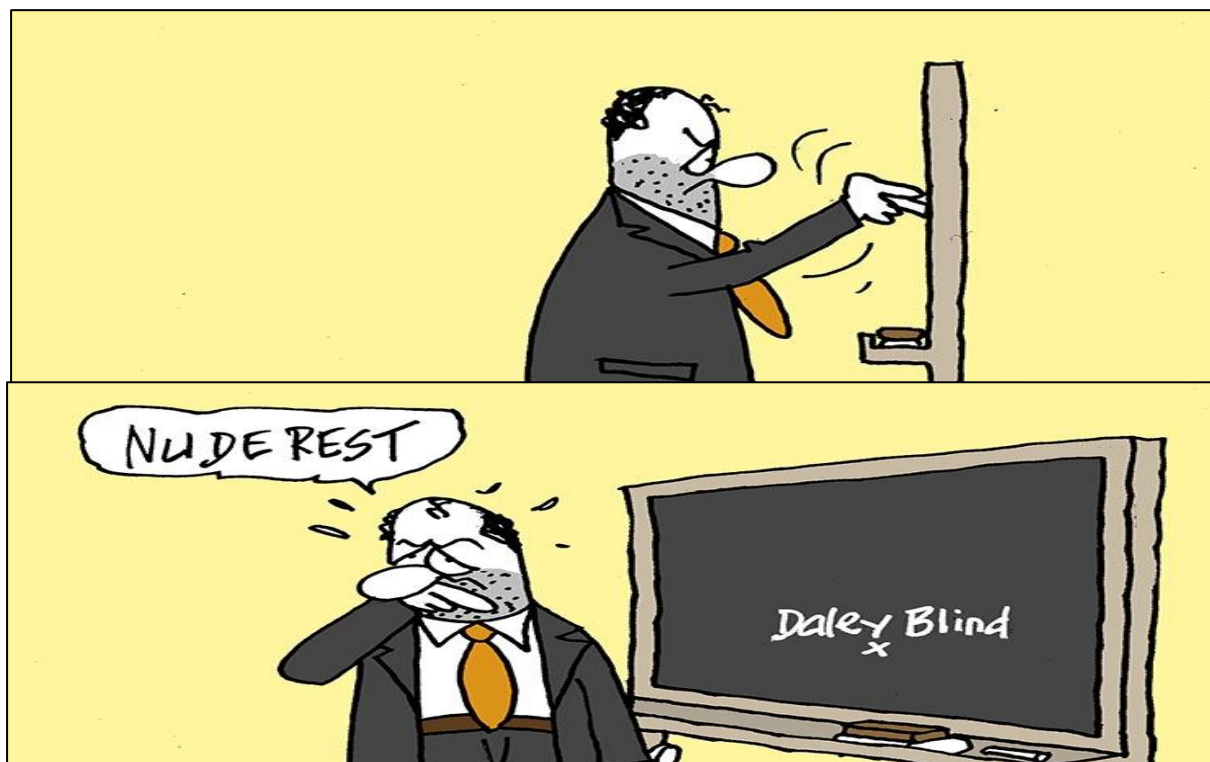
Als je honger hebt, ben je niet kieskeurig.



Peter Luysterburg

Strips FC Knudde

Danny Blind zet de poppetjes neer



Van Basten krijgt technische functie bij FIFA



BZW Groep

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

De BZW Groep is een clubje gezellige mensen die één keer in de twee weken bij elkaar komen bij het WLB Joannaplantsoen in Goes.

Dit is altijd op dinsdag, in de even weken en is van 15:00 uur tot ongeveer 19:00 uur.

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



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

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



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



In het kort:

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

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

Hopelijk tot ziens bij de BZW!



Budgetrecept

(www.bijstandsgerechten.nl)

Angela's ovenschotel met gehakt

Geschikt voor 2 volwassenen

Ingrediënten en kosten:

300 gr aardappelen € 0,30

1/2 blik (400 gr)

doperwten/wortels € 0,67

250 gr gehakt € 1,25

Totaal: € 2,22



Smaakmakers: Nootmuskaat

Bereiding:

Schil de aardappelen en snijd ze in stukken. Kook ze gaar volgens de aanwijzing op de verpakking. Stamp ze met een beetje kookvocht en voeg nootmuskaat naar smaak toe. Klop de puree luchtig.

Bak het gehakt rul in een klein beetje boter of (olijf)olie en warm de doperwtjes met worteltjes op in eigen sap tot ze beetgaar zijn. Verwarm de oven voor op 180 graden.

Vet een ovenschaal in met wat boter en beleg de bodem met wat aardappelpuree. Doe hierover wat rul gehakt en weer daarover de doperwten met wortel.

Herhaal deze stappen nogmaals en eindig met een laagje aardappelpuree. Bak de schotel tot de puree goudbruin is. (circa 8-10 minuten)

Angela over haar gerecht: Deze maaltijd vult erg goed. Voor wat variatie kun je nog wat geraspte kaas over de schotel strooien voordat het de oven ingaat. Je kunt ook eventueel de doperwten en wortels eens vervangen door bijvoorbeeld sperziebonen.

Tip 1: een blik (800gr) doperwten/wortels kost circa € 1,35 en is precies genoeg voor 2 kookbeurten. Geen klikjes, dus!

Tip 2: 500 gr mager rundergehakt kost in de aanbieding bij de supermarkt en bij de Turkse/Marokkaanse slager circa € 2,50

Tip 3: aardappelpuree kun je met een scheutje melk maken, maar ook met een beetje kookvocht of een scheutje warme (olijf)olie

Eet smakelijk !

PETER'S MOPPENHOEK

Jantje is in een cafe met zijn vader. Jantjes vader zegt tegen Jantje: "Zie je die 2 lampen daar hangen ? Als je er 4 ziet ben je zo dronken als een aap." Dan zegt Jantje: "Maar Pappa, daar hangt maar 1 lamp !"



Twee kerels aan de bar. Zegt die ene: "Ik heb vijf dochters en nog geen schoonzoon." Waarop die andere vent zegt: "Dat is nog niks: ik heb een dochter en vijf schoonzoons."

Een dief komt de slaapkamer van een Hollander binnen en zegt: "Ik zoek naar geld!" De Hollander springt meteen op en zegt: "Laten we samen zoeken !"

Een man en een vrouw bezoeken een museum. Als ze een tijdje rondlopen in het museum, zegt de vrouw in eens: "Zeg wat is dit een lelijk schilderij !" Antwoordt haar man: "Truus, zet je bril op en ga bij die spiegel weg."



Jantje gaat naar vrouwenvoetbal kijken. De keeper, een dom blondje, heeft een borstel en een emmer water bij zich. Jantje vraagt aan de coach waarom ze dat bij heeft. De coach antwoordt: "Toen we met 4-0 verloren vorige week, heb ik gezegd dat ze haar goal schoon moest houden !"

Twee oenen die allebei een krantenwijk hebben, besluiten de krant maar niet te bezorgen omdat het zo regent. De ene oen zegt: "Wacht jij hier even." en loopt weg. Na een uur komt hij helemaal doorweekt eindelijk terug. Vraagt de andere oen: "Waar was je al die tijd?" Zegt de ene: "Ja, hallo je kan het toch niet maken om niet de krant te bezorgen en dan niets tegen de abonnees te zeggen!"



Dom blondje: "Ik heb een toffe job, ik mag de rollen verdelen in het theater !"
Ander dom blondje: "Ah ja, is dat dan moeilijk ?"
Dom blondje: "Natuurlijk niet, 1 rol per wc."

"Uw zestienjarige zoon heeft een baantje in Amsterdam ? Maar bent u dan niet bang dat hem iets overkomt ?" "Eerst wel, maar sinds hij me schreef dat hij onder politietoezicht staat, ben ik gerustgesteld."

Er word een oud vrouwtje uit een brandend huis gehaald. Zegt de brandweer tegen de vrouw: "Nog even op uw tanden bijten." De vrouw antwoordt : "Dan moeten we terug, want die liggen nog binnen."



Twee politieagenten hebben een lijk voor het gymnasium gevonden. Vraagt de ene agent aan de andere: "Weet jij hoe je gymnasium spelt ?" "Nee", antwoordt de ander, "we leggen hem wel voor het postkantoor neer."

Peter Luysterburg

Evenementen Agenda 2/2

't Boekenhuisje Zoutelande (Walcheren)

Verkoop van boeken, tijdschriften, kaarten, kantoorartikelen, cadeaus en souvenirs.

't Schouwse Drukkertje Burgh-Haamstede (Schouwen-Duiveland)

Uw huisstijl, briefpapier, facturen, enveloppen, adreskaartjes, complimentkaarten, catalogus, productfolders, periodieken en flyers. Wij drukken het en wij werken het netjes voor u af.

Restaurant 't Populierenhof West Zeeuws-Vlaanderen, Zeeuws-Vlaanderen - Sluis

Restaurant 't Populierenhof bevindt zich in een oude boerderij waarbij het restaurant al sinds 1973 gekend is. Gelegen op één van de mooiste locaties in Sluis aan de Damse vaart. Je hebt er een geweldig uitzicht over de Damse vaart.

De Grote Ezelwandeling Ezelhuis Noord-Beveland - Kamperland 1 april 2016 - 31 maart 2017 Vanaf € 7,50

Inmiddels beroemd! 1 v/d 10 leukste uitjes van Zeeland volgens de ANWB. Met zijn allen op stap met onze bijzondere ezels waaronder zeldzame reuzenezels. We lopen met de ezels aan de hand vanaf boerderij -en minicamping Catharina Maria hof gelegen aan de Jacobadijk 10 te Kamperland.

Handwerkcafé Zeeuws-Vlaanderen - Axel Vanaf € 5,00

Vindt u het leuk om creatief bezig te zijn ? Kom dan naar ons Handwerkcafé in het Warenhuis te Axel. Vanaf donderdag 15 september organiseren wij om de 14 dagen een Handwerkcafé dat open zal zijn van 13 tot 16 uur.

Bezoek Korenmolen de Hoop Schouwen-Duiveland - Zierikzee 3 september 2016 - 30 juni 2017

Molen "De Hoop" is in 1850 gebouwd door molenmaker Dirk David van Dijk, de molen verving een in 1788 gebouwde houten korenmolen die vanwege bouwvalligheid op last van het gemeentebestuur moest worden gesloopt.

Nachtwandeling met warme thuishkomst Zeeland - Renesse Vanaf € 2,00

Wandelen in het pikkedonker langs de mooiste plekjes van Renesse, je pad zoeken met hemel-ogen, nachtdieren, sterren en planeten spotten, en met proefjes uitvinden of het met minder licht kan.

Kinderkerst musical Ouddorp Goeree-Overflakkee, Zuid-Holland, Meer Grevelingen – Ouddorp 24 december 2016

18.30 uur Kinderkerst musical in de Gereformeerde Kerk, Dorps tienden 15 in Ouddorp.



In deze rubriek willen we lezers van De Spreekbuis gelegenheid geven om hun vakantie-ervaringen te delen. Heb je een leuke vakantie gehad en wil je erover schrijven en wat mooie foto's laten zien? Stuur het op naar het redactieadres en wie weet plaatsen we jouw vakantie in De Spreekbuis.

Vandaag laat ik zelf wat zien van mijn rondreis door Marokko, eind september, begin oktober.

Leonard



Marokko. Land van kleuren en geuren. Land van rijke historie en cultuur, maar tevens land van bijzondere natuur, van bergen en van vlaktes, van vruchtbare streken tot woestijnzand. Land van Berbers, land van de islam.

Met een groep, onder leiding van een gids en een reisleader heb ik 15 dagen door dit in westelijk Noord-Afrika gelegen land gereisd. Casablanca, Rabat, Meknes, Fes, Erfoud, Tinghir, Ouarzazate, Essaouira, Casablanca. Ruim 2.000 kilometer prachtige natuurtaferelen en evenzo mooie gebouwen en medina's gezien. Het kon gewoon niet op.

Casablanca. Aan de rand van de miljoenenstad ligt de moskee Hassan II. Deze in grootte vierde moskee ter wereld ligt grotendeels in of op de Atlantische Oceaan, omdat de moslims geloven dat toen Allah de wereld schiep hij zijn troon op de wateren had. In de moskee kunnen ruim 30.000 gelovigen bidden. Met het offerfeest zijn die er ook en dan zijn er ook nog 150.000 gelovigen op het plein voor de moskee. Dat moet heel indrukwekkend zijn. Het gebouw zelf is al een plaatje!

Fes. De medina van Fes is zo uitgebreid dat je er gemakkelijk kunt verdwalen. Het is de grootste medina van Marokko, geheel ommuurd. De meer dan 9.000 steegjes herbergen honderden winkeltjes met alle denkbare handelswaren die er bestaan. De bevoorrading geschiedt door middel van ezels; auto's kunnen er niet komen, zo smal zijn de steegjes. En als je geen ezel kunt betalen dan moet je zelf maar zoveel mogelijk mee zien te sjouwen!



Merzouga. Het is een heel bijzondere ervaring om 's morgens in de vroege in de Sahara op de zonsopkomst te wachten. Met Jeeps van Erfoud naar Merzouga gereden, waar de grootste zandbak ter wereld begint. Struinend en wegzakkend in het zand klommen we het duin op en na een half uurtje in de schemer kwam zij tevoorschijn: de zon! Helaas door het zand in de lucht is er zelden een rode gloed te zien, maar het was zeker een spectaculair natuurverschijnsel!



Ait Benhaddou. De oude kasbastad staat op de werelderfgoedlijst van UNESCO. Zes kasba's zijn samengesmolten tot één machtig geheel. De gehele stad is gebouwd van gedroogd leem. We mochten bij een oude weduwe in haar huis kijken, alles zeer primitief, totdat we bovenop haar dakterras stonden en daar bleek ze een zonnecollector te hebben om de tv van stroom te voorzien!



Marrakech. De bekendste stad van Marokko, één van de vier koningssteden. Wereldberoemd is het Djemma el Fna plein, waar je overdag met je soortgenoten op de foto kunt en



waar 's avonds een tafereel aan eettentjes te vinden is waar de plaatselijke bevolking haar lekkernijen aan de man probeert te brengen.

Essaouira. Dit pittoreske vissersplaatsje aan de Atlantische Oceaan is één van de mooiste badplaatsen aan de 4.000 kilometer lange kustlijn van Marokko. Ik heb er ook heerlijk in de hoge golven van de oceaan gedoken! En de vele vis die er gevangen wordt smaakte prima!



Marokko Een prachtig land met vele facetten! Zeker de moeite waard om te bezoeken.

Leonard

Cursus Verbeeld je kracht

De cursus *Verbeeld je kracht* is een module van het dagtherapeutisch centrum (Herstelacademie) van Emergis.

Wat is het?

Verbeeld je kracht is een module van de herstelacademie. In deze module worden de cursisten uitgenodigd om met creatieve middelen hun wensen in beeld te brengen. Als het lastig is om de juiste woorden te vinden of uit te leggen wat je bedoelt of wil dan kan beeldtaal vaak helpend zijn.

Voor wie?

De module is toegankelijk voor alle volwassenen die in behandeling zijn bij Emergis.

Wat is het doel?

Verbeeld je kracht is gebaseerd op de rehabilitatievisie. Het persoonlijk profiel van de cliënt staat daarin centraal. Men krijgt meer inzicht in welke kwaliteiten, talenten en interesses men kan inzetten om hun wensen te verwezenlijken. Door een wens te verbeelden vergroot en versterkt men het inzicht en bewustzijn daarover.

Wat doet men tijdens de bijeenkomsten?

Tijdens de bijeenkomsten (tien in totaal op woensdag van 10.00 tot 12.30 uur) werkt men aan het verbeelden van wensen binnen twee domeinen. Er zijn tien domeinen: recreëren, veiligheid, gezondheid, wonen, sociale relaties, persoonlijke (zelf)zorg, werken, leren, identiteit en zingeving. Samen met de trainer (creatief therapeute Jolanda Slabbekoorn van de Herstelacademie) en een ervaringswerker (bijvoorbeeld

Sven van Santen in Middelburg) wordt op een creatieve zoektocht gezocht naar de krachten van de cliënt in het verleden, heden en de toekomst, die ingezet kunnen worden om wensen te verwezenlijken. Dit kan door middel van tekenen, schilderen, kleien, met woorden te werken of een collage te maken met teksten en plaatjes uit tijdschriften of te werken met materialen uit de natuur.

Waar is het?

De module *Verbeeld je kracht* wordt op meerdere plaatsen gehouden, net waar de vraag op dat moment het grootst is.

Hoe kan men zich aanmelden?

Men kan zich aanmelden via de behandelaar. Daarna kan een mail gestuurd worden naar herstelacademie@emergis.nl. Na aanmelding vindt er een kennismakingsgesprek plaats.

Meer informatie?

Voor meer informatie over deze module kan gebeld worden met de Herstelacademie. Telefoonnummer is 0113 26 76 65.

Zijn er kosten aan verbonden?

Nee, de cursus wordt betaald vanuit de AWBZ. Ook de (meeste) materialen krijg je gratis en kun je vrij gebruiken.

(Tekst is gedeeltelijk overgenomen uit de folder van Emergis, juli 2014)



Eigen ervaring

Ik volg de cursus nu voor de tweede keer. Dat creatieve therapie veel met mij deed wist ik al. Tijdens de eerste cursusronde heb ik gewerkt aan de domeinen sociale relaties en zingeving. In de tweede cursusronde werk ik aan de domeinen wonen en identiteit. Ik heb gewerkt met verf, klei, een powerpoint, het schrijven van een verhaal en met schilderen op een spiegel. Tijdens het werken komen er dingen bij je boven die diep verborgen, misschien zelfs wel in het onderbewuste zitten. Je kunt je emoties erin kwijt. Het lukt je heel erg op als je het gedaan hebt. Zelf ben ik niet zo creatief, maar toch ook weer wel. Ik kan niet goed tekenen of schilderen, met klei ben ik echt niet handig, maar ik ben toch trots op mijn werkstukken, omdat ze verbeelden wat er in mij omging over bepaalde thema's uit mijn leven.

Heel bijzonder is ook de begeleiding die je krijgt. Ik doe de cursus in Middelburg, waar Sven van Santen, ervaringswerker, (zie elders in deze De Spreekbuis) en Jolanda Slabbekoorn de cursus leiden. Sven is vooral praktisch met ons bezig. Hij is een ervaren kunstenaar met de kwast en met klei. De praktische tips, de gezelligheid die hij teweeg brengt en ook de positieve stimulansen die hij geeft maken de sfeer heel fijn.

Jolanda vervult meer de rol van therapeute en is daarin zeer deskundig. Zij zorgt voor een fijne vertrouwde werkomgeving en weet door jou een opdrachtje te geven nog meer van jezelf naar boven te halen. Ook komt zij regelmatig even bij je zitten om te kijken hoe het met je gaat en dingen die je op dat moment

bezighouden met je te bespreken. Heel fijn!

Ook het contact met je groepsgenoten is erg fijn. Het samen werken aan creatieve werkstukken geeft een band, het nabespreken van de werkstukken levert bijzondere momenten van delen van ervaringen vanuit jouw leven op. Vertrouwelijke momenten. Heel waardevol.

Overweeg echt maar eens om deze cursus te gaan doen. U zult er zeker geen spijt van krijgen.

Ik heb in de laatste bijeenkomst één van mijn mooiste ervaringen in de psychiatrie met de anderen gedeeld, iets wat (denk ik) blijvende indruk heeft gemaakt. Daarom wil ik dat ook hier noemen:

De les van de fles:

De fles met water en zand staat symbool voor ons leven. De les van de fles is eenvoudig: als je de fles heen en weer schudt wordt het water troebel en kun je er moeilijk doorheen kijken. Zet de fles op tafel en na een tijdje wordt het water weer helder. Zo wordt het ook in ons leven: mocht je merken dat "jouw water" troebel wordt door alles wat er op je afkomt, ga dan terug naar de stilte en de rust en neem de tijd om "jouw water" weer helder te krijgen. Vertrouw erop dat het zand echt weer naar de bodem zakt. En al zit het zand dan nog in de fles het water zal weer heel helder worden! Door de zuiverende werking van het zand is het stilstaande water zelfs zuiverder dan ooit!

Lees en herlees dit maar eens goed, denk er over na en laat het je tot troost zijn in je leven. *Van: Leonard*

Antwoorden puzzels

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

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

Antwoord op: Hans & Gerrie blz. 6

Hans en Gerrie staan met de ruggen tegen elkaar!



Antwoord op: Dag In, Dag Uit blz. 6

De derde dag na woensdag is zaterdag. Als het overmorgen zaterdag is, dan is het vandaag donderdag.

De oplossing is dus: eergisteren was het dinsdag.

Column, kaal en tatoeages

"Sorry maar mijn baas heeft gezegd dat we jou soort altijd extra moeten controleren" of "kijk daar staat een stroper in de bossen" of "Pas op, dat is zo een crimineel". Zo maar drie opmerkingen van de honderden die ik in de laatste jaren te horen heb gekregen door mijn uiterlijk, ik ben namelijk kaal en heb tatoeages.

Zelf ben ik altijd een fel tegenstander geweest om iemand op zijn uiterlijk te beoordelen en heb me daar dan ook nooit schuldig aangemaakt. Of het nu gaat om haarkleur, huidskleur, kleding, omvang, kaalheid, brildragend, piercings of wat dan ook.

Als je iemand niet kent weet je niet waarom iemand bepaalde keuzes heeft gemaakt wat betreft zijn of haar uiterlijk, dus kun je daar ook niet over oordelen. Sommige uiterlijke kenmerken kun je niet eens beïnvloeden want die staan al vast voor je geboorte en door je DNA en sommige andere uiterlijke kenmerken worden veroorzaakt door ziekte of de behandeling hiervan. Iemand die je niet kent beoordelen op zijn of haar uiterlijk is dus niet alleen onbeschoft maar eigenlijk ook gewoon dom.

Ik ondervind zelf ook bijna dagelijks de gevolgen van een bepaald type uiterlijk (wat deels niet mijn eigen keuze is) en kan er wel hartelijk om lachen, maar ik begrijp dat dat lang niet voor iedereen opgaat. De opmerkingen die ik het meest krijg is dat ik een crimineel zou zijn, een aso een stuk tuig en ga zo maar door, terwijl dat natuurlijk verre van waar is maar dat ondervinden mensen pas als ze me leren kennen.

Wat je bijvoorbeeld niet kunt zien is dat mijn kaalheid wordt veroorzaakt door een auto-immuunziekte waardoor je overal kale plekken krijgt op je lichaam en ik me dus wel kaal moet scheren, wil ik niet helemaal voor gek lopen.

De tatoeages die ik heb laten zetten staan daar niet voor het stoere karakter maar voor het afsluiten van mooie en heftige periodes of als een herinnering aan iets wat ik niet wil vergeten maar wel zou vergeten door een beschadiging in mijn geheugen, ontstaan door onder andere tia's.

Ik heb ondertussen de voordelen van deze vooroordelen omgezet in iets positiefs en maak dan ook maar graag gebruik van mijn uiterlijke kenmerken als ik iets echt voor elkaar moet krijgen voor mezelf, mijn dierbare of op zakelijk gebied maar hoe anders was het leven geweest zonder vooroordelen en als ik een volle bos haar had gehad, geen tatoeages en een gezond lijf.

(onderstaande foto ben ik niet hoor).

***By: Jeroen de Rijcke, Alias:
DeRijckSte***

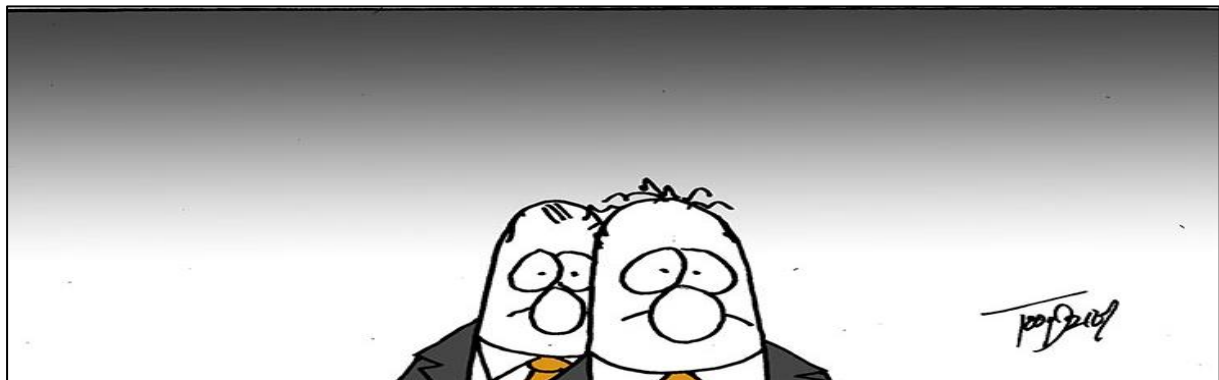


Strips FC Knudde

Max geeft anderen de schuld van P11



Van Oostveen bleef achter Blind staan



wat ons betreft....





PRIJSLIJST

100	gram	€2,50
200	gram	€5,-
300	gram	€7,50
400	gram	€10,-
500	gram	€12,50
600	gram	€15,-
700	gram	€17,50
800	gram	€20,-
900	gram	€22,50
1	Rilo	€25,-



**KLEDINGBANK
ZEELAND**

