

Voor en door cliënten

Spreekbuis

WINTER 2023

Jaargang 30

Update CCE

Tuinpraat met Kaat

Stamgasten

Keane

Drie oorlogen

Bezoek van Omroep Zeeland



INHOUDSOPGAVE

03

Van de redactie

04

Bezoek van Omroep Zeeland

06

Opmerkelijk nieuws

08

Therapievormen in de GGZ

12

Financieel Nieuws

13

Nieuws van Emergis

14

Centrale Cliëntenraad Emergis

17

30 jaar Spreekbuis

20

Tuinpraat met Kaat

24

Muziek: Keane

26

Van de Kook/Biotuin

28

Boekbespreking: Drie oorlogen

30

Verhalen van lezers

31

Budgetrecept

32

Gedichten

34

TV-tips

36

Peters moppenhoek

37

Spreekwoorden

38

Sudoku's en Puzzels

39

Stamgasten

Van de Redactie

Het jaar 2023 zit er alweer bijna op. Een jaar wat voor de Spreekbuis in het teken stond van vernieuwing. Als eerste de artikelen over de werkleerbedrijven. In 2022 nog vroegen wij steeds één van de werkleerbedrijven om een bijdrage te leveren voor de Spreekbuis, dit jaar is Karin zelf op pad geweest naar de werkleerbedrijven om een impressie te maken over het wel een wee op WLB Thee en Leut, WLB Hertenkamp en WLB Joannaplantsoen. Ten tweede de duidingsartikelen van Julia. Ze is de redactie komen versterken met bijdragen waarin ze vooral duiding geeft over het reilen en zeilen in de GGZ. Vanzelfsprekend zijn de vaste rubrieken als Tuinpraat Met Kaat, de boekrecensie en de nodige ontspanningsrubrieken gebleven. Ook hebben we weer bijdragen mogen ontvangen van lezers en afdelingen. Bedankt hiervoor en blijf dit doen.

Behalve inhoudelijk is de Spreekbuis ook in een nieuw jasje gestoken. Jullie reacties waren louter positief. We kregen reacties per mail en mondeling, we hoorden dat er zelfs exemplaren werden opgehaald uit de wachtruimte van de dagbehandeling Motte 2 en dat de omslag is zelfs gebruikt als poster vanwege de mooie afbeelding. Onder leiding van Roland gaan we dit verder uitwerken.

Wie zeker niet vergeten mogen worden zijn de medewerkers van de huisdrukkerij van WLB Joannaplantsoen. Zij drukken, vouwen, nieten, snijden en zorgen voor verspreiding van de Spreekbuis. Als er vervoer nodig is, geen probleem, het wordt geregeld. Hartelijk dank hiervoor.

Lezers, behandelaars, afdelingen die een bijdrage willen leveren aan de lente-editie van de Spreekbuis kunnen deze uiterlijk vrijdag 16 februari aanleveren.

Tot slot: de feestdagen staan voor de deur. Voor de één een leuke tijd met familie/vrienden, voor de ander een worsteling om deze dagen door te komen. We wensen iedereen alle goeds toe, pas een beetje op elkaar en tot volgend jaar.

Namens de redactie,
Peter H

Lees je de Spreekbuis in de wachtruimte van je behandelaar of heb je ontslag gekregen in één van de klinieken en wil je thuis verder lezen? Dat kan. De Spreekbuis is ook digitaal te lezen via de website van de Centrale Cliëntenraad (<https://cr-emergis.nl/spreekbuis>) of scan onderstaande QR-code.



COLOFON

Jaargang 30 nr. 4
Winter editie 2023

"Spreekbuis"
een informatie- en
gezelligheidsblad voor en
door cliënten van Emergis.

Het blad wordt op
initiatief van de Centrale
Cliëntenraad(**CCE**)
uitgegeven

"Spreekbuis" verschijnt
4x per jaar

"Spreekbuis" informeert
de lezer 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.

"Spreekbuis" is een
product van:

Huisdrukkerij
WLB Joannaplantsoen

Voor vragen, opmerkingen
of kopij kunt u terecht bij

spreekbuis@zeelandnet.nl

of

t.a.v. Redactie Spreekbuis
Joannaplantsoen 2, 4462AV
Goes

**"Beledigende, racistische
en/of seksistische
inzendingen worden
geweigerd"**

Redactie Spreekbuis:
Karin, Julia, Peter H,
Peter L, Pieter, Roland

Foto voorkant door: Trudy

Bezoek van Omroep Zeeland

Het begon ooit uit liefde voor muziek door een paar medewerkers, maar is inmiddels uitgegroeid tot een volwaardige afdeling van werkleerbedrijf Blokpunt in Terneuzen: de Music Room. Vooral jongeren maken er gebruik van. "Ik kom hier omdat ik er gelukkig van word."

Op een dinsdagmiddag in oktober, in de Music Room staat iemand heerlijk te raggen op een elektrische gitaar. Aan een grote tafel zitten her en der mensen die luisteren naar de gitaarmuziek, anderen overleggen met elkaar. Charlie is een van de vaste bezoekers van de Music Room, ze houdt van muziek en voelt zich hier prettig. En ze komt hier vooral om liedjes te schrijven. De teksten legt ze voor aan rapper Cycz.

Cycz uit Middelburg, wiens eigenlijke naam Bram Mvambanu is, is een van professionals die de deelnemers helpen met liedjes schrijven. Achterin de ruimte, in het kleine opnamestudiootje, zien we een andere professional bezig: muziekproducer Guillaume Lord. Beide mannen worden ingehuurd om te adviseren en te ondersteunen.

Veel creativiteit

De Music Room ligt achter het werkleerbedrijf Blokpunt in Terneuzen, dat onderdeel is van geestelijke gezondheidsinstelling Emergis in Kloetinge. De ruimte was voorheen een houtbewerkingsplaats. Nu is het een plek waar veel creativiteit ontstaat, zegt begeleider zorg Naomi Verschuren. Zij zocht een geschikte daginvulling voor jongeren, die in de naastgelegen beschermende woonvormen van Emergis wonen. En nu blijkt het te voorzien in een behoefte, al is het volgens Verschuren de ene middag minder druk dan de andere.

"In het begin kwamen er vooral deelnemers van de woonvormen, maar inmiddels zien we ook mensen uit andere instellingen die een indicatie hebben", zegt begeleider Naomi. "We zien nu veel jongeren, hiphop is daardoor ook wel het meest populaire genre hier. Maar alle leeftijden zijn welkom. Op dit moment werken we met Cycz en Guillaume, maar ik wil in de toekomst ook gasten uitnodigen die bijvoorbeeld gitaarles kunnen geven."





Emoties ventileren

Rapper Cycz bekijkt de tekst van Charlie en knikt goedkeurend. "Deze openingszinnen zijn goed. Eigenlijk is het altijd goed als je vanuit je gevoel schrijft en weet wat je zegt. Ik adviseer ook altijd om je emoties te ventileren. Los van of je ambities hebt om echt een artiest te worden. Ventileer je gedachten, want als je hoofd vol zit, dan kan het verlichtend werken om ze op papier te zetten."

Charlie knikt instemmend en laat Cycz weten dat het voor haar ook makkelijker is om dingen te verwoorden als ze het uitschrijft. "En ik merk dat mensen mij beter begrijpen als ze een liedje, gedicht of 'spoken word' van me horen. Voor mij is dit een perfecte plek om naartoe te gaan."

Dat geldt ook voor beatmaker Maurice en rapper Ismail. Ismail zegt altijd bezig te zijn met liedjes schrijven. Zijn droom is ze uiteindelijk op een eigen YouTube-kanaal te zetten. "In deze muziek kan ik mijn gevoel kwijt, wat ik heb meegemaakt in het verleden." In het studiootje zet hij met producer Guillaume de puntjes op de i.

Maurice speelt niet alleen piano maar is ook beatmaker, dat wil zeggen dat hij muziek maakt via zijn computer. De Music Room is op dinsdag- en donderdagmiddag open en het is iets waar hij altijd naar uitkijkt, zegt hij. "Om onder de mensen te komen en samen projecten te beluisteren en feedback te krijgen. Feedback krijgen zie ik als een leerproces. Ik leer ook veel van producer Guillaume." Per se bekend worden is niet zijn eerste prioriteit, al zou dat meegenomen zijn. "Ik doe dit omdat ik er gelukkig van word."



Het artikel "De Music Room Terneuzen" is overgenomen van Omroep Zeeland. Er hoort ook een video bij. Wil je de video bekijken? scan de QR-code.

Opmerkelijk nieuws

Den Bosch - Een zeventienjarige leerling haalde met 154 kilometer per uur een politieauto in op de A2 tussen Boxtel en Den Bosch. Het leverde zijn rijinstructeur twee boetes van in totaal 574 euro op. De politieauto werd op de snelweg, waar een snelheidslimiet van 130 kilometer per uur gold, ingehaald door een lesauto. De instructeur wilde zijn leerling leren dat te hard rijden nauwelijks tijds winst oplevert. Daar traptten de agenten niet in. Het 'lesje' leverde de instructeur een boete voor te hard rijden (334 euro) op en een boete voor onnodig links rijden (240 euro). De auto slingerde en bleef lange tijd onnodig links rijden. Agenten haalden het duo bij Den Bosch van de snelweg.

Bovenkarspel - In een tuin in Bovenkarspel is de heel bijzondere oleanderpijlstaartrups gespot. De rups zat samen met drie soortgenoten op een oleander. Het groene beestje komt zelden voor in Nederland. De oleanderpijlstaartrups is een felgroene rups en te herkennen aan een blauwe vlek omringd door een zwarte lijn en kan tot wel tien centimeter lang worden. De nachtvlinder, die uit de cocon van de oleanderpijlstaartrups voortkomt, is groen met bruine camouflage vlekken. De vlinder kan tussen de acht en twaalf centimeter groot worden. Het is een trekvlinder die oorspronkelijk in subtropische gebieden voorkomt. Net als trekvogels kunnen trekvlinders vele duizenden kilometers afleggen. De rups kan niet tegen vorst. Als het 's winters te koud wordt, overleeft hij dat niet. De rupsen die zich rond deze tijd nog in Nederland bevinden, zullen ook geen vlinder meer worden. Er zijn er namelijk relatief veel trekvlinders gezien in Nederland. Dat komt waarschijnlijk omdat het van de zomer langdurig erg warm was. Daarnaast was er afgelopen zomer sprake van een luchtstroom vanuit het zuiden. Hierdoor konden trekvlinders makkelijker naar het noorden vliegen.



Oosterzele - De Belgische politie heeft een man gearresteerd na een extreme vorm van verkeersagressie. Na een lange achtervolging beet de man een stuk van een oor af van een man uit Oosterzele. Op de ringweg R4 rond Gent begon een achtervolging richting Oosterzele. Een Oosterzelenaar kreeg op de R4 te maken met verkeersagressie, maar kon zijn weg richting huis voortzetten. De agressieve bestuurder bleef hem echter achtervolgen tot aan zijn woning. Daar kwam het tot een hevig handgemeen, waarbij de verdachte een stuk beet uit het oor van de Oosterzelenaar. De politie heeft de agressieve bestuurder gearresteerd.



Warschau - Een 22-jarige Poolse man heeft in de Poolse hoofdstad Warschau een serie bijna perfecte misdaden begaan, door zich voor te doen als paspop. Hij slaagde er in onopgemerkt alleen achter te blijven in een winkelcentrum in Warschau zodat hij zijn slag kon slaan. Dat lukte hem meerdere keren. Bij een juwelier wist hij een hoop sieraden te stelen. Op een andere nacht zorgde hij ook goed voor zijn maag. Hij at zich goed vol in een van de bars in het winkelcentrum, ging naar een kledingwinkel om zijn eigen outfit om te ruilen voor dure merkkleding en keerde vervolgens terug om nog eens uitgebreid te eten. Tot hij werd gepakt door beveiligingspersoneel, dat de politie inschakelde. De Pool wordt verdacht van nog meer inbraken in andere winkelcentra, waar hij na sluiting onder meer geld uit de kassa's zou hebben gestolen en spullen probeerde te stelen.



Sijsele - Een man uit het Belgische Sijsele kreeg de schrik van zijn leven toen hij een Duits pakketje met een wel héél opmerkelijke inhoud ontving. In plaats van een verwacht motoronderdeel kreeg hij maar zeven levende vogelspinnen geleverd. De spinnen zijn tussen de 4 en 6 maanden oud. Volgens het opvangcentrum SOS Reptiel geldt in België een vergunningsplicht voor vogelspinnen. In Duitsland zijn de regels minder strikt. Onduidelijk is hoe de verkeerde bestelling in het West-Vlaamse Sijsele terecht is gekomen.

.....

Chicago - Dorothy Hoffner uit Chicago heeft naar alle waarschijnlijkheid een record gevestigd. Voor zover bekend is de 105-jarige Amerikaanse de oudste skydiver ter wereld. De dame, toen nog 104, maakte de recordsprong bij Skydive Chicago Airport. Ze sprong met een begeleider vanaf zo'n 4 kilometer hoogte. Het record stond op naam van Linnea Larsson uit Zweden, die in mei 2022 als 103-jarige ging skydiven. De sprong is uitstekend was verlopen. Ze viel stabiel: met haar buik richting de grond. De sprong duurde inclusief de zachte landing zeven minuten. De wandeltocht met haar rollator naar het vliegtuig nam meer tijd in beslag dan de sprong. Haar volgende doel is om de oudste ballonvaarder ter wereld worden. Chicago - Dorothy Hoffner uit Chicago heeft naar alle waarschijnlijkheid een record gevestigd. Voor zover bekend is de 105-jarige Amerikaanse de oudste skydiver ter wereld. De dame, toen nog 104, maakte de recordsprong bij Skydive Chicago Airport. Ze sprong met een begeleider vanaf zo'n 4 kilometer hoogte. Het record stond op naam van Linnea Larsson uit Zweden, die in mei 2022 als 103-jarige ging skydiven. De sprong is uitstekend was verlopen. Ze viel stabiel: met haar buik richting de grond. De sprong duurde inclusief de zachte landing zeven minuten. De wandeltocht met haar rollator naar het vliegtuig nam meer tijd in beslag dan de sprong. Haar volgende doel is om de oudste ballonvaarder ter wereld worden.

.....

Minneapolis - Een vrouw uit het Amerikaanse Iowa heeft geprobeerd giraffepoep vanuit Kenia mee te nemen naar huis. Op vliegveld Minneapolis-Saint Paul kwamen de drollen aan het licht. De vrouw had de drollen na een safaritocht in een doosje verpakt en in haar bagage meegenomen. Ze verklaarde dat ze er een ketting mee wilde maken en al eerder iets soortgelijks had geprobeerd, met uitwerpselen van elanden. Giraffepoep kan met de juiste vergunningen en controles naar de VS worden gebracht. De vrouw wordt verder niet gestraft voor het vervoeren van de drollen. De uitwerpselen zijn inmiddels vernietigd. Er bestaat een reëel gevaar bij het meenemen van ontlasting van invoeren van ziektes als onder meer varkenspest en mond-en-klauwzeer.



Therapie in de GGZ

Therapie, een woord dat je vast weleens gehoord hebt. Maar, wat houdt therapie volgen nu eigenlijk precies in? Het woord therapie kan op meerdere manieren geïnterpreteerd worden. Als je last hebt van je knie dan kun je naar de fysiotherapeut voor fysiotherapie en medicatie kan ook een vorm van therapie zijn. Het begrip 'therapie' houdt dus eigenlijk de behandeling van een medische aandoening in. En die aandoening hoeft niet per se een fysieke aandoening te zijn. Ook mentaal kun je niet gezond zijn. Therapie kan je dan helpen om te genezen, of om beter met je mentale problemen om te gaan. In dit artikel zullen we ons verder richten op therapievormen in de geestelijke gezondheidszorg (GGZ).

Therapie kan door verschillende personen gegeven worden. Als het gaat om individuele therapievormen, dan wordt dit over het algemeen gegeven door een psycholoog, psychotherapeut of psychiater. Een psycholoog heeft een vierjarige universitaire opleiding 'psychologie' afgerond. Eventueel kan een psycholoog, na het afronden van deze opleiding, nog een tweejarige opleiding

tot GZ-psycholoog volgen. Een psychotherapeut heeft, net als een psycholoog, een vierjarige opleiding tot psycholoog gevolgd met aansluitend een vierjarige opleiding tot psychotherapeut. Een psychotherapeut is gespecialiseerd in het behandelen van cliënten met complexe, psychische klachten. Deze behandeling is vaak intensiever en langduriger dan die van een psycholoog. Zowel een psycholoog als een psychotherapeut mogen geen medicatie voorschrijven, omdat ze geen arts zijn. Een psychiater heeft een zesjarige universitaire opleiding 'geneeskunde' afgerond gevolgd door 4,5 specialisatie tot psychiater. Een psychiater behandelt cliënten waarbij medicatie een rol speelt in de behandeling.

Nu bestaat er een grote kans dat je denkt dat je alleen in therapie kunt als je last hebt van bepaalde psychische (of lichamelijke) problemen. Echter, dit is zeker niet het geval! Therapie is niet alleen om mensen te genezen of beter om te leren gaan met hun mentale problemen, maar ook om psychische problemen te voorkomen. Want, voorkomen is beter dan genezen ;). Net als dat



het poetsen van je tanden helpt om gaatjes te voorkomen en het doen van een warming-up voor het sporten helpt bij het tegenaan van blessures. Gelukkig komen steeds meer mensen hier achter en is de stap om naar een psycholoog te gaan een stuk minder groot dan een paar decennia geleden.

Er zijn een groot aantal soorten therapievormen. De ene therapievorm richt zich op genezing, de andere therapie leert je anders kijken naar een bepaalde zaken. Grofweg wordt er onderscheid gemaakt tussen individuele therapie, groepsgebonden therapie en systeemtherapie (relatie-/gezinstherapie). Verder zou je een onderscheid kunnen maken tussen gesprekstherapie, vaktherapie en medicamenteuze therapie. Wat de meest effectieve therapievormen zijn, verschilt per situatie. Zo is de therapievorm 'EMDR' gericht op het behandelen van cliënten die last hebben van een traumatische gebeurtenis en is de therapievorm 'exposure' met name werkzaam bij cliënten die kampen met een bepaalde angsten. Buiten deze specifiek gerichte therapievormen om zijn er, naar mijn mening, ook een aantal therapievormen die werkzaam zijn bij een breed scala aan mentale klachten. Welke therapieën zouden, in een klinische setting, altijd een gunstig effect hebben?

Om te beginnen is het onderscheid dat gemaakt wordt tussen de therapievormen erg belangrijk. Hiermee bedoel ik: een afwisseling tussen individueel, groepsgebonden en systematisch en een afwisseling tussen gespreksvorm, vakgericht en medicamenteus. Zo is het soms prettig om bepaalde zaken individueel te kunnen bespreken met een therapeut, maar tegelijkertijd kun je ook een heleboel leren van andermans ervaringen, tijdens een groepsgebonden therapievorm, die wellicht kampen met dezelfde psychische problematiek. Daarnaast is het belangrijk dat je omgeving betrokken wordt tijdens je behandeling.



Dit om de kans op terugval thuis te voorkomen; de hulp van je naasten in te kunnen schakelen. De therapievormen die vakgericht zijn, zijn veelal breed inzetbaar. Je kunt hierbij denken aan beeldende/creatieve therapie, dramatherapie, psychomotorische therapie en muziektherapie. Het is een andere manier van behandelen. Niet praten, maar doen en ervaren. Bij dramatherapie kun je bijvoorbeeld door middel van een rollenspel bepaalde situaties uitspelen en experimenten met het inzetten van ander soort gedrag. Bij psychomotorische therapie draait het om, met behulp van sport en spel, het leren stellen van grenzen en het om leren gaan van spanning en stress. Ook wordt er in deze therapievorm regelmatig yoga en mindfulness oefeningen ingezet ter ontspanning en bewustwording of wordt er aandacht gegeven aan het verbeteren van het lichaamsbeeld.

Naast de vaktherapieën om, hebben mij de volgende gesprekstherapieën het meest geholpen: cognitieve gedragstherapie (CGT), schematherapie, emotieregulatie therapie (ERT), psycho-educatie, thematiek (met ervaringsdeskundige), goedboek/positief zelfbeeld en motivatietherapie.

• **Cognitieve gedragstherapie:**

een vorm van psychotherapie die je anders leert aankijken tegen problematische situaties. Het uitgangspunt is: 'je gedachten beïnvloeden je gedrag en gevoelens'. Zo is iemand die negatief over zichzelf denkt, vaak somber en zal wellicht moeite hebben om de dag op te starten. Door die negatieve gedachten, door middel van gedachtenschema's, om te buigen is de kans dat iemand zich beter gaat voelen aanwezig.

• **Schematherapie:**

een vorm van psychotherapie die zich richt op ervaringen uit je jeugd. Door nare ervaringen uit het verleden, worden bepaalde negatieve 'schema's' ontwikkelt. Als je als kind bijvoorbeeld je teen stootte waardoor je moest huilen en je moeder je vervolgens uitlachte, kun je denken dat je niet serieus genomen wordt. Zulke belemmerende schema's worden besproken en positieve schema's worden opgesteld.

• **Emotieregulatie therapie:**

een vorm van therapie waarbij je je emoties leert herkennen en erkennen en welke tools je kunt inzetten om met deze emoties om te gaan. Meestal wordt er een crisissignaleringsplan (CSP) opgesteld om te signaleren in welke 'fase' je verkeerd (groen,

oranje of rood) en welke interventies je zelf of een ander kunt inzetten in een dergelijke fase.

• **Psycho-educatie:**

een vorm van therapie waarbij er voorlichting gegeven wordt over een specifiek psychisch probleem. Het helpt om jezelf beter te begrijpen. Ook voor naasten kan het effectief zijn om meer begrip te ontwikkelen en handvatten te krijgen hoe met de situatie om te gaan.

• **Thematiek (met ervaringsdeskundige):**

een vorm van therapie waarbij er een doeltreffend onderwerp, door de cliënten uitgekozen, wordt besproken. Door groepsgebonden over een dergelijk onderwerp in gesprek te gaan, kun je van andermans ervaringen leren en geeft het je wellicht verbondenheid. De therapie is het meest effectief wanneer het gegeven wordt door een ervaringsdeskundige.

• **Goedboek/positief zelfbeeld:**

een vorm van therapie waarbij de nadruk wordt gelegd op de positieve puntjes van een dag/week. Door elke dag bewust een aantal punten van geluk op te schrijven, kun je je hersenen trainen om positiever naar jezelf en de wereld om je heen te denken.

• **Motivatietherapie:**

een vorm van therapie die zich richt op wat herstellen van je (psychische) klachten je kan brengen. Wat wil je op korte termijn bereiken en wat zijn je dromen voor de toekomst? Door een doel voor ogen te hebben, is de kans op een succesvol herstel groter.

Als het gaat over het inzetten van medicatie tijdens een behandeling ben ik van mening dat dit niet oplossingsgericht is, maar alleen dient als ondersteunend middel. Cliënten die langdurig kampen met (ernstige) psychische klachten kunnen er baat bij hebben om het leven iets dragelijker te maken. Echter, medicatie is nooit een alleenstaande behandeling; het wordt altijd ingezet in combinatie met andere vormen van therapie.



Kortom, therapie kan op een heleboel verschillende gebieden en wijzen worden ingezet. Het kan dienen om beter met bepaalde klachten om te gaan, maar ook ter voorkoming van problemen. Therapie is er in alle ormen en maten, maar met name de afwisseling tussen therapievormen is naar mijn mening het meest effectief.

Soms is het leven zwaar, het volgen van therapie is dan helemaal niet raar. Als maatschappij zullen we gaan streven naar een therapierijker leven!

W

W

Financieel nieuws

Veel lezers van de Spreekbuis ontvangen 1 of meerdere toeslagen en betalen een eigen bijdrage voor de WMO (wet maatschappelijke ondersteuning). Wat verandert er in 2024:



Zorgtoeslag

De zorgtoeslag is de enige van de toeslagen die in 2024 omlaag gaat. In 2023 is er een eenmalige verhoging van de zorgtoeslag geweest, maar dat zal in 2024 niet het geval zijn. Hierdoor valt het gemiddelde jaarbedrag naar verwachting 300 euro lager uit. De hoogte van je zorgtoeslag is afhankelijk van je jaarinkomen.

Huurtoeslag

De huurtoeslag gaat vanaf 1 januari 2024 stijgen met maximaal 416 euro per jaar. De hoogte van je huurtoeslag is afhankelijk van je inkomen, de samenstelling van je huishouden, de huurprijs, je leeftijd en je vermogen. Ontvangt je in 2023 al huurtoeslag? Dan heb je tussen 23 november en 14 december 2023 te horen gekregen wat er voor je gaat veranderen.

Kindgebonden budget

Het kindgebondenbudget gaat omhoog met maximaal 750 euro voor je 1e kind en maximaal 883 euro voor je 2e kind (en eventueel 3e, 4e enz). Voor kinderen tussen de 12 en 17 jaar krijg je een extra bedrag dat met maximaal 694 euro (12 jaar) en 924 euro (17 jaar) gaat stijgen. Daarnaast gaan ook de inkomensgrenzen omhoog. De hoogte van het kindgebondenbudget is afhankelijk van je inkomen, je aantal kinderen en je vermogen.

Kinderopvangtoeslag

Tot slot gaat ook de kinderopvangtoeslag omhoog. Zo stijgt de vergoeding voor dagopvang van maximaal 9,12 euro naar 10,25 euro per uur. In het geval van buitenschoolse opvang wordt het nieuwe bedrag juist 9,12 euro per uur, in plaats van 7,85 euro. De vergoeding voor gastouderopvang gaat in 2024 van maximaal 6,85 naar 7,53 euro per uur. De eigenbijdrage zijn de kosten die overblijven na aftrek van de kinderopvangtoeslag.

Stijging Eigen bijdrage Wmo in 2024

Vanaf 1 januari 2024 verandert je eigen bijdrage voor hulp of ondersteuning uit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Je eigen bijdrage stijgt van € 19,- naar maximaal € 20,60 per maand.

Contactloos geld opnemen bij Geldmaat

Bij Geldmaat-automaten kan je sinds kort geld opnemen zonder dat je een bankpas in de gleuf hoeft te steken. Dit contactloos pinnen kan ook met een mobiele telefoon of smartwatch. Voorlopig kan dit alleen bij de 23 Geldmaat-winkels in ons land en enkele automaten op straat. Dit is afhankelijk van of je bank de methode al aanbiedt. De komende tijd moet deze vorm van pinnen op meer plekken mogelijk worden. Bij contactloos pinnen kun je geld uit de muur halen zonder dat je de bankpas in een gleuf hoeft te steken. In plaats daarvan moet je een pas, telefoon of smartwatch tegen de reader van de automaat houden. Als je een bankpas gebruikt, start het scherm van de automaat meteen op. Als je daarvoor bijvoorbeeld een telefoon gebruikt, begint de transactie op je toestel. Hoewel de methode contactloos is, moet je wel altijd een pincode intoetsen.



Nieuws van Emergis

Nieuwe voorzitter raad van toezicht: Judith Koole

"Als Zeeuws meisje, afkomstig uit een eenvoudig gezin, bestuurder worden bij grote bedrijven? Wie had dat gedacht?" Maak kennis met Judith Koole die sinds 8 november de nieuwe voorzitter van de raad van toezicht van Emergis is!

Judith heeft sinds kort haar eigen management & adviesbureau. Zij werkte eerder in verschillende management- en directiefuncties bij Watco, SITA, Delta, Stedin en Eteck. Zij is meerdere jaren bestuurder bij Stedin Groep geweest en ze vervult tevens een aantal andere commissariaten, waaronder de Westerscheldetunnel N.V.. Judith: "Ik houd ervan om samen te werken aan een complexe opdracht, vanuit een duurzame strategie en mét focus concrete resultaten te behalen. 'Kan niet' komt in mijn woordenboek niet voor. Voor mij is het glas altijd halfvol. Ik ben recht door zee en hecht aan eerlijkheid."

"Ik ben er trots op dat ik met de rol bij Emergis, een bijdrage kan leveren aan de missie: samen werken aan een goede geestelijke gezondheid van alle mensen in Zeeland. Ik weet uit eigen ervaring dat een goede (mentale) gezondheid cruciaal is en dat dit lang niet altijd een vanzelfsprekendheid is. Daarnaast zijn er vele uitdagingen: financieel, tekort aan arbeidskrachten. Maar gelukkig zijn er ook kansen: samenwerking breder binnen de zorg, digitalisering, meer focus op preventie. Waarbij het belangrijk is om altijd het einddoel voor ogen te houden: de mentale gezondheid van onze cliënten". We zijn ontzettend blij met de komst van Judith en wensen haar veel succes.



Sabien Raams en Gerco Blok, raad van bestuur

Kledingbeurs

De kledingbeurs van 17 en 18 november was weer een groot succes. Er was veel kleding ingezameld. Op vrijdagmorgen zijn de vrijwilligers begonnen met het uitzoeken van de kleding. Dat was een flink karwei. Daarna werd het uitgesorteerd en op tafels gelegd. Tafels voor herenkleding en tafels voor dameskleding. Ook voor kinderkleding was er een tafel ingericht. De schoenen werden op rekken uitgestald en de truien lagen apart. De jassen hingen op en er was ook een rek voor jurken. De sokken, riemen, sjaals en mutsen stonden in dozen uitgestald. Ook was er een tafel met knuffels ingericht.

Vrijdag om 17.00 uur gingen de deuren open. Het was gezellig druk en de verkoop liep goed. Na de eerste avond waren er bijna 1100 artikelen verkocht. Ook op de zaterdag bleven mensen komen en werd er weer veel verkocht. De totale opbrengst van € 1200.- word na aftrek van de kosten besteed aan extra's voor cliënten. Alle vrijwilligers bedankt voor het mogelijk maken van deze kledingbeurs. De overgebleven kleding is gedoneerd aan het "Leger des Heils".



Centrale Cliëntenraad Emergis (CCE)

De Centrale Cliëntenraad Emergis, ook wel CCE genoemd, zet zich in voor de belangen van cliënten binnen Emergis. De raad bestaat uit cliënten en ex-clieñten. We richten ons voornamelijk op beleidszaken. Het werkgebied van de raad beslaat geheel Emergis. 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 gegeven over de gegeven adviezen en instemmingen.

Adviesaanvraag: optimaliseren acute keten ggz

Deze adviesaanvraag ging over het beter organiseren van de acute ggz. Hier valt bijvoorbeeld de crisisdienst onder en Intensive Home Treatment.

Voor het beoordelen van deze adviesaanvraag hebben wij ook contact gezocht met de cliëntenraad van GGZ Breburg. Daar werkten zij al vanuit dit model. We vonden het fijn om hen te vragen om ervaringen. Daarnaast hebben wij hier veel vragen over gesteld. Om zo een goed beeld te krijgen wat de verandering inhoudt en betekent voor de cliënt. In de aanvraag werd er bijvoorbeeld gesproken over twee beoordelingslocaties. Cliënten gaan daarnaartoe om beoordeeld te worden wanneer zij in crisis zijn. Is dit niet mogelijk dan komt de crisisdienst nog aan huis. Doordat er beoordelingslocaties zijn kan er efficiënter gewerkt worden.

Wij hebben als raad positief geadviseerd. Er zijn wel wat aandachtspunten zoals: reisafstanden in Zeeland en het niet altijd kunnen steunen op een netwerk. Niet alle cliënten hebben een stevige band met familie of naasten. Verder zien we het vooral als een positieve verandering voor de cliënt in de acute zorg. De bedoeling is dat deze verandering plaats vindt op 1 januari 2024.

Adviesaanvraag: Enter

Dit is een adviesaanvraag waarin wij ver van tevoren al zijn meegenomen. Toen Emergis bezig was met het maken van plannen werden wij al ingelicht. Maar wat is Enter nu eigenlijk?

Enter is een digitaal platform van Emergis.

Wanneer een cliënt zich aanmeldt bij de huisarts en wordt doorverwezen naar Emergis, dan kom je in Enter terecht. Enter bestaat uit twee delen:

- Start @actief: de fase waarin je jezelf voorbereidt op de behandeling
- Start van de behandeling: je start met je behandeling binnen Emergis.

Dit is opgezet vanuit het gedachtegoed positieve gezondheid. Eigenlijk vult Enter ook de tijd op zolang je op de wachtlijst staat van Emergis. Je kunt direct zelf aan de slag. Mocht er sprake zijn crisis word je natuurlijk niet in Enter geplaatst.

We hebben veel tijd besteed aan deze adviesaanvraag. We hadden veel vragen, twijfels en bedenkingen. Voor cliënten moet het namelijk heel duidelijk zijn waar ze in terecht komen. We hebben daarom meegedacht over teksten en inhoud van filmpjes. Er zijn meerdere gesprekken geweest en schriftelijke vragen gesteld. Daarnaast is Enter ook in ontwikkeling. Het is altijd lastig om te adviseren over zaken die nog niet geheel duidelijk zijn. Toch hebben we besloten om positief te adviseren. We hebben daarbij aandachtspunten benoemd maar ook zaken waarop geëvalueerd moet worden.

Enter start in fases en dus niet direct voor heel Zeeland. Het is nu al gestart in Zeeuws-Vlaanderen.

Adviesaanvraag: benoeming (plaatsvervangend) psychiater klachtencommissie Wkggz

Emergis heeft een kandidaat gevonden als (plaatsvervangend) psychiater in de klachtencommissie. Eigenlijk was dit voor ons vooral een hamerstuk. We zijn namelijk blij dat er iemand gevonden is en ons advies was dan ook positief.



Instemmingsaanvraag: verhuis-/inrichtingsplan Oostmolenweg 105

We hebben ingestemd met het verhuis- en inrichtingsplan voor de Oostmolenweg 105. Dit gaat om een verbouwing en verhuizing van ouderen ggz. Deze aanvraag is een onderdeel van het gehele plan van de verbouw van ouderen ggz. Hieronder viel bijvoorbeeld ook de verhuizing van de Ferleman in Terneuzen naar Kloetinge.

In het gehele proces zijn wij betrokken geweest. Vanuit de locatieraad Kloetinge was er deelname aan de werkgroep over de verbouw. Keuzes worden overwogen gemaakt en met oog voor de cliënt. Het was dus ook een gemakkelijke aanvraag om te behandelen. De raad heeft daarom ook ingestemd.

Bezoek ZHCo-PeriScaldes

We vonden het erg leuk dat we uitgenodigd werden door de cliëntenraad van het ZHCo-Periscaldes. Dit is een organisatie voor huisartsen. Het is een fusie van de Zeeuwse Huisartsen Coöperatie en PeriScaldes. Een organisatie die zich inzet specifiek op de regio's De Bevelanden, Schouwen-Duiveland en Walcheren. We zijn bij de cliëntenraad op bezoek geweest en hebben daardoor uitgebreid kennis kunnen maken. Ook hebben we gekeken naar raakvlakken. We hebben bijvoorbeeld gesproken over Enter.

Kerstvakantie

Wij hebben kerstvakantie van vrijdag 22 december t/m zondag 7 januari. Onze eerste vergadering in het nieuwe jaar vindt plaats op 15 januari. Via deze weg willen wij ook jullie allen fijne dagen toewensen en vooral een mooi en gezond 2024!

Nieuwe leden gezocht!

Een vertrek van twee raadsleden zorgt er natuurlijk voor dat de groep kleiner wordt. Op dit moment zijn wij nog met z'n vieren. Gelukkig kunnen we melden dat ons aspirant-lid Annemieke inmiddels vast lid is geworden. Daar zijn wij ontzettend blij mee. Maar graag breiden we onze raad verder uit. Er is genoeg te doen.

Wij vergaderen één keer per twee weken op maandag. Het is belangrijk dat je hier als raadslid bij aanwezig kan zijn. De eerste zes maanden werk je als aspirant raadslid. Deze tijd gebruik je om het werk te verkennen. Daarna kun je vast raadslid worden. Je werkzaamheden zullen wat verder uitbreiden omdat je dan bijvoorbeeld ook de overleggen met de Raad van Bestuur bijwoont. Daarnaast zijn er mogelijkheden om deel te nemen aan werkgroepen en bijeenkomsten. Alles wordt ingevuld naar eigen mogelijkheid.

Lijkt het jou leuk om lid te worden? Mee te denken over allerlei onderwerpen die voor cliënten belangrijk zijn? Neem dan contact met ons op! Ook als er nog vragen zijn. Wij zijn het beste te bereiken via de mail: cce@emergis.nl

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





DE REDACTIE WENST AL HAAR
LEZERS GOEDE FEESTDAGEN EN
EEN GEZOND EN GELUKKIG 2024

30 Jaar Spreekbuis

30 jaar Spreekbuis dit jaar. Van de laatste 20 jaar heb ik hieraan meegewerkt en droeg zorg voor de begeleiding van de redactie. Soms een grote redactie en soms geen redactie. De ene keer veel inzendingen voor plaatsing en de andere keer veel rondbellen om te vragen wie nog een leuk stukje had voor de Spreekbuis. Van een zwart wit uitgave tot de full color die we nu hebben. Allemaal factoren waarmee we als redactie rekening mee moesten houden.

Toch nu na dertig jaar bestaat de Spreekbuis nu met de laatste verandering waar een jaar is aan gewerkt een prachtige herfstspreekbuis uitgegeven. De indeling is een stuk professioneler geworden en de druk is zodanig veranderd dat er geen witranden meer bestaan.

30 jaar spreekbuis houdt ook in dat de redactie het hele jaar advertenties en stukjes van deze jaren heeft geplaatst. Vanuit de CCE uit kreeg de redactie een uitnodiging om te gaan uit eten. Op een woensdag een reservering gemaakt bij het WLB van de Kook. Hier hebben wij een gezellige lunch genoten met de gehele redactie van de huidige spreekbuis. Leuk ook in de zin dat niet iedereen elkaar kende vanuit de redactie. Dus een kennismaking waarin iedereen vertelde wat het eigen aandeel in de redactie is. Dit schrijven is ook een uitnodiging voor een ieder die eens een stukje wil schrijven voor in de spreekbuis. Dit kan een belevenis, een activiteit of een hobby zijn. Inzendingen kan men mailen naar spreekbuis@zeelandnet.nl Ook is de redactie te bereiken op dinsdagmiddag en donderdagmiddag op telefoonnummer 0113-2121444



30 Jaar Spreekbuis

Sinds dag 1 van Spreekbuis doet de Centrale Cliëntenraad (en haar voorgangers) verslag van haar activiteiten. Soms is dit een verslag van adviesaanvragen, in ander gevallen zijn dit wat minder zware onderwerpen. In deze laatste aflevering van 30 jaar Spreekbuis hebben we nog wat van deze onderwerpen verzameld uit de jaren 2007 en 2008.

Douchekoppen op afdeling 20-21

Cliënten waren niet tevreden over de douchekoppen zonder slangen. Na een handtekeningenactie door mensen van deze afdeling en met hulp van de locatieraad is dat gerealiseerd voor wat betreft de baden, de douches volgen in 2007.

Geluidsisolatie telefooncel bij portiersloge

Afgelopen najaar is een dubbelglas tussenwand geplaatst.

Meer prullenbakken op het terrein

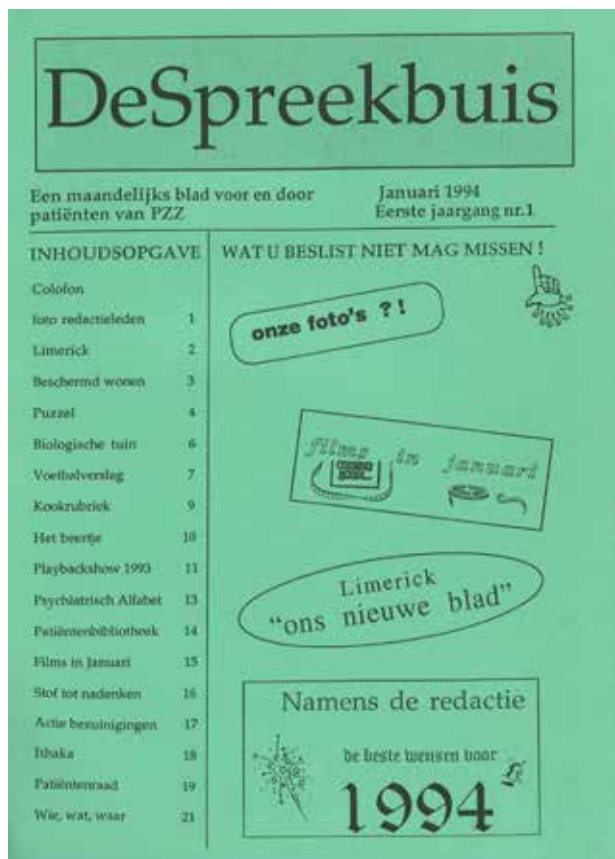
De locatieraad heeft geadviseerd om meer prullenbakken op het terrein te plaatsen. Dit is deels gebeurd maar er komen er nog meer bij.

Meer verlichting op het terrein

Naar aanleiding van een advies van 2005 zijn op het terrein 25 extra lantaarnpalen gezet.

Kwaliteit van closetrolhouders

Dit lijkt een onnozel onderwerp maar we blijven klachten krijgen over de closetrolhouders en zeepautomaten. Wij hebben de Facilitaire Dienst geadviseerd om hier snel iets aan te doen. Ze nemen de klachten serieus maar tot heden is het probleem niet afdoende opgelost, tot grote ergernis van menigeen.



Deze advertentie is overgenomen uit de Spreekbuis van 2009. De Kunstuitleen is inmiddels opgeheven.
Er kan niet meer gereageerd worden.



Kunstuitleen Emergis

Kunstuitleen Emergis is een project dat is opgezet in samenwerking met cliënten van Emergis omdat er vraag is naar een afzetmarkt voor de vele kunstwerken die binnen Het Atelier worden gemaakt. Tevens kunnen kunstenaars, die in contact zijn of zijn geweest met Emergis of bij één van de activiteitencentra van Emergis komen, kunstwerken aanleveren. De kunstenaar kan hierbij een vast bedrag verdienen bij verhuur of verkoop.

Huurprijzen:

- kleiner dan 100 x 100 cm
- gelijk aan of groter dan 100 x 100 cm

40 euro p/jaar
50 euro p/jaar

Heeft u interesse in het kopen of huren van een kunstwerk? Bel of mail dan naar Kunstuitleen Emergis.

Telefoonnummer: 0113-267678
kunstuitleen@emergis.nl

Tuinpraat met Kaat



DECEMBER

De tijd van korte dagen, iets langer op bed blijven liggen en meer binnen zitten. Ergens wel een soort van rustig, maar het is niet mijn favoriete tijd van het jaar. Voordeel is wel dat ik niet meer om 6 uur 's ochtends klaarwakker naast mijn bed sta. Ik ben een daglichtmens, mijn ritme gaat op en neer met de seizoenen. Ik kijk wel terug op een mooi tuinseizoen, veel mooie bloemen, goede oogst uit de moestuin én ik heb een kasje! Dat geeft zoveel mogelijkheden, achter het kasje heb ik inheems wilde bloemen mengsel gezaaid, veel kleur, alles door elkaar. Laten groeien en niet teveel aan doen, makkelijk in onderhoud dus.



Goed seizoen

Het was een goed tuinjaar, zeker wat betreft het weer. Niet al te warm, regelmatig wat regen, een fijne, Hollandse zomer. De regentonnen raakten bijna niet leeg, de watervoorraad bleef aangevuld. Voor een hoop tuinplanten was de regen ook een zegen, groei en bloei overal! De moestuinbak ging als een tierelier, wat hebben we er veel van gegeten!

De kweekkas

Deze kas heb ik geërfd, hij is al ruim 20 jaar oud maar was indertijd een echte kwaliteitskas, hij is nog in hele goed staat. Mijn altijd behulpzame wederhelft heeft hem uit elkaar gehaald waar die stond (bij een familielid), fundering opgegraven, en in delen meegenomen naar onze tuin. Daar heeft hij hem weer opgebouwd. Dat was een flink karwei kan ik je vertellen, maar hij staat op een stevige fundering, waterpas en begin mei was hij klaar voor gebruik. Bij deze, hartelijk bedankt!



Paprika's & tomaten

In maart had ik binnen al paprika's en 3 soorten tomaten gezaaid. Wetende dat ik dit jaar een kas zou hebben, heb ik er extra veel opgekweekt in potjes. Die konden meteen de kas in, daarvan heb ik 8 tomatenplanten en 6 paprika's gehouden.



Die heb ik geplant in de volle grond in de kas. Nou dat heb ik geweten hoor, ik kwam om in de tomaten dit jaar, wat een weelde! Met zonnig weer is het wel zaak om regelmatig water te geven, om de dag een dik half uur werk. Ik had ook 1 komkommerplant, dat ging eerst best goed maar met veel zonnig weer en langere dagen een stuk minder. Geeft niks, al met al heb ik er veel plezier van gehad.

De tomaten waren heerlijk, ik had 3 verschillende soorten. Paprika's had ik voor het eerst onder glas, dat gaat toch een stuk beter als buiten hoor! De planten werden zo'n anderhalve meter hoog, de vruchten komen in trosjes dus die heb ik uitgedund tot één paprika per tros zagezegd. Groeien deden ze goed, het rood kleuren ging wat minder. Het ras heette ook 'California wonder', het zou dus kunnen dat onze zomer toch net niet zonnig genoeg is. Groene paprika's kan je ook eten en ze waren wel erg lekker. Ik had 6 planten in de kas, ongeveer 8 grote vruchten per plant. Behalve hier en daar een gesneuveld exemplaar vanwege slakkenvraat of andere beestjes, was de oogst dus heel goed. Dat ga ik volgend jaar weer doen! Ik heb wel zaad gekocht van een ander soort paprika, een zoete puntpaprika die snel zou gaan kleuren naar oranje/rood. Ben benieuwd, ik kijk er al naar uit!





Knoflook!

In oktober heb ik wat knoflook geplant in de moestuinbak. Ik ben benieuwd hoe dat zal gaan. Ook dat heb ik eerder gedaan hoor, toen ik nog een grote volkstuin had. Maar nu ben ik beperkt tot mijn 3 meter tuintje, toch blijft het leuk. Knoflooktenen plant je het best in het najaar, in oktober of november. Je plant gewoon één teentje zo'n 5 centimeter onder de grond, voor de winter lijkt er niet veel te gebeuren. Je ziet hooguit een klein groen puntje van een stengel boven komen. Onder de grond gebeurd van alles, de knoflook gaat wortelen en wacht tot in het vroege voorjaar. Als het dan na de winter iets opwarmt, gaat hij flink aan de groei. De stengel wordt groot en in juni of juli verdort het bovengrondse deel van de plant. Dan is het tijd om te oogsten, ik hoop op mooie, grote bollen!

Hondenpraatjes

Een ander groot voordeel van een verhoogde moestuinbak is dat de honden er omheen lopen! Luna is lenig zat om erop te springen (zo hoog is de bak ook weer niet) maar ik heb haar vanaf dat die bak er stond, geleerd dat dat niet mag. Daar luistert ze goed naar, al denk ik dat als er bijvoorbeeld lekker ruikende aardbeitjes stonden, ze die toch stiekem zou pakken! Frambozen jatten doen allebei mijn hondjes ook. Luna meestal als je niet kijkt, de andere geeft daar niks om. Sterker nog, als ik hem betrap en zeg: 'niet doen!' Dan kijkt hij me even aan en gaat vrolijk verder. Dat heb ik dus losgelaten. Hij is een hele, lieve, zachtaardige hond maar met eten heeft hij wat vreemde gewoontes zal ik maar zeggen. Hij is een Siberische husky, afkomstig uit het asiel van Goes. Dit soort

Husky's kunnen niet blaffen, ze kunnen wel joelen, een soort wolvengejank dus. Dit doet hij als ik thuiskom, Luna de Jackrussel blaft keihard, hij joelt lekker mee. Ik hoor ze al als ik nog buiten sta, een prachtig welkom-thuis-concert! Dat joelen doet hij ook als ik het hondenvoer in de bakjes schep. Luna krijgt kleine brokjes, hij grotere brokjes. De Husky maakt er een luidruchtig jankend gebeuren van. Luna op haar beurt gromt dan maar mee, ze wil natuurlijk niet onderdoen voor hem!

Ze zijn een mooi stel samen, Luna is de baas, hij schikt zich meestal. Ze gaan netjes met elkaar om, kijken kunstjes van elkaar af en dat is mooi om te zien. De husky heb ik Boofhead (dikkop) genoemd, naar een hond uit mijn verleden. Roepnaam: Boefjes, hij doet zijn naam eer aan hoor! Hij kwam als een soort van zwerver in het asiel terecht, daar heeft hij ongeveer een maand gezeten en toen zag ik hem op de website van Dierenasiel Tussenhaven. Ik was al een tijdje op zoek naar een hond erbij. We zijn gaan kijken, hebben met hem gewandeld en daarna nog een keer met Luna én hem gewandeld. Dat ging wel goed, dus we hebben hem geadopteerd. Hij is nu bijna 2 jaar bij ons, hij is erg lief maar wel lomp hoor. Ik noem hem wel eens de grote puber!



Deze tijd van het jaar kijk ik terug, ben ik dankbaar en kijk ik vooral vooruit! Naar een nieuw tuinseizoen, de lente en de dagen die weer gaan lengen. Plannen genoeg, ik heb weer nieuwe zaden besteld voor volgend jaar: Nieuwe soorten eetbare planten, groentes en kruiden om te kweken. Ik heb er zin in!

Tot slot wens ik jullie allemaal goede feestdagen, wees voorzichtig met vuurwerk (ook voor de dieren) en tot volgend jaar!



Muziek

Keane is een Engelse band bestaande uit Tom Chaplin (leadzang, keyboard, gitaar), Tim Rice-Oxley (piano, keyboards, bas, zang), Richard Hughes (drums, zang) en Jesse Quin (bas, keyboards, percussie, zang).

Biografie

Tom Chaplin, Tim Rice-Oxley en Richard Hughes groeiden alle drie op in Battle, in East Sussex, en gingen naar dezelfde school. Rice-Oxley richtte in 1995 samen met Dominic Scott de band The Lotus Eaters op, en vroegen Hughes als drummer. In 1997 sloot Tom Chaplin zich aan bij de band, als leadzanger en akoestisch gitarist. Met Chaplins komst werd ook meteen de naam veranderd in Cherry Keane. Cherry Keane was een goede vriendin van Chaplins moeder in de tijd dat de bandleden nog jong waren. De naam is dus een verwijzing naar het feit dat de mannen elkaar al zo lang kennen en samen herinneringen delen. Later werd de naam verkort tot Keane. Nog datzelfde jaar nam Chaplin een rustjaar. Kort na zijn terugkomst gaf de band op 13 juli 1998 haar eerste liveoptreden, in een Londense pub.

In juli 2001 verliet leadgitarist Scott de band om zijn studie aan de London School of Economics af te kunnen maken. De overgebleven bandleden besloten, na een minder jaar, in december 2002 weer te gaan optreden. Tijdens een van die optredens werden ze opgemerkt door Simon Williams van het Fierce Panda-label, dat hen vroeg een single uit te brengen. Ze kozen Everybody's Changing, een meeslepend nummer. In hun thuisbasis, het Verenigd Koninkrijk, had de band al enkele singles uitgebracht, maar zonder succes. Everybody's Changing werd daarentegen een groot succes en bereikte de derde plaats in de Engelse hitlijst. Hierna kreeg de band aanbiedingen van verschillende platenmaatschappijen. In de zomer van 2003 besloot de band te tekenen bij Island Records. In oktober 2003 bracht de band This Is The Last Time uit, hun laatste single op het Fierce Panda-label. In de rest van Europa echter was Somewhere Only We Know de eerst uitgebrachte single. Later werd Everybody's Changing ook buiten het Verenigd Koninkrijk

uitgebracht en groeide in verschillende landen uit tot een top 10-hit.

In 2004 kwam hun debuutalbum Hopes and Fears uit. In het Verenigd Koninkrijk ontstond een regelrechte hype rond het "rockgroepje zonder gitaren". In 2005 won de band dan ook twee Brit Awards: voor beste Britse Nieuwkomer en beste Britse Album. In hetzelfde jaar trad de band op tijdens het grote eendaagse Rockin' Park-festival in Nijmegen.

Op 9 juni 2006 bracht Keane hun tweede album uit, getiteld Under the Iron Sea. Het werd voorafgegaan door de singles Is It Any Wonder? en Atlantic als download-only. Enkele dagen tevoren speelde de band op Pinkpop. Het album kwam in zijn eerste week (week 24) binnen op de eerste plek in de Album Top 100. Op 21 augustus volgde de single Crystal Ball en op 30 oktober is de derde fysieke single, Nothing In My Way, uitgebracht.

Deze kwam als Alarmschijf binnen op 39 in de Top 40. In september 2006 heeft Keane een aantal optredens in Amerika afgelast. Zanger Tom Chaplin had in die tijd problemen met drank en drugs en liet zich opnemen in een afkickkliniek. Hij verliet de kliniek in oktober om de tour weer voort te kunnen zetten. Met A Bad Dream, hun vierde single, kwam Keane in april 2007 binnen in de Top 40.

Op 29 oktober 2007 werd de single The Night Sky uitgebracht. De opbrengsten van deze single gaan naar War Child.

Op 10 oktober 2008 werd het derde album van de band, getiteld Perfect Symmetry, uitgebracht. De eerste single van dit album was Spiralling en werd op 4 augustus gratis aangeboden op de website van Keane. De single werd ook tot 3FM Megahit verkozen. Een week later kwam de single ook uit op cd-



single en verkoos 538 hem tot tweeduizendste Alarmschijf. De tweede single van het album was *The Lovers Are Losing*. De volgende single, de titelsong van het album, verscheen op 29 december 2008. Het nummer *Better Than This*, ook van het album *Perfect Symmetry*, kwam op 16 maart 2009 uit.

De ep *Night Train* kreeg een wereldwijde release op 10 mei 2010. Het album bevat 8 nummers, die tijdens de *Perfect Symmetry-World Tour* zijn geschreven en opgenomen. De naam van het album komt van het favoriete transportmiddel van de band tijdens deze tour. Op dit album staan samenwerkingen met rapper K'naan (de nummers *Stop for a Minute* en *Looking Back*) en de Japanse MC Tigarrah (Ishin Denshin (*You've Got To Help Yourself*)).

Na de release van *Night Train* startte de band met de *Night Train-Tour* met een show in Brixton, Londen in *The Fridge* op 12 mei 2010. Tijdens de *Perfect Symmetry-* en de *Night Train-concerten* toerde Jesse Quin mee met Keane als basgitarist. Officieel was hij nog geen bandlid en werkte hij tussen de concerten door aan zijn eigen band "*Jesse Quin & The Mets*". Op 3 februari 2011 echter maakte Keane op haar eigen website bekend dat Quin officieel als vierde lid aan Keane is toegevoegd.

Rond dat moment begonnen de opnames van het volgende album, die een groot deel van 2011 zouden beslaan. Op 10 februari 2012 liet Keane via Twitter weten dat het afmischen van het nieuwe album was afgerond. Op

27 februari werd de release van het album aangekondigd via de officiële website. Het album heet *Strangeland* en is verschenen op 4 mei. Het reguliere album telt twaalf tracks. De hits *Silenced by the night* en *Sovereign light* café van dit album werden goed ontvangen in Nederland. In verschillende landen werd *Silenced by the night* het meest gedraaide nummer van het album. Op een speciale uitgave staan nog eens vier bonustracks. Op 11 november 2013 verscheen het album *The Best Of Keane*, met daarop niet alleen de grootste hits van Keane, maar o.a. ook de nieuwe nummers *Higher than the sun*, *Won't Be Broken* en *Russian Farmer's Song*.

Op 20 oktober 2013 gaf Chaplin aan dat de band voorlopig een pauze zou houden wegens soloprojecten van de bandleden.

Na een stilte van een paar jaar kwam in 2016 het nummer *Tear up this town* uit. Het nummer werd gemaakt als soundtrack voor de Spaans-Amerikaanse fantasyfilm *A Monster Calls*.

Op 11 augustus 2018 kwam de band weer bij elkaar voor een eenmalig optreden op het *Battle Festival* in *Battle Abbey*. Een paar maanden later, in februari 2019, kondigde de band een nieuw album en tour aan. In september 2019 verscheen het nieuwe album *Cause and Effect*

De Biotuin en Van de Kook

WLB De Biotuin en WLB Van de Kook, wat is het concept?

In de provincie Zeeland zijn verschillende bedrijven gevestigd waar je zowel kunt werken en leren tegelijkertijd, vandaar ook wel 'werkleerbedrijven' genoemd. In de regio Bevelanden, op het terrein van Emergis, zijn ook twee van zulke plekken gevestigd. Het betreft WLB De Biotuin en WLB Van de Kook. Zelf ben ik bij beide werkzaam en breng ik hier een groot deel van mijn week door. Het helpt mij bij het maken van nieuwe contacten, het laagdrempelig re-integreren in de maatschappij en het vooral hebben van een plezierige dag invulling. De WLB's zijn toegankelijk voor een brede doelgroep. Zowel cliënten die zijn opgenomen op een van de klinische afdelingen van Emergis, als voor mensen die bijvoorbeeld wonende zijn op een BW (beschermde/begeleid wonen locatie) of wellicht zelfstandig wonen en behoefte hebben aan wat extra ondersteuning op de werkvloer. Per dagdeel krijg je een vergoeding van drie euro + een vergoeding voor eventuele reiskosten. Over beide locaties zal ik kort wat vertellen. Voordat ik dit ga doen, wil ik alvast meegeven dat het op mijn mentale welbevinden een positief effect heeft en het daarom zeker aanraadt om eens te komen kijken!

WLB De Biotuin

Welkom bij WLB De Biotuin! Ik zal jullie eerst even laten kennismaken met de lieve begeleiders die hier werkzaam zijn: Marie-Christine, Lesley, Helma, Willem en Mathijs. Allen doen ze het werk met veel plezier en zetten zich in om iedereen te helpen aan de doelen die ze graag willen bereiken door het werken bij WLB De Biotuin. In De Biotuin kun je zowel binnen als buiten werkzaamheden verrichten. Binnen kun je denken aan werken met keramiek, bloemschikken, houtbewerking, pakketten inpakken of jam maken. De 'binnenwerkplaats' is omringt door een grote tuin met verschillende kassen. In de tuin groeien bloemen, maar ook veel kruiden en gewassen. Voornamelijk in het voorjaar en de zomer staat er van alles in bloei. Van courgettes tot tomaten, aardbeien en verse munt. Deze biologische



groenten, fruit en kruiden worden geoogst en vervolgens gebruikt voor diverse doeleinden. Ook in het najaar en de winter is het belangrijk dat de tuin wordt onderhouden. Er is altijd wel iets van werk te doen. Mocht jij eigen creatieve ideeën hebben...? Deze worden altijd met open armen ontvangen! Tussen het werken door is er altijd ruimte voor een gezellig praatje met de begeleiders of je collega's onder het genot van een kopje koffie of thee. De Biotuin is open op dinsdag t/m donderdag van 09.00 tot 16.00 en op vrijdagochtend van 09.00 tot 12.00. Tussen 12.00 en 13.00 is De Biotuin gesloten; er is dan tijd voor lunchpauze. Je hebt recht op een gratis warme maaltijd die vers is bereid door de werknemers bij WLB Van de Kook.



WLB Van de Kook

Welkom bij WLB Van de Kook! WLB Van de Kook is een lunchcafé waar cliënten die opgenomen zijn op een klinische afdeling van Emergis kunnen komen eten, maar mensen die werkzaam zijn op Emergis of in het ADRZ (Admiraal De Ruyter Ziekenhuis) en mensen vanuit de omgeving. Ook de werknemers van WLB De Biotuin en WLB Van de Kook hebben de gelegenheid om hier een vers bereide maaltijd te nuttigen. In het lunchcafé zijn dezelfde begeleiders werkzaam als bij WLB De Biotuin: Marie-Christine, Lesley, Helma, Willem en Mathijs. Niemand is opgeleid als kok; iedereen

doet het naar eigen kunnen. Dit maakt dat er vrijwel geen hiërarchie heerst en iedereen welkom is, ook zonder enige kookervaring. Het lunchcafé is open op dinsdag t/m donderdag van +/- 09.30-15.30. Af en toe is er catering buiten deze werkdagen om en zal het lunchcafé ruimer geopend zijn. Iedere werkdag is er een wisselend menu bestaande uit een voor- of nagerecht met hoofdgerecht. Meestal wordt het menu samen met de werknemers bedacht. Een dagdeel/dag werken bij het lunchcafé begint om 09.30 met het bespreken van het menu en het verdelen van de taken. Wie gaan de groenten snijden? Wie gaan de aardappels schillen? Wie gaan de soep of het nagerecht maken? Wie gaan de tafels dekken? Wie gaan de afwas doen? Ook is er vaak de gelegenheid om iets (zoetigs) te bakken om vervolgens te verkopen buiten het menu om. Rond 10.45 is er weer tijd voor een kleine pauze en wordt er besproken hoe het staat met ieder zijn taken en wat de taken worden als maaltijd klaar is en de gasten komen eten (vanaf 12.00). Zo kun je helpen met serveren, het opmaken van de borden, de afwas bijhouden of achter de bar werkzaamheden verrichten. Zodra de gasten weg zijn is het tijd om zelf de vers bereide maaltijd te proeven met je collega's! Na het eten wordt er weer kort besproken wat ieder zijn taak wordt. Deze periode tot aan de sluiting staat voornamelijk in het teken van opruimen en schoonmaken om de volgende dag weer fris te kunnen starten. De tafels moeten worden opgeruimd, de keuken moet worden schoongemaakt en de was moet worden gedaan. Het is niet verplicht om de hele dag te blijven. Mocht je niet mee willen eten, alleen willen koken of juist liever willen helpen schoonmaken en opruimen, alles is (onder afstemming) mogelijk!

Samenwerking

WLB De Biotuin en WLB Van de Kook werken veel met elkaar samen. Ze bevinden zich op +/- 5 minuten lopen van elkaar vandaan. Zo is er één groep begeleiders die zich verdelen over beide werkplekken. De werknemers van De Biotuin komen op dinsdag-, woensdag- en donderdagmiddag een warme maaltijd eten in het lunchcafé. Verder verbouwt De Biotuin veel gewassen die uitstekend gebruikt kunnen worden in de verse (biologische) maaltijden die gemaakt worden bij Van de Kook. Andersom wordt er in het lunchcafé regelmatig koeken, cakes of taarten gebakken die door De Biotuin netjes ingepakt worden om vervolgens met een speciale bakfiets verkocht te worden. Op deze bakfiets staan ook zelfgemaakte bloemstukjes, jam en groentepakketten uit de Biotuin. Deze verkoop begon een jaar geleden als een klein concept, maar is inmiddels in en rond het terrein van Emergis een bekend begrip waar dagelijks veel animo voor is!

Abdul (bloemman) & Julia (bakster)

Misschien heb je de naam weleens voorbij horen of zien komen: 'De Bloemenman'. Maar wie is de persoon achter deze naam en wat is het concept? Abdul is een werknemer die voornamelijk werkzaam is bij De Biotuin. Hij is inmiddels een vertrouwt gezicht, samen met zijn bakfiets. Hij is te herkennen aan zijn groene of blauwe jas met naam 'De Bloemenman' erop en is de verkoper voor de producten die bij WLB De Biotuin en WLB Van de Kook handgemaakt zijn. Aanvankelijk begon dit met het verkopen van bloemstukjes, maar tegenwoordig zijn de zoetigheden op de bakfiets niet meer weg te denken. Deze zoetigheden worden (meestal) gebakken door Julia, de bakster. Julia is een werknemer die voornamelijk werkzaam is bij Van de Kook. Zij is te herkennen aan haar zwarte, nou ja beter gezegd witte, bakkersschort ;). Abdul en Julia zijn samen een goed team. Elke ochtend wordt er overlegd wat er precies verkocht gaat worden en hoe laat alles klaarligt. Abdul geeft ook vaak de wensen van de klanten door aan Julia en Julia neemt deze wensen vervolgens mee in haar bakrecepten. Mede dankzij Abdul zijn grote passie voor klantencontact en Julia haar grote passie voor bakken, is dit rijdende winkeltje een groot succes geworden! Maar... natuurlijk mogen de overige werknemers die werkzaam zijn bij De Biotuin, die zorgen voor de mooie bloemstukjes, het inpakwerk en de verse jam, niet vergeten worden! Ook zij doen werk wat erg gewaardeerd wordt!



Boekbespreking

Boekbespreking drie oorlogen
Ditmaal een boekbespreking over het boek 'Drie oorlogen. Een kleine geschiedenis van de 20e eeuw' door Maarten van Rossem. Ik schrijf deze bespreking ten tijde van de oorlog tussen Israël en de terroristische groep Hamas. Voor die oorlog uitbraak had ik het boek al in huis.

Ik kijk altijd met veel plezier naar de slimste mens en voor die tijd vond ik het al boeiend om naar de mening van Maarten van Rossem over Amerika te luisteren. Nu dus een boek over de ontwikkelingen op Europa gedurende de 20ste eeuw. Op de achterflap staat te lezen 'Hoe de geschiedenis van de 20e eeuw werd bepaald door drie oorlogen.' De moord op de Oostenrijks-Hongaarse troonopvolger in Sarajevo leidde tot de Eerste Wereldoorlog. De hele bestaande Europese orde werd in alle opzichten ontwricht. Duitsland leek de grote verliezer te zijn, maar al spoedig werd duidelijk dat Duitsland in strategisch opzicht eerder de winnaar dan de verliezer van het conflict was. Nadat de nazi's aan de macht waren gekomen besloot Hitler de sterke positie van Duitsland te gebruiken om de Eerste Wereldoorlog nog eens over te doen. Duitsland faalde opnieuw, maar daarvoor was wel de militaire kracht van de Sovjet-Unie en de Verenigde Staten nodig.'

Na de Duitse nederlaag ontstond een zowel strategisch als ideologisch gefundeerd conflict tussen de beide overwinnaars, dat de wereldpolitiek ruim veertig jaar volledig zou domineren: de Koude Oorlog. Het enorme drama dat op 28 juni 1914 begon, eindigde pas op 25 december 1991, toen in de loop van de avond de vlag van de Sovjet-Unie boven het Kremlin werd gestreken. De beschouwingen over de Eerste en Tweede Wereldoorlog zijn eerder verschenen. Met de even heldere analyse van de Koude Oorlog voltooit Maarten van Rossem zijn korte geschiedenis van de 20e eeuw.

Als ik heel beknopt een reactie geef op het boek dan valt me op hoe van Rossem van vele feiten op de hoogte is en deze gemakkelijk met elkaar weet te combineren om een context te schetsen.



Het boek bestaat uit vier hoofdstukken: De Eerste Wereldoorlog, Adolf Hitler, De Tweede Wereldoorlog en De Koude Oorlog.

Zoals waarschijnlijk velen was ik wel op de hoogte van de aanleiding tot de eerste wereldoorlog het neerschieten van Franz Ferdinand. Ik wist niet dat diens echtgenote daarbij ook om het leven kwam. Ook wist ik niet dat deze dag samenviel met het herdenken van de verloren Slag op het Merelveld. Op bladzijde negen van het boek lezen we dat volgens Duitse historicus Golo Mann beschreven is als Die Mutterkatastrophe. 'Een groot deel van de politieke geschiedenis van de twintigste eeuw kan herleid worden tot de volkomen onverwachte en desastreuze gevolgen van de Eerste Wereldoorlog.'

Dezelfde alinea gaat verder: 'ruim acht miljoen soldaten sneuvelden zeven miljoen soldaten raakten blijvend invalide en vijftien miljoen

soldaten raakten min of meer ernstig gewond'. In de volgende alinea staat dat het tsaristisch regime in Rusland de organisatorische inspanningen niet aankon en werd weggevaagd door een revolutie. Zelf associeer ik 1917 daarnaast altijd met de invoering van het kiesrecht.

Op pagina 11 lees ik dat Duitsland wat ontevreden was tussen de grote mogendheden Frankrijk en Rusland ingeklemd. 'Duitsland was, net als Italië een nieuwkomer in het Europese Statensysteem. Het lastigste deel van de buitenlandse politiek van von Bismarck was aldus van Rossem Rusland. Andere factoren van belang waren Frankrijk Oostenrijk-Hongarije Italië en Engeland. Op bladzijde 20 lezen we. 'Hoe ontstond nu uit de dubbele moord in Sarajevo de Eerste Wereldoorlog?' Oostenrijk-Hongarije zag in de succesvolle aanslag een goede gelegenheid het lastige Servië eens aan te pakken. Dat men in Wenen helemaal niet wist of de Servische regering de aanslag had georganiseerd was geen punt van discussie. Omdat een harde aanpak van Servië naar alle waarschijnlijkheid Rusland in het spel zou brengen vroeg de dubbelmonarchie steun en toestemming in Berlijn. Daar was de politieke leiding direct zeer geporteerd voor een zo hard mogelijke aanpak. Dit leek de ideale gelegenheid het gedeukte imago van Oostenrijk-Hongarije als grote mogendheid te repareren. Voor Duitsland was die reparatie van essentieel belang. Hoe sterker de positie van Duitslands enige echte bondgenoot hoe sterker de positie van Duitsland zelf. In feite moedigden de Duitsers de dubbelmonarchie aan een oorlog met Servië te voeren.'

'Bethmann-Hollweg de Duitse kanselier vermoedde enthousiast terzijde gestaan door Wilhelm II dat de Russen de crisis niet op het scherp van de snede zouden willen uitvechten omdat zij daarvoor militair nog niet gereed waren. In dat geval zouden Duitsland en Oostenrijk-Hongarije een klinkende overwinning behalen. Zou Rusland wel bereid zijn te vechten dan was dat Duitsland om het even. De Duitsers dachten dat zij in 1914 een betere kans hadden een continentale oorlog te winnen dan een paar jaar. Als Duitsland deze crisis vredelievend had willen oplossen was het ingegaan op de bemiddelingsvoorstellen van Grey de Engelse minister van Buitenlandse Zaken. Het wees die voorstellen echter gedeceideerd van de hand.'

Na langdurig getreuzel dat de Duitsers enorm irriteerde boden de Oostenrijkers op 23 juli bijna een maand na de aanslag in Belgrado een ultimatum aan. Dat ultimatum was de facto een verkapte oorlogsverklaring. Servië zou een deel van zijn soevereiniteit moeten prijsgeven omdat Oostenrijk eiste dat Oostenrijkse politiefunctionarissen in Servië onderzoek zouden doen naar de toedracht van de aanslag. De Russen hadden de Serviërs geadviseerd zo terughoudend en apaiserend mogelijk mogelijk te reageren op eventuele Weense eisen. Zij dachten namelijk dat de crisis door bemiddeling van de grote mogendheden zou kunnen worden opgelost. Toen ze de tekst van het ultimatum onder ogen kregen begrepen ze dat deze zaak veel harder gespeeld zou worden dan ze gedacht hadden. Oostenrijk was uit op oorlog. Servië antwoordde op 29 juli uiterst toegeeflijk op het ultimatum maar weigerde Oostenrijkse ageten op zijn grondgebied toe te laten. Drie dage later verklaarde Oostenrijk-Hongarije de oorlog aan Servië.'

'Deze oorlogsverklaring was een essentieel escalatiemoment in de julicrisis. Duitsland en Oostenrijk-Hongarije hadden daar regelrecht op aangestuurd en zoals gezegd alle pogingen tot een schikking van de hand gewezen. Nu bleek dat Rusland niet bereid was met hangende pootjes in de coulissen te verdwijnen. Rusland was best bereid een flinke corrigerende tik voor Servië te accepteren maar vond een militaire vernietiging van Servië onaanvaardbaar. Dat zou het definitieve einde zijn van de Russische positie en ambities op de Balkan. Na enige verwarring over de vraag of een gedeelte mobilisatie tegen Oostenrijk mogelijk was besloten de Russen op 30 juli tot een volledige mobilisatie. Daarmee gaven zij geen signaal af dat ook zij bereid waren tot een grote oorlog. De Russische mobilisatie kan beter beschouwd worden als een flinke verhoging van de diplomatieke inzet als een poging Oostenrijk-Hongarije onder zware druk te zetten. Het zou immers nog vele weken duren voordat de Russische mobilisatie voltooid zou zijn.' Wie nieuwsgierig geworden is nodig ik van harte uit het boek te gaan lezen.

Verhalen van lezers

Camper: mijn grote droom

We sparen er een à twee jaar voor, een lang en hoog personenbusje, als grootste taxi gebruikt, met een gewoon rijbewijs te besturen. Ramen rondom en kant en klare bagagevakken aan de zijkanten tegen het plafond. Het mooiste en handigst voor de uiteindelijke camper. In te bouwen een ondiep aanrecht respectievelijk buffet links, met een heus keukentje, van alle gemakken voorzien. Een biologisch toilet, met een ophaalbaar werkblad erboven, voor Roald die er vanuit een draaibare stoel, achter de bestuurdersstoel en passagiersstoel met een gangpadje ertussen, lekker op kan werken aan zijn laptop. Maar niet als we gaan rijden, dan staat zijn stoel vast en heeft hij zijn veiligheidsgordels om. Hij zal meestal daar zitten, omdat hij geen rijbewijs heeft, en omdat Derrick en ik om en om zullen rijden of de route aangeven.

Ons matras, bijna twee meter breed, zal meestal vast staan tegen de rechterwand. Ja deels voor de doorlopende ramen rondom. Maar als we slapen ligt het bed tussen het aanrecht annex buffet links van hout ingebouwd en de rechterwand. Ik lig meestal in het midden, wat erg fijn is. Aan het voeteneind kun je het bed uit naar de wc en de overige ruimte naast de rechtse schuifdeur, alleen de draaistoel neemt er ruimte in. Achterop de trekhaak, achter de achterdeuren, staan de fietsen op een fietsenrek. Rest me de Zeeuwse Gronden te bedanken, die op de werkplaats in Terneuzen enorm hebben geholpen, om precies te zijn Jan, Bert en Floor, volleerd en ervaren timmermannen.

Waar geen we heen, zodra de camper klaar is? Eerst een weekendje naar het Noordzeestrand van Zeeuws Vlaanderen, Groede. Dan naar de Biesbos bij mijn één jaar oudere zus die er erg mooi woont. Naar de Ardennen met zijn grote, groene heuvels, en het formule 1 circuit Spa-Francorchamps. De prachtige Moesel net over de grens in Duitsland. Berlijn, waar mijn grootvader Fritz geboren is, aan de Friedrichstraße, uitlopend op Checkpoint Charly. Barcelona, mijn lievelingsstad, met de hoogste kwaliteit van leven. Sicilië, met een geschiedenis van vier culturen, ook met een rijk leven, waar ik ooit begraven wil worden. Rome en Firenze (Florence), die kent iedereen wel. Het oude Griekenland. Scandinavië, waar het zomers niet koud is. Groot Brittannië en Ierland, met hun groene heuvels. Stedentrips en natuurgebieden. Steden en groen. Europa dus. Op hoop van zegen. Tot ziens.



Budget recept

Italiaanse roerbak met kiprollade en pestokrieltjes



Ingrediënten

4 personen

- 800 g Italiaanse roerbakmix (2 zakken à 400 g)
- 4 el Olijfolie
- 700 g Voorgekookte krieltjes (duopak)
- 100 g Nieuwe Standaard Kip kiprollade (vleeswaren)
- 3 el Groene pesto
- 1 Snufje peper

Bereiding :

Verhit in een koekenpan 2 el olijfolie. Bak de krieltjes in 10 min. goudbruin en gaar.

Verhit in een hapjespan de resterende 2 el olijfolie. Bak de roerbakgroenten al omscheppend 5 min.

Schep de kip door de groenten en breng op smaak met peper. Schep de pesto door de krieltjes en bak nog 1 min. zachtjes.

Verdeel de pestokrieltjes over 4 borden en schep er de roerbak bij.

Tip! Bestrooi voor een knapperige bite de borden met een handvol rucola.



Gedichten

Tijd

*In de morgen van mijn ogen
spleet mijn hart zich.*

*Tijdens een vereenzaamde middag
vloog onze toekomst voorbij.*

*We zeilden op vleugels en waren
bondgenoot, o zo licht.*

*Dag en nacht, opdat er vooruit-
zichten zouden zijn voor mij.*

*Tralies schaduwdan mijn verlangen
naar liefde en een kind.*

*Het sombere gevoel wachtte op
de tijding die kon.*

*Eindeloze gesprekken waarin we
praatten me teen onbekende hint.*

*Gevonden of verloren, duurde de einde-
loze weg naar de horizon.*

Toekomst

*Soms ben ik een beetje bang,
Want wat is eigenlijk mijn toekomstplan?*

*Het leven wat ik nu leid is veilig en klein,
Maar is dat eigenlijk wel zo fijn en geen schijn?*

*Ik kan het denken aan de toekomst vermijden,
Echter, zal dit je dan uiteindelijk gaan bevrijden?*

*Als ik mijn ervaringen wil delen,
Om andere mensen te mogen helpen helen.*

*Als ik op een basisschool wil lesgeven,
Om naar onderwijsverbetering te streven.*

*Als ik naar zelfstandigheid toe wil werken,
Om mijn eigen krachten te versterken.*

*Dan moet ik op sommige momenten de grote boze wereld aan gaan,
En ja, dit zal gaan met vallen en opstaan.*

*Het onbekende mag spannend zijn,
Maar, tussen vermijden en doorzetten zit een dunne lijn.*

*Durf te kiezen voor het nieuwe pad,
Want echt, al het moois voor jou zit nog in vat.*

*Een persoon met een beetje lef, doorzettingsvermogen en mooie toekomstdromen,
Moet alles toch wel goed moeten komen?*

TV-Tips

MAX KERSTCONCERT

Maandag 25 december om 13.20 uur NPO 1

Op eerste kerstdag presenteren Carrie ten Napel en Jan Slagter als vanouds het MAX Kerstconcert. Op het sfeervolle podium staan onder anderen Frans Bauer, Edsilia Rombley, Gordon, Waylon en Mell. Zij worden begeleid door The European Pop Orchestra, met dirigent Guido Dieteren, en het ZO! Gospel Choir.

Tijdens het MAX Kerstconcert zingen Frans Bauer en Ammar het nummer Een Vriend, treedt Jeangu Macrooy op met Alive, zingt Edsilia Rombley het bekende Ain't No Mountain High Enough, ontroert Mell met Frozen In Time, brengt Emma Kok Hallelujah, vertolkt de cast van MAMMA MIA! Thank You For The Music, treedt Stanley Burleson op met It Had Better Be Tonight en zingt Waylon het nummer Nog Eén Nacht. Natuurlijk mogen ook de nodige kerstnummers niet ontbreken. Gordon treedt op met It's The Most Wonderful Time Of The Year, Patricia van

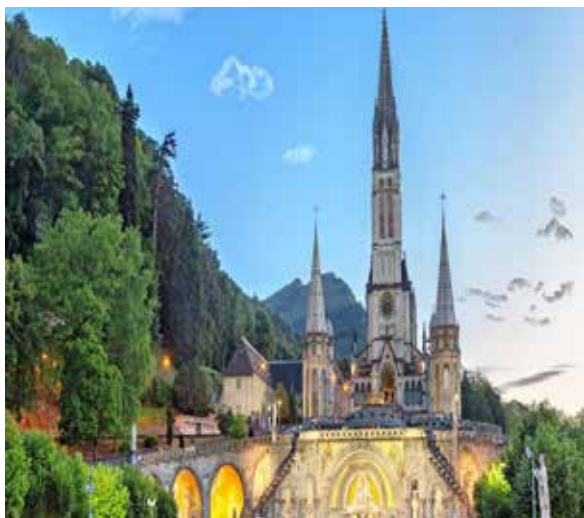
Haastrecht met O Holy Night en Dave von Raven met Een Kerstliedje Voor Jou. En het feest is compleet met Guus Meeuwis en Acda en De Munnik op het podium.

Het concert, met het thema vriendschap, staat onder de muzikale begeleiding van The European Pop Orchestra met dirigent Guido Dieteren, ook wel bekend als 'The Maestro'. En ook het ZO! Gospel Choir is weer van de partij. Inspirerende woorden zijn er deze kerst van Peter van Uhm, Nederlands generaal buiten dienst.



25, 26 en 27 december om 20.40 uur NPO 2

FRANCIS NAAR LOURDES



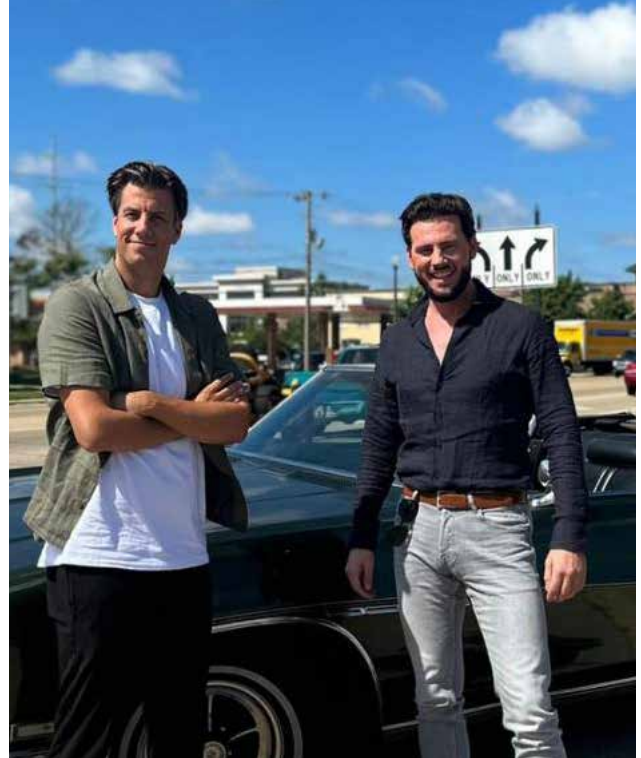
In de nieuwe KRO-NCRV-serie 'Francis naar Lourdes' gaat operazangeres Francis van Broekhuizen als vrijwilliger mee naar Lourdes, het grootste bedevaartsoord van Europa.

Voor Francis bekend terrein: 15 jaar lang was zij vrijwilliger in Lourdes. Tijdens deze reis neemt Francis de kijker mee in de beleving van deze heilige plek. Samen met pelgrims én andere vrijwilligers dompelt zij zich onder in alle rituelen van dit unieke plekje in de Pyreneeën, waar tienduizenden mensen samenkomen. Francis hoort de verhalen van de pelgrims en beleeft met hen de grot van de Maria-verschijning en de indrukwekkende lichtprocessie. Het belooft een hartverwarmende maar intensieve reis te worden. Uiteraard zal Francis haar stem niet onberoerd laten.

MY TRIBUTE TO ELVIS

Vanaf 6 januari om 21.30 uur op SBS 6

Met het winnen van het programma The Tribute – Battle of The Bands ging voor Bouke Scholten met The ElvisMatters band een droom in vervulling. Bouke heeft nóg een droom: het gedachtegoed van Elvis blijven verspreiden en zoveel mogelijk mensen laten zien wat voor muzikaal genie hij was. Daarom reist hij samen met muziekvriend Rob Kemps naar Amerika en duikt hier in de Elvis-geschiedenis. Van Elvis' geboortehuis tot de kerk waar hij zong, en van de plek waar hij zijn eerste gitaar kocht tot het hotel in Las Vegas waar hij woonde en zijn laatste concerten gaf. Het is een unieke reis door het leven van Elvis met vele bijzondere ontmoetingen, waaronder die met oud-muzikanten van Elvis en zijn laatste verloofde: Ginger Alden. Omdat de levens van Elvis en Bouke overeenkomsten vertonen, leren we niet alleen Elvis, maar ook Bouke beter kennen. Het fundament van deze serie wordt in Nederland gelegd met een uniek concert van Bouke en The ElvisMatters Band die de grootste hits van Elvis ten gehore brengen. De reis door Amerika wordt er vervolgens doorheen gevlochten.



OUT OF OFFICE

Vanaf 14 januari om 21.30 uur op NPO 1

Meer dan een miljoen Nederlanders hebben een burn-out of zitten er tegenaan. In het nieuwe programma Out of Office nodigt presentator Joris Linssen vijf van deze Nederlanders uit om een half jaar op een zorgboerderij te komen werken.

Daar steken ze hun handen uit de mouwen en in de grond. Ze gaan aan de slag met een uitdagend bouwproject én ze werken met ups en downs aan hun herstel. De deelnemers genieten op de zorgboerderij van de rust en de ruimte, maar het echte verschil wordt gemaakt door de mensen waarmee ze op de boerderij samenwerken. Dit zijn hulpboeren met een verstandelijke of fysieke beperking, die er iedere dag weer met veel plezier voor de dieren en de gewassen zorgen.

Grenzen aangeven

Deze hulpboeren kunnen als geen ander hun grenzen aangeven en accepteren dat ze sommige dingen niet kunnen. Met hun optimisme en bijzondere levensvisies zetten ze hun nieuwe collega's met een burn-out meer dan eens aan het denken.

Out of Office is een ontmoeting van twee werelden; de prestatie maatschappij en de zorgboerderij. Wat kunnen de nieuwe collega's van elkaar leren? Wat doet het contact met de dieren en de natuur voor je burn-out herstel? En wat gaan de deelnemers daarna doen? Keren ze terug naar hun oude werk of kiezen ze een totaal nieuwe levensroute?

Peter's Moppenhoek

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!"

Klein Jantje kijkt gefascineerd toe als zijn moeder huidcrème op haar gezicht smeert. "Waarom doe je dat, mammié?", vraagt hij. "Om mezelf mooi te maken natuurlijk", zegt moeder en even later begint ze de crème af te vegen met een doekje. Klein Jantje kijkt bezorgd en zegt: " 't Helpt niet hè ? "

"Chef mag ik vandaag twee uur eerder ophouden met werken ? Mijn vrouw wil met me winkelen..."
Chef: "Daar komt niets van in !" "Dank je wel chef, ik wist dat ik op je kon rekenen !"

Een dokter denkt na en vraagt zich af of een gek een beetje verstand heeft. Hij tekent op de muur een deur en roept naar de gekken dat ze vrij zijn. Alle gekken knallen tegen de muur behalve één gek die lacht. De dokter vraagt waarom ie lacht, de gek zegt: "Ik heb de sleutel !"

Een man komt een kroeg binnen en zegt: "Als ik drink, drinkt iedereen !" De mensen in de kroeg beginnen allemaal te juichen. En de kroegbaas deelt allemaal biertjes uit. Als iedereen het bier op heeft, zegt de man: "Als ik betaal, betaalt iedereen !"

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

Mijn broer vond het heel erg om naar de gevangenis te gaan. Hij weigerde al het eten en drinken, spuugde op iedereen en besmeurde de muren met zijn eigen...uitwerpselen. Daarna hebben we nooit meer Monopoly gespeeld.

Spreekwoorden

Hij is er gezien als een rotte appel bij de fruitvrouw.

Hij is niet geliefd.

.....

Zonder water draait de molen niet.

Om te kunnen werken moet je genoeg gegeten hebben.

.....

Een zeeman is geen man.

Een vrouw die met een zeeman getrouwd is is meestal alleen.

.....

Men steekt gaarne zijn voeten onder een eigen tafel.

Iedereen heeft graag een eigen huis.

.....

Iets op drijfzand baseren.

Iets op een ongefundeerde aanname bepalen.

.....

Hij moest leergeld betalen.

Hij heeft de schade ondervonden omdat hij nog niet ervaren genoeg was.

Sudoku's

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

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

Puzzels

ACHTERLATEN

Hoe meer je er van neemt, des te meer zal je er van achterlaten. Wat is het?

KOELKAST

Waarom gaat een dom blondje bij gevaar in de koelkast zitten?

SOORTEN EN MATEN

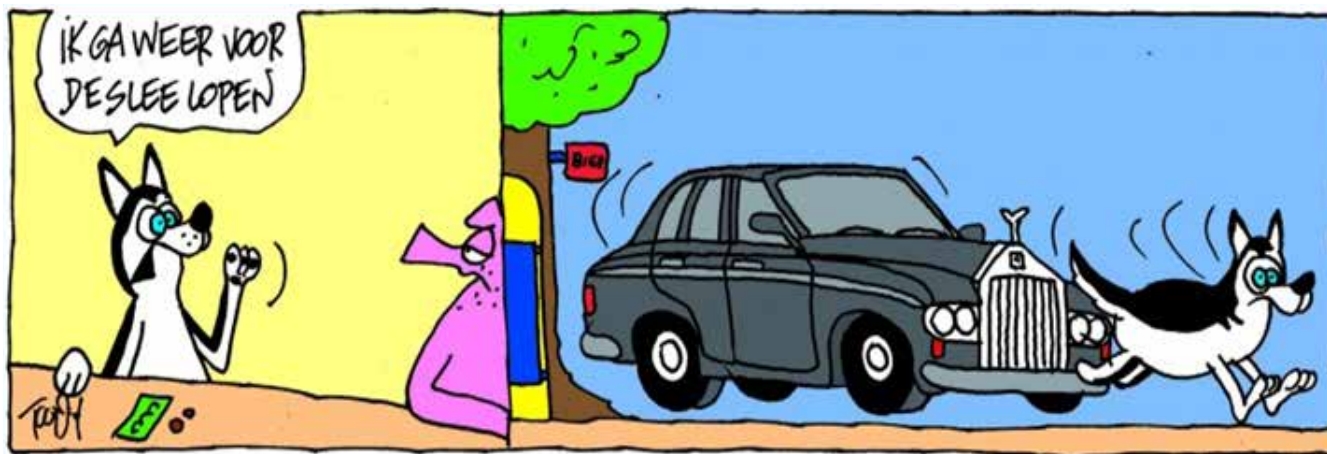
Ik kom in verschillende soorten en maten. Delen van mij zijn gebogen, andere delen zijn recht. Je kunt me overal plaatsen, maar er is maar één goede plek voor mij. Wat ben ik?

Oplossingen

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

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

Antwoord : Voetstappen.
Antwoord : Om het hoofd koel te houden.
Antwoord : Een puzzelstukje





Joannaplantsoen

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