



De Spreekbuis

Lente editie

Jaargang 24, 2017

Colofon & inhoudsopgave

Jaargang 24 - nummer 1 - maart 2016 – Lente editie



De Spreekbuis is een informatieblad voor en door cliënten van Emergis. Het blad wordt op initiatief van de Centrale Cliëntenraad Emergis (CCE) uitgegeven. Via De Spreekbuis worden cliënten van Emergis op de hoogte gehouden van nieuws en ontwikkelingen, activiteiten in de woon- en leefomgeving van cliënten en krijgen ze het nodige aan ontspanningsmateriaal aangereikt.

De Spreekbuis verschijnt vier maal per jaar (in maart, juni, september en december).
De Spreekbuis is een product van WLB Joannaplantsoen, afdeling Huisdrukkerij.

De redactie bestaat uit de volgende personen: Leonard van der Kolk (eindredacteur), Wilfred de Kok, Peter Luysterburg en Jeroen de Rijcke.

Het redactieadres is spreekbuis@zeelandnet.nl of WLB Joannaplantsoen, t.a.v. redactie De Spreekbuis, Joannaplantsoen 2, 4462 AV GOES.

Wilt u ook De Spreekbuis zelf ontvangen, neem dan contact met ons op via bovenstaande adresgegevens.

De redactie is bevoegd om anonieme, beledigende, racistische en seksistische inzendingen te weigeren. De redactie heeft tevens het recht taalkundige verbeteringen aan te passen en beslist over de opmaak van de artikelen.

De uiterste inleverdatum voor het zomernummer is op 15 mei 2017.

Pag. 2	Colofon & Inhoudsopgave	Pag. 24	Muziek
Pag. 3	Redactioneel	Pag. 25	Kinderpostzegels – wonen Hulst
Pag. 4	Centrale Cliëntenraad Emergis	Pag. 26	Bewust bewegen
Pag. 6	Durf jij met mij?	Pag. 27	Spreekwoorden
Pag. 7	Woordgrappen	Pag. 28	Cursus: Herstellen doe jezelf
Pag. 8	Mijn vakantie	Pag. 30	Sudoku
Pag. 10	Tai Chi tao/chi Qong & WLB De Bieb	Pag. 31	Budgetrecept
Pag. 12	Evenementenkalender	Pag. 32	VAR stimuleringsprijs
Pag. 14	Kennismaken met: Raad van Bestuur	Pag. 33	Lines – Sven van Santen
Pag. 17	Yum Yum recept	Pag. 34	Oplossing puzzels
Pag. 18	Verwenzorgactiviteit: Bingoavond	Pag. 35	Peters moppenhoek
Pag. 20	Kerst diner 2016	Pag. 36	Terugblik op KRO Brandpunt 'geluksfabriekjes'
Pag. 22	Opendag WLB Joannaplantsoen	Pag. 37	Verwenzorg Zeeland
Pag. 23	Puzzels	Pag. 38	Strips

Redactioneel

Voor u ligt het eerste nummer van De Spreekbuis, jaargang 24. Het is voor mij heel bijzonder u deze te mogen aanprezen. Immers na een jaar in de redactie gezeten te hebben namens de Centrale Cliëntenraad Emergis mag ik het stokje van John van Hoorn overnemen als eindredacteur. En dat is toch wel een hele eer. Allereerst wil ik van de gelegenheid gebruik maken om John heel hartelijk te bedanken voor al zijn inzet en zijn vele uren werk die hij in De Spreekbuis gestoken heeft. Als hij voor elk uur een euro zou krijgen dan zou hij nu kapitalist zijn. John, heel hartelijk dank! Ik hoop dat ik een waardige opvolger van je mag zijn. En gelukkig blijf je bij het proces van De Spreekbuis betrokken als werkleider van WLB Joannaplantsoen, afdeling Huisdrukkerij, want de aansturing van de daar werkzame redactieleden (allen, behalve ikzelf) en het drukproces blijft onder jouw verantwoording vallen. Dus je bent nog niet van ons af. En wij niet van jou :-).

Voordat ik wat over De Spreekbuis ga zeggen zal ik mij kort voorstellen. Mijn naam is dus Leonard van der Kolk. Ik ben 47 jaar, woon in Middelburg, ben gescheiden, vader van drie kinderen en ik ben op dit moment werkzaam als ervaringswerker bij het Fact-team Vlissingen binnen Emergis. Het feit dat ik ervaringswerker ben zegt genoeg over mijn verleden en heden, ik ben ook cliënt van Emergis, maar mag me gelukkig prijzen dat ik weer zover hersteld ben dat ik mijn ervaringen als cliënt nu mag gebruiken om andere cliënten verder te helpen in hun herstelproces. Ik heb jarenlang in het voortgezet onderwijs gewerkt als docent en teamleider. Door mijn ziekte kon/kan ik dat werk niet meer doen. Maar gelukkig komen er andere dingen op je pad en zo ook De Spreekbuis. Dit heb ik op me genomen toen ik in CCE zat (2015-2016). Ik wilde het blad graag een lift geven naar boven, zowel in opmaak als in inhoud. Op basis daarvan heb ik de 23e jaargang helpen maken. Toen kwam de vraag of ik eindredacteur wilde worden. Ik had daar jarenlange ervaring mee met andere bladen, vandaar dat ik het wel leuk vond om dat weer te gaan doen. Omdat ik in dienst trad bij Emergis kon ik echter niet in de CCE blijven, maar de CCE heeft het goed gevonden dat ik toch eindredacteur werd. Waarvoor dank!



Een vernieuwde De Spreekbuis. Enkele veranderingen zijn afgelopen jaar reeds ingezet. Zoals kleurenpagina's. Deze verandering ziet u nu volledig doorgezet: De Spreekbuis verschijnt voortaan full-color. Een enorme vooruitgang, die ook veel van de redactie vraagt. Verder een andere opbouw van de pagina's. Ook dit is iets waar we wel even aan moeten wennen. En we zijn er nog niet. U zult de komende nummers vast nog wel meer wijzigingen tegenkomen in de opmaak. Maar waar we wel aan vast houden is de inhoud! De Spreekbuis is een blad van cliënten en voor cliënten binnen Emergis. En daar gaan we nooit iets aan veranderen. Niet in mijn tijd tenminste. Dus als u kopij wilt inleveren, graag. We zouden graag mensen uitdagen om te schrijven voor de rubriek *muziek* en *vakantie*. Of als u ander nieuws of zomaar een leuk stuk heeft: stuur het op naar de redactie (spreekbuis@zeelandnet.nl). De inhoud bepaalt u. De opmaak, daar gaan wij over (daarin heeft de redactie dus vrijheid). Wij zien uw schrijfsels met foto's of plaatjes graag tegemoet. De uiterste inleverdatum voor het zomernummer is op 15 mei 2017. U kunt die De Spreekbuis dan eind juni verwachten. Helpt u mee er weer een mooi nummer van te maken? Heeft u tips of wilt u reageren op de vernieuwde De Spreekbuis? Graag, stuur ons een mailtje! Voor nu: veel leesplezier!

Centrale Cliëntenraad Emergis

De Centrale Cliëntenraad Emergis, ook wel CCE genoemd, zet zich in voor de belangen van cliënten binnen Emergis. Het werkgebied van de CCE is eigenlijk heel Emergis. We richten ons vooral op beleidszaken. De Spreekbuis biedt ons in elke editie ruimte om iets te vertellen over onze werkzaamheden.

Durf jij met mij?

U heeft het wellicht al meegekregen dat Emergis sinds 14 februari is aangesloten bij de ontmoetingsite www.durfijmetmij.nl. Naast Emergis zijn er nog vele andere instellingen die zijn aangesloten bij de website. Het aansluiten bij de website is gebeurd op initiatief van de CCE. De cliëntenraad heeft de website bij de Raad van Bestuur onder de aandacht gebracht. Vervolgens is één van de makers van de website langs geweest om de website te laten zien en is er een enquête uitgezet. Er zijn 104 ingevulde enquêtes teruggekomen bij de CCE. De uitslag van de enquête liet zien dat 55.77% gebruik zou gaan maken van de website. Een mooie uitslag. De CCE heeft vervolgens de uitslag gedeeld met de Raad van Bestuur en voorgesteld om aan te sluiten bij de website. Op dinsdag 14 februari was het dan zover. Raadsleden zijn zelf op pad gegaan met flyers om bekendheid te geven aan de nieuwe website.

De website www.durfijmetmij.nl biedt de mogelijkheid om op zoek te gaan naar vriendschap of wellicht zelf een liefdesrelatie. Wanneer je in zorg bent bij Emergis en je bent 18 jaar of ouder dan kun je je aanmelden op de website. De zorginstelling moet vervolgens akkoord geven. Dat kan betekenen dat het na de aanmelding enkele dagen duurt voordat er gebruik kan worden gemaakt van de website.

We hopen dat veel mensen
En we zijn erg benieuwd naar
gaan komen.



zich zullen aanmelden op de website.
de mooie verhalen die hier uit voort



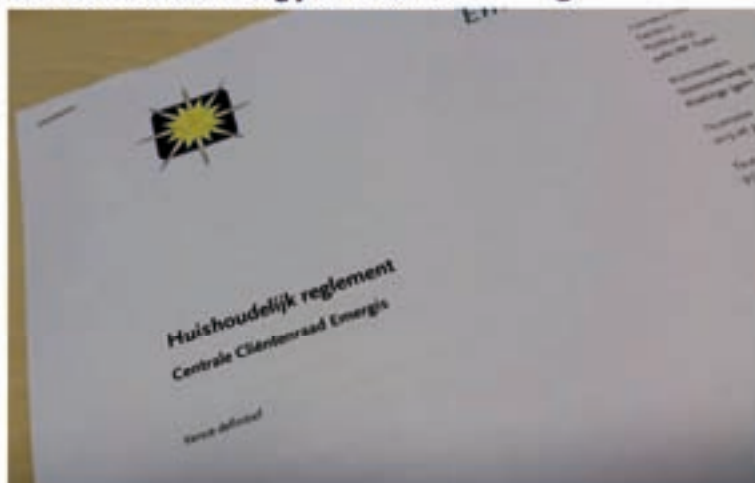
De raad

Er is in de afgelopen periode het één en ander veranderd binnen de samenstelling van de raad. Omdat één raadslid (Leonard) is gestopt (in verband met een nieuwe baan) en een ander raadslid, (Marcel) binnenkort ook gaat stoppen (ook in verband met een nieuwe baan) zijn er weer kennismakingsgesprekken geweest. We hadden meerdere mensen op onze wachtlijst staan om lid

te worden. Daar waren we heel blij mee. Na het voeren van een paar gesprekken hebben we twee nieuwe aspirantleden aangenomen: Hans en Brigitte. Nieuwe leden starten altijd als aspirantlid. Na een periode van zes maanden (eventueel kan dit verlengd worden) wordt iemand pas vast lid. Het aspirantlidmaatschap kan gezien worden als een proefperiode. Deze tijd is belangrijk omdat leden moeten wennen aan het werk. Er komt veel op je af als raadslid. Die tijd moet rustig opgebouwd worden. Voor nu betekent het dat onze raad vol zit. We zijn met negen leden. Echter als u interesse heeft om raadslid te worden kunt u altijd op onze wachtlijst worden geplaatst. Zodra wij dan weer ruimte hebben in de raad nemen we contact met u op.

Een andere verandering binnen de CCE is het stoppen van Nancy van Velzen als ondersteuner. Nancy was 12,5 jaar in dienst bij Emergis. De raad vindt het jammer dat ze heeft gekozen om te stoppen, maar wenst haar veel succes in de toekomst. Het kan zijn dat u wel eens mail verstuurd naar haar persoonlijke e-mailadres. Bij deze willen we vragen om alle mail voortaan te richten aan cce@emergis.nl. Dan komt het e-mailbericht zeker bij ons binnen.

Ook hebben we één van onze reglementen vernieuwd. Vorig jaar is samenwerkingsovereenkomst met de Raad van Bestuur vernieuwd. Dit jaar was het de beurt aan het huishoudelijk reglement. De laatste versie waarmee we werkten kwam uit 2007. Het was dus hoog tijd voor vernieuwing. Het huishoudelijk reglement beschrijft namelijk hoe we dingen binnen de raad regelen. Het gaat dan over hoe aspirantlidmaatschap werkt, welke bestuursfuncties er zijn, hoe we vergaderen enzovoorts. We zijn blij dat deze nu vernieuwd is. Dat betekent dat alle afspraken die wij binnen de raad hebben gemaakt weer up to date zijn.



Na het tekenen van het huishoudelijk reglement hebben we verkiezingen gedaan voor de bestuursfuncties binnen de raad. Dit zorgt voor een aantal wijzigingen. Per 1 februari is onze voormalige voorzitter Marcel afgetreden en neemt Jolanda (tijdelijk) het voorzitterschap over. Marcel is gestart met het voorzitterschap in 2013. Hij heeft zijn functie dus een aantal jaar vervuld. Dit heeft hij altijd gedaan met veel passie en gedrevenheid. Marcel was veel op Emergis aanwezig en ook een bekend gezicht voor velen. Namens ons allen bedanken wij Marcel dan ook voor zijn werk als voorzitter.

De andere bestuursfuncties zijn als volgt opgevuld:

Vice-voorzitter: Elwin
 Secretaris: Pieter
 Penningmeester: George



Contactgegevens

e-mail: cce@emergis.nl

telefoon: 0113 26 72 95

website: www.clientenraademergis.nl



Durf jij met mij?



"Wat is dat nou voor een vraag?
Wat moet ik met jou durven dan?"
"Nou..., vrienden worden misschien!?
Of zoek je soms een date, of iemand om een serieuze
relatie mee op te bouwen!?"

Neem dan eens en kijkje op de website:

www.durfjijmetmij.nl

Emergis is per 14 februari 2017 aangesloten bij de **GRATIS** contactwebsite 'Durfjijmetmij.nl', speciaal voor mensen met een psychiatrische kwetsbaarheid. Voor wie zijn of haar sociale wereld via internet wil vergroten, kan zich rechtstreeks aanmelden en een account aanvragen voor deze website. De enige voorwaarde is dat je minimaal 18 jaar bent en in zorg bent bij Emergis.

Ben je op zoek naar nieuwe vrienden (uit heel Nederland!) of durf je een stap verder te gaan en wil je een serieuze date of relatie zoeken, dan zit je bij Durfjijmetmij.nl goed. En veilig! Blijf dus niet langer alleen, zet die eerste stap en schrijf je in!

Na inschrijving kan het een aantal dagen duren voordat jouw account geactiveerd wordt. Hierover krijg je per e-mail bericht.

Heb je vragen over Durfjijmetmij.nl en/of jouw aanmelding? Neem contact op met de CCE 0113 26 72 95 of coe@emergis.nl

Woordgrappen

Laatst was ik mijn kaarsen kwijt, ze waren uitgegaan.

Dat verhaal over die zwemmer komt vanzelf boven water.

Vincent van Gogh komt niet goed uit de verf bij critici.

Knap zeg, wat die Sloveen allemaal met een Balkan.

Die wond is voorlopig niet genezen, ik draag nog zeker een maandverband.

Ik sigaren, maar geen naald. Hoe moet ik nu mijn trui repareren?

Als je wil weten hoe zwaar een Scandinaviër is, kun je het beste een Noorwegen.

Een computerkraker eet het liefst gehackt.

De zoon van de boer was zo boos, dat hij al zijn zwijnenstal.

Sinds hij zijn grond verkocht heeft, zit Epke Zonderland.

Duw die baars eens niet in mijn mond, je wilt toch niet dat ik in die visstick?

Wat een heerlijke aardappels, ik denk dat ik er nog duizendpoot.
Wij poetsen geen sculpturen, we wassen beelden.

Dieet wel erg veel voor iemand die aan het lijnen is.

Zeg, barbier, kapper eens mee.

Het wordt voor die puberteit dat hij het huis uit gaat.

Peter Luysterburg



Mijn vakantie - Londen

September 2015. Met een tweetal vrienden zaten we op de achterbank van een dubbeldekker: bestemming de hoofdstad van Engeland, Londen. Mijn eerste keer. Altijd weer leuk om ergens te komen waar je nog nooit geweest bent. We hadden een weekendtrip geboekt bij Effeweg Reizen, gespecialiseerd in goedkope stedentrips.



Onze eerste kennismaking met Londen was via het beroemde London Eye. Dit reuzenrad is 135 meter hoog en biedt je een schitterend uitzicht over de wereldstad. Het staat op de zuidoever van de rivier de Theems en is gebouwd in het kader van de millenniumwisseling in 2000, het wordt daarom ook wel het Millennium Wheel genoemd. Nu ben ik niet zo van hoogtes, maar dit was echt een schitterende beleving, zeker omdat we ook nog een zonsondergang boven de stad meemaakten.



Enkele bijzonderheden die we zagen vanuit de lucht waren de Big Ben, het House of Parliament, Westminster Abbey, Sint Paul's Cathedral, Buckingham Palace, the Shard, the Tower Bridge en natuurlijk de rivier The Theems. Helaas is een weekendje te kort om alles van binnen te bekijken, maar juist daarom is het wel leuk om vanuit de lucht al deze beroemde gebouwen en natuur gezien te hebben.

De volgende dag deden we dat nog eens dunnetjes over door een stadstour te maken onder leiding van een gids. We reden door de hele stad, langs bekende plaatsen zoals Downing Street 10, Imperial War Museum, the British Museum, Madam Tussaud en nog veel meer. We bekeken The Tower of London met haar duizend jaar oude historie en prachtige koninklijke kunstschaten. De daarnaast gelegen Tower Bridge is natuurlijk ook heel bekend.



Heel bijzonder was ook een bezoek aan de wijken South Kensington en Knightsbridge. Als je van dure auto's, kleding en sierraden houdt dan kun je er je ogen uitkijken. We waren in het beroemdste en grootste warenhuis van de stad Harrods, waar ik zelfs een horloge van £ 999.999 (bijna 1,5 miljoen euro) mocht vasthouden. Ik kreeg witte handschoenen aan. Het horloge was van binnen en van buiten van 24 karaat witgoud, ingelegd met 169 diamanten. Ik vond het beslist geen mooi horloge, maar wel een hele ervaring om een keer 1,5 miljoen in handen te hebben.



Op zondag hielden we een rustige dag, en gingen we naar Hyde Park, een heerlijke sfeer gaat er van dat park uit. Er zijn heel veel mensen, maar het is er toch stil, het is mooie natuur en voor £ 1 kun je heerlijk een poosje onderuitgezakt op een ligstoel je zondagmiddagdutje doen. Dat had ik ook wel nodig want de ochtend in Hyde Park was nogal intensief geweest. Als theoloog vond ik het namelijk erg leuk om met diverse fanatiekelingen over hun geloof te praten bij het zogenaamde speakers corner. We discussieerden met een moslim of Jesus a Jew was. Met een Jood of er een God na Auschwitz bestaat en met een Sikh of de Goeroe Granth Sahib nu het beste heilige boek was of de Bijbel. Heel interessant, maar het kostte wel veel energie.



's Avonds aten we in een typisch Engelse pub fish and chips. Dat moet je toch gegeten hebben als je in Engeland bent.

We bezochten nog een kerkdienst in de beroemde Metropolitan Tabernacle, waar ds. Charles Haddon Spurgeon in de 19e eeuw zo'n kleine 5.000 toehoorders had, destijds de grootste kerk ter wereld.



Op maandag verlieten we voldaan deze schitterende metropool. Via de Kanaaltunnel kwamen we weer op het vaste land en via Frankrijk en België bereikten we ons eigen landje weer.

Het was zeker de moeite waard om gezien te hebben en voor herhaling vatbaar.

Leonard



Ps. Vindt u het leuk om ook uw vakantieervaringen te delen? Stuur dan uw verhaal met foto's op naar spreekbuis@zeelandnet.nl of per post naar het redactieadres (zie Colofon, pagina 2).

Tai Chi tao/chi Qong & WLB De Bieb

Tai Chi tao/chi Qong is letterlijk en figuurlijk in beweging komen. Je kunt het zien als meditatie in beweging. Of meer in deze tijd: mindfulness in beweging.



Omdat je met aandacht beweegt, dus wel overwogen, voel je je eigen grenzen. Omdat je met aandacht beweegt verbeter je je concentratie vermogen. Je moet niks; ben je moe, dan ga je (even) zitten. Rustige bewegingen op je eigen tempo; alles eruit halen wat er op dat moment in zit. Tai Chi tao/chi Qong past zich gemakkelijk aan aan jouw mogelijkheden. De langzame bewegingen op rustige muziek geven je lichaam en geest niet alleen ontspanning, maar door regelmatige oefening voel je je meer in balans, het kan je soepeler maken en meer zelfvertrouwen geven.

Ben je benieuwd of dit iets is voor je, meld je dan aan om een kennismakingsles mee te maken bij: Agnes Smit, tel: 0113-267657 of 0113-267670 of via je behandelaar.

Donderdagmiddag voor gevorderden (13.30-14.30 uur) en beginners (14.45-15.45 uur) in het ontspanningslokaal van de Herstelacademie op de hoofdlocatie van Emergis in Kloetinge.

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

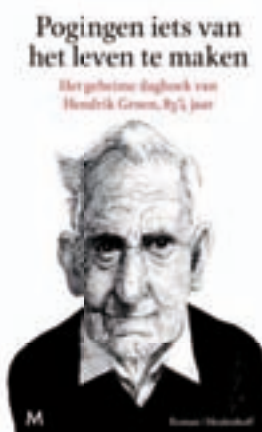


Wij stellen ons even voor: wij zijn een kleine bibliotheek. In onze bibliotheek kun je allerlei soorten boeken lenen. Je kunt ons vinden in het hoofdgebouw van Emergis, bij het restaurant. Naast de deur die toegang geeft tot de bibliotheek, staat een vitrinekast. In deze kast vind je alle nieuwe boeken die door ons zijn aangeschaft. Een overzicht daarvan vind je ieder kwartaal in De Spreekbuis. 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.



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

Onze openingstijden: iedere dinsdag van 13.30 – 16.00 uur en donderdag van 10.30 – 13.00 uur. Voor meer informatie kun je bellen naar tel.: 0113-267411 of kom gezellig eens even langs. Op de pagina hiernaast vindt u enkele van onze nieuwste aanwinsten.



Evenementenkalender



**Rondleiding in het Gravensteen
Schouwen-Duiveland – Zierikzee
1 september 2016 - 30 juni 2017
Vanaf € 3,50**

Het Gravensteen, de naam zegt het eigenlijk al, is het voormalige stenen huis van de Graaf. Het is het oude administratieve en bestuurlijke centrum van de graaf van Holland, Zeeland en West-Friesland.



**Handwerkcafe Ambachtscentrum Goes
Zuid-Beveland – Goes
18 januari 2017 - 29 maart 2017**

Ambachtscentrum start met Handwerkcafé. Iedere derde woensdag van de maand, van 13.30 tot 15.30, kunt u terecht met uw handwerk problemen bij een van onze ambachtslieden.



**Bespeling carillon Belfort Sluis
West Zeeuws-Vlaanderen, Zeeuws-Vlaanderen – Sluis
1 januari 2017 - 1 juli 2017**

Van 15.30 uur tot 16.30 uur bespeelt stadsbeiaardier Piet Hamelink (beiaardier van Axel en Sluis) het carillon van het Belfort op de Groote Markt. Piet Hamelink is stadsbeiaardier van Sluis.



**Danny Vera - Between the dark & daylight
Walcheren – Vlissingen
6 april 2017
Vanaf € 21,00**

Het vervolg op de succesvolle 'The New Black & White' theatertour. Na uitverkochte zalen door het hele land, memorabele optredens bij 'De Wereld Draait Door' en 'RTL Late Night' en na al 6 jaar lang te zien te zijn bij Voetbal Inside, reist Danny samen met zijn band langs Nederlands mooiste theaters.



**Natuur rondvaart -passagiersschip Onrust
Schouwen-Duiveland – Burghsluis
16 mei 2017 - 18 mei 2017**

Rondvaart vol verrassende schoonheid van Nationaalpark Oosterschelde. Een dynamische wereld. Een plek waar zeehonden bruinvissen en duizenden vogels zich thuis voelen. Ervaar het nu zelf.

Lentemarkt Westenschouwen
Schouwen-Duiveland – Westenschouwen
29 april 2017



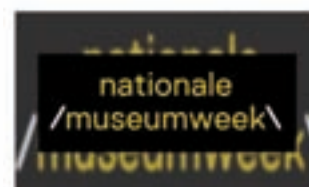
Diverse kramen met Zeeuwse en andere streekproducten, brocante producten, oude ambachten. palingroker, ringrijden en een kleurplatenwedstrijd met leuke prijzen. Een loterij met een heel speciale hoofdprijs: meevaren voor twee personen met een reddingsboot van de KNRM.

Roué Verveer – Op het laatste moment
Walcheren – Vlissingen
25 maart 2017
Vanaf € 22,50



Roué Verveer is één van de meeste authentieke cabaretiers van dit moment. Hij behoort tot de top van de Nederlandse cabaretwereld, is een graag geziene gast in vele tv-programma's en zijn recente boek 'Waarom? Daarom!' was een bestseller. Roué staat bekend om zijn driftige, enthousiaste speelstijl, charisma en improvisatietalent.

Nationale museumweek 2017
Goeree-Overflakkee, Schouwen-Duiveland, Walcheren,
Noord-Beveland, Tholen en Sint Philipsland, Zuid-Beveland,
Zeeuws-Vlaanderen, Zeeland – Zeeland
3 april 2017 - 9 april 2017



De Nationale Museumweek is een initiatief van de Museumvereniging, dé brancheorganisatie voor musea in Nederland. De vereniging wil zo veel mogelijk Nederlanders kennis laten maken met prachtige museumcollecties, met ons aller museumschatten: ons échte goud! Het beoogde resultaat is meer waardering voor museale collecties bij het grote publiek.

Beklimming Sint Lievensmonstertoren (Dikke Toren)
Schouwen-Duiveland - Zierikzee
14 april 2017 - 4 november 2017
Vanaf € 3,00



De toren beheerst het stadssilhouet van Zierikzee. In 1454 werd begonnen met de bouw van de toren die vrijstaand gebouwd werd naast de bijbehorende gotische kerk, die helaas in 1832 is afgebrand.



Kennismaken met: Raad van Bestuur

De naam zegt het al: de Raad van Bestuur bestuurt Emergis. Samen zijn Rick Mentjox en Paul de Schipper als Raad van Bestuur verantwoordelijk voor een doelmatige en transparante bedrijfsvoering van Emergis. Wil jij bestuurders Rick en Paul beter leren kennen en meer weten over wat zij precies doen? Lees dan het onderstaande artikel.



Paul de Schipper (46) is afkomstig uit Goes, studeerde geneeskunde in Rotterdam en ging daarna het bedrijfsleven in. Hij was in verschillende landen werkzaam voordat hij in 2014 bij Emergis kwam werken. Hij kwam hier terecht zoals iedere andere medewerker. "Gewoon door te solliciteren op een vacature", verklaart hij. "Binnen Emergis was een verlangen. Er werd gezegd: we willen het graag anders, maar weten niet precies hoe. Ze zochten een ondernemend iemand en bij voorkeur iemand uit Zeeland, het liefst een vrouw."

Als lid van de Raad van Bestuur is geen dag voor Paul hetzelfde. Een ding is zeker, zijn functie bestaat uit een enorm aantal overleggen met verschillende partijen. "Ik heb overleg met de centrale cliëntenraad, de ondernemingsraad, de raad van toezicht, cliëntenverenigingen. Ik ga langs bij verschillende teams om te horen wat er binnen Emergis allemaal speelt", somt hij op. Maar ook de burgemeesters en wethouders in Zeeland kloppen regelmatig aan. Het contact met de 'buitenwereld' is een

belangrijk aspect binnen zijn functie. "Dit was ook een van de verlangens voor hij bestuurder bij Emergis werd. De verbinding met de buitenwereld moest beter. Actiever contact zoeken met huisartsen, gemeentes en zorgverzekeraars." Uiteraard is ook het gezond houden van de financiën van de instelling voor geestelijke gezondheidszorg erg belangrijk.

Waar Paul zelf vooral veel energie uithaalt is het bewaken van de sfeer binnen Emergis. "Hier lopen zoveel bevlogen en betrokken medewerkers rond. Om daar leiding aan te geven, dat vind ik echt een feest." De complexiteit van de regels die op Emergis van toepassing zijn, is ook een van de dingen waar Paul werkplezier van beleeft. "Er zijn zoveel verlangens van mensen die gebruik maken

van Emergis. Cliënten, familieleden, gemeentes, verzekeraars, maar ook wij zelf: de professionals. Om daar een balans in te vinden, het zoeken naar een weg die voor iedereen past en werkt, daar heb ik erg veel lol aan. Ik vind het leuk om de sfeer in huis proberen op te krikken. Wij doen serieus werk hier, maar het is ook leuk als we gewoon eens met elkaar kunnen lachen.”

De komende jaren ziet Paul zichzelf voorlopig nog op dezelfde plek bij Emergis. De projecten die nu lopen, zoals de om- en verbouw van de High & Intensive Care (HIC) kliniek, de kliniek voor kind en jeugd en de introductie van de Intensive Home Treatment (IHT) ziet hij graag verder ontwikkelen. “Ik zou het fijn vinden dat we mensen in de omgeving Zeeland het gevoel kunnen geven dat we dichtbij zijn, maar ook betrokken. Dat het ons interesseert en dat we behulpzaam zijn.”

Samenvattend concludeert Paul over zijn functie als lid van de Raad van Bestuur: “Is de zorg die we bieden goed, is het werken bij Emergis leuk en zijn de financiën gezond? Daar kijk ik steeds naar. En dan probeer ik verder al die belangen, wensen en vragen van iedereen een beetje te mengen tot een hutspot voor vandaag. En morgen zien we wel weer verder.

Ook bestuurder Rick Mentjox (58) studeerde geneeskunde, waarna hij tot psychiater werd opgeleid in Den Haag en Leiden. Rick is geboren in Haarlem en heeft daar dertig jaar gewoond. Met inmiddels 25 jaar ervaring als psychiater en relatie- en gezinstherapeut werkt hij al ruim 7 jaar bij Emergis als psychiater en lid van de Raad van Bestuur.

De eerste vier jaar bij Emergis hield hij zijn twee functies strikt gescheiden. Op de woensdag werkte hij als psychiater en de rest van de week was Rick werkzaam als bestuurder. “De laatste anderhalf jaar loopt dat meer door elkaar heen”, vertelt Rick. Hij is op het moment psychiater van een afdeling en hiervoor gedurende de week beschikbaar. Dit is voor de afdeling erg fijn, maar voor Rick zelf soms wat vermoeiend. “Je moet voortdurend schakelen tussen twee rollen. Soms kom ik net van de afdeling af waar ik met een cliënt heb gesproken en word ik gebeld met een ingewikkelde vraag als bestuurder.”

Rick heeft zijn gehele carrière deze twee rollen gecombineerd. “Ik kies naast mijn functie als bestuurder altijd nog voor het



behandelen van cliënten. Daar blijft mijn hart naar uitgaan.” Zijn rol als bestuurder kan Rick zelf ook logisch verklaren. “Ik ben nieuwsgierig. Ik ben iemand die zich graag een beetje wil bemoeien met hoe dingen gaan. Het rare is alleen dat hoe verder je komt als bestuurder, hoe minder je dat kan doen. Als hoofd van een afdeling zit je bijvoorbeeld veel dichterbij situaties dan als bestuurder. Als bestuurder zet je meer grote lijnen uit”, geeft Rick aan.

De combinatie levert Rick ingewikkeldere, maar ook erg leuke situaties op. “Ik heb laatst met een cliënt gebiljart die daarna uitgebreid over de afdeling riep dat hij de directeur had verslagen, dat vond ik erg grappig. Toch heb ik niet het gevoel dat cliënten tijdens hun behandeling denken dat ze



met de directeur van Emergis spreken, maar gewoon met hun behandelaar.” De scheiding tussen psychiater en bestuurder is voor Rick zelf soms wat ingewikkeld. “Wanneer ik als psychiater kritisch ben op bepaalde ontwikkelingen binnen de organisatie kan ik moeilijk allerlei dingen gaan roepen, omdat ik hier als bestuurder iets aan moet doen. Dat is soms even zoeken.”

Als bestuurder spreekt de breedte van zijn functie Rick erg aan. “Breedte in de zin dat er veel te doen is. Emergis is de meest brede organisatie die er bestaat op het gebied van geestelijke gezondheidszorg. Wij doen dingen die geen andere ggz-instelling doet. Denk aan bijvoorbeeld vrouwenopvang en maatschappelijke opvang. Maar we bieden ook de rest van de zorgprogramma’s die zij ook bieden.” Aan de andere kant ervaart Rick de kleinschaligheid van de organisatie waar bijna iedereen elkaar kent als positief. “Ik ben naast bestuurder ook nog ‘gewoon’ een collega, en dat is erg fijn.”

De naamsbekendheid van Emergis is de afgelopen jaren toegenomen in Nederland, geeft Rick aan. “Iedereen weet nu wel wat Emergis is en daar ben ik best trots op.” Daarnaast maakt Rick zich als bestuurder hard voor een gezamenlijke aanpak binnen Emergis. “Het samen met collega’s invulling geven aan een werkwijze, actiever cliënten mede de regie laten bepalen in hun behandeling.”

“Ik zou graag bereiken dat als mensen hier in behandeling zijn geweest, ze terugkijken met een gevoel van: ik vond het niet leuk, het is nooit leuk, maar het was wel een goede behandeling.” Binnen Emergis heeft Rick twee duidelijke rollen, als psychiater en als bestuurder. Maar net als ieder ander kan hij elke rol aannemen. “De rol van een patiënt bij de huisarts, maar het kan ook de rol van een cliënt bij een psycholoog of psychotherapeut zijn. Laten we elkaar vooral niet te veel vastzetten in een bepaalde rol.”

Yum Yum recept

Benodigheden:

1 pakje bamisoep naar smaak

1 ui, heel fijn gesneden

1 scheutje ketjap of woksaus naar keuze

Eventueel vlees zoals kip, varkensvlees, ham, fricandeau enz. erbij

1 ei

1 rode peper of 1 mespuntje sambal, nooit alle twee tegelijk, dus een van de twee gebruiken.

3 stukjes kroepoek (droog)

1 scheut olie naar keuze



Naar keuze wokgroenten of stukje prei, beetje kool, paprika, champignons, taugé enz. toevoegen, kijk wat je over hebt gehouden aan groente, dit is extra vulling maar hoeft er niet perse in.

Pakje bami soep van Yum Yum of een ander merk.

Kook water en knip het pakje open verwijder de kruiden en doe de mie in een schaal en giet het hete water erover tot het onder staat, zet dit opzij zodat deze gaar kan worden en ga verder met een koekenpan of wok.

Zet de pan op het vuur met een flinke scheut zonnebloemolie, als deze heet is kun je de kroepoek hierin bakken door middel van scheef houden van je pan. Haal de kroepoek met een vork uit de olie als deze klaar is, doe ze een voor een zo klaarmaken, dit is in een paar seconden gebeurd.



Zorg dat je een bord klaar hebt staan om dit erop te leggen eventueel met een keukenpapier erop.

Bak hierna je vlees, als je dit erin wilt hebben, verwijder het vlees als dit klaar is en leg dit ook het bord, bak het ei hierna in dezelfde olie, leg ook dit weer op het bord.

Bak nu de ui en de groente naar keuze in ongeveer 15 minuten gaar; voeg nu sambal of pepertje (met pitjes voor extra pittig) toe; voeg hierna de meegeleverde kruiden en eventueel een ketjapsaus toe en roer dit om. Voeg nu alles van het bord weer toe in de groente, op de kroepoek na, roer alles om, naar smaak kan je ook nog een scheutje ketjap toevoegen. Laat de mie uitlekken en voeg deze toe, roer om en eventueel kun je hem op smaak maken met een sesamololie of arachideolie.

Verwenzorgactiviteit: Bingoavond

In een goed gevulde theaterzaal in Kloetinge heerst een gezellige sfeer. Er is ook enige spanning. Er staan immers stapels kadootjes te wachten op het podium. In de tijd van de Sint en de Kerst iets wat wel passend is. In dit geval heeft het echter niets met deze twee decemberfeesten te maken. Het is nog november. De 21e om precies te zijn. Maandagavond. De dames van de verwenzorgcommissie hebben weer een leuke avond voor de cliënten van Emergis in petto. Een bingoavond dit keer. Jaarlijks terugkerend fenomeen. Altijd gezellig.



Lucy, scheidend voorzitter van de verwenzorgcommissie heet iedereen welkom. Ze legt even uit hoe we het gaan doen, en dan: de eerste ronde: de bovenste rij. Ik heb 4 20 36 56 en 68. Zal ik "bingo" hebben? De eerste vier getallen zijn mis. Tjonge, dat belooft wat voor deze avond. Bij de volgende getallen lopen de emoties in de zaal al hoog op. Inmiddels heb ik al heel wat getallen goed, maar allemaal in de verkeerde rij. Misschien heb ik daar straks nog wat aan. "O68, O73, N45, O75, I17, I27, N35" Ik heb een verticale rij vol. Maar wat heb je daar aan als het om de bovenste horizontale rij gaat?! B5. "Bingo!" Maar niet bij mij. We gaan verder. De eerste prijs is uitgereikt. Twee nummers verder al weer iemand: "Bingo!" Tweede prijs. Nu de vier buitenkanten. Nog zes nummers te gaan. Nu nog drie. Maar helaas, er wordt alweer "Bingo!" geroepen. Door iemand anders ...

Nu de volle kaart. Volle kaart is voor de hoofdprijs. Miranda, de nieuwe voorzitter van de verwenzorgcommissie heeft via haar kapper een aantal mooie haarsets gekregen. Er zijn ook goed gevulde manden. Kom op: mijn best doen. Ik moet er nog vijf. Aan mijn tafel zijn er die er nog maar twee moeten. Ik heb er weer een. Roept er een dame aan de andere kant van de zaal: "Bingo". Tjonge, het geluk zit me niet mee vanavond. Ook deze ronde is het me niet gegund iets te winnen.

We starten opnieuw. Nieuwe ronde, nieuwe kansen, dezelfde prijzen. Wie weet, ook ik dit keer? Helaas, na een verticale rij, twee verticale rijen en een volle kaart is ook de tweede ronde kansloos aan mij voorbij gegaan. Waarom noemen ze nu steeds de verkeerde cijfers? Nog maar eens een ronde proberen dan. Ik moet er nog drie. Ik ben nu dichtbij. Duim-duim. Please, waarom noemt ze nu iedere keer verkeerde getallen? Oef, nog twee. Zo dichtbij ben ik nog niet geweest. Maar helaas. "Bingo!" Maar wat blijkt, die jongeman die al eerder gewonnen had heeft nu iets te voorbarig

geroepen: Valse bingo. Een liedje zingen dus. Maar dat doet hij natuurlijk niet. Gediskwalificeerd, zou ik zeggen.

Zo gaat het maar door. Nu eens luisteren naar wat er zoal in de zaal geroepen wordt: Naast het irritante "Bingo!" Een man vlak bij mij: "Yes. Hè hè. Hebbes." Een eindje verderop een jongen: "Shit. Ik vind het niet meer leuk." Bij mij aan tafel: "Als daar geen borrel bijhoort." Een dame aan de andere kant van de zaal: "Aaaahh. Ik moest er nog maar één." Een prijswinnaar die terugloopt naar zijn plaats: "Ik had liever een pakkie shag gehad." Iemand die zijn kaart was wezen omruilen bij Sandra: "Ik had beter die andere kaart kunnen houden. Dit is helemaal [censuur]." Tja, een ieder beleeft zo'n avond op zijn of haar eigen manier.

Laatste ronde. Ook ik begin weer, nu met een andere kaart. Ik geloof er niet meer in. Of zal die nieuwe kaart geluk brengen? Helaas. Na tien nummers heb ik er nog geen één. O67. Weer niet. O7 weer niet. G46. Helaas, het wil echt niet lukken vandaag ...

Lucy stelt opeens de vraag: wie heet dat spel eigenlijk uitgevonden? Dat heb ik opgezocht: "Bingo komt van het spel Lotto, dat al sinds 1530 in Italië werd gespeeld. Bingo als naam komt als verbastering van Beano, de naam van het formulier waarop Bingo werd gespeeld in Amerika rond 1920. De naam Beano komt weer van de bonen, die werden gebruikt om de nummers af te dekken. (Bron: Wikipedia) Toch leuk om te weten dat onze voorouders bijna 500 jaar geleden dus ook al Bingo speelden.

De avond is voorbij. Voor mij niet goed verlopen. Voor drie tafelgenoten gelukkig wel. Hadden we toch een goede tafel. Iedereen die niks gewonnen heeft boft alsnog: je mag toch een troostprijsje uitzoeken en zo ga ik gewapend met een leuke kaarsenhouders naar een vriendin van me: kom ik toch weer goed voor de dag! Veel plezier ermee.

Last but not least: Dames van de verwenzorgcommissie: Super dank voor deze geslaagde en gezellige avond!

Leonard



Kerstdiner 2016



Woensdag 21 december 2016 was het weer zo ver: het kerstdiner van en voor de verschillende WLB's.

Het WLB Joannaplantsoen ging dit jaar voor het kerstdiner op pad naar "De Lachende Koe", in Goes.

Zo rond een uur of 17:15 was iedereen verzameld in het restaurant voor het eerste drankje. Tijdens het nuttigen hiervan kregen we een mooie en dankbare toespraak van Helma. Daarna nam Jessica het woord over om dat met een knipoog direct weer door te geven aan John of Joop.

Gelukkig bedankte Joop en John voor de eer want laten we eerlijk zijn, die hebben we toch al wel genoeg gehoord het hele jaar lang :)

In totaal waren we met een flinke groep, want er waren ruim 55 collega's gekomen naar dit etentje, wat de gezelligheid alleen maar ten goede kwam.

Onze lieve Ria sprak ons nog even toe met wat goddelijke woorden en daarna was het tijd om een keuze te gaan maken voor het eten.

Mark had van te voren bij de Huisdrukkerij, speciaal voor iedereen, een prachtige menukaart gemaakt waarop de diverse voor- en hoofdgerechten te vinden waren. Er zat voor iedereen wel iets tussen, want er was te kiezen tussen bijvoorbeeld soep, salade, kip, pasta, varkenshaas en een vispotje.

Nadat iedereen zijn keuze had gemaakt voor het eten, was het tijd voor de rokers om even naar buiten te vluchten om daar hun longen te smeren. Helaas voor de rokers begon het toen te regenen, maar al snel was er een parasol gevonden en stonden de meesten weer droog.



Eenmaal terug binnen gekomen werden hier en daar al de eerste voorgerechten geserveerd, dus was het tijd om aan te schuiven voor het eten en nog een lekker drankje.

Tijdens het voorgerecht werd er lekker veel gekletst en genoten en had iedereen het goed naar zijn zin. Het eten was heerlijk, ondanks dat de soep misschien wat te veel "smaak" had.

Na het voorgerecht kwam natuurlijk het hoofdgerecht. De meesten hadden gekozen uit een kip-spies of een spies met varkenshaas en dat was goed bevallen.

De salades en frieten vielen ook goed in de smaak en waren er dan ook in no-time doorheen. Na het hoofdgerecht namen we nog een drankje, in afwachting van ons verrassingstoetje. Het toetje bestond uit een brownie, een soesje en wat chocolademoes. Hoe het vierde dingetje heette ben ik even vergeten maar het smaakte heerlijk naar Bastogne en kaneel.

Niet iedereen lustte alles van de toetjes dus moest iemand zich vrijwillig opofferen om die toetjes op te eten. Ik zal niet verklappen wie dat was maar het viel me wel op dat er meer dan één leeg bord bij John stond :)

Toen de toetjes en drankjes op waren zat het er helaas al weer op en trokken de meeste mensen na een geslaagde avond op huis aan. Ik zeg bewust de meeste mensen, want een enkeling bleef nog wat na borrelen en de laatste was pas rond 23:30 uur thuis, naar verluid.

Al met al een zeer geslaagde avond te noemen, waarvoor iedereen hartelijk dank en ik zou zeggen: "Tot ziens en hopelijk tot een volgende keer!"

Jeroen de Rijcke



Opendag WLB Joannaplantsoen

Op zaterdag 18 februari was er een goed georganiseerde en gezellige opendag op WLB Joannaplantsoen. Zowel op de huisdrukkerij als bij Lego was er van alles te zien. Er was heel wat te koop en er was ook voldoende lekkers te verkrijgen. Allen die zich ingezet hebben: top gedaan! Een fotoimpressie.



Puzzels

Koud en Donker



De Vraag: Als je slechts één lucifer hebt en je komt een *koude* en *donkere* kamer binnen, met daarin een openhaard, een olielamp en een kaars. a

De Vraag: wat zou je dan als eerste aansteken?

Kraak de Kluis

Aan het begin van een stralende zondagmiddag liep de kasteelheer van slot Loevestein zijn studeerkamer binnen. Hij wilde één van zijn sieraden, die hij een uur daarvoor uit de kluis had gehaald, terug in zijn kluis leggen. Hij zag dat de kluis opengebroken was en belde meteen de politie. Toen de politie het huishoudelijk personeel verhoorde over hun activiteiten gedurende het uur waarin de kluis opengebroken moest zijn, werden de volgende alibi's gegeven :



- de kok was de lunch klaar aan het maken;
- de tuinman was de heg aan het snoeien;
- de butler was de post aan het halen;
- het dienstmeisje was de bedden aan het opmaken.

Nadat de politie alle alibi's gehoord had, werd de dader meteen ingerekend.

De Vraag: Wie was de dader ?

KRAAK DE KLUIS

Antwoorden op puzzels zijn te vinden op pagina 34.

Muziek

B^{AD} van U2

BAD komt van de LP *The Unforgettable Fire* uit 1985. Hoewel het nooit op single is uitgebracht is het een van de meest bekendste nummer van U2. Dit komt omdat dit een van de meest gespeelde nummers is van U2 tijdens concerten.

Op de LP *Wide Awake in America* staat een live versie. Ik vind de live versie vele malen mooier dan de studio versie.

De band heeft het nummer ook gespeeld tijdens haar set op Live Aid op 13 juli 1985. Hier speelde ze een versie van 12 minuten van het nummer, waaronder samples van *Satellite of Love* en *Walk on the Wild Side* van Lou Reed en *Ruby Tuesday*



en *Sympathy for the Devil* van The Rolling Stones te horen waren. Doordat deze uitvoering van Bad zo lang duurde had U2 maar tijd voor één ander nummer, *Sunday Bloody Sunday*. Tijdens het optreden werd *Pride (In the Name of Love)* geschrapt. De overige bandleden waren hier achteraf niet blij mee. Maar Bono had met deze uitvoering van dit nummer een enorme indruk achtergelaten bij het publiek. Bono speelt ook enorm met zijn publiek en dat is in deze versie ook echt terug te zien. Dit optreden werd later bestempeld als het beste optreden van LIVE AID. Deze uitvoering heeft U2 enorm op de kaart gezet; immers de "hele wereld" keek naar LIVE AID.

Dit was ook de eerste keer dat ik dit nummer hoorde en ik was gelijk helemaal verkocht. Er zit zo'n opbouw in dit nummer en de manier waarop Bono het zingt en brengt heeft voor mij iets magisch.

De muziek en het specifieke gitaardeuntje wat erin zit neemt je helemaal mee en blijft lang hangen. Ik denk dat ik de versie van LIVE AID wel duizend keer heb bekeken en vind het samen met de versie uit de documentaire *Rattle en Hum* een van de betere versies van dit nummer. Het nummer gaat over heroïneverslaving. Maar er gaan verschillende verhalen over. Bono heeft verteld dat het over Dublin gaat waar na de recessie in 1985 veel heroïneverslaving ontstond. En een ander keer vertelt hij dat het over een vriend gaat die aan een overdosis heroïne is gestorven.

Bono verwerkt vaak samples van andere nummers in dit nummer zodat het nummer vaak varieert van tekst en samenstelling.

Jolanda

Kinderpostzegels – Wonen Hulst

Kinderpostzegels heeft de Maatschappelijke opvang Zeeland een bedrag van € 50.000 geschonken. Dit bedrag is gebruikt om in Zeeuws-Vlaanderen drie bestaande woningen te vernieuwen en twee groepswoningen te verbouwen naar twee individuele woningen (een ervan is een kantoor). Ook de stoffering van de vier huizen en het kantoor en het herinrichten van de tuinen is bekostigd vanuit de gift van Kinderpostzegels.



De woningen zijn bestemd voor cliënten en hun kinderen die na een eerste opvangperiode in de Maatschappelijke opvang, Veilige opvang of via een verwijzing door derden nog een langere periode van begeleiding op maat nodig hebben. In een periode van maximaal twee jaar werken de cliënten en hun kinderen aan een veilige en stabiele toekomstsituatie. Het borgen van privacy, een eigen zelfstandige woonruimte en een veilige speelruimte voor de kinderen zijn basisvoorwaarden en dragen bij aan het leveren van goede zorg. Door de bijdrage van Kinderpostzegels kan dit gerealiseerd worden.

Begin januari 2017 hebben de eerste bewoners hun intrek genomen en 10 februari was er een feestelijke opening voor genodigden.



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, zodat 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 onder andere ontspanning, rust, 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 aandachtsoefeningen (mind-full) waardoor men compleet tot rust komt en

ontspannen de dag door kan.

Er zijn speciale *valpreventieoefeningen*. 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 ouderenpsychiatrie op de hoofdlocatie van Emergis, op dinsdagmiddag onder begeleiding van Agnes Smit.

Voor informatie kunt u terecht bij de activiteitenbegeleiding.

Spreekwoorden

Als de maan vol is schijnt ze overal.
Is iemand gelukkig is, kan iedereen dat zien.

Je moet geen goed geld achter slecht geld aangooien.

Je moet geen geld besteden aan een zaak die niet meer in stand kan worden gehouden.

Wat de vos niet weet, weet de haas ook niet.

Het is moeilijk iets te weten als het je nooit verteld is.



Om de kracht van het anker te voelen, moet men de storm trotseren.

Pas als men iets ernstig meemaakt, weet men op wie men kan vertrouwen.

Bij het scheiden van de markt leert men de kooplui kennen.

Achteraf ontdekt men wat men aan iemand heeft.

Het oog van de meester maakt het paard vet.

Als de baas toekijkt gaat alles beter.



Wie zijn eigen tuintje wiedt, ziet het onkruid van een ander niet.

Het is beter om energie te steken in het verbeteren van jezelf, dan in het bekritisieren van anderen.

De vrucht der ervaring rijpt niet aan jonge takken.

De verstandigste opmerkingen komen van oudere mensen.

Goede naam is beter dan goede olie.

Een goede reputatie is beter dan veel geld.



Peter Luysterburg

Cursus: Herstellen doe jezelf

Vanuit de Herstelacadie van Emergis worden diverse cursussen aangeboden aan cliënten van Emergis. In het vorige nummer hebben de cursus 'Verbeeld je kracht' in het voetlicht gebracht. Dit keer richten we de schijnwerpers op de cursus 'Herstellen doe jezelf'

Herstel is een belangrijk begrip voor ons allemaal. Alle cliënten van Emergis zien uit naar herstel. Herstellen wil niet zeggen dat je je aandoening achter je kunt laten, want dat is vaak niet (meer) mogelijk. Dat geldt voor de GGZ, net als voor lichamelijke klachten. Niet alles kan volledig hersteld worden. Maar dat wil niet zeggen dat je geen herstel kunt ervaren. Herstellen is immers nieuwe zin en betekenis aan dingen geven. Het gaat niet om volledige genezing, maar om het opnieuw ontwikkelen van vaardigheden, het weer oppakken van betekenisvolle relaties, rollen en doelen in het leven. Het gewoon mens zijn in plaats van psychiatrisch patiënt zijn moet weer boven komen drijven. En als mens kun je te maken hebben met psychische klachten, je kunt een psychiatrische diagnose hebben, maar je bent en blijft mens: de jij, de ik is belangrijker dan je DSM-V categorisering!



Om dit proces te begeleiden en te stimuleren wordt de cursus 'Herstellen doe jezelf' gegeven. De cursusleiders Martijn Castricum en Marion Tielens, beiden ervaringswerkers binnen de Herstelacademie gaven de cursus. Een lijvige cursusmap die we helemaal hebben doorgewerkt met informatie, met ervaringsverhalen, met opdrachten gaven de cursus een gedegen karakter.

De cursus is als volgt opgebouwd:

Les 1 is een introductie op de cursus en een kennismaking met elkaar. Heel belangrijk, want je kent elkaar meestal niet en je moet wel met elkaar belangrijke dingen uit je leven gaan delen. In die eerste bijeenkomst wordt vooral gezocht naar een veilige omgangsvorm met elkaar.

In les 2 gaat het over jouw eigen mening over herstel. Het gaat immers niet over het herstel van een ander, maar de manier waarop jij tegen herstel aankijkt.

Les 3 sluit daarbij aan als het gaat om eigen ervaringen met herstel. Het getuigt van lef als je dingen die gebeurd zijn in je leven herstel durft te noemen. Best wel een drempel, maar wel heel belangrijk.

Les 4 opent de blik naar de toekomst. Er komt in ieders leven een moment waarop je jezelf afvraagt: „Wat wil ik nu eigenlijk en wat vind ik echt belangrijk in mijn leven?“

Les 5 gaat over keuzes die je maakt in je leven, in je herstelproces.

Les 6 handelt over het stellen van doelen. Doelen bieden immers perspectief. Doelen zorgen voor beweging in je herstel.

Les 7 en 8 gaan over de rollen die mensen innemen. Vaak ben je je niet bewust van allerlei rollen die je in inneemt. Soms moet je ook leren je eigen rollen weer te waarderen.

Les 9 gaat over steun. Er zijn voor iedereen wel dingen of mensen waar hij zijn steun vandaan haalt. Goed om dat inzichtelijk te krijgen. Want steun is pas steun als het als steun ervaren wordt.

Les 10 gaat over je mogelijkheden. Mogelijkheden op allerlei gebied: wonen, werken, leren, sociale contacten, ontspanning enzovoorts. Bij deze les wordt een persoonlijke collage besproken, die je hebt gemaakt en gepresenteerd over je eigen weg naar herstel. Een bijzonder moment tijdens de cursus.

Les 11 gaat in op je eigen zeggenschap: hoe kom je op voor jezelf? Ook als je hulp nodig hebt is het van belang dat het jouw hulpverleningstraject blijft. Het gaat niet om de hulpverlener, maar om jouw herstelproces!

Les 12 is een afsluiter. Door middel van kaarten aan elkaar te geven wordt teruggeblikt op het herstelproces van jezelf en van de ander. Ieder gaat weer zijn eigen weg. Allemaal weer wat rijker op de weg naar herstel.

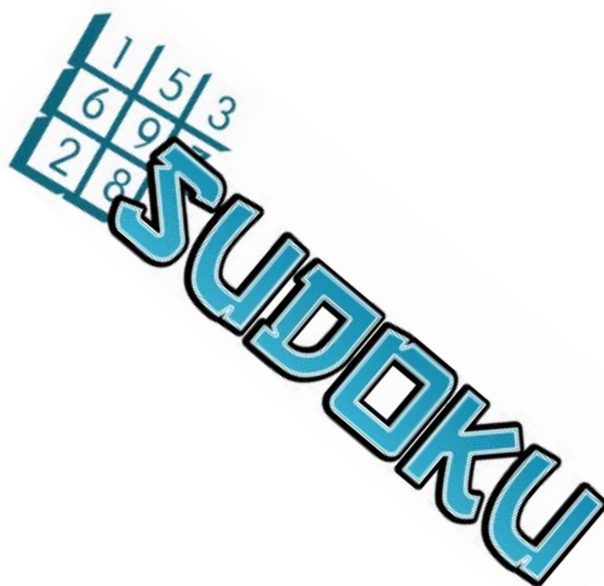
Interesse in deze cursus? Meld je aan via je behandelaar.



Sudoku

Dit zijn traditionele Sudoku's. De lege vakjes moeten ingevuld worden zodat in elke kolom, in elke rij, en in elk van de negen blokken de getallen van 1 tot en met 9 elk één keer staan. De antwoorden staan op pagina 34.

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



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

Budgetrecept

Sandra's bietjesstamppot (€ 1,25 p.p.)

Benodigheden voor 1 volwassene:

Ingrediënten en kosten:

250 gram aardappelen € 0,25

250 gram verse of voorgekookte bieten € 0,40

1 ui € 0,10

100 gram gehakt € 0,50

Smaakmakers: Gehaktkruiden, zout, restje jus uit de vriezer (of zelf maken van wat bouillonpoeder en melk)



Bereiding:

De ui pellen en in blokjes snijden. Aardappelen schillen en met een beetje zout koken. Bij verse bietjes, alle bietjes in de schil koken. Daarna pellen en de helft raspen. Bij voorgekookte bietjes de helft raspen en warm maken. (De andere helft gebruikt u voor Sandra's bietjesstamppot. In dat gerecht snijdt u de bietjes in blokjes.)

Het gehakt in een braadpan met een beetje boter en gehaktkruiden rul bakken. De gesnipperde ui toevoegen en lekker bruin bakken.

De aardappelen afgieten en de warme bietjes toevoegen. Met een restje jus of wat bouillonpoeder en melk stampen. De stamppot op een bord scheppen en het gehakt met ui mengsel hierover verdelen.

Sandra over haar gerecht: Met de andere helft van de bieten kun je een heerlijke bietensalade maken.

Tip 1: Een pak verse of voorgekookte bieten van 500 gr kost circa € 0,79 bij de Lidl

Tip 2: Koop bijvoorbeeld 500 gr gehakt in de aanbieding of bij de Turkse/Marokkaanse slager voor circa € 2,50. Vries per 100 gr in.

Bron: www.bijstandsgerechten.nl

VAR stimuleringsprijs

Je zult toch maar een stimuleringsprijs winnen, met het project “ onze volkstuin”. De Beschermde woonvorm de Oprit te Goes, is dan ook erg tevreden met deze mogelijkheid. We hebben een mooi lapje grond gehuurd, in een volkstuincomplex, dat gelegen is tussen Goes en Wilhelminadorp. Een plek waar medewerkers en cliënten kunnen samenwerken, en kunnen ontspannen. En dat in het samenzijn met buurtbewoners.

Inmiddels is er een tuinhuis gerealiseerd. Onder onze perenbomen, en tussen onze aalbesstruiken, staat een geweldige picknicktafel. Heerlijk, want het is gewoon ook gezellig om er alleen maar even te zitten en te kijken naar het groeien en bloeien van de stekjes. In de toekomst gaan we er ook koffiemomenten organiseren.

In augustus is onze kas geleverd, die met de nodige mankracht in elkaar wordt gezet. Weer een stap verder, binnen onze eigen groente en fruitvoorziening. Om onze volkstuin ook voor de thuisblijvers uitnodigend te houden, schrijven we een maandjournaal, en maken we met regelmaat foto's van de laatste ontwikkelingen.



Ook hebben we bedacht om het breder trekken, een gewonnen prijs is ook fijn om te delen tenslotte. We hebben de BW Heemskerk, en de BW Jasmijn ook uitgenodigd om gebruik te maken van de volkstuin. Er komt nogal wat bij kijken hoor, het onderhouden van een tuin.

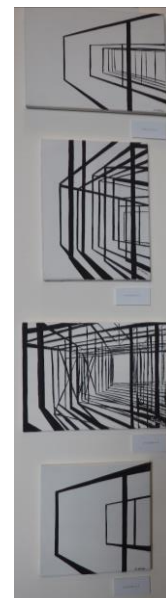
Extra handen, en het samenkomen op de tuin, zal een verrijking kunnen zijn, zeker op sociaal vlak. We hebben al kunnen proeven van de appels, stoofperen, aalbessen, prei en rode kool. Dit smaakt naar meer.

De cliënten hebben deelgenomen aan een enquête die we hebben opgesteld. Zodat we kunnen meten wat het positieve verrijkende effect is, van het aanbod van een volkstuin. Het maatschappelijke aspect gaan we ook zeker niet vergeten binnen onze doelstelling. Mocht er nog wat overblijven, van onze geoogste voorraad, dan hebben we de mogelijkheid om het te schenken aan de voedselbank.

De cliënten en medewerkers van de BW de Oprit.

Lines – Sven van Santen

In de Rechtbank van Middelburg zijn diverse werken van Sven van Santen, ervaringswerker van het FACT-team Middelburg (met wie we kennismaakten in het vorige nummer van De Spreekbuis) te zien geweest. De kunstenaar leidde mij zelf langs zijn tentoonstelling met het thema Lines. Een bijzondere middag! De tentoonstelling is te zien tot en met eind maart 2017.



Oplossing puzzels

Oplissing puzzels van pagina 6



Antwoord op: Koud en Donker

De lucifer!



Antwoord op: Kraak de Kluis

De butler was de dader. Hij zei dat hij de post aan het halen was, maar op zondag wordt er geen post bezorgd!

KRAAK DE KLUIS

It always
seems
impossible
until it's
done.



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

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

Peters moppenhoek

Er zitten twee mannen tegenover elkaar in de trein. Zegt de een tegen de ander: “Zal ik u eens een leuke Belgenmop vertellen?” De andere man kijkt kwaad en gekwetst en zegt: “Meneer, ik ben een Belg!” Zegt die andere vent weer: “Maakt niet uit, dan vertel ik hem toch gewoon twee keer!”

De meester zegt: “Wie als eerste antwoord geeft op mijn volgende vraag mag naar huis.”

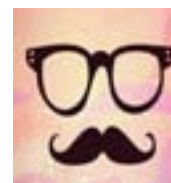
Jantje gooit daarop een steen door het raam, waarop de meester vraagt “Wie heeft dat gedaan?” Jantje antwoordt: “Ik meester, mag ik nu dan naar huis?”



Vraag: Er staan langs de weg wel eens bordjes met *zachte berm*. Waarom staan er nooit bordjes met *harde berm*? Antwoord: Die krijgen ze daar niet in de grond.

Conducteur: “Maar meneer, dit is een kinderkaartje.” Man: “Nou, dan kunt u wel nagaan hoelang ik op de trein heb staan wachten!”

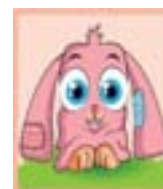
Er komt een man bij de gemeente en die wil zijn naam veranderen. “Wat is uw naam?”, vraagt de ambtenaar. “Jan Kloot”, mompelt de man. “Dat zou ik ook willen veranderen”, meent de ambtenaar, “hoe wilt u voortaan heten?” “Ik wil liever Piet Kloot genoemd worden.”, zegt de man.



Wat voor auto hebben vrouwen liever ? Een BMW of een Mercedes ? Een BMW, dat kunnen ze makkelijker schrijven !

Een vrouw vertelde haar vrienden: “Ik heb van mijn man een miljonair gemaakt.” “En wat was hij voor je hem trouwde?”, vroeg een vriendin. De vrouw antwoordde: “Een multimiljonair”.

Vader voert de vissen in het aquarium. Kleine Geertje staat te kijken. “Wat geeft u ze eigenlijk?” vraagt hij. “Watervlooien”, antwoordt vader. “Dan bent u een dierenbeul!”, roept Geertje boos. “Vissen kunnen zich toch niet krabben!”



Peter vraagt aan Jantje: “Heeft jouw hond ook een stamboom ?” “Nee”, zegt Jantje “mijn hond plast altijd tegen een andere boom.”

Een dom blondje wordt aan de kant gezet door een agent. De agent vraagt of ze een blaastest wil doen. Het domme blondje doet vervolgens haar bril af en de agent vraagt: Waarom doe je die bril af ?” Waarop het domme blondje antwoordt: “Dat is toch weer twee glazen minder!”

Peter Luysterburg

Terugblik op KRO Brandpunt 'geluksfabriekjes'

Op dinsdagavond 13 december was het dan eindelijk zover: de uitzending van een compilatie van de opnames die gedurende veertien uur lang gemaakt waren binnen diverse werkleerbedrijven van Emergis: Brandpunt KRO zette ze in het voetlicht: 'geluksfabriekjes' werd de uitzending genoemd.

Op de dag van de uitzending genieten de medewerkers, vrijwilligers en werkbegeleiders van een lekker stukje taart. Manager Vincent van den Dries is een dankbaar mens en vindt dat iedereen zijn of haar stukje taart zeker verdient heeft. In het bijzonder Erwin, Ringo en Mark, van wie hun levensverhaal in de uitzending een belangrijke rol gespeeld heeft.



De uitzending heeft veel losgemaakt. Niet in het minst bij de werkenden op de negen werkleerbedrijven. Een ieder heeft er zo zijn eigen beleving bij gehad: „Leuk om in beeld te zijn geweest.“ „Mooi dat mijn familie nu ook eens kan zien wat voor belangrijk werk ik doe.“ „Balen dat nu de hele wereld weet dat ik in de psychiatrie zit.“ „Leuk dat mijn buurvrouw me herkende en tegen me zei dat ik op tv was.“ Zomaar een greep uit de vele reacties die gezegd en gehoord zijn.

De uitzending heeft ook maatschappelijk wat gedaan: er hebben zich nieuwe medewerkers aangemeld. Psychiaters uit den lande hebben bij Emergis geïnformeerd wat de succesformule van onze werkleerbedrijven is. Er is gratis Lego aangeboden, waar ze in WLB Joannaplantsoen en WLB Blokpunt weer verder kunnen. De gemeente Schouwen-Duivenland heeft geopperd om in Zierikzee ook een werkleerbedrijf te starten. Er zijn bedrijven die met onze werkleerbedrijven willen gaan samenwerken in de toekomst. En last but not least heeft de Socialistische Partij in de gemeenteraden van Middelburg en Vlissingen vragen gesteld over de hoge eigen bijdrage die in de Walcherse gemeenten betaald moet worden door sommigen.

De uitzending eindigde met de zin: „Hoe een baan een leven kan veranderen! In die trant vermelen we hier: wat veertien minuten televisie niet allemaal te weeg kan brengen.

„Maar uiteindelijk doen we het allemaal om de medewerkers: zij, samen met de vrijwilligers en de werkleiders zetten zich dagelijks in om een positief verschil te maken voor mensen. Iedereen is hierin een belangrijke schakel en onmisbaar. Samen vormen we onze WLB!“ (Vincent van den Dries in zijn brief naar aanleiding van de uitzending)

Kijk deze uitzending terug via npo.nl/brandpunt (13 december 2016)

Verwenzorg Zeeland

Verwenzorg Zeeland verzorgde op 24 november 2016 een diner bij Chinees Restaurant De Paradijsvogel in 's-Gravenpolder voor cliënten en ex-clieënten GGZ. Dit diner bestond uit een lopend buffet, een heerlijk toetje, koffie en natuurlijk een big surprise: SINTERKLAAS!

De cliënten genoten van het buffet en het gezellig samen zijn deed iedereen goed. Bij binnenkomst rond vijf uur kregen we een drankje en werd het diner ingeleid door de afdeling Verwenzorg Emergis en de gemeente Reimerswaal.

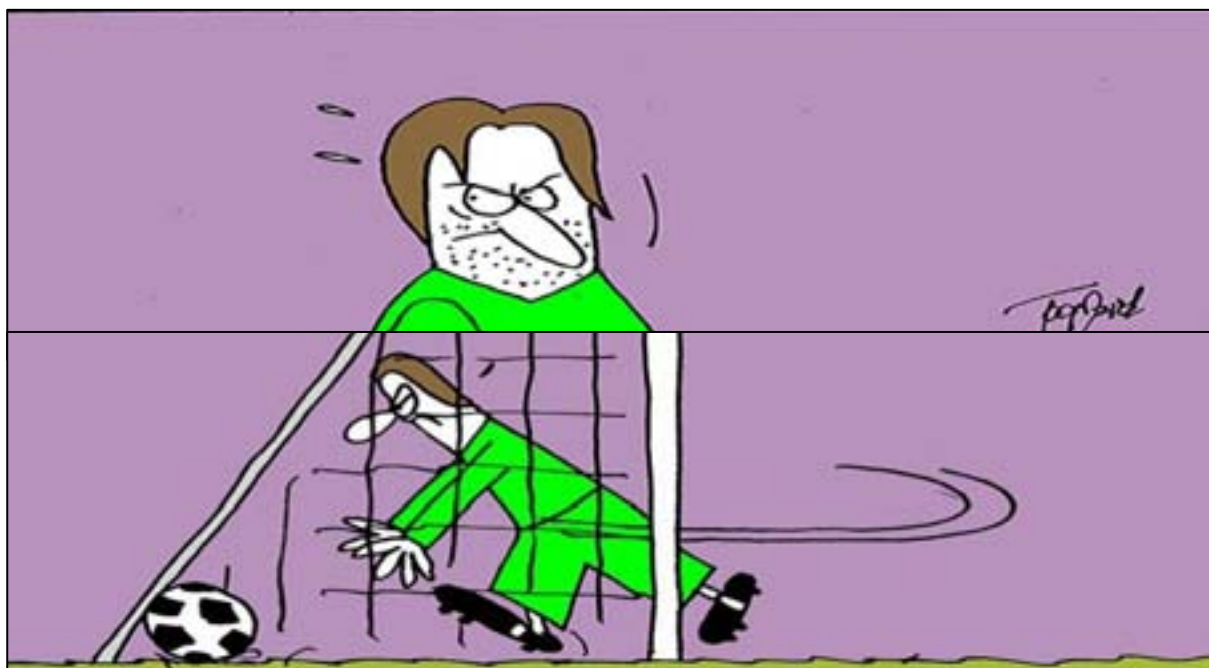
In totaal waren er ongeveer 50 mensen aanwezig. Tot grote verrassing kwam Sinterklaas ook nog even langs. Voor iedereen nam de Sint even de tijd voor een praatje en had hij een chocoladeletter bij zich. Al met al was het een geslaagde avond en rond kwart over zeven/half acht ging iedereen voldaan weer naar huis.

Verwenzorg Zeeland: dank je wel!!!



Strips: Fc Knudde

Tim Krul op de weg terug: 5 x zelfs met jong Ajax



Van Gaal zag Mourinho weer winnen



Nederland zakt naar de 3e plaats



Vincent Janssen lijdt aan doelpuntendroogte; mental coach zou daarbij kunnen helpen



