

Spreekbuis

van cliënten voor cliënten



Jaargang
24

Herfst
editie



Colofon & Inhoud

Jaargang 24 – nummer 2 – September 2017 – Herfst editie

De Spreekbuis is een informatieblad voor en door cliënten van Emergis. Het blad wordt op initiatief van De Centrale Cliëntenraad (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), Peter Luysterburg en Pieter Mesu.

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

Wilt u ook de Spreekbuis 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 heft tevens het recht taalkundige verbeteringen aan te passen en beslist over de opmaak van de artikelen.

De uiterste inleverdatum voor het winternummer is op 6 november 2017

Pag. 2	Colofon - Inhoudsopgave	Pag. 24	Filmbespreking
Pag. 3	Redactioneel	Pag. 26	Het achterhuis, Anne Frank
Pag. 4	Mc Rammeo	Pag. 28	WLB Blokpunt
Pag. 6	Woordgrappen	Pag. 29	Autisme
Pag. 7	WLB van de kook	Pag. 31	Budgetrecept
Pag. 8	De weg naar Social Run 2017	Pag. 32	Evenementenkalender
Pag. 10	Bewust bewegen	Pag. 34	Spreekwoorden
Pag. 11	Muurschildering	Pag. 35	Denktank Emergis
Pag. 12	Muziek rubriek	Pag. 36	Oplossing puzzels
Pag. 14	Het nieuwe slopen	Pag. 37	MoppenHoek
Pag. 18	Puzzels	Pag. 38	Strip FC Knudde
Pag. 19	Sudoku		
Pag. 20	Ingezonden stukken		
Pag. 21	Tai Chi en Gedicht		
Pag. 22	Boekbespreking		



Redactioneel

Een gevoel van heimwee kan je overkomen nu je het herfstnummer van de Spreekbuis voor je licht. Herfstnummer zegt ons immers dat het herfst geworden is. En we staan nog maar aan het begin als je dit leest. De r zit weer in de maand. Na een zomer met veel zon zal er waarschijnlijk weer een periode van regen, wind en donkerdere dagen aanbreken. Ik hoop dat je – ondanks alles wat je leven bezet – een fijne zomer hebt gehad. Dat je weer voldoende opgeladen bent met zomerse vitaminen. En de herfst en de komende winter hebben toch ook zo zijn voordelen: er ligt weer een nieuw nummer van de Spreekbuis voor je ☺, de feestdagen komen weer in de buurt. Toen ik deze week (eind augustus) door de stad liep zag ik de kerstmannen al her en der in de winkels staan ☺. De avonden zijn donker, maar je kunt het wel gezellig maken in huis met wat versiering en een kaarsje ☺. Ik hoop dat je ook de komende maanden weer geluk en zegen mag ervaren, ook als het leven moeilijk is. Probeer verder te kijken dan je problemen.



Ook dit keer is er een themadeel. Dit keer hebben we het gewijd aan het leven en werk van Anne Frank. Je kent haar vast wel: het Joodse meisje dat in Amsterdam ondergedoken zat in het Achterhuis.

Veel leesplezier,

Leonard





Mc Rammeo

Mag ik mij even voorstellen,

Ik ben Mc Rammeo,

Ik ben voor het eerst opgenomen geweest op mijn 17^{de} jaar in 1988. Ik had toen een early-onset schizofrenie stoornis. Doch door ziekte en een aantal psychotische jaren ging het meteen goed met me. Op mijn werk ging het daarentegen slecht en op school kon ik me niet concentreren. Van de wiet moest ik meteen niets meer hebben. Daardoor voelde ik me vroeger altijd ellendig. Was dus erg blij gestopt te zijn en ik geholpen werd. Hierbij vervul ik een dienst van de psychiaters die mij toen geholpen hebben. Ikzelf een compliment dat ik de hulp accepteerde.

Door al die problemen ben ik hip hop gaan schrijven. Hierin kon ik van alles kwijt. Uiteindelijk is het uitgegroeid tot de grootste ambitie die ik heb. Door de jaren heen kon ik ook begrijpen dat de kwaliteit stapje voor stapje beter werd. Tekstueel en ook de muziek! Ik bleef het doen en maak het nu al 19 jaar. 19 jaar dat ik muziek schrijf.

Maar het bleef niet goed gaan na mijn eerste opname. De eerste 14 jaar wel, maar toen werd ik weer opgenomen op de crisis opname afdeling 52. Daar leerde ik weer mensen kennen van mijn eigen soort. Na een paar maanden hoorde ik bij de club. Vond het leuk dat geroepen werd. Ik was vereenzaamd en nu kon ik weer met mensen praten. Ik kreeg ook meer hoogte van het cliënt zijnde. Dit was weer goed voor mijn muziek. Ik kreeg het voor elkaar om ook mede cliënten muziek met mij te maken. Dat is best leuk geworden. Dat vereenzaming was dus voorbij. Ik was opgenomen en de psychiaters hadden een idee met mij om mij verder te behandelen op Soteria. Daar kon ik veel aan mijn conditie doen. Ik moest bekomen van 14 gestoorde jaren en ik kon wel conditie gebruiken. Dat ik nu een vaste en langdurige cliënt ben maakt mij erg trots. Mijn broertje die hard moet werken en vaak weg is van huis. Dat hij zijn gezin weinig ziet en dat hij weinig vrije tijd heeft. Dat de zorg enorm is gegroeid en dat er bij ons verschillende luxe ter beschikking zijn. Als taxi, voor boodschappen te doen en ons eten klaar gemaakt word, dat we fruit en lunch ook kunnen pakken in de gezamenlijke woonkamer, een eigen appartement en nog veel meer. Uitstapjes en gaan zwemmen en voetballen plus volleybal elke week.



Ik hoef me niet meer te schamen tegenover mijn maatschappelijke werk naasten. Ik rijd op een scooter die ik heb kunnen kopen samen met mijn vader. Hierdoor ben ik regelmatig in Kloetinge in de kantine. De meeste zullen mij wel kennen vanwege mijn papegaai; Blizco... Iedereen mag foto's maken als ik met Blizco op terras of kantine ben. Ik maak dit artikel om mij eens te uiten wat voor soort cliënt ik ben en dat ik muziek maak. Ter promotie erbij. Ik zou het erg graag hebben mijn muziek werd gehoord! Dus pak snel een computer, laptop, gsm of tablet. Toets YouTube in en type vervolgens Mc Rammeo 2017 in.... Dat is psychiatrische nederhop die ik zelf heb geschreven en het jaren mijn werk al is. Het is hierdoor voor iedereen erg herkenbaar omdat ik ook cliënt ben, en met een beetje obstakels is het nog spannend ook. Een erg fraaie en indrukwekkende rap, met een rauwe stem en met ervaring van mij als cliënt.

Ik ben mc Rammeo: "Mc Rammeo 2017" on YouTube.





Woordgrappen

Knijp niet zo in mijn tepel, straks krijg ik een roodborstje!”

Knap zeg, wat die Sloveen allemaal met een Balkan.

“Wat een mafkees, hij beweert dat een sneltreinvaart!”

Toen Willem-Alexander eenmaal blut was, zat de vorst aan de grond.

“Zeg, handelaar, wat breng je naar die slager?” - “Nou, ik leverworst”.

Koen gaat te paard en ik denk dat ik naar Delfzijl.

“De popcorn is erg duur in de Pathé, denk maar niet dat ik die in de bioscoop!”

“Dat lijkt me eng, dat ik in plaats van een baby een vruchtbaar.”

“Afblijven, dat is Adamsappel!”

“Waar ik de dia’s heb liggen? In de diamant!”

De voetbalclub is na een slecht seizoen hard aan Winnetou.

“Hij zei dat ie blut was, maar nu statiegeld te pinnen!”

“We eten vandaag vis. Dat vind ik vreemd, want ik rookworst.”

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.

“Dieet wel erg veel voor iemand die aan het lijnen is!”

“Ik word morgen zo dronken, dat ik tot aan het einde van de nacht op de tapdans.”

De boer is failliet, nu gaat hij de hele dag in het hooibalen.

Een computerkraker eet het liefst gehackt.

Wij poetsen geen sculpturen, we wassen beelden.

Mijn moeder klaagt steeds dat ik alleen in de zomer en nooit in de wintersport.



Peter Luysterburg



WLB Lunchcafé Van de Kook in nieuw jasje

Vol trots presenteert het WLB Lunchcafé Van de Kook in Kloetinge zichzelf voortaan in nieuwe bedrijfskleding. Alle medewerkers dragen nu dezelfde schorten en koksbuizen. Uiteraard is op de nieuwe kleding ook de naam van het lunchcafé duidelijk te zien.

Bij het Lunchcafé Van de Kook kun je van dinsdag t/m donderdag genieten van een tweegangenmenu voor € 4.90. De vers bereide maaltijd wordt geserveerd tussen 12.00 en 13.00 uur. Van te voren reserveren is wenselijk, maar niet verplicht.

Ook verzorgt het lunchcafé op verzoek bijvoorbeeld de catering van een receptie of een lunch tijdens een vergadering of cursus. De catering kan overdag van dinsdag t/m donderdag op ieder gewenst tijdstip en op iedere locatie van Emergis Kloetinge geserveerd worden.

Kortom, houd je van lekker eten? Kom dan naar WLB Lunchcafé Van de Kook.





De weg naar Social Run 2017

In de vorige editie van de Spreekbuis schreven we al over de Social Run. Een estafetteloop van 555 kilometer in zo'n 48 uur tijd. Inmiddels hebben we namens Emergis een team gevormd en gaan we op 22 september om 13.20 uur van start. En op 24 september gaan we over de finish.

Het bij elkaar krijgen van een team is een hele klus. Een team bestaat namelijk uit zo'n 25 personen. Naast dat het een geweldige ervaring is en een heel mooi doel, is het ook een hele opgave die gevraagd wordt van de deelnemers. Er wordt een enorme prestatie geleverd en je dag-nacht ritme raakt ontregeld. Maar binnen Emergis waren er genoeg mensen die deze uitdaging aan durfden te gaan; juist vanwege die mooie ervaring en het doel.

Nadat het team zo goed als compleet was, hebben we ons definitief ingeschreven. Het wordt dan allemaal ineens heel echt. En inmiddels komt de run steeds dichterbij.



De organisatoren van de Social Run hebben een route gemaakt. Zij hebben helemaal uitgewerkt hoe je moet lopen. We starten in Soesterberg op een vliegbasis. Vanuit daar lopen we richting Friesland, over de afsluitdijk, richting Amsterdam en we eindigen weer in Soesterberg. Op het kaartje hiernaast kun je een beeld krijgen over de complete route die gelopen gaat worden.

Als team ga je met deze route aan de slag om te kijken waar de wisselpunten zijn. Er zijn namelijk twee teams met lopers. Wij hebben er voor gekozen om blokken van 40 en 50 kilometer te maken. Dat betekent dat wanneer het ene team de 40 kilometer loopt, het andere team in die tijd rust zal hebben. Laten we zeggen dat dit ongeveer 4 uur is. In die 4

uur wordt het team met een busje vervoerd naar de rustlocatie, een camping. Het team krijgt te eten, wordt eventueel gemasseerd en slaapt. Er is dus voor het slapen maar een korte periode over. Vandaar dat we ook aangaven dat je dag- en nachtritme ontregeld wordt. Daarna rijdt het team weer naar een wisselpunt en kan het andere team rusten. En zo gaat dat die 555 kilometer door.



Nu vraag je je misschien af wie er voor het eten zorgt op de rustplekken oftewel de basiskampen. Daar staat een catering- team klaar. Een team dat heen en weer rijdt van camping naar camping en zorgt dat het loopteam goed verzorgd wordt. Ook zij zullen maar een korte periode van slaap hebben. De bedoeling is dat er -voordat we naar Soesterberg vertrekken- er al eten is voorbereid. Dat maakt het een stuk gemakkelijker tijdens de run.



Voor het goede doel van de Social Run worden sponsors gezocht. Iedereen die het wil kan teams sponsoren tijdens de run door middel van kilometerdonatie. Zo is het dus ook mogelijk om het team van Emergis te sponsoren. Wij vinden het als team natuurlijk extra leuk om zoveel mogelijk op te halen. Doneren kan via de volgende website: <https://www.samensterkzonderstigma.nl/socialrun/teams/emergis/>

Naast de kilometersponsoring wordt er ook gekeken om zoveel mogelijk materiaal, voeding enzovoort gesponsord te krijgen zodat het team mee kan doen aan de run.

Voor iedereen die facebook heeft; daar is ons team te volgen. Voorafgaand en vooral ook tijdens de run zullen we er berichten plaatsen om jullie mee te nemen tijdens de bijzondere ervaring. Je kunt ons  volgens via de pagina: SocialRun Emergis.

Wij hebben er in ieder geval erg veel zin in. In de volgende editie van de Spreekbuis zullen we uiteraard verslag doen van de run. En wil je meer weten over de run ga dan naar www.socialrun.nl.





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.



Muurschildering bij 'De Heemskerck' klaar

Bij de beschermende woonvorm 'De Heemskerck' aan de Heemskerkstraat in Goes is een prachtige muurschildering opgeleverd.

Woningcorporatie RWS heeft kunstenaar Barre Verkerke gevraagd deze aan te brengen op de muur van het bedrijfspand van TMC Woonwinkel. 'De Boom', zoals Barre Verkerke zijn kunstwerk zelf noemt, zit vol symboliek. "De boom staat voor groei en ontwikkeling. Iets dat goed aansluit bij de bewoners van het appartementencomplex. De vijf handen staan voor samenwerking. Dit slaat zowel op het woonproject van Emergis, als op het samenwerkingstraject dat is afgelegd om 'De Heemskerck' te realiseren."

Samenwerkingstraject

Het appartementencomplex 'De Heemskerck' bestaat uit twaalf appartementen die speciaal bestemd zijn voor onze cliënten. Het wooncomplex is gebouwd door de Nederlandse Bouwunie en eind 2016 opgeleverd voor woningcorporatie RWS. Het project- en bouwmanagement is verzorgd door Marsaki.

Beter

uitzicht

De achterzijde van het appartementencomplex grenst aan het bedrijfspand van TMC Woonwinkels in Goes. Omdat deze muur wat achterliep in onderhoud en in afwachting was van de nieuwbouw, heeft RWS de hulp ingeroepen van kunstenaar Barre Verkerke. Hij kreeg de opdracht om het uitzicht voor bewoners te verbeteren. TMC Woonwinkels Goes heeft het materiaal, waaronder 80 liter latex, gesponsord. Een aantal bewoners van het appartementencomplex heeft de kunstenaar meegeholpen met het opknappen van de muur.





Muziek rubriek

Als muziek liefhebber en festival liefhebber zijn er vele artiesten die ik geweldig vind. Muziek is voor mij erg belangrijk. Door verscheidene muziek kan ik me begrepen voelen waardoor mijn emotie mag zijn wat het op dat moment is en ik hier kracht uit kan halen. Mijn muzieksmaak loopt erg uiteen, dit maakt het lastiger om maar te kiezen uit twee artiesten/bands. Uiteindelijk heb ik besloten dat ik wat wil vertellen over wat Evanescence en Damien Rice voor mij betekenen.

Vanaf mijn 12^e jaar heb ik kennis gemaakt met de muziek van Evanescence. Mijn oudere broer luisterde het weleens en ik vond het direct mooi. De muziek die Evanescence maakt is stevige rockmuziek met een metal randje erdoorheen. Door de teksten voelde ik mij vaak begrepen in moeilijke periodes in mijn leven. Tevens kon ik mijn frustraties goed kwijt door de muziek waar ik soms moeite mee kan hebben. Wat Evanescence voor mij zo bijzonder maakt is de combinatie van de teksten met de muziek. Soms is het fragiele muziek met een breekbare tekst, soms is het stevige muziek met een breekbare maar ook krachtige tekst. Één van de nummers waarin ik mijn frustratie kwijt kon en tegelijkertijd ook kracht uit haalde is 'Going Under'. Het refrein hiervan weergaf het gevecht in mijzelf. "I'm going under, drowning in you, I'm falling forever, I've got to break trough, I'm going under". Tot op heden is Evanescence voor mij nog steeds belangrijk, luister ik het nog met regelmaat waar ik dan weer kracht uit kan putten.





Damien Rice ken ik nu zo ongeveer 5 jaar via een vriendin van mij. De muziek van Damien Rice is breekbare muziek met mooie, weer herkenbare teksten. Hij bespeelt alle instrumenten zelf, wat ik erg knap vind en hem daarom nog meer bewonder. Het type muziek en zijn mooie stem zorgt er voor dat ik mij helemaal kan verliezen in zijn muziek. Zelfs op het podium kan Damien Rice in zijn eentje heel het publiek stil krijgen door zijn muziek. De teksten van Damien Rice zijn ook vaak wel teksten die denk ik de realiteit weergeven voor de meeste mensen. Hij maakt het niet mooier dan dat het is, en dat kan hij erg goed en mooi overbrengen. Sommige nummers zijn niet solo gedaan maar met zijn ex-vriendin Lisa Hannigan. Ook zij heeft een mooie stem en de combinatie van hun samen met de muziek is prachtig. Één van de nummers die ik prachtig vind door voornamelijk de tekst is 'Sleep, don't weep'. De manier waarop ik de tekst interpreteer die mij raakt, geeft een rustgevend gevoel. De tijd die je mag nemen om jezelf weer terug te kunnen vinden. "Sleep, don't weep, my sweet love. Your face is all wet 'cause our days were rough. So do what you must do to fill that hole, wear another shoe to comfort the soul. Those times that I was broke and you stood strong. I think I found a place where I feel I will...sleep". De teksten van Damien Rice zijn vaak herkenbaar en geven mij een troostend gevoel. Net zoals Evanescence luister ik nog met regelmaat naar zijn muziek.

Door Anne





Het nieuwe slopen

Het nieuwe slopen: geen onderdeel blijft ongebruikt
Maaïke van Houten – 11:57, 31 augustus 2017

Het laatste deel van de ontmanteling van het gebouw van Rijkswaterstaat in Terneuzen. Het materiaal wordt gebruikt voor de nieuwe jeugdkliniek in Kloetinge. © Arie Kievit

In Zeeland wordt uit onderdelen van een oud kantoor van Rijkswaterstaat een nieuwe jeugdkliniek gebouwd. Niet slopen, maar ontmantelen, is de gedachte achter dit 'circulair bouwen'.

Was het oude kantoor van Rijkswaterstaat in Terneuzen gewoon gesloopt, dan had het al lang tegen de vlakte gelegen. Maar het gebouw wordt niet gesloopt, het wordt ontmanteld en dat proces zit nu in de laatste fase. Het houtwerk, de kozijnen, de balken worden gebruikt voor de nieuwe kliniek voor kinder- en jeugdpsychiatrie in Kloetinge, aan de andere kant van de Westerschelde. Ook de verlichting gaat mee, verrassend genoeg blijken in de oude fittingen moderne, energiezuinige ledlampen te passen. Want dat is het leuke, zeggen de partijen die betrokken zijn bij deze manier van hergebruik van een gebouw: gaandeweg het proces lopen ze tegen nog veel meer onderdelen aan die mee kunnen in de verhuiswagen dan ze vooraf hadden gedacht.

Het kantoor van Rijkswaterstaat, midden in het sluizencomplex van Terneuzen, is nog maar zeventien jaar oud. Maar de sluis is verouderd, en niet breed genoeg voor de zeeschepen die naar Gent moeten. Er komt een nieuwe, grotere sluis, een gezamenlijk Nederlands-Belgisch project waar alle bebouwing bij de sluizen voor moet wijken. Ook het kantoor van Rijkswaterstaat, waar zo'n zestig mensen werkten.

Je kunt hier heel lang over praten, maar je kunt het ook gewoon doen

Begrijpelijk misschien, maar ook schandalig, vond de Middelburgse architect Taco Tuinhof. Het gebouw van Rijkswaterstaat was destijds een paradepaardje van het duurzame bouwen, het was er deels neergezet met materialen die al eerder waren gebruikt. En daar moest nu, al na zeventien jaar, de sloophamer op?

"Ik kon haast niet geloven dat dit weg moest", zegt Tuinhof. De architect was gevraagd een ontwerp te maken voor de nieuwe jeugdkliniek van Emergis, een instelling voor geestelijke gezondheidszorg in Kloetinge, gemeente Goes. Die ggz-instelling is, zegt directeur vastgoed Dorine Peters-van Dommelen, al zo'n tien jaar bezig met energiebesparing, bewustwording, met werken aan een gezonde omgeving qua klimaat, veiligheid, akoestiek.

"We wilden voor de nieuwe kliniek aansluiten bij de nieuwste ontwikkelingen op het gebied van bouwen", zegt ze. "En dat is de circulaire economie. Dus niet alleen zonnepanelen op het dak leggen, maar ook kijken wat je nog kan gebruiken aan materiaal dat er al is. In het circulaire verhaal draait het immers om de kringloop, dat er zo weinig mogelijk afval is."

'Wees zelf de verandering die je wilt zien', dat is haar motto. "Je kunt hier heel lang over praten, maar je kunt het ook gewoon doen", zegt Peters. Met de verbazing van architect Tuinhof over het pand van Rijkswaterstaat dat wijken moest voor de nieuwe sluis, was het idee geboren: dat gebouw moest gedemonteerd, en met de bruikbare onderdelen zou Tuinhof de kliniek ontwerpen. "Koken met restjes uit de koelkast", noemt hij die manier van werken.



Scepsis

In de begroting van het nieuwe sluizencomplex was ondertussen al geld ingeboekt voor de sloop van het gebouw van Rijkswaterstaat. “De simpelste manier was: met de bulldozer erdoor en afbreken”, vertelt Waldo Broeksma, senior adviseur bij Rijkswaterstaat. “Circulair slopen lag destijds nog bij niemand op de tong.”

Maar in Rijswijk vonden ze het óók jammer dat hun duurzame gebouw in Terneuzen tegen de vlakte moest. Het verzoek van Emergis om het materiaal opnieuw te gebruiken viel op het hoofdkantoor in goede aarde. Rijkswaterstaat wilde meewerken, al was het nog onbekend terrein, en moest er wel wat weerstand worden overwonnen. Broeksma: “Het scheelde dat de onderdelen naar de jeugdkliniek gingen. Zo’n maatschappelijke bestemming is toch wat anders dan een schoenenfabriek.”

Het is makkelijker om gewoon nieuw materiaal te bestellen

Ook bij het projectteam Nieuwe Sluis Terneuzen - waar Rijkswaterstaat inzit - was er volgens hem scepsis: “Ze wilden niet dat er gemorreld werd aan de plannen. Ze waren bang voor hogere kosten, en met name de Belgen zaten niet te wachten op vertraging.”

Zeker, sloop gaat sneller dan demonteren, zegt woordvoerder Jan van Gorp van het projectteam Nieuwe Sluis Terneuzen. Maar hij ontkent dat er huiver was voor dit experiment. Angst voor uitstel was er volgens hem evenmin. Van Gorp: “We waren direct voor honderd procent positief. We waren blij dat er iemand kwam voor hergebruik, dit is een hele goeie manier om met spullen om te gaan.”

Omdat sloop nu nog goedkoper is dan ontmantelen, lapte Rijkswaterstaat 35.000 euro bij. Eenzelfde bedrag kwam er van de provincie Zeeland. Ontwikkelingsmaatschappij Impuls Zeeland haakte aan met kennis en een uitgebreid netwerk. Eind januari werd de samenwerkingsovereenkomst ondertekend. Het Bredase bedrijf New Horizon Urban Mining haalt nu de laatste delen van het gebouw uit elkaar.





Onverwachte vragen

Emergis heeft in Middelburg het Werkleerbedrijf De Ambachten, en daar worden de houten meerpalen uit Terneuzen op maat gezaagd. De medewerkers halen ook de spijkers uit de balken en sorteren die. “Dit is een fantastisch sociaal project”, zegt Emergis-directeur Peters. “Het is mijn missie om collega’s in de zorg te laten zien dat je deze manier van werken ook in de zorg kunt introduceren.”

Een lokaal bedrijf is bezig met de ledverlichting voor de oude lampen. “Die waren zo mooi, een beetje design-achtig, die gaan we nu ook ophangen”, vertelt Peters, die dit graag als voorbeeld noemt van een proces dat niet vooraf precies kan worden uitgestippeld, maar dat zich gaandeweg ontwikkelt.

Dat levert nieuwe, onverwachte vragen op. De bouw van de kliniek is nog niet begonnen, de spullen moeten dus worden opgeslagen. Wie is er in die tijd verantwoordelijk voor? Wat als de boel gaat schimmelen? Hoe moet het met de deuren, die in 2000 nog als duurzaam werden aangemerkt maar die nu niet meer aan de huidige normen voldoen? Hoe moeten nieuwe contracten ingevuld worden?

“Het is makkelijker om gewoon nieuw materiaal te bestellen”, erkent Broeksma van Rijkswaterstaat. “Dit vergt veel creativiteit, van alle kanten. Het succes hangt heel erg af van mensen die het willen, die buiten het boekje durven gaan en buiten de bestaande kaders denken.”

“Er zijn duizenden redenen voorbij gekomen om dit niet te doen. Het is allemaal ingewikkeld en nieuw, dus onzeker”, zegt Emergis-directeur Peters.

“Maar als de flow en de passie er zijn, en als iedereen overtuigd is van de noodzaak van de circulaire economie, dan kan er heel veel. Er zijn zoveel meer mogelijkheden dan mensen denken.”



Nieuwbouw tekening



Afval bestaat gewoon niet

‘Wij slopen niet, wij oogsten!’, schrijft het Bredase bedrijf New Horizon Urban Mining op zijn website. In die paar woorden wordt de kern uitgelegd van urban mining, in het Nederlands zo iets als stedelijke grondstofwinning.

Afval bestaat in deze optiek niet, alle onderdelen die vrijkomen bij het ontmantelen van een gebouw worden gezien als grondstof voor een volgende bestemming. Directeur Michel Baars spreekt over een ‘mismatch’ in de gebouwde omgeving: wat er vrijkomt bij sloop en wat er nodig is bij nieuwbouw raakt elkaar nu niet. Dat moet anders, en dat kan ook, zegt Baars: “Als je met andere ogen kijkt, zie je andere oplossingen. Als je die andere bril opzet bij anderen, dan gaan ze meedenken en zien ze ook nieuwe mogelijkheden. Dat is supergaaf.”

Hij schat dat ongeveer de helft van het materiaal van het kantoor van Rijkswaterstaat in Terneuzen, naar de jeugdkliniek in Kloetinge kan. Voor de andere helft wordt een andere bestemming gezocht. Een deel van de luchtbehandelingsinstallatie gaat bij voorbeeld naar een oude diervoederfabriek in Den Bosch die wordt omgebouwd tot restaurant.

Bij New Horizon werken zes mensen, volgend jaar worden dat er vermoedelijk tien. Dit jaar gaat er zo’n veertien miljoen om in het bedrijf. Voor New Horizon is het ontmantelen in Terneuzen een klein project. In Dordrecht en Rotterdam demonteert het bedrijf 800 huizen, in Zwolle en Diemen een kantorencomplex. “Dit Zeeuwse project is klein, maar wel heel bijzonder”, zegt Baars. “Het is bijzonder dat alle partijen de circulaire ambitie hebben. Dat zou gewoon moeten zijn, maar het is bijzonder omdat het nog niet gewoon is.”

Ook de oude kozijnen komen in het nieuwe pand

Architect Taco Tuinhof maakte voor de nieuwe jeugdkliniek gebruik van de materiaal uit het kantoor van Rijkswaterstaat. Ook die voor hem nieuwe manier van ontwerpen vergt creativiteit en geeft plezier, zegt hij. Dat hij minder vrij is in zijn keuzes hindert hem niet: “Architect is een dienstbaar beroep. Ik maak geen monument voor mezelf, maar ik wil met mijn kennis en energie iets toevoegen aan de samenleving.” Door bijvoorbeeld het gebruik van de kozijnen, doet het aanzien van het nieuwe pand in Kloetinge denken aan het oude in Terneuzen. De jeugdkliniek krijgt een zogenoemd materialenpaspoort. Dat overzicht van gebruikte elementen kan in de toekomst van pas komen als de kliniek aan het eind van haar levensduur is en ook weer ontmanteld moet worden. ook De oude kozijnen komen in het nieuwe pand





Puzzels

Bal gooien

Hoe kun je een bal gooien zo hard als je kunt en ervoor zorgen dat die terug bij je komt zelfs als die nergens tegenaan stuitert. De bal zit nergens aan vast en niemand vangt hem en gooit hem terug naar je.



Huis

Een man staat voor zijn huis. Als hij 1 keer er omheen loopt doet hij hier 30 seconden over. Zijn huis is rond en heeft bij behalve de ingang geen hoeken. Om binnen te komen moet hij op zijn knieën naar binnen kruipen... Hoezo ?



Eenrichtingsverkeer

Een meisje die net aan het leren rijden is gaat een eenrichtingsstraat in, in de verkeerde richting. Maar ze heeft de wet niet overtreden.. Hoe kan dit ?

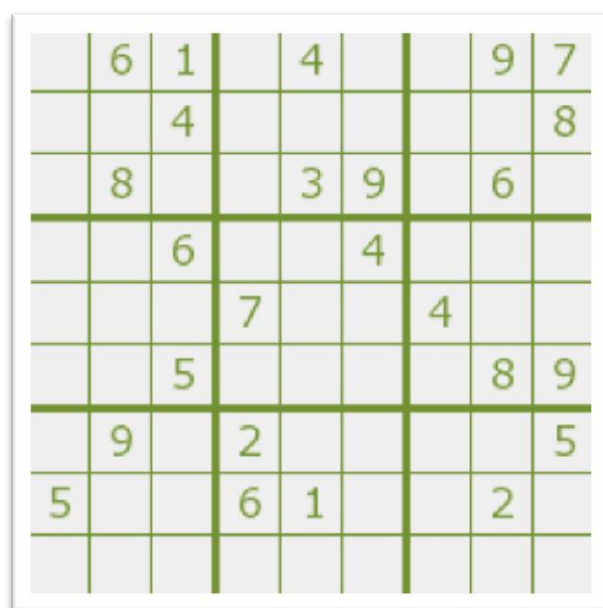
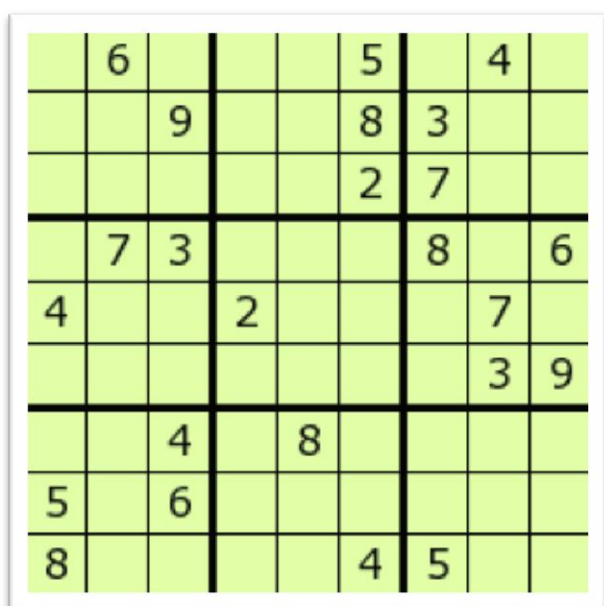


Oplossingen staan op pagina 36

Peter Luysterburg



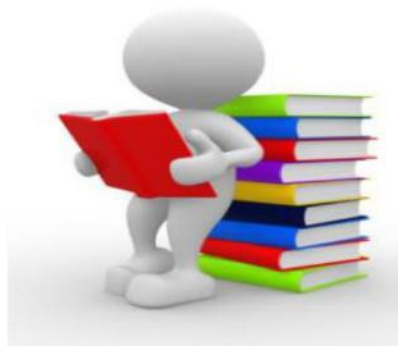
Dit zijn de traditionele Sudoku's. De lege vakjes moeten ingevuld worden zodat in elke kolom, in elke rij, en in elk van de negen blokken de getallen van 1 tot en met 9 elk één keer staan. De antwoorden staan op pag. 36





Ingezonden Han Kooman

Hoe meer je weet
Des te meer ga je beseffen
Hoe weinig je weet



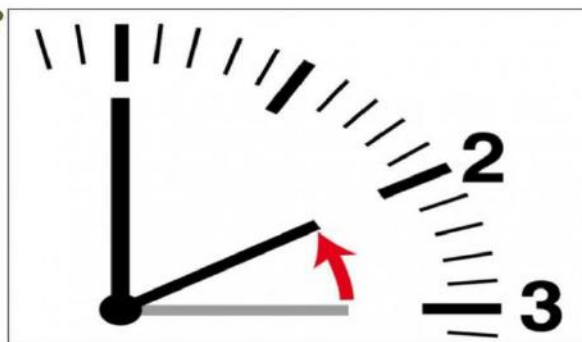
Hoe ligt je een olifant een pootje?
Je brengt het glas aan je lippen en zegt zo!



Dit is extra, dat is vlees



Wie heeft de grootste hekel aan zomer en wintertijd?
De klok verkoper





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.

Het wordt weer herfst

De bomen krijgen gele bladeren,
het begint te waaien in het land
De mensen worden somberder,
want de herfst komt er weer aan
Maar waarom zo somber?

De herfst kan juist zo mooi zijn
Mooie kleuren aan de bomen,
heerlijke wandelingen door de bossen
De herfst laat haar kleuren zien,
omdat de natuur moet weer gaan rusten
Zodat ze in het voorjaar in pracht en praal,
weer een nieuwe start maakt
en de mens weer verrast met fris groen
Een kleur die de mens weer aanspreekt
En zo zal het nog decennia doorgaan
Het is een oneindige cirkel.

Nieuwe herfst

De kale bomen,
een bladergrond onder je voeten,
beestjes die naar buiten komen,
en voedsel verzamelen moeten.

Elk jaar is het er weer,
de goudkleurige bladeren.
En dan is het keer op keer,
dat ik ze ga verzamelen.

De herfst is een nieuwe kant,
wanneer de wereld mooier is.
Het gebeurt in elk land,
daarom dat ik het ook nooit mis!



Boekbespreking

Boekbespreking 'Het Achterhuis. Het dagboek van Anne Frank'.

Allereerst hoop ik dat degenen die een boekbespreking over Anne Frank deprimerend vinden niet verder zullen lezen, want dat zou ik vervelend vinden en dat is zeker niet mijn bedoeling! Zelf las ik het dagboek van Anne Frank voor de eerste keer in mijn puberteit, toen ik 14, 15 of 16 was, dat herinner ik me niet meer zo goed.

Afgelopen zomer logeerde ik bij mijn vader in Vrouwenpolder om daar eens netjes orde op zaken te brengen in de verschillende verhuisspullen die ik daar sinds maart 2014 op zijn zolder gestald had. Ik ben dat bewuste jaar uit Zwolle naar Middelburg verhuisd op aanraden van mijn oudste zusje, die vond dat ik in Zwolle hospitaliseerde en dat er in Zeeland meer mantelzorg zou kunnen plaatsvinden. Boven één van de twee logeerbedden lag het dagboek van Anne Frank, op een plank aan de muur. Ik had het eerdere keren ook al wel zien liggen, maar nooit de moeite genomen om het open te slaan. Zo niet deze keer. Ik pakte het, las de achterflap en was in één keer geboeid. Ik citeer de tekst op de achterzijde van het boek:

'Anne Frank hield van 12 juni 1942 tot 1 augustus 1944 een dagboek bij. Ze schreef haar brieven alleen voor zichzelf, tot ze in de lente van 1944 op de radio de minister van Onderwijs, Kunsten en Wetenschappen in ballingschap, Bolkestein, hoorde spreken. Hij zei dat na de oorlog alle getuigenissen van het lijden van het Nederlandse volk onder de Duitse bezetting verzameld en openbaar gemaakt moesten worden. Als voorbeeld noemde hij onder meer dagboeken. Onder de indruk van deze redevoering besloot Anne Frank na de oorlog een boek te publiceren. Haar dagboek zou daarvoor als basis dienen.'

Als herinnering had ik nog het enigszins bakvisachtige gestuntel en de gedachte dat Anne Frank haar dagboek redigeerde, vond ik inspirerend. Haar verlangen om een groot schrijfster te worden. Ik citeer uit het 'voorwoord' (Over dit boek, p. 5):

'Ze begon haar dagboek over te schrijven en om te werken, verbeterde, liet passages weg die ze niet interessant vond en voegde andere uit haar herinnering toe. Tegelijkertijd hield ze haar oorspronkelijke dagboek bij, dat in de in 1986 verschenen wetenschappelijke editie versie a wordt genoemd, ter onderscheiding van versie b, het omgewerkte, tweede dagboek. Haar laatste notitie is gedateerd op 1 augustus 1944. Op 4 augustus werden de acht onderduikers door de Grüne Polizei opgehaald. Miep Gies en Bep Voskuil brachten de aantekeningen nog op de dag van de arrestatie in veiligheid. Miep Gies bewaarde ze in haar bureau en gaf ze ongelezen aan Otto H. Frank, Annes vader, toen uiteindelijk vaststond dat Anne niet meer leefde.



Otto Frank besloot na lang beraad de wens van zijn overleden dochter te vervullen en haar aantekeningen als boek te publiceren. Daarvoor stelde hij uit de beide dagboeken van Anne, de oorspronkelijke (versie a), en de door haar zelf omgewerkte (versie b), een verkorte derde versie (c) samen.'

De versie die ik heb gelezen, is de 65^{ste} druk uit 2014. Het is in zekere zin een tijdloos document. Het verlangen van een jong pubermeisje naar liefde, vrede, harmonie in de (familie)relaties en strijd tegen onrecht. Verder heb ik altijd belangstelling voor zogenaamde toevalligheden. Dat is in dit boek ook zo. Haar één-na-laatste dagboeknotitie eindigt ze met de zin: 'Vergeef me, ik heb niet voor niets de naam, dat ik een bundeltje tegenspraak ben!' En de laatste notitie, opgedragen aan haar 'Lieve Kitty', luidt: "'Een bundeltje tegenspraak" is de laatste zin van m'n vorige brief en de eerste van m'n huidige.' (p. 296).

Met die kwalificatie doet ze zichzelf overigens absoluut tekort. Ook kan ik me niet herinneren dat ik dat ik dat op jongere leeftijd had gelezen. Net als de prille liefdesdynamiek tussen haar en Peter van Pels en haar ontluikende seksleven. Dat was in eerdere versies ook gecensureerd. Als je dit boek leest hoop ik dat je, net zoals ik, een soort lenteachtige vrijheid en dankbaarheid zult ervaren, voor de waarden van onze Westerse democratie en de mogelijkheden die ieder van ons heeft gekregen om zich te ontplooiën en ontwikkelen.

Het Achterhuis. Het dagboek van Anne Frank. Amsterdam: Uitgeverij Prometheus. Vijfenzestigste druk 2014.



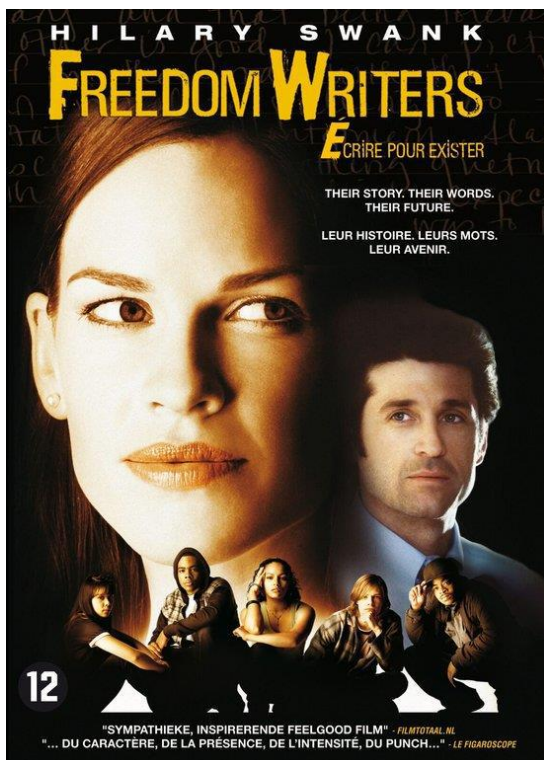


Film bespreking Freedom Writers

Erin Gruwell (gespeeld door Hilary Swank) is een beginnend lerares op de Amerikaanse Woodrow Wilson Classical High School. Ze krijgt een van de slechtst presterende klassen toegewezen. Haar klas lijkt weinig onder de indruk van haar pogingen om hen iets bij te brengen maar gaandeweg het schooljaar weet ze daar dankzij ongewone lesmethoden toch verandering in te brengen. Leeswaarschuwing: Onderstaande tekst bevat details over de inhoud en/of de afloop van het verhaal.

Erin Gruwell komt als een blanke vrouw uit een relatief rijke familie voor een klas met kansarme jongeren van verschillende etnische afkomst te staan. Vanuit de schoolleiding wordt zij geadviseerd om geen al te hoge verwachtingen van haar leerlingen te hebben. Zowel de school, als de mensen in haar omgeving zijn van mening dat het om domme en ongeïnteresseerde jongeren gaat. Gruwell is desondanks vastbesloten om haar leerlingen te laten slagen.

In eerste instantie lijken de critici gelijk te krijgen. De leerlingen zijn niet erg geïnteresseerd in haar Engelse lessen, regelmatig ontstaat er onenigheid tussen de klasgenoten onderling en enkele van haar leerlingen raken zelfs betrokken bij een schietpartij in een winkel met een dodelijk slachtoffer.



Als op een gegeven moment een zwarte leerling belachelijk wordt gemaakt door een karikatuur waarop hij afgebeeld wordt met erg dikke lippen vertelt Gruwell over de Holocaust en dat de nazi's destijds ook dat soort karikaturen gebruikten tegen de Joden. Dan blijkt echter dat alleen de enige blanke leerling in de klas weet wat de Holocaust is en dat er meer achter hun ongeïnteresseerde houding schuil gaat dan ze willen laten zien.

Gruwell besluit hierop om op een andere manier les te gaan geven. Hierbij stuit ze vervolgens op veel verzet van de school die vasthoudt aan vooroordelen. Boeken worden niet uitgeleend omdat haar leerlingen ze toch niet zouden begrijpen, en omdat ze de boeken kapot zouden maken in plaats van ze te lezen. Vervolgens besluit Gruwell dan haar lesmethoden zelf te financieren. Ze koopt boeken als Het Achterhuis en Romeo en Julia omdat dit hen meer aan zou spreken.



Ook organiseert ze excursies, onder andere naar een oorlogsmuseum over de Holocaust. Door haar leerlingen allemaal de opdracht te geven een dagboek bij te houden komt ze ook achter de redenen van hun vaak vijandige houding. Hierdoor wint ze het vertrouwen van haar leerlingen die ook steeds betere resultaten behalen.

Vanuit de school en haar privéleven ondervindt Gruwell echter nog steeds veel weerstand. Het schoolhoofd vindt dat de leerlingen geen speciale behandeling verdienen en daardoor wordt ze gedwongen het schoolbestuur om toestemming te vragen. Doordat het succes van haar lesmethoden meermalen de aandacht in de pers krijgt wordt de vijandigheid tussen Gruwell en het schoolhoofd alleen maar erger. Gruwells echtgenoot Scott Casey (gespeeld door Patrick Dempsey) is het er niet mee eens dat ze twee bijbanen heeft om haar lessen te financieren. Als Gruwell weigert haar baan op te geven besluit Casey zijn koffers te pakken.

Na het lezen van het dagboek van Anne Frank verzint Gruwell een opdracht om brieven aan Miep Gies te schrijven. De leerlingen stellen dan zelf voor om Miep Gies in hun klas uit te nodigen. Gruwell vertelt dat dat misschien niet lukt omdat ze oud is en de reis veel te duur. Haar leerlingen beginnen daarop met het inzamelen van geld met een braderie en een benefietconcert en ze weten het zo voor elkaar te krijgen dat Miep Gies alsnog in hun klas komt vertellen over de tijd dat Anne Frank in het Achterhuis zat ondergedoken.

Als het einde van het tweede jaar nadert en het de leerlingen duidelijk wordt dat Gruwell hen het daaropvolgende jaar geen les kan geven omdat ze als beginnende leerkracht alleen aan eerste- en tweedejaars leerlingen les mag geven, zijn de leerlingen verontwaardigd en bang om hun vertrouwde "room 203" op te geven. De klas besluit als protest van hun eerder geschreven dagboeken samen een boek te schrijven. Dit boek geven ze de titel The Freedom Writers Diary. Het boek heeft effect als de onderwijsraad vervolgens besluit om Gruwell haar klas ook in het derde en vierde jaar les te laten geven.



Bron: Wikipedia



Het achterhuis van Anne Frank

Op wikipedia is te lezen dat Annelies Marie Frank een uit Duitsland afkomstig Joods meisje was dat bekend is geworden door het dagboek dat ze schreef tijdens de Tweede Wereldoorlog, toen ze ondergedoken zat in Amsterdam. Ze is geboren op 12 juni 1929 in Frankfurt am Main te Duitsland en overleden in 1945 te Bergen Belsen te Duitsland. Op de website van het Anne Frankhuis staat in het kort het volgende: 'Anne Frank is een Joods meisje dat tijdens de Tweede Wereldoorlog moet onderduiken om aan de nazi's te ontkomen. Samen met zeven anderen zit ze verborgen in het achterhuis van Prinsengracht 263 in Amsterdam. Na ruim twee jaar worden ze ontdekt en naar de concentratiekampen gedeporteerd. Van de acht onderduikers overleeft alleen Annes vader, Otto Frank. Anne wordt na haar dood wereldberoemd door het dagboek dat ze tijdens de onderduik heeft geschreven.'

Op de website van het Anne Frank Huis is verder allerlei praktische informatie te vinden. Zo is het Huis alle dagen geopend. Van 09.00 tot 15.30 uur kunt u alleen met een online kaartje met tijdslot het Anne Frank Huis bezoeken. Van 15.30 uur tot sluitingstijd kunt u een toegangskaartje kopen bij de ingang van het museum. Van april tot oktober zijn de openingstijden dagelijks van 09.00 uur tot 22.00 uur. Van november tot en met maart is het Anne Frank Huis dagelijks geopend van 09.00 uur tot 19.00 uur en op zaterdag tot 21.00 uur. Het museum sluit zijn deur een half uur voor sluitingstijd. De rij voor het Anne Frank Huis wordt eerder afgesloten. Afhankelijk van de drukte, kan dit wel twee uur voor sluitingstijd zijn. Er zijn op de website verder nog enkele uitzonderingen op de openingstijden in 2017 te vinden. Volwassenen kunnen voor 9 euro naar binnen, kinderen tot 9 jaar mogen gratis naar binnen, tieners in de leeftijd van 10-17 jaar mogen tegen een gereduceerd tarief van 4,50 en bij een online kaartje komt 0,50 toeslag. Kinderen tot 10 jaar mogen alleen onder begeleiding van een volwassene het museum bezoeken.





De acht onderduikers zijn: Anne Frank, Otto Frank, Edith Frank en Margot Frank, Herman van Pels, Auguste van Pels, Peter van Pels en Fritz Pfeffer. De helpers: Miep Gies, Bep Voskuil, Jo Kleiman, Victor Kugler en Jan Gies. Andere personen zijn Johan Voskuil en Willem van Maaren. Op de website van het Anne Frank Huis staan verder een werkstukwijzer, een Anne Frank Tijdlijn, het Achterhuis Online en Exhibitions and activities worldwide. Via de toepassing 'Het Achterhuis Online' is het mogelijk de onderduikplek in 3D te verkennen. Op deze wijze wordt de inrichting en structuur van het Huis tastbaar en borrelt en bruist je gevoel wild omdat je wenst dat de onderduikers en hun helpers succesvol waren geweest en de oorlog hadden overleefd. Maar de geschiedenis is anders gelopen.



Anne Frank Huis



WLB Blokpunt maakte miniatuur Hogedruktrailer

In opdracht van het bedrijf Meclean, fabrikant van professionele reinigingsmachines, maakte WLB Blokpunt een miniatuur variant van een Hogedruktrailer.

Meclean was op zoek naar een origineel relatiegeschenk en had het idee een miniatuur variant van hun Hogedruktrailer te laten maken. Hiervoor konden zij niet terecht in de modellenwereld, maar wel bij WLB Blokpunt. Medewerkers van WLB Blokpunt zijn in eerste instantie langsgegaan bij Meclean om de bouw van de Hogedruktrailers van dichtbij te bekijken.

Na een aantal weken kon Meclean bij WLB Blokpunt langs om het prototype van de miniatuur Hogedruktrailer te bekijken. Na wat kleine aanpassingen is de eerste miniatuur Hogedruktrailer van Lego overhandigd aan de directeur van Meclean, Coen Verhelst.



Bouwer Patrick zegt het volgende over de Hogedruktrailer:

"Ik ben begonnen bij WLB Blokpunt met het idee dat ik grote, speciale dingen wil maken. Dit is voor mij iets waar ik mijn ei in kwijt kan. Verschillende manieren bedenken om iets te kunnen bouwen. Wel rekening houdend met de prijs, wensen, kleuren en bouwtechniek. De trailer was enorm veel denkwerk. Er zijn vijf prototypes gemaakt. Het leuke is dat medewerkers van Meclean zelf ook tips hebben gegeven om het prototype te optimaliseren."



Ik ben Santina Nieuwelink en ben 49 jaar jong en wil een stukje over autisme schrijven.

Sinds 2010 heb ik de diagnose Autisme gekregen. Momenteel woon ik bij de Hat met veel plezier sinds maart 2016. Hiervoor heb ik 4 jaar bij het Spectrum gewoond/gewerkt. Het Spectrum is een centrum voor Autisme. Hier heb ik veel dingen geleerd omtrent mijn Autisme d.m.v. gesprekken met de orthopedagoog en psycho-educatie.

Ik heb last van overprikkeling in mijn hoofd, chaos en moeite om te schakelen, bijvoorbeeld van de dag naar de nacht en van de dag naar de nacht, of van de ene situatie naar de andere situatie.

Bij de Hat krijg ik begeleiding bij chaos in mijn hoofd, als de emmer overloopt en ik het overzicht dreig te verliezen.

Ook krijg ik hulp bij het schakelen om de avond af te sluiten. (helpt alleen als ik thuis ben).

's Ochtens bellen ze nog ff op om me te helpen de dag te starten.

Mijn dagbesteding bestaat uit 1 dagdeel drukkerij twee dagdelen bij lunch café de Kook en binnenkort ga ik nog 1 dagdeel bij de Kringloopwinkel werken in S 'Gravenpolder (Psyient)

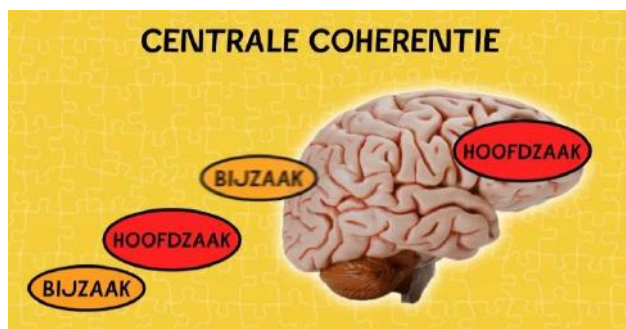


Voor de rest probeer ik zo zelfstandig te functioneren, maar als ik hulp nodig heb op wat voor gebied ook, dan kan ik altijd wel bij iemand terecht.

Ik heb ook een persoonlijk begeleider die me helpt met lopende zaken, (netwerkuitbreiding, zoeken naar dagbesteding etc, signaleringsplan bijwerken, methodisch plan uitwerken).

Dit was mijn persoonlijk verhaal.

Hieronder ga ik een aantal begrippen uitleggen die bij autisme horen.



Cc Centrale Coherentie:

Er komen bij mensen met Autisme veel prikkels binnen die moeilijk gefilterd kunnen worden.

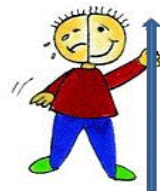
Het is moeilijk om hoofd zaken en bijzaken te onderscheiden. De verschillende zintuigen worden niet met elkaar verbonden.



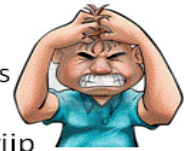
Ruik, voel, hoor,
zie en proef ik
meer dan een
ander



Weet ik niet goed
wanneer iemand
boos, blij, sarcastisch
of verdrietig is



Word ik snel boos
omdat ik iets of
iemand niet begrijp



Zijn grote groepen te
druk voor mij



AUTISME

Heb ik moeite met
plannen en verder te
kijken dan een dag



Weet ik niet
goed hoe ik met
anderen om
moet gaan



Houd ik niet van
onverwachte
veranderingen behalve als
ik het zelf doe

Begrijp ik grapjes
niet altijd goed
als een ander die
maakt



Houd ik van orde



TOM: Theory of mind:

Mensen die autisme hebben kunnen zich moeilijk inleven in andere mensen.

(Wat mezelf betreft kan ik dat wel, maar veel autistische mensen niet). Kinderen kunnen moeilijk gezichtsuitdrukkingen herkennen/lezen/interpreteren.

What are you
doing, Denzel?



Playing with
this.



Executieve Functies

Deze regelfuncties zorgen voor o.a.:

- het doel bedenken van een handeling
- uitschakelen van afleidingen
- plannen van handelingen
- stap voor stap uitvoeren van handelingen
- controle van handelingen
- het hebben van toekomstperspectief
- het reguleren van emoties
- het reguleren van motivatie
- het reguleren van alertheid



EF: executieve functie 's:

Moeite met plannen en organiseren. De regulerende functie's zijn minder ontwikkeld, bij mensen die autisme hebben is het werkgeheugen minder ontwikkeld. Mensen die autisme hebben vaak een plan nodig als ze ergens naartoe gaan /boodschappen of een dagtripje of een vakantie.



Sandra's visschotel met ham en groenten (€ 1.66 p.p.)

Benodigdheden voor 1 volwassene :

Ingrediënten en kosten :

200 gram aardappelen € 0,20

50 gram hamblokjes € 0,30

100 gram koolvis filet diepvries € 0,60

200 gram bloemkool, broccoli en wortelmix uit diepvries € 0,36

100 ml melk € 0,05

10 gram bloem

30 gram geraspte kaas € 0,15

Smaakmakers: (viskruiden), zout

Bereiding :

Ontdooi de vis en strooi er eventueel wat viskruiden op. Schil de aardappelen en snijd ze in schijfjes. Kook de schijfjes gedurende 2 minuten met een snufje zout. Laat ze uitlekken in een vergiet. Verwarm de oven voor op 200 graden.

Maak een roux in een pan door 10 gram boter te smelten. Voeg de bloem eraan toe en rol tot een bal in de pan. Voeg de melk in één keer toe. Blijf met een garde roeren tot de boter/bloem bal opgelost is en de saus dik begint te worden. Los 1/3e van de kaas in de saus op. Voeg daarna de ham blokjes toe.

Leg de koolvisfilet in een ovenschaal. Doe hier bovenop de bloemkool, broccoli en wortelmix. Tot slot, dakpansgewijs de aardappelschijfjes hierop leggen. Schenk de saus over het geheel en strooi de overige 2/3e van de kaas eroverheen. Bak de schotel gaar in circa 25 minuten.





Evenementenkalender



**Facade
Middelburg
14 juli - 5 november 2017**

Vijftien internationaal werkende topkunstenaars afkomstig uit Nederland, Duitsland, België en het Verenigd Koninkrijk maken een kunstwerk in de buitenruimte van Middelburg. De manifestatie door de hele stad is veelzijdig: van installaties met een intieme ervaring tot metersgrote installaties op markante plekken.



**The Billy Joel Songbook
Vlissingen
26 oktober 2017
Prijs : € 27,50**

The Billy Joel Songbook is een “high energy” theater show van Elio Pace en zijn band, waarin de grootste hits van Billy Joel centraal staan: Uptown Girl, Just The Way You Are en My Life, maar ook all-time favorites als Scenes From An Italian Restaurant, Goodnight Saigon, She Is Always A Woman To Me en natuurlijk Piano Man. Elio Pace vertelt in de show waarom Billy Joel al sinds zijn jeugd zijn grote held is en verweeft zijn eigen geschiedenis naadloos met de grootste hits van deze legendarische hitzanger.



**GlowGolf
Middelburg
Prijs van: € 6,50 tot: € 7,95**

Kom je een balletje slaan? Bij GlowGolf Middelburg speel je minigolf (of midgetgolf) tussen de olifanten, tijgers en apen. De Glow-in-the-Dark minigolf baan van 18 holes is volledig overdekt. Je speelt in een uniek decor met levensgrote 3-dimensionale dieren. Het parcours wordt met black lights verlicht. Een leuk uitje voor jong en oud. Je kan ook verschillende arrangementen boeken, zie hiervoor www.glowgolf.nl/middelburg. Daar kan je ook meteen online reserveren.



Nacht van de Nacht in Hulst
Hulst
28 oktober 2017



Kom tijdens de Nacht van de Nacht naar Hulst en loop een spannende wandeling in het donker o.l.v. een gids. Op zaterdag 28 oktober 2017 vindt voor de 13e keer de Nacht van de Nacht plaats met nachtactiviteiten in alle Nederlandse provincies. De Nacht van de Nacht is bedoeld om aandacht te vragen voor de schoonheid en het belang van de duisternis. Ook de gemeente Hulst doet weer mee aan dit landelijke fenomeen.

Wandeling “De dijken op....de polder in” over de Kop van Goeree
Ouddorp
5 november 2017



10.30-15.00 uur Wandeling “De dijken op....de polder in” van 5 (met puzzel), 10 en 15 km over de Kop van Goeree door duinen en Ouddorp. Start bij de Houten Kaap, Westerweg 28 in Ouddorp. Deelname € 2,- p.p. voor volwassenen, kinderen t/m 12 jaar € 0,50. Om 14.00 uur kunt u deelnemen aan een excursie o.l.v. een gids.

Orgelconcert Grote Kerk Terneuzen
Terneuzen
11 november 2017



Orgelconcert door Wim Magré. Aanvang 19.30 uur.
Locatie: Grote Kerk, Noordstaat 62, Terneuzen.

Rondleiding oesterputten/haven
Yerseke
11 november 2017
Prijs : € 3,-



In 2017 worden er een aantal rondleidingen georganiseerd over de haven en oesterputten, speciaal voor onze Zuiderburen. Deze rondleidingen vinden plaats in Yerseke op de oesterputten en iedereen kan zich hierbij aansluiten.



Spreekwoorden

In de kleinste potjes zit de beste zalf.

Kleine dingen of gebeurtenissen hebben vaak een grote waarde.



Gras gaat niet harder groeien als je eraan trekt.

Sommige dingen hebben tijd nodig.

Wie aan de weg timmert heeft veel bekijks.

Als je iets in het openbaar doet heb je kans op veel belangstelling.



Men moet zijn bed maken zoals men slapen wil.

Iedereen is verantwoordelijk voor zijn eigen daden.

Het leven is net een krentenbol, met af en toe een hard stukje.

Het leven is niet een en al geluk maar kent soms ook tegenslag.



Je kunt wel dansen, ook al is het niet met de bruid.

Je kunt je best amuseren ook al is het niet altijd precies wat je zou willen.

Als het geld op is, is het kopen gedaan.

Zonder liquide middelen zijn er geen uitgaven meer mogelijk.



Een schip op het strand een baken in zee.

Lering trekken uit andermans ongeluk; om te voorkomen dat hetzelfde ongeluk jou treft.

Peter Luysterburg



Wij zijn namens de denktank cliënten Emergis op zoek naar

ENTHOUSIASTE VRIJWILLIGERS

*Die het leuk vinden en bereid zijn één
middag per week creatief bezig te zijn.*

Misschien herinnert u zich ons nog van het fotoproject een aantal jaren geleden in MeerWaarde. Het kunst project kan bestaan uit schilderen, fotograferen of iets anders.

Ons doel is om mensen met een psychiatrische problematiek proberen te activeren, iets te laten doen om zo uit hun isolement te komen. Het doorbreken van stigma's is hierbij belangrijk.

De bedoeling van deze advertentie is te peilen of hiervoor in Reimerswaal voldoende belangstelling bestaat, zodat dat project van de grond kan komen. Bij voldoende deelname start het project waarschijnlijk op dinsdagmiddag in het najaar in MeerWaarde. Heb je zin, belangstelling of ben je gewoon nieuwsgierig, mail me even.

Heleen Vogelaar,

Email: leuntjevogelaar@hetnet.nl



O plossing puzzels van pagina 18

Antwoord op : Bal gooien : Je gooit de bal recht omhoog.



Antwoord op : Huis : Hij woont in een igloo.



Antwoord op : Eenrichtingsverkeer : Ze loopt.



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

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



Ik kan het nog steeds niet geloven dat je in het ziekenhuis ligt, begint de man op het bezoekuur tegen zijn vriend. Gisteravond zag ik je nog uitbundig dansen met die mooie blonde meid. Ja, antwoordt de patiënt, dat zag mijn vrouw ook.

Een mannetjes en een vrouwtjes muis doen verstoppertje. het vrouwtje gaat zich verstoppen. ze zegt: als je me binnen 2 minuten vind mag je me aaien... als je me binnen 1 minuut vind, mag je me kussen... als je me meteen vind, mag je alles met me doen... Ik zit in de broodkast!



Twee Belgen zitten aan de waterkant en zien voor het eerst een waterskiër. Vraagt de ene Belg aan de andere: "Waarom vaart die boot zo snel?" Antwoordt de andere: "Ja logisch, hij wordt achtervolgt door die man daarachter aan dat touw."

Er komt een dom blondje bij de dokter. Ze zegt: Dokter.. als ik op mijn buik druk, doet het pijn. Als ik op mijn knie druk doet het pijn. Als ik op mijn been druk doet het pijn.. Overal waar ik druk doet het pijn.. Ahh.. zegt de dokter.. Uw vinger is gebroken..!

Een Belg en een Hollander staan voor een frisdranken-automaat. De Hollander blijft maar geldstukken insteken en op de knop duwen. De hoop blikjes wordt stilaan onoverzichtelijk. "Hou jij dan nooit op?" vraagt de Belg "Zolang ik blijf winnen, speel ik verder", zegt de Hollander.



Jantje loopt langs het huis van de burgemeester en spuugt tegen het raam. De burgemeester komt boos naar buiten en vraagt: "Wat zou jou moeder ervan vinden als ik bij jullie tegen het raam spuug?" Jantje: "Dat zou ze heel knap vinden, wij wonen op de tiende verdieping!"

Een deurwaarder belde aan bij een huis en een meisje deed open, waarna ze naar moeder die boven was, riep: 'Mam, hier is een deurwaarder voor je.' 'Ik kom zo, geef hem maar vast een stoel', riep de moeder terug. 'Wat een stoel.... Hij wil het hele meubilair.'



Peter Luysterburg



Ajax werkte eerste training af in Amsterdamse Bos



FC Groningen wil zich versterken; dat zal wel lukken

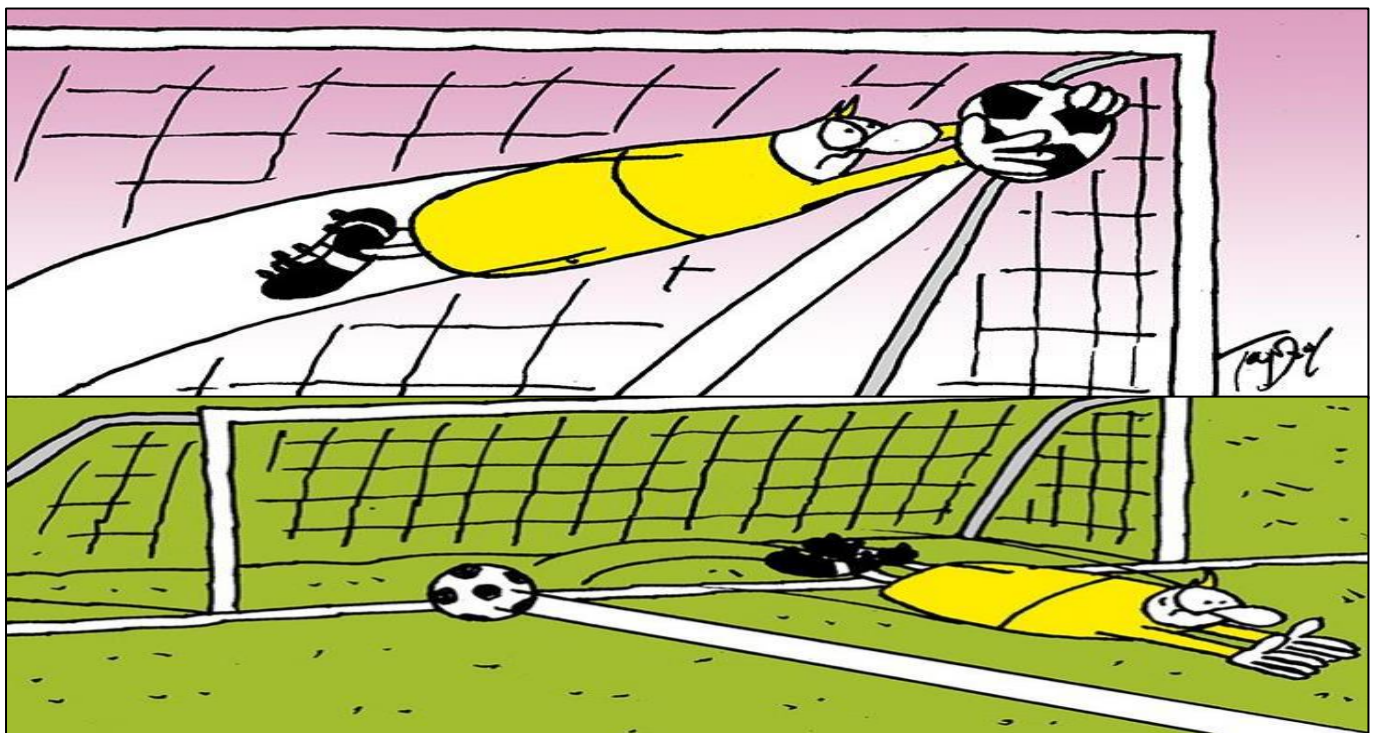




Max hoopt op regen; 'vooral zijn wagen'



Cillessen stopt altijd alles; totdat het penalty heet



In samenwerking met
de drukkerij Joannaplantsoen
huisdrukkerij@zeelandnet.nl