



Spreekbuis

van cliënten voor cliënten

A photograph of a large, white, triangular bridge pier standing in water. The pier has a smaller, similar structure in front of it. The water is calm, and the sky is overcast.

Spreekbuis

Jaargang
27

Zomer

editie

2020



Colofon & Inhoud

Colofon

Jaargang 27 nr. 2 Zomer editie 2020

“De Spreekbuis” is een informatie- en gezelligheidsblad voor en door cliënten van Emergis.

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

“De Spreekbuis” verschijnt 4x per jaar.

“De Spreekbuis” informeert de lezers o.a. over zaken die voor hen van belang kunnen zijn, zoals; Activiteiten in woon- en leefomgeving en nieuws & ontwikkelingen uit de GGZ of Emergis in het bijzonder.

“De Spreekbuis” is een product van:

WLB Joannaplantsoen

Redactie Spreekbuis:

Jeroen de Rijcke (eindredacteur)

Peter Luijsterburg (redactie)

Pieter Mesu (redactie)

Beledigende, racistische en/of seksistische inzendingen worden geweigerd.

Klachten en vragen betreffende bezorging of inhoud bij:

spreekbuis@zeelandnet.nl

Adres redactie:

WLB Joannaplantsoen

t.a.v. Redactie Spreekbuis

Joannaplantsoen 2, 4462 AV Goes

E-mail: spreekbuis@zeelandnet.nl

Inhoudsopgave

02	Colofon / Inhoudsopgave
03	Van onze redactie
04	CCE
05	CCE
06	Strip
07	Spreekwoorden
08	Puzzels
09	KleurPlaat
10	Opmerkelijk Nieuws
11	Opmerkelijk Nieuws
12	Maak je eigen mondkapje
13	Maak je eigen mondkapje
14	Met Brommeltje in het Park
15	Met Brommeltje in het Park
16	Met Brommeltje in het Park
17	JP Schrijft
18	JP Schrijft
19	JP Schrijft
20	Koninklijke Onderscheiding
21	PC Cursus
22	Boekbespreking
23	Boekbespreking
24	Boekbespreking
25	Roddelen
26	Sudoku's
27	Budget Recept
28	Tuinpraat met Kaat
29	Tuinpraat met Kaat
30	Tuinpraat met Kaat
31	Tuinpraat met kaat
32	Prijspuzzel
33	Foto's van Trudy
34	Akkerranden
35	Boek en Film bespreking
36	Boek en Film bespreking
37	MoppenHoek
38	Oplossingen Puzzels
39	Strip



Beste lezers van De Spreekbuis,

Het is al weer drie maanden geleden dat de Lente editie van De Spreekbuis voor je lag dus het is weer tijd voor de Zomer editie. Het is nu half juni en nog heeft het CoronaVirus ons in zijn greep.

Inmiddels zijn er al weer diverse winkels e.d. open maar deze moeten zich wel strikt aan allemaal nieuwe veiligheid/gezondheidsregels houden. Voor veel mensen zijn de regels maar een rare (tijdelijke) gewaarwording. Zeker als je ziet dat sommige regels zo krom zijn als een verbogen hoepel.

Zo moet je in het openbaarvervoer verplicht een mondkapje dragen en proberen zo veel mogelijk afstand te houden maar worden vliegtuigen vol gepropt tot de laatste stoel bezet is en mondkapjes zijn hier niet verplicht. Ook mogen theaters, bioscopen en pretparken weer open, onder speciale regels, maar blijft een kermis in de buitenlucht nog steeds verboden. Zo zijn er nog veel meer regels die voor de ene tak van sport wel gelden maar ergens anders weer niet nodig zijn.

Je begint ook al te merken dat veel mensen genoeg beginnen te krijgen van al die regels en dat de 1,5 meter afstand steeds minder bewaard wordt. De regering denkt er dan ook momenteel serieus over na om sommige regels op te nemen in nieuwe wetten zodat deze bestraft kunnen worden als ze niet nageleefd worden.

Al met al zijn we voorlopig echt nog niet van het CoronaVirus en al zijn ellende en gevolgen af.

Gelukkig heeft Emergis zijn deuren van de WLB's in ieder geval weer kunnen openen, al is het natuurlijk wel met inachtneming van bepaalde regels. Zo kunnen er onder andere voorlopig niet meer teveel mensen tegelijk komen werken en moet de 1,5 meter goed in acht worden genomen. Ook zijn helaas o.a. de afscheidsfeestjes voor de stagiaires en barbecues voor dit jaar afgelast. Dit omdat dit soort dagen altijd ontzettend veel mensen trekt en bij elkaar brengt, en dat is met de huidige omstandigheden onverantwoord. Over uitjes, etentjes en feestjes die na september 2020 zijn gepland is nog niets duidelijk maar daarvan houden we jullie natuurlijk op de hoogte.

Omdat er dus geen afscheidsfeesten zijn voor de stagiaires willen wij alle stagiaires op deze manier toch nog even in het zonnetje zetten en bedanken voor hun inzet en ook gezelligheid. Voor zo ver wij hebben kunnen achterhalen zijn alle stagiaires geslaagd, of overgegaan naar de volgende klas, dus;

“Allemaal van Harte Gefeliciteerd en heel veel succes met alles wat jullie gaan doen en bereiken in de toekomst”..... Wij hebben van jullie genoten en wie weet tot ziens!!!

Dan rest ons voor nu alleen nog maar om jullie verder weer veel leesplezier toe te wensen met deze Zomer Editie van De Spreekbuis. Mocht je zelf ook eens iets willen delen in De Spreekbuis neem dan contact op met onze redactie. Op de pagina hiernaast (pag. 2) kun je zien hoe dat kan.

Van onze Redactie

Uiterste inleverdatum voor stukken voor de Herfst Editie van De Spreekbuis is:

31 augustus 2020



CCE

De Centrale Cliëntenraad Emergis, ook wel CCE genoemd, zet zich in voor de belangen van cliënten binnen Emergis. De raad bestaat uit cliënten en ex-clieñten. We richten ons voornamelijk op beleidszaken. Het werkgebied van de raad beslaat geheel Emergis. De Spreekbuis biedt ons in elke editie ruimte om iets te vertellen over onze werkzaamheden.

Een update van de CCE

De afgelopen maanden zijn zoals bij iedereen anders verlopen dan normaal. Zo ook voor ons als centrale cliëntenraad. Vanaf half maart zijn we niet meer werkzaam geweest op locatie. Dat betekende voor ons ook zoeken naar een nieuwe manier van overleggen en aan informatie komen. Het werk gaat immers gewoon door.

Wij hebben er voor gekozen om digitaal te overleggen. In het begin deden we dit telefonisch, maar konden we helaas niet allemaal tegelijk deelnemen. Kort daarna zijn we gestart met overleggen via go-to-meeting. Dit is met beeld en geluid. Waar wij anders één keer in de twee weken overleg hadden, hebben wij dit verandert naar elke week een overleg. Op een gegeven moment zijn we ook weer gasten gaan spreken. Zij kwamen dan eventjes in onze digitale vergadering. Om goed op de hoogte te blijven hebben onze voorzitter Elwin en vicevoorzitter Corina ook een wekelijks overleg met Gerco Blok (raad van bestuur). Dagelijks waren er updates over veranderingen die te maken hadden met de corona. Er veranderde veel in korte tijd.

Via mail hebben we ook het contact met de locatieraden weer gezocht. Want juist nu zijn zij erg belangrijk. Zij weten wat er op in de woningen, op de kliniek en op de werkpleerbedrijven speelt. Maar ook voor hen is het even zoeken hoe je nu in contact kunt komen met elkaar.

Eind juni is onze eerste vergadering waarbij we elkaar weer in het echt zien. Na al die maanden is dat ook erg prettig. Natuurlijk wel met de 1,5 meter afstand.

Wij waren niet voorbereid op het werken vanuit huis. En het digitaal vergaderen kende wij ook niet. Net zoals vele cliënten misschien voor het eerst kennis hebben gemaakt met beeldbellen en andere vormen van digitale zorg. We hebben de raad van bestuur dan ook het advies gegeven om te onderzoeken hoe cliënten deze digitale manier van zorg ervaren hebben.

De komende periode zal er voornamelijk nog vanuit huis gewerkt worden. Input van locatieraden en cliënten is voor ons erg belangrijk. Wij zijn te bereiken via de e-mail: cce@emergis.nl.

Teamdag

Nog net voor alle corona maatregelen hebben wij een teamdag gehad. Deze heeft plaatsgevonden op de Nieuwepoortstraat te Middelburg. Deze dag hebben we gebruikt om ons een extra verdiepen in bepaalde zaken. Maar we hebben ook gekeken naar onze speerpunten voor dit jaar. Tenslotte hebben we een bezoek gebracht en de verbouwde nachtopvang van het Witte Huis in Vlissingen.



Wet Medezeggenschap Cliënten Zorginstellingen (WMCZ) 2018

Het jaartal is misschien wat verwarrend, maar de nieuwe Wmcz 2018 gaat in per 1 juli 2020. De Wmcz regelt de medezeggenschap voor cliënten. Daarin staat bijvoorbeeld beschreven dat zorginstellingen een cliëntenraad moeten hebben en waarover een cliëntenraad advies mag geven. Wij zijn al een hele tijd druk bezig met de komst van de nieuwe wet. Dat betekent dat we onder andere bijeenkomsten en cursussen hebben gevolgd, locatieraden hebben bezocht, locatieraden hebben bevraagd, gesprekken hebben gehad met raad van bestuur en managers.

Na het ingang van de nieuwe wet hebben we een half jaar om een nieuw beleid te schrijven. Ook daar zijn we natuurlijk mee bezig. Locatieraden worden actief betrokken daarbij. De bedoeling is om op 1 januari 2021 een nieuwe medezeggenschapsregeling te hebben. Landelijke organisaties zijn nog wel aan het kijken of er uitstel kan komen zodat organisaties meer tijd hebben. Vanwege de corona periode en de situatie die nog niet normaal is hebben veel organisaties en cliëntenraden vertraging opgelopen. We houden jullie op de hoogte van de ontwikkelingen. En belangrijk om te weten: tot dat er een nieuwe regeling is behouden we de huidige regeling. Dus er verandert in eerste instantie nog niks.

Adviesaanvragen

In de afgelopen periode zijn er diverse adviesaanvragen aan bod gekomen. Om te beginnen *de herpositionering verslavingszorg ambulant en methadonposten*. Deze adviesaanvraag kende al een lang voor traject. Cliënten vanuit de methadonposten hebben ons in de begin fase al benaderd. Dat is dan ook de reden dat raadsleden bij diverse gesprekken aanwezig zijn geweest. Dit waren gesprekken met cliënten, maar ook met personeel. De manager van verslavingszorg heeft ook in vergaderingen al uitleg gegeven. Toen de adviesaanvraag kwam, was er dus al een heleboel duidelijk. De locatieraad Kloetinge heeft ook nog meegedacht. Dat heeft er uiteindelijk voor gezorgd dat er een positief advies is gegeven. Een gevolg van dat advies is dat per 16 juni verslavingszorg ambulant Walcheren is verhuisd naar Kloetinge. De teams Walcheren en Oosterscheldedregio worden dan samengevoegd tot één team. Als raad gaan we ervanuit dat dit positieve effecten heeft voor de zorg.

Een andere adviesaanvraag ging over de structurele invulling van de flexibele voorziening West Zeeuws-Vlaanderen. Dat gaat over de werkplekbedrijven Hertenpark en de Eenhoorn. De Eenhoorn is namelijk opgestart als een pilot. Dat betekent dat het tijdelijk was. Omdat het goed loopt wil Emergis dit graag behouden. In goed overleg met de locatieraad van WLB Hertenpark is er een positief advies gegeven.

Er lopen ook nog adviesaanvragen en daar hopen we een volgende keer meer over te vertellen.



Contactgegevens

cce@emergis.nl
0113 267295
www.clientenraademergis.nl

Zomervakantie!

Wij hebben
zomervakantie
vanaf 13 juli tot en
met 23 augustus



Spreekwoorden



Alle waar is naar zijn geld.

Van iets goedkoops mag je geen topkwaliteit verwachten.



Wie de pastoor niet eert, wie zijn absolutie riskeert.

Om je ambitie te bereiken, moet je extra aardig zijn voor de hoge heren.

Bomen ontmoeten mekaar niet, mensen wel.

De kans dat je iemand toevallig tegenkomt is groot.



Goede naam is beter dan goede olie.

Een goede reputatie is beter dan veel geld.

Zo de wind waait, waait zijn jasje.

Iemand zonder principes, die zonder eigen mening anderen naar de mond praat.



Als de maan vol is schijnt ze overal.

Als iemand gelukkig is, kan iedereen dat zien.

Die de minste tanden hebben, kauwen het meest.

De domste mensen voeren gewoonlijk het hoogste woord.



Die haring braadt niet.

Dat (meestal geniepige) plannetje schijnt niet te lukken.

Peter Luijsterburg



Puzzels

De jager en de tien vogels

In een boom zitten 10 vogels.

De jager mikt nauwkeurig en schiet, hij raakt 1 vogel en deze valt uit de boom.

Hoeveel vogels blijven er nog over in de boom?



Aantal dagen in de maand

Sommige maanden hebben 30 dagen, andere hebben er 31.

Hoeveel maanden hebben er 28 ?

28

Hoeveel vissen in het aquarium ?

In een aquarium zitten tien vissen, eentje is dood.

Hoeveel vissen blijven er nog over in het aquarium ?





Saint-Dizier - Een 64-jarige man uit Frankrijk werd vorig jaar maart per schietstoel uit een straaljager gekatapulteerd. Het incident vond plaats bij de militaire luchtbasis Saint-Dizier in het noordoosten van Frankrijk. De directeur van een bedrijf uit de defensie-industrie accepteerde tegen zijn zin een verrassing van zijn collega's: een vlucht in een Dassault Rafale B-tweezitter. Bij het opstijgen bleken zijn gordels niet strak genoeg vast te zitten, waardoor hij boven zijn stoel ging zweven. Om zijn balans te hervinden, greep hij zich vast aan wat de hendel van zijn schietstoel bleek te zijn. De man werd op 400 meter hoogte en bij een snelheid van meer dan 500 kilometer per uur uit de straaljager geschoten. Zijn parachute zorgde voor een relatief veilige landing in een nabijgelegen veld. De man is met lichte verwondingen naar een ziekenhuis gebracht.

Madrid - De Spaanse politie heeft een man bestraft die zijn goudvis uitliet. De man wilde daarmee het uitgaansverbod omzeilen, want het uitlaten van huisdieren is wel toegestaan. Hoewel hij de vis diervriendelijk in een kom meenam, knepen de agenten geen oogje dicht.

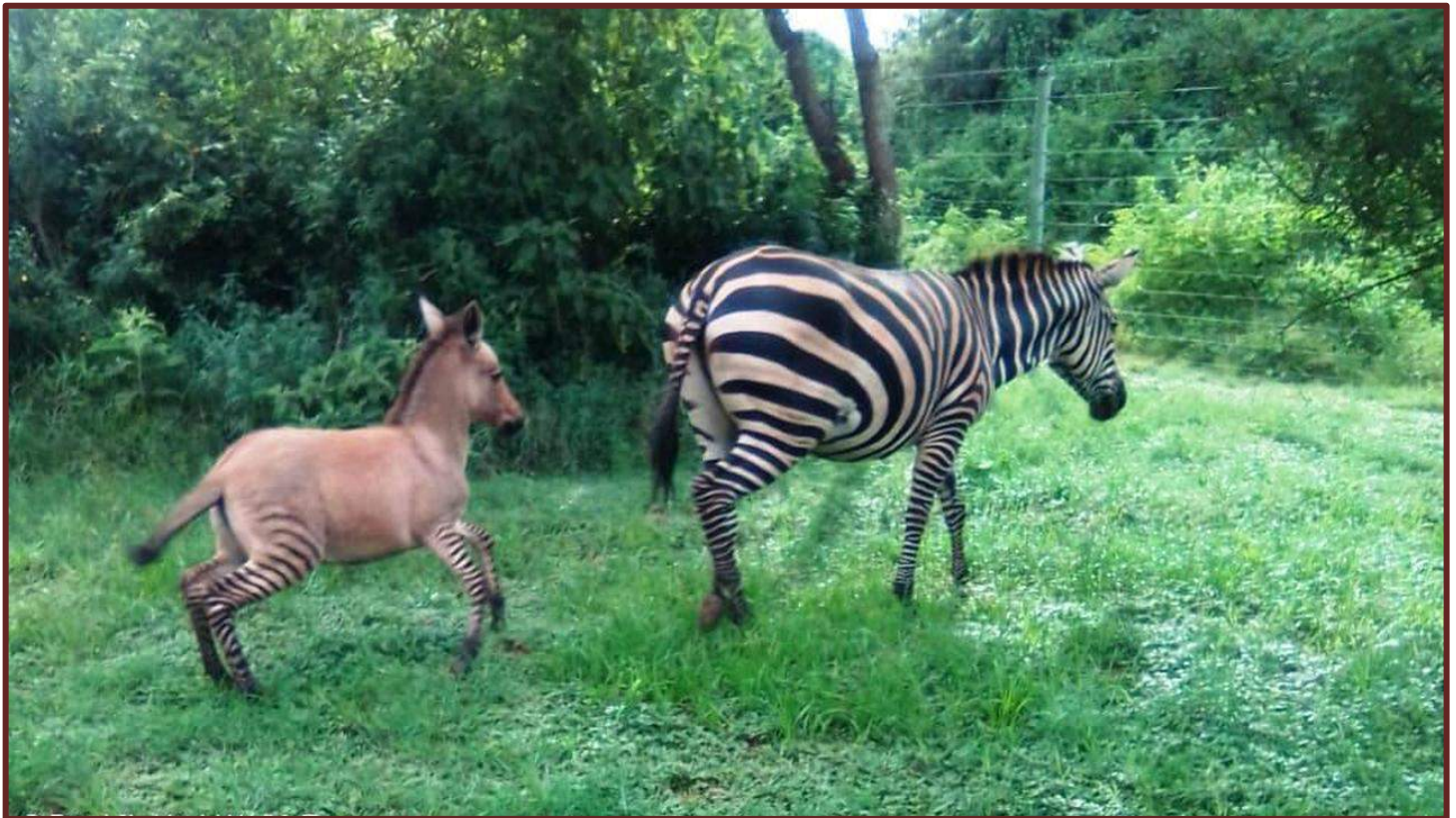


Utah - De politie in de Amerikaanse staat Utah keek wel heel vreemd op toen een agent een slingerende automobilist staande hield. Er bleek een 5-jarig jongentje achter het stuur te zitten. Het kereltje had op een onbewaakt moment de sleutels van de auto weten te bemachtigen. Hij wilde honderden kilometers verderop een Lamborghini kopen. Het jochie was er thuis vandoor gegaan omdat hij boos was op zijn moeder, die weigerde een sportwagen voor hem te kopen. Het kind besloot daarop om, met drie dollar op zak, zelf actie te ondernemen.



Vilnius – Een filmfestival organiseren is vanwege de coronabeperkingen (in Litouwen 2 meter afstand houden) vrijwel onmogelijk. Het gemeentebestuur van Vilnius bedacht een oplossing voor het Litouwse internationale filmfestival. Het plaatselijke vliegveld, zo dacht men, ligt er verlaten bij en waarom niet omtoveren tot een drive-in bioscoop? In je eigen auto kun je immers geen besmetting oplopen. Zo gezegd zo gedaan. Op het vliegveld passen maar liefst 220 auto's en een filmscherm.

Kenia – Medewerkers van natuurorganisatie Sheldrick Wildlife Turst hebben in een nationaalpark in Kenia een zezel ontdekt. Een zezel is een zeer zeldzame kruising tussen een zebra en een ezel. In mei ontsnapte een zebra uit het Tsavo Esat National Park en vertoefde in een tijdje in een naastgelegen gemeenschap tussen wat ander vee van de dorpingen. Dierenartsen verhuisden de zebra weer terug naar een nationaal park waar ze goed in de gaten gehouden kon worden. Na een tijdje verscheen de zebra met een kleintje aan haar zij wat uiteindelijk een zezel bleek te zijn.

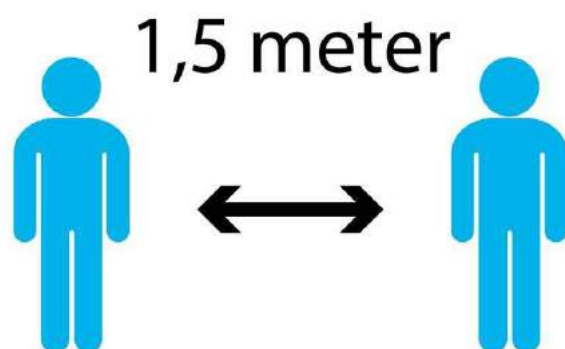


Sydney – Een 25-jarige student uit Duitsland is na een inbraak in een museum in Sydney gearresteerd. Op beveiligingsbeelden is te zien hoe hij zijn hoofd in een wijd opengesperde bek van een dino legt en selfies maakt. Tijdens zijn ongeoorloofde bezoek bezocht hij diverse expositie zalen en drukte een cowboyhoed en kunstvoorwerp achterover. Na het vrijgeven door de politie werd hij dezelfde dag nog gearresteerd.



Maak je eigen mondkapje

Nederland is in de ban van het nieuwe coronavirus. Het virus zoveel mogelijk onder controle houden is alleen mogelijk met een aantal basisregels die voor iedereen gelden. Eén van de deze basisregels is: houd 1,5 meter afstand. In het openbaar vervoer is 1,5 meter afstand houden soms niet mogelijk. Daarom is in het OV vanaf 1 juni 2020 een niet-medisch mondkapje verplicht. Dit kun je aanschaffen of thuis maken zodat medische mondkapjes beschikbaar blijven voor de zorg. Een niet-medisch mondkapje draag je niet ter bescherming van jezelf maar ter bescherming van de mensen om je heen. Per enkele reis met het openbaar vervoer heb je een schoon niet-medisch mondkapje nodig.



Hoe maak je je eigen niet-medische mondkapje? (voorbeeld instructie, zie volgende bladzijde)

Benodigdheden: textiel, elastiek, schaar, naald en draad of naaimachine.

1. Was het textiel op 60 °C
2. Knip twee stukken textiel uit van 20 bij 27 cm en neem twee bandjes elastiek van 18 cm lang.
3. Leg de 2 stukken textiel op elkaar. Vouw de lange zijden 0,5 cm om en naai ze aan elkaar vast.
4. Vouw de korte kanten ruim 1,5 cm naar binnen en naai ze vast.
5. Trek daar de elastieken doorheen en maak er een knoop in.
6. Zorg dat het mondkapje goed aansluit op het gezicht. Stel daarvoor de knopen in het elastiek bij wanneer nodig.
7. Schuif de knoop in de zoom, rimpel de stof zodat het goed over je mond, neus en kin past en naai het elastiek vast aan de stof.

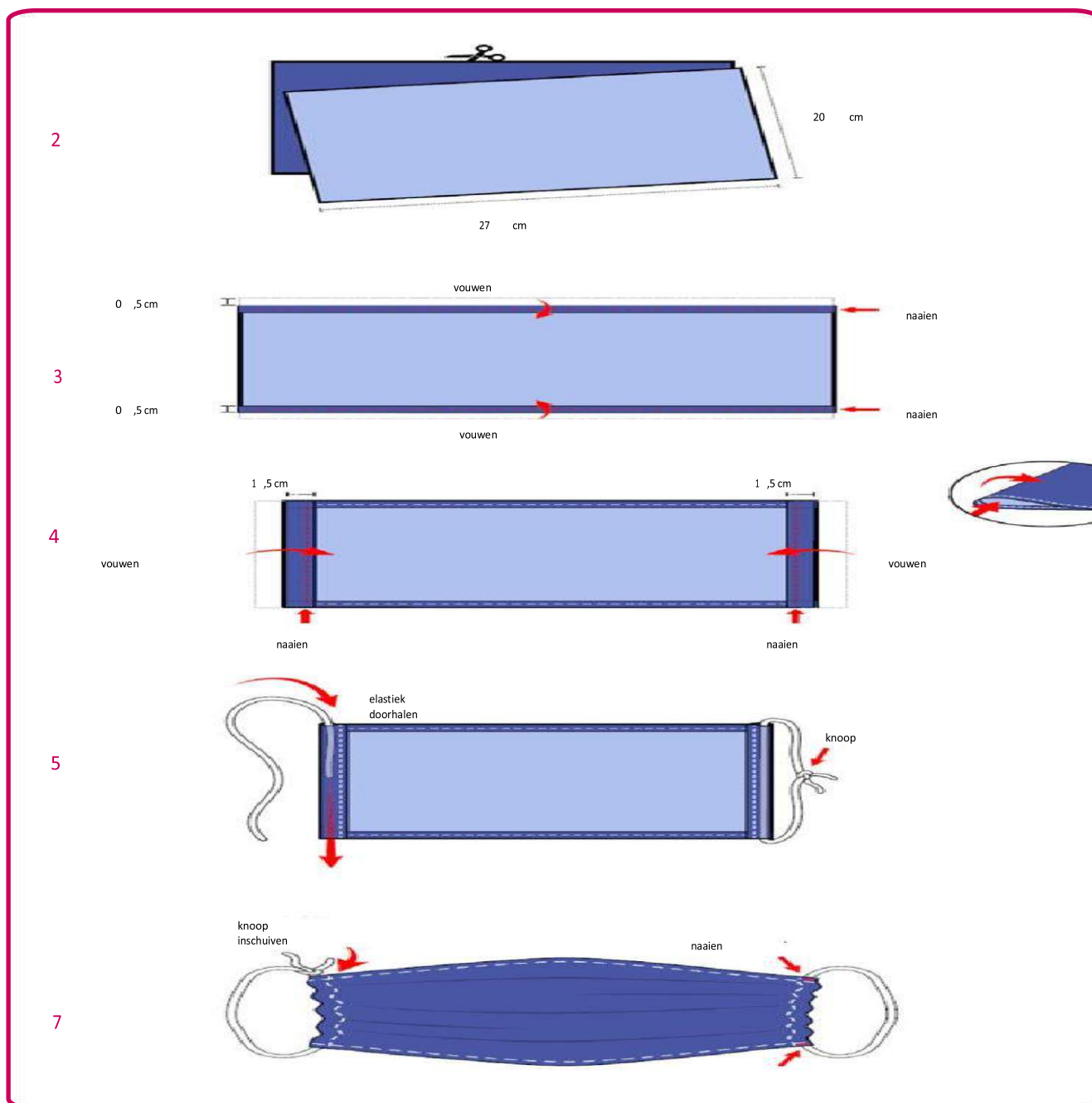
Let op: dit is geen medisch hulpmiddel of persoonlijk beschermingsmiddel.

Hoe gebruik ik mijn niet-medische mondkapje?

- Was voor het opzetten én na het afzetten van het niet-medische mondkapje je handen minimaal 20 seconden met water en zeep.
- Raak tijdens het op- en afzetten alleen het elastiek aan.
- Zorg dat je mond, neus en kin goed bedekt zijn en raak het daarna niet meer aan.
- Draag het niet-medische mondkapje maximaal 3 uur per keer.
- Bewaar een schoon of gebruikt mondkapje apart van elkaar in een afgesloten zakje of bakje.
- Was het niet-medisch mondkapje na ieder gebruik op 60 °C op een volledig wasprogramma. Was alleen met wasmiddel, voeg geen wasverzachter toe.
- Was je handen nadat je het niet-medische mondkapje in de wasmachine hebt gestopt.
- Niet gebruiken bij kinderen jonger dan 3 jaar.



Voorbeeld Instructie



Natuurlijk kan je er ook voor kiezen om een niet-medisch mondkapje te kopen. Deze zijn onder andere verkrijgbaar bij de drogist, supermarkt of webshop.

Bron: www.rijksoverheid.nl, 08 mei 2020



Met Brommeltje in het park

Met Brommeltje in het park

Wacht! Wat zoekt daar langs de lanen en straten? Weet iemand wat het is? Het is niet groot, maar klein. En het zoekt met een gang door landweggetjes, lanen en straten, overal naar toe. Het is vandaag een prachtige dag, vol zonneschijn. Terwijl Bauke over straat fietst, zoekt hem iets voorbij. Verbijsterd kijkt hij het na. Hoe kan dat, wat is dat? Wat ziet hij nu? Maar dat kan helemaal niet! Hij ziet een klein autootje! En er zit niemand in. Het zoekt Bauke vlug voorbij! Vlug keert Bauke zijn fiets om en rijdt terug naar huis. Opgewonden gooit hij zijn fiets neer en rent naar zijn vader en roept: “Papa, er rijdt zomaar een klein autootje over straat! En er zit niemand in! En het is een oldtimertje met een slinger eraan, met het dak naar beneden!” “Weet je dat zeker, jongen?”, vraagt papa ongelovig. “Ja, papa”, zegt Bauke, “ik weet het zeker!” “Nou, dan wil ik dat wel eens zien”, zegt papa. “Waar heb je het voor het laatst gezien?”

Zo lopen papa en Bauke, met Bauke voorop, naar de straat. Als ze daar zijn aangekomen, zien papa en Bauke niets! “Maar dat kan helemaal niet”, zegt Bauke. “Het moet er zijn, ik heb het zelf gezien.” Papa krabt eens achter zijn oor en kijkt in het rond. En daarna gaat hij midden op straat staan. Voor hij het weet, botst er iets tegen zijn benen. Het is het autootje, dat al eerder door Bauke was gezien. “Papa!”, roept Bauke, “dat is het autootje! Zie je wel, daar is het!” Papa ziet het nu ook. Beiden kijken naar het autootje, dat nu bij hun voeten staat. Papa kijkt verrast naar het autootje. Het staat nu stil. Het kijkt papa en Bauke aan. Zijn koplampen hebben wimpers en hij heeft een mond. Papa kijkt door de spleetjes van zijn ogen naar het autootje en vraagt: “Wie ben jij?” Het autootje begint blij te pruttelen en zegt: “Ik ben Brommeltje! Ik ben de weg kwijt!” Papa en Bauke kijken elkaar aan en Bauke vraagt waar hij naar toe wil?





“Ik wil graag naar het grote park! Het is prachtig weer en het is er nu rustig, omdat bijna iedereen weg is”, zegt Brommeltje. “Ja, iedereen moet binnenblijven, omdat het niet veilig voor mensen is. Maar kinderen mogen wel naar buiten”, zegt papa. “Maar ik weet de weg naar het park wel hoor”, zegt Bauke. En ik mag wel buiten zijn. “Papa”, mag ik Brommeltje naar het park brengen?” Papa vraagt: “Hoe wil je dat dan doen? Met je fiets? Maar Brommeltje zegt: “Hij mag in mij zitten. Hij is groot genoeg om in mij te kunnen zitten!” Papa kijkt een beetje bedenkelijk, maar vindt na wat wikken en wegen, dat het toch mag. “Bedankt, pap!”, roept Bauke blij en hij gaat vlug in Brommeltje zitten. “Wel goed sturen hoor Bauke en niet te hard rijden, Brommeltje!”, zegt papa. “En weer veilig terugkomen. Je moet wel eerst nog je mobieltje meenemen Bauke, voor het geval er onderweg iets gebeurt.” Bauke stapt weer uit Brommeltje en gaat snel naar binnen om zijn mobieltje te halen. Nu hij terug is en zijn mobieltje heeft, gaat hij snel in Brommeltje zitten. En daar gaan ze! “Whiii”, gilt Bauke, toen Brommeltje begon te rijden. “Vergeet niet te sturen!”, roept papa een beetje verontrust.



Bauke en Brommeltje rijden met een vaartje door de straten van de wijk, waar ook het grote park ligt. Niet veel later staan Bauke en Brommeltje stil bij de vijver in het grote park. Brommeltje zegt dat hij een picknickmand in de ruimte achter de achterklep heeft staan. Bauke kijkt hem ongelovig aan. Toch maar even kijken en warempel, er staat een picknickmand in de ruimte achter de klep. “Mijn vorige eigenaar heeft het erin gezet, voordat ik verdwaalde”, zegt Brommeltje. “Mag ik ervan eten en drinken?”, vraagt Bauke aan Brommeltje. “Ja hoor, er is genoeg”, zegt Brommeltje. Bauke doet de mand open en er komen allerlei lekkere dingen tevoorschijn. Bauke en Brommeltje gaan op een deken bij de vijver in het zonnetje zitten. Hij blijft net zolang eten en drinken, tot zijn buik helemaal vol is.



Maar hoe zit het met Brommeltje? Zit er soms ook iets voor hem bij? Ja, hoor, naast de picknickmand staat een jerrycan vol met benzine voor Brommeltje zelf. Bauke weet niet goed hoe hij Brommeltje benzine met geven. Maar Brommeltje weet daar wel wat op! “Pak je mobieltje en bel je vader!”, zegt Brommeltje. Zogezegd, zo gedaan! Bauke belt papa en vraagt hoe hij Brommeltje benzine moet geven. Dan vertelt Papa hem hoe hij dat moet doen! “Eerst de dop van de tank nemen en vervolgens de benzine vanuit de jerrycan in de tank gieten en daarna de dop er weer op! Dan is alles weer bijgevuld”, zegt papa. “Yes!”, juicht Bauke blij. “Het is gelukt!” Nu kan Bauke de picknickmand en de jerrycan weer terugzetten. Bauke gaat weer in Brommeltje zitten en samen zoeven ze door het park en weer door de lanen en straten, naar huis terug, waar papa hen al op staat te wachten. En Bauke vertelt enthousiast wat hij heeft gedaan. Maar hoe moet het nu met Brommeltje vraagt hij? Papa vraagt: “Heb jij een garage, Brommeltje?” “Nee, die heb ik niet. Ik zoek sinds ik verdwaald ben een nieuwe garage, waar ik thuis zal horen!”, zegt Brommeltje. “Misschien hebben wij nog wel plaats, waar we Brommeltje kunnen neerzetten?”, zegt Bauke tegen papa. Papa gaat kijken of er plaats vrij is. En ja, hoor! In de garage is er nog een plaatsje, waar Brommeltje kan staan. “Dank u wel voor het plaatsje”, zegt Brommeltje dankbaar. En zo kwam Brommeltje bij zijn nieuwe vriend Bauke terecht. Hij woont nog altijd heel geriefelijk in die garage.

Martha Bosma

DE SPREEKBUIS DIGITAAL

Wist u dat De Spreekbuis ook digitaal beschikbaar is voor haar lezers?

Via cr-emergis.nl/spreekbuis kunt u De Spreekbuis overal lezen.





De naam van het frisse bier dat ik zomers graag nuttig met een schijfje citroen. Dat is zeker bij de eerste koude kletser die je mond door klots een smaaksensatie. Dit verhaaltje is zeker geen sensatie maar de harde werkelijkheid voor iemand met een geestelijke aandoening, waarbij het contact met derden van essentieel belang is. Die persoon, ikzelf dus, gaat nu de derde maand in waarbij ik wel contact met derden heb maar daarbij merkt dat iedereen bang is. Bang gemaakt of terecht bang dat laat ik in dit verhaal in het midden.

Het virus met dezelfde naam als dat smakelijke biermerk heeft zo'n impact op mijn leven dat het wel klotst, de verkeerde kant op in mijn hoofd. De afgelopen drie maanden in quarantaine waren wat mij betreft goed te doen vooral de eerste paar weken. Maand drie gaat nu in. Het wordt een heel ander verhaal. Begin februari stond ik met frisse moed aan de startstreep voor een nieuwe start in 2020 nadat in Januari het één en ander was fout gelopen in mijn hoofd. Ik ben in het bezit van een bipolaire stoornis. Mijn kleine grote bipovriend altijd op mijn schouder maakt van plannen over het algemeen een dingetje. Begin februari en ik ging knallen met de volgende doelen:

- Ingeschreven voor een stuk of tien braderieën en festivals.
- Puppy besteld *zonder hond geen leven* Noes R.I.P.03-12-2019
- Verpleegkundige eruit. *drie jaar lang alleen koffie mee gedronken.*
- Sporten *fietsen en wandelen*
- Boek met 220 gedichten en uitspraken *Zeeuwse twist* via uitgever.
- Begonnen met de Alpha training *,de leer van Jesus.*

Februari was het dus toen ik terugkeek op een manie van enkele dagen in Januari maar wel heftig deze paar dagen zoals ik het gewend ben van mijn bipomannetje. Zo'n manie van bij mij meestal enkele dagen werkt verwoestend zonder dat mijn mannetje dat door heeft. Bipo en ik hadden even besloten om een pitbull achtige uit het asiel te halen omdat wij die lieve Noes zo misten. Over elke hond moet je goed nadenken en zeker over zo één. In het asiel hadden de dames al gemeld dat deze niet met katten samen kon. Dit wuifde ik weg dat ik dat wel recht trok. Er werd die dagen een hoop getrokken maar niet recht. Bij binnenkomst in mijn stulpje verliep de eerste test met de zwarte boefjes waar koning Leo klaar lag in zijn zetel. Voorzichtig en nog aan de band liep zij met haar nog vol angst zittende zwaar vermagerde lichaam de drempel van woonkamer over. Daar kwam van twee kanten een zwarte boef aangeschoten. Totaal niet bang voor honden en zeker niet voor deze die zeker een kop kleiner was als Noes maar en meteen begon te kwispelen. Mijn maat zei, *Laat maar los dan zien wij het wel*'.



Fleur onze vrouwtjeskat ging heel relaxed op de kast twee meter hoog zitten kijken hoe haar broertje toch iets te ver ging voor onze nieuwe huisgenoot. Op de één of andere manier is het makkelijker twee honden uit elkaar te halen dan hond versus kater. Nog een geluk dat de 'zwartopwitbal' die door de kamer vloog goed te zien was door het contrast. Ik trok een schilderij van de muur en sloeg het kapot precies tussen hun in hoopte ik. De hond dook terug en ik dook op de hond, bond hem vast. Dat was in mijn beleving voorlopig even genoeg emotie. Met mijn maat nog lekker gegeten, onder het eten een nieuwe naam verzonnen. 'Maybey'. Deze naam zal wel heel toepasselijk worden door de dagen hierna waarop ik toch weer doorschoot naar hoog hypomane manische toestand aangezien mijn emoties weer alle kanten opschoten.



Net genoemd gevecht was de eerste klik naar manie. De tweede dag hier hebben wij een fantastische wandeling gemaakt hier door de weilanden waar zij voor het eerst van haar leven vrij heeft rond kunnen rennen denk ik. Je moet weten in het asiel mogen ze er één keer per dag uit voor een korte wandeling aangelijnd op het terrein. 'Een hondengevangenis'. Bij thuiskomst weer een akkefietje waarbij dit keer Maybey de agressor was. Mijn straf die ik altijd toepas in mijn dierenrijk is sociale uitsluiting voor een uurtje, zonnodig direct herhalen na opnieuw dezelfde misser. De misser was ikzelf dit keer moet ik helaas toegeven omdat ik het eind van dit verhaal ken. Maybe moest een uurtje de tuin in even resocialiseren, deze term heb ik van de GGZ gejat. Whwhah.

Een uurtje later ging de bel terwijl ik zat te werken achter mijn laptop. Een buurtbewoner met verhit hoofd schreeuwde bijna, *'Is die witte pitbull van jou?'* IK rende achter hem aan en daar rende Maybey door de straat zoals gewoonlijk kwispelend en blij meteen op mij af zodat dat uit de dorpslucht was dacht ik. Bij thuiskomst wilde ik weleens zien waar het gat in mijn onneembare vesting *'de tuin'* zat. Zij ging meteen op haar doel de schutting af, was daar met twee hupjes overheen. 'OOoooo' wat dom van mij en nu moest ik ook dat hele stuk omlopen. Nu liep zij weer los door het dorp dat is dus absoluut verboden wist ik nog uit mijn tijd met Noes. Dit keer heeft zij niet langer als tien minuten los gelopen zei ik mijzelf hoop insprekend op de terugweg. Tevergeefs want bij binnenkomst ging de telefoon. De dame van het asiel aan de lijn met een berg verwijten waar de honden geen brood van lusten. 'Maybey' zeker niet want die kreeg alleen brokken.



Het argument van de dame dat mijn schutting niet goed was voor dit soort honden was een geldende. Op mijn antwoord dat ik de schutting ging aanpassen en het hout al had besteld was antwoord, *'Niks mee te maken, wij komen de hond sowieso halen'*. Zij kwam met het ene na het andere schofferende en totaal niet relevante betoog. Haar opmerking, *'De politie is ingelicht en er zijn vijf meldingen binnengekomen bij 112 dus jij trekt aan het kortste eind'* Daar ging bij mij de volgende klik. Schold haar helemaal plat vanuit angst en onmacht. In mijn optiek hadden wij niks misdaan in het dorp. Haar laatste zin was iets met vluchten in welke context weet ik niet meer. Dat is precies wat wij gingen doen alleen de vluchtplek was niet zo handig gekozen. De dorpskroeg en dat is juist de plek waar je niet wil belanden in mijn toestand, de volgende klik getriggerd door angst stond al aan. Daar tot s' avonds laat gezeten, totaal losgeslagen thuis gebracht door een maat die er lucht van had gekregen dat ik in de kroeg zat. Thuis waar de hulpdiensten die middag voor de deur hebben gestaan, afgedropen na een uurtje later van de buurman vernomen. Wij hebben maar één kroeg in het dorp als zij daar waren wezen kijken maar ja het was geen Baantjer waarschijnlijk.

De volgende ochtend ging de bel. Daar stonden maar liefst vier mensen in het blauw en twee in het grijs. Wie wat was dat is duidelijk. De dames van het asiel stonden een meter of tien op het pad bij vandaan, wat mijn nu ruim een week later nog steeds de meeste troost geeft dat dit beestje gewoon naast mij bleef zitten in de hal alsof zij er al jaren woonde. Na het geld en de geldende normen en waarden preek vertrokken de landsdienaren mij wederom achterlatend in dit lege huis. Jankend de kroeg in een ander dorp opgezocht, zo mijzelf op de fiets het hele weekend lam gelegd.



Mijn hersenen maakte weer overuren en aangezien mijn verpleger maandag altijd op school zit zelf door lopen modderen tot dinsdag met drank en zware pillen. Nu gaat het eindelijk weer de goede kant op. Vooral omdat ik gestopt ben met de drank natuurlijk en juiste medicatie. Ik kan nu wel hard schreeuwen, *Ik drink nooit meer*. dat is een utopie.

Mijn hele levensloop demp ik met drank de manische fases dat is kwalijk maar ook noodzakelijk zodat ik niet doorschiet in mijn beleving. Het moet gewoon niet zover komen. De week erna was mijn verpleegkundige hier om de voortgang te bespreken. Aangezien ik wist dat hij kwam had ik een sms gestuurd. Denk aan het signaleringsplan. Hij had het weer niet bij zich dat was voor mij het sein om te stoppen met deze goed bedoelende maar voor mij te onervaren verpleegkundige. Dat is gelukt na veel gedram van mijn kant naar de GGZ toe en heb ik nu een heel klein vrouwtje met een groot hart dat overstroomt van de ervaring. Precies wat ik nodig heb. Rechtdoorzee in mijn bevroren water.

Het punt hiervoor is ook afgerond maar niet met een puppy. Een herplaatser is het geworden met de mooie naam 'Missy'. Een hond van vijftien maanden oud met totaal geen opvoeding. Hier is een mooie taak voor mij weggelegd denk ik dan maar. De puntjes fietsen en wandelen gaan vanzelf aangezien ik de auto verkocht heb. 'Missy' en ik maak elke dag een flinke wandeling dus wat dat betreft zit het wel goed. Boek ligt klaar voor de uitgever maar ligt stil.

Alpha training stilgelegd door het virus waardoor ik ook deze wekelijkse sociale contacten mis. Alle festivals en braderieën zijn stilgelegd de gehele zomer waardoor mijn drive om te schilderen verdwenen is. In mijn wereldje was het altijd zo als er een x aantal doeken en doekjes in de schuur staan dan is het tijd voor de verkoop. Er staan er nu genoeg en ik heb er geen zin meer in. De hand die nodig is om te schilderen is lamgelegd door corona. Wat er met schilderen aan de hand is heb ik momenteel met al mijn passies. Allemaal lam gelegd door corona. Dat hebben de twee corona's dus gemeen. Zij kunnen beide lamleggen. Mijn hoop is dat het werkleerbedrijf eind mei weer opengaat en dat ik en mijn collega's van daar uit weer stappen kunnen maken naar een toekomst waarin het geschreven woord en de verf op mijn doeken centraal staan in mijn leven en niet de ziekte met de naam van een versappering.





Koninklijke Onderscheiding

Jan Bosselaar (74) uit Kortgene werd vrijdag 24 april verrast door een telefoontje van Burgemeester Loes Meeuwisse van de gemeente Noord-Beveland. Ze vertelde dat hij benoemd is tot Lid in de Orde van Oranje-Nassau. De decoratie heeft Jan verdiend omdat hij sinds 2002 vrijwilliger is bij PKN-gemeente Kortgene-Kats, zich sindsdien inzet voor de rommelmarkt voor onderhoud van de Nicolaaskerk in Kortgene en er de liturgie verzorgt. Ten slotte is hij al bijna achttien jaar vrijwilliger bij, eerst WLB Gered Gereedschap, en nu WLB de Ambachten!

“De sfeer is goed, het wordt op prijs gesteld dat ik er ben en ik kan het goed vinden met de werkleiders en de (cliënt)medewerkers”, vertelt Jan. “In mijn werkzame leven ben ik eerst vijftien jaar in Arnemuiden en daarna vijftien jaar in Vrouwenpolder ‘bovenmeester’ van een basisschool geweest. Naast lesgeven had ik interesse in techniek en vond ik het leuk om bijvoorbeeld aan fietsen te prutsen.”

Nadat zijn blik was gevallen op een advertentie in de PZC en na enkele gesprekken met Vincent van den Dries, manager werken en Huib Westerbeke, werkleider, ging Jan in het najaar van 2002 aan de slag. Eerst bij WLB Gered Gereedschap – nu WLB De Loods – en later bij WLB De Ambachten in Middelburg. In het begin begeleidde hij de ‘jongens’, zoals Jan de (cliënt)medewerkers liefdevol noemt, van de fietsreparatie. “Niet veel later hielp ik ook jongens met klussen in tuinen of met het verhuizen van Emergiscliënten. Bijvoorbeeld van een klinische afdeling naar een beschermende woonvorm of van een beschermende woonvorm naar een eigen huisje.”

Nu is Jan – naar eigen zeggen – manusje-van-alles en houdt hij zich voornamelijk bezig met het begeleiden van medewerkers die voorzien in het onderhoud van de grote tuin rondom De Ambachten. Omdat zijn andere vrijwilligerswerk veel tijd van hem vergt, werkt hij nog maar één dagdeel in plaats van drie dagdelen bij het werkleerbedrijf. “Het vormt een meer dan welkome afwisseling op mijn andere werkzaamheden, ik zou het niet willen missen!”





Altijd gedroomd iets meer met de computer te doen of nog meer uit een computer te halen dan alleen maar internet dat kan:

Binnen het WLB Joannaplantsoen is er de mogelijkheid om je computervaardigheden te verbeteren. Dit kan zijn het verbeteren van je vaardigheden of het nieuw aanleren van diverse programma's.

Diverse cursus onderdelen die wij aanbieden zijn:

- Office Word
- Office Excel
- Basis cursus Windows 10
- Web design
- Type vaardigheden
- Hoe gebruik ik internet
- Hoe kan ik mailen



Ook kunnen er eigen vragen gesteld worden over het gebruik van de computer. Indien mogelijk passen wij het cursus aanbod aan op uw vraag.

Mogelijkheden voor cursus zijn:

1 op 1 cursus waarbij je persoonlijk begeleid word met de pc cursus op diverse dagen. Deze lessen zijn 45 minuten per les.

Cursus in een groep. Hierbij is iedereen voor zichzelf bezig met zijn of haar cursus en is er een vrijwilliger aanwezig voor eventuele vragen. De cursustijden zijn dinsdag, woensdag en donderdag ochtend van 9.00 tot 12.00 uur.

Voor deelname aan een computercursus heeft u een verwijzing nodig. Bijvoorbeeld van uw behandelaar van Emergis of van een externe verwijzer zoals het UWV, de Sociale dienst, het WMO-loket of een re-integratiebureau.

Heeft u een verwijzing, dan kunt u zich zelf aanmelden bij het WLB Joannaplantsoen / huisdrukkerij.

Voor meer informatie over de computercursus en andere werkleerbedrijven www.wlbzeeland.nl



“Dat is het gevoel dat je moet hebben”

Boekbespreking 'Willem van Hanegem Buitenkant links', Frans van den Nieuwenhof.

Door Pieter Mesu

Het lukt me niet om te herinneren hoe ik op het idee kwam om dit boek te lezen... Misschien dat ik het tegenkwam bij een bezoekje aan 'De Drukkery' (boekhandel in Middelburg). Het is in ieder geval een boek uit 2018 en wel de derde druk (uit april, eerste druk: maart 2018). Op de achterflap staat: 'Hij was nooit een allemansvriend, maar is nog altijd razend populair. Willem van Hanegem heeft al heel zijn leven een volstrekt eigen kijk op voetbal. Vijftig jaar geleden werd hij full-prof bij Feyenoord en dat is nog altijd de club van zijn hart. Dit boek vertelt Willems verhaal van een halve eeuw topvoetbal. Uit zijn mond, vanuit zijn visie. Feilloos ontmantelt hij aannames en halve waarheden, die niet met de werkelijkheid stroken. Steeds opnieuw legt hij de vinger op de zere plek. Even kritisch als betrokken. En uit liefde voor het spel, dat hem zoveel heeft gegeven.'

Hoewel ik ongeveer sinds mijn studententijd voor PSV ben (fan is een te groot woord, ik heb en vooral had meer met muziek), zou je haast Feyenoordsupporter worden, zoals in dit boek met gevoel voor humor de mening en opvattingen van deze trainer en speler zijn beschreven.

Er is op het moment van schrijven geen entry op Wikipedia te vinden over het boek, maar vanzelfsprekend wel over Willem van Hanegem. Ik citeer: 'Willem van Hanegem (Breskens, 20 februari 1944) is een Nederlandse profvoetballer, trainer en coach. Hij won met Feyenoord in 1970 de Wereldbeker en de Europacup I. Vier jaar later won hij met de club uit Rotterdam de UEFA Cup. Zijn bijnaam is De Kromme. Van Hanegems laatste functie in de voetbalerij was die van hoofdtrainer bij FC Utrecht (tot december 2008). Hij was eerder onder meer trainer van Feyenoord, AZ, Sparta en assistent-bondscoach. Nu is hij columnist voor het Algemeen Dagblad en analyticus voor Ziggo Sport.'

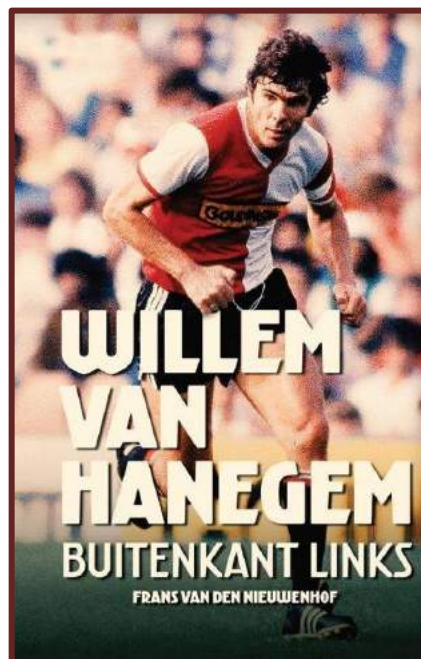
'Buitenkant links is een indringende kijk op voetbal, die vaak dwars ingaat tegen heersende opvattingen. Willem van Hanegem was niet alleen uniek als voetballer, ook zoveel jaren later is zijn visie even bijzonder als verrassend.'
(Achterzijde boek)

Het boek start met de volgende woorden op pagina 9: 'Het mooiste spel. Mijn vrouw zegt weleens: waar maak je je nou druk om? Waarom laat je elke keer je dag verknallen? Ik doe dat niet omdat ik het leuk vind. Maar omdat ik van dat voetbal hou. Het is gewoon het mooiste spel dat er bestaat. En dan erger ik me aan dat soort mensen. Die alles naar de verdommenis helpen. Het komt allemaal op televisie en het hobbelt allemaal achter elkaar aan. Ik zou zo niet willen leven. Als bijna iedereen. Dat is gewoon zo. Willem van Hanegem, februari 2018.'



Vader en zoon

Verder begint en eindigt het boek met een discussie over het eventuele versnellen van het spel vergeleken met vroeger. In andere sporten is dat namelijk wel zo volgens van Hanegems' zoon Boy: 'Mijn vader zegt altijd dat het voetbal in zijn tijd beter was. Dat probeer ik te weerleggen, omdat ik denk dat elke sport zich ontwikkelt en verder evolueert. Alles gaat sneller, of het nou tennis is of basketbal. Als je dan logisch redeneert, geldt dat volgens mij ook voor het voetbal. Vroeger had je meer tijd en ruimte, denk ik. (p. 393)' Van Hanegem reageert: 'En ik blijf erbij dat tijd en ruimte hetzelfde zijn als vroeger. Tijd moet je zelf creëren in het veld. En ruimte ook. De velden zijn nog net zo groot als toen en in mijn tijd stonden ze ook met zijn allen voor de goal te wachten.' [...]



'Boy: Maar alle wereldrecords in alle sporten worden steeds verbeterd. Alleen het voetbal is dus niet sneller dan vroeger? Willem: Het gaat toch om de snelheid van de bal of niet dan? Ze trappen hem nu echt niet harder of sneller dan toen. (p. 394).'

Ongeveer halverwege het boek vond ik de volgende passage: 'Het gaat hem om de speler en het spel. "De spelers moeten het naar hun zin hebben. Zij zijn het belangrijkste. Ik zie vaak wedstrijden waarbij ik me niet kan voorstellen dat die spelers het nog leuk vinden. Vaak maken mensen het zo ingewikkeld. Als speler anticipeer je op situaties in het veld. Het is geen tafelvoetbal waarbij wij met een stang aan elkaar vast zitten. Voetbal is een spel dat elke keer verandert. Ik heb gezegd dat het net schaken is, maar in wezen heb je in voetbal nog veel meer mogelijkheden dan in het schaken. In die zin is het nog gecompliceerder, omdat ik aan de bal vaak vijf, zes opties heb die elke keer ook weer tot net zoveel oplossingen kunnen leiden. Dan heb je het al over tientallen varianten. Maar soms is ook maar één oplossing de goede. (p. 177-178) '



Gullit

Een grappige passage over Gullit (per decennium worden Willems favorieten bij langs gegaan): 'Gullit moet er wel op, omdat hij ook iemand was waar een elftal zich aan kon optrekken. Maar dat kwam vaak meer door zijn uitstraling dan dat hij de boel dirigeerde. Je moest Gullit wel sturen. Het fijne had hij ook niet, maar hij was sterk en snel en met die wapperende haren zag dat er heel mooi uit. Het gekke is dat ik altijd heb gedacht dat-ie zonder dat haar een wat mindere speler zou zijn geweest. Ik had ook het gevoel, dat-ie dat in één nacht had gekregen, dat haar. Alsof er stukjes in waren gezet en het niet allemaal echt was in het begin. (p. 154-155)'

Kritiek

Van Hanegem steekt zijn kritiek op het hedendaagse voetbal niet onder stoelen of banken: 'Ik vraag mezelf vaak af: hoe kan het nu dat er zoveel middelmatige spelers zijn? Dat kan alleen doordat het totale niveau van de sport steeds minder wordt. Ik denk dat het ook komt door de inspanningsfysiologen. Die zijn allemaal heel belangrijk geworden in het voetbal. Ik moet lachen – en ik word ook weer boos – als volwassen spelers van Manchester City aan een warming-up bezig zijn met fietsbanden om hun knieën, waar ze allerlei oefeningen mee doen. Dan denk ik: waar gaat het nou om? Gaat het nou om het voetballen of om die mensen met hun apparaten? Het is vreselijk, maar we laten het allemaal toe (p. 256-257).'

Tenslotte komt van Hanegem te spreken over het gevoel in het voetbal dat volgens hem een belangrijke rol dient te spelen: 'Het voetbal vraagt om méér dan dat. Het is een spel waarin je de ruimtes moet kunnen bespelen en dan zal je ook een dieptepass moeten kunnen geven, die precies snel of langzaam genoeg is om achter die verdediger te belanden. Dat is het gevoel dat je moet hebben. (p. 264)'

Dit boek over Van Hanegem vind ik al met al een aardige aanrader. Zijn a-typische stijl op het veld vertaalt zich feilloos door naar de tekst in het boek en zijn adviezen voor het actuele voetbal.



Roddelen



Lekker roddelen heeft een slechte imago, maar meestal is het goed voor je.

Dat zegt de Groningse onderzoekster Elena Martinescu.

Verrassend hoe dit kan?

Elena Martinescu: 'Positieve roddels over anderen kunnen je aanzetten jezelf te verbeteren, en negatieve roddels over anderen kunnen goed zijn voor je zelfbeeld. Ze herinneren je eraan dat niemand perfect is

Wegen die goede effecten altijd op tegen de nadelige kanten ervan?

Dat hangt af van degene die de roddels hoort. Negatieve roddels kunnen bedreigend overkomen op mensen die zich wat kwetsbaarder voelen en op mensen die beseffen dat ze in een omgeving zitten waar ze zelf ook gemakkelijk het slachtoffer van geroddel kunnen worden.'

Maakt het uit of je degene over wie het gaat, kent?

'Ja, roddelen over mensen die je kent is het best voor je, omdat zij uit het zelfde wereldje komen als jijzelf: dat maakt dat je je met hen het makkelijkst kunt vergelijken. Roddels over onbekenden kunnen ook waardevol voor je blik op jezelf zijn, maar dan moet het wel gaan over mensen die enigszins op je lijken.'

Wat is roddelen nou precies: Het praten over iemand, wat niet waar is.

Het is dus van groot belang dat je weet wat je over iemand zegt en hoe je mensen bespreekt.

Het kan een hoop ellende veroorzaken als dingen niet waar blijken te zijn.

AMW





Sudoku's

Deze 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. 38.

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



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



Roerbakschotel met andijvie en shoarma

Benodigdheden voor 2 personen :

- 400 Gram andijvie, gesneden
- 250 Gram shoarma (ik had de varkensshoarma)
- 1 (Rode) Ui, gesnipperd
- Ca 150 gram champignons, in plakjes
- 1 Tomaat, in stukjes
- 1 Theelepel shoarmakruiden
- 1 Eetlepel olijfolie, om in te bakken
- Zout en peper

Kosten niet bekend.

Bereiding :

Verhit in een grote pan, een hapjespan of een wok, de olie.

Fruit de ui aan tot deze glazig ziet en bak vervolgens de shoarma mee tot deze is dichtgeschroeid.

Voeg de champignons toe en bak deze ca 5 minuutjes mee.

Doe daarna de andijvie in gedeeltes bij het shoarma/champignonmengsel en laat deze steeds een beetje slinken voordat je er nieuwe andijvie aan toevoegt.

Voeg, als alle andijvie in de pan zit, de shoarmakruiden en de tomaat toe en bak even mee.

Proef het en kruid naar smaak met zout en peper.

Serveer met rijst.



EET SMAKELIJK !



Tuinpraat met Kaat

Even voorstellen

Ik ben Kaat, ik ben van 1972 en nu 48 jaar. Ik woon samen met mijn man en onze hond Luna, een Jack Russel.

Een nieuwe rubriek

Sinds een tijdje werk ik bij WLB het Joannaplantsoen, ik ben er begonnen met een cursus Word. Eén van mijn hobby's is schrijven, gedichten en verhalen. Dat doe ik altijd met Word, vandaar! Toen ik op het WLB vertelde dat ik schijfster-in-spe ben, vroegen ze me of ik een stukje voor de Spreekbuis wilde schrijven. Ze kunnen namelijk nog wel wat schrijvers gebruiken om de spreekbuis te vullen. Ik zei ja dat lijkt me leuk, geef me dan meteen maar een vaste rubriek of zoiets. En zo is dit ontstaan. Om voor de Spreekbuis te schrijven vind ik een leuke uitdaging. Het combineert 2 van mijn hobby's en is weer een stapje verder in mijn carrière als schrijfster. 😊



Rode draad

Een rode draad door mijn leven is het feit dat ik psychiatrisch patiënt ben. Ja, ik zeg het maar gewoon al heb ik dat het grootste deel van mijn leven niet zo willen zien. Ik houd het bewust kort: Moeizame jeugd, uit huis geplaatst, de HAVO nog net gehaald maar daarna niet verder geleerd, woonde veel te jong op mezelf... Toen ik begin 20 was ben ik gaan werken op een plantenkwekerij, daar vond ik mijn plek. Buiten, tussen de bloemen, rustige omgeving, geen stress, dit soort werk ben ik blijven doen. Dat hield me op het rechte pad maar toch bleven de depressies. Na een hele reeks aan (mis)diagnoses bij de GGZ viel in 2016 het kwartje, ik heb autisme.

Tuinieren werd mijn passie

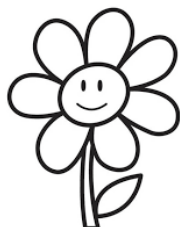
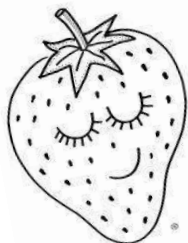
Mijn grootste hobby is tuinieren, al zeker 25 jaar. Dat begon in de tuin van een huisje dat ik huurde, die was aangelegd door de vorige bewoner. Er stonden prachtige bloemen en planten in, daar werd ik blij van! Ik kreeg een boekje over tuinplanten voor mijn verjaardag, ging me er steeds meer in verdiepen en een nieuwe hobby was geboren. De namen van de bloemetjes, namen van struiken en bomen. Ik vond het allemaal razend interessant. In al die jaren heb ik veel geleerd. Ik ben nogal eens verhuisd in mijn leven en overal waar ik woonde ging ik los in de tuin. Bloemen zaaien, planten stekken, wat een heerlijke hobby is het toch! Ik leerde steeds meer over natuurlijk tuinieren, insecten, vogels en meer wat er leeft in een tuin. En ik begon een moestuin, biologische groente kweken is een uitdaging en geeft mij enorm veel voldoening!

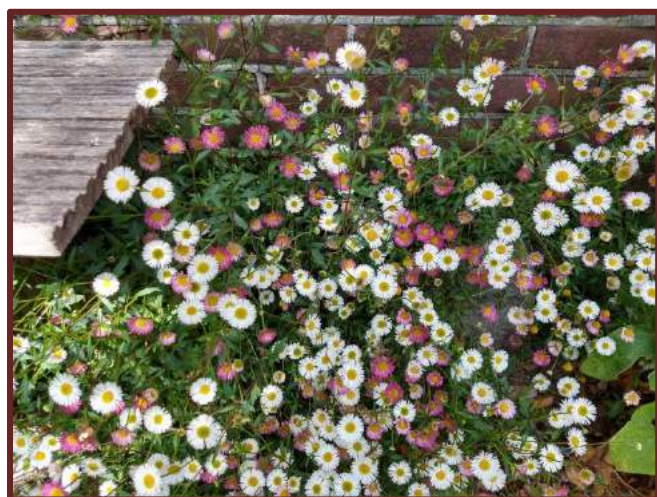


Lieve deugniet Luna

Op dit moment woon ik al weer jaren samen met mijn man en mijn hondje Luna, zij is inmiddels de vierde hond in mijn leven. Mijn eerste hond kwam toen ik ongeveer 23 jaar was, sindsdien heb ik altijd honden gehad. Met honden kan ik lezen en schrijven, ik begrijp ze vaak beter als mensen en een hond is altijd eerlijk en altijd blij je te zien.

We hebben een huis met een fijne tuin. Zo gauw het weer het toe laat ben ik buiten, hond Luna is er altijd bij. Ze houdt alles in de gaten, speelt graag met haar bal of ligt lekker te luieren in de zon. Ik noem haar de tuinopzichter, bij alles wat ik doe staat ze er met haar neus bovenop. Ze steelt graag een framboos of aardbei als ze de kans krijgt en ook worteltjes vindt ze erg lekker. Luna is 8 jaar maar heeft nog regelmatig ondeugende puppystreken: Stiekem een tuinhandschoen jatten bijvoorbeeld en dan vol trots een ererondje door de tuin rennen met haar trofee. Ze verdient de kost door te fungeren als alarmsysteem, niemand komt hier onaangekondigd binnen. Ze heeft zo haar eigenaardigheden, zo houdt ze er niet van als je teveel aan haar zit, maar ze is erg lief. Ze is prima gezelschap, is graag bij me en ik moet vaak om haar acties lachen.



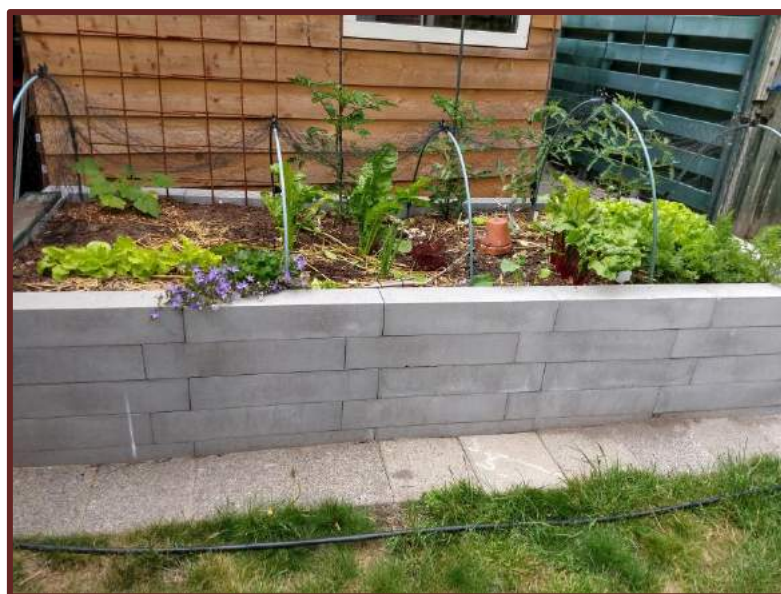


Tuinpraat

Mijn bedoeling is om jullie mee te nemen in de tuinavonturen en perikelen die ik meemaak. Zo zijn er de laatste weken verschillende nestjes met mezen uitgekomen. De jonkies zitten overal in de tuin te piepen om eten, de ouders vliegen af en aan om ze te voeren! Er staan verschillende schalen met water in de tuin, het is een leuk gezicht om de vogels te zien badderen. Daar maken ze een heel werk van, er wordt gespetterd van jewelste! Daarna gaan ze ergens zitten om het verenkleeft weer mooi glad te strijken met hun snavel. Ook komen er vaak vogels drinken, de waterschalen zijn erg populair.

Moestuin

Ik heb een verhoogde moestuinbak van 3 meter bij 1,20 m. Daar kan ik aardig wat groente in kweken. Ik doe het met veel liefde en plezier, er gaat niks boven verse groente en fruit uit eigen tuin! In de tuin staan verder een appelboom, pruimenboom, bessenstruiken en een rij frambozenstruiken. Lekker om 's avonds een rondje te lopen en van te snoepen. Ik tuinier biologisch, werken met de natuur. Zo zitten er in de appelboom al een paar weken flink wat bladluizen, daardoor worden de jonge blaadjes lelijk en krullen ze om. Insecten die bladluis eten ruiken de feromonen, dat zijn geurstoffen, en komen er massaal op af en gaan er eitjes leggen. Zo komt er dan een heel leger aan larven en insecten die de luizen op gaan eten, bye bye bladluis! De natuur is wonderlijk wat dat betreft, eten en gegeten worden.



Als afsluiting wil ik nog een gedicht met jullie delen, een ode aan mijn tuin, tot de volgende spreekbuis, ik ga de tuin in!

Reacties zijn altijd welkom! Die kan je sturen naar de redactie van de Spreekbuis.



P. S. Groetjes aan Petra en Jolanda van de p.e. 2017 en aan Corné!



Mijn Tuinreservaat

Van planten en bloemen
Insecten die zoemen
Van vogels die fluiten
Dat is mijn buiten!

Vanaf krokus en winterheide
Zijn er bloemen in elk jaargetijde
Dat is waarom de hommels en bijen
Er zo goed kunnen gedijen

Bes dragende struiken niet te vergeten
Zorgen het hele jaar door voor eten
Merels, lijsters en mezen bouwen hun nest
En heggenmus in de haag, de natuur op z'n best

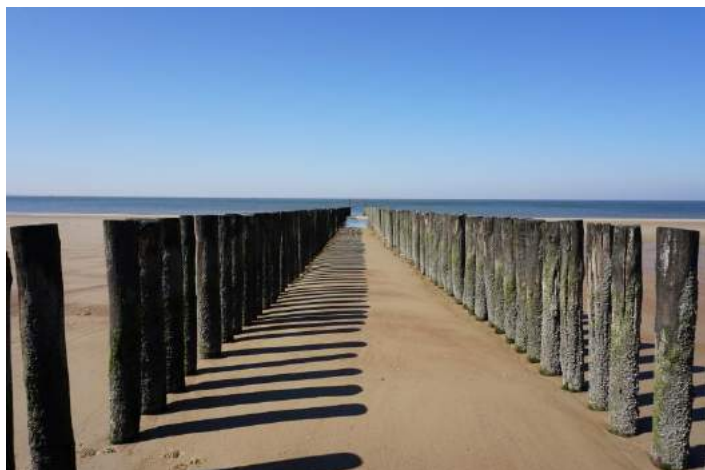
De vijver met kikkers en salamanders
Doet ook nog dienst voor wat anders
Libelle 's zweven, de vogels gaan er in bad
De dotterbloem bloeit, soms zit er een pad

Mijn tuin is een prachtige biotoop
Mijn tuin is de beste thuisbioscoop
Met kleuren en geuren, waar je zoveel beleeft
In mijn tuin is plaats voor alles wat leeft!

k.s.



Foto's van Trudy



Vele mensen fotograferen voor de hobby of als werk. Op deze pagina het werk van Trudy die al een tijdje bezig is met fotografie. Onlangs hebben een aantal mensen een les in fotografie gehad van een stagiaire van het WLB Joannaplantsoen. Gezamenlijk een wandeling gemaakt met de camera in aanslag en tips ontvangen.





Akkerranden



Ondanks de akkerranden erg mooi zijn hebben deze meerdere functies. Voor de diversiteit van insecten en ander leven is er plaats in deze randen. Tevens blijven de boeren uit de buurt van de sloten omdat daar de randen staan. Dit komt de waterkwaliteit te goede. De randen bestaan uit diverse bloemen en grassen. In de gehele zomer zie je verschillende kleuren en bloemen. Deze foto's zijn ook voor een foto cursus gebruikt.

JvH



Boek en Film bespreking



Deze keer in de boekbespreking de avonturenroman Het Gouden Ei van Tim Krabbé. Dit is een Nederlandse schrijver geboren in Amsterdam op 13 april 1943. Hij heeft 28 boeken geschreven, dit zijn romans, verhalen en schaaiboeken. Schaken deed hij graag. Hij schreef veel romans en dit verhaal: het gouden ei is daar één van. Het thema liefde komt vaker voor in zijn boeken. Tim Krabbé is vooral bekend van dit boek Het Gouden Ei. Hiervan zijn diverse verfilmingen van gemaakt.

Rex Hofman en Saskia Ehlvest, een stelletje, zijn onderweg naar een vakantiehuisje in de heuvels boven de Middellandse Zee bij Hyères. Omdat de kilometerteller al een tijdje kapot is, moet de kilometerstand met de hand bijgehouden worden, zodat Saskia en Rex weten wanneer ze moeten tanken, dit om te voorkomen dat ze ergens langs de weg zonder benzine komen te staan. Ook deze reis is dit weer het geval, en na de kilometerstand een tijdje bijgehouden te hebben vindt Saskia het tijd om weer te gaan tanken. Ze wil het tenslotte niet nog een keer meemaken om alleen zonder benzine langs de kant te staan, terwijl Rex lopend naar een ver benzinestation moet.

Als ze bij een TOTAL-benzinestation zijn, gaan ze tanken en daarna vindt Saskia het tijd om te ontspannen. Daarom gaat ze wat drankjes halen en besluit om haar angst daarna te overwinnen: zij gaat de rest van de rit rijden zodat Rex wat kan rusten. Nadat ze haar rijbewijs heeft gehaald heeft ze nooit meer gereden, dus ze vindt het eng om te gaan rijden.

Als ze drankjes gaat halen in het benzinestation komt ze niet meer terug. Rex gaat haar zoeken maar nergens in het benzinestation is ze te vinden. Daarom besluit hij om naar binnen te gaan en aan het personeel te vragen of ze haar gezien hebben.

Ze hebben haar wel gezien en ze is zelfs met drankjes uit het benzinestation gelopen, maar daarna hebben ze haar niet meer gezien. Rondom het benzinestation is Saskia ook niet te vinden en als Rex met de chef gepraat heeft en weer terug naar de auto gaat ziet hij iets opmerkelijks: de fietsen zijn van het dak van de auto weg.

Acht jaar later is Rex met Lienneke op vakantie, een vrouw die één jaar jonger is dan Saskia. Ze vinden elkaar wel leuk en praten veel over gevoelens en ook daar komt Saskia weer naar boven. Ze is nog steeds kwijt en niemand weet wat er met haar aan de hand is en waar Saskia op dat moment is.

Na een tijdje meldt iemand zich bij Rex thuis: een Frans sprekende man die beweert dat hij Raymond Lemorne heet. Hij vertelt aan Rex dat hij meer weet over de verdwijning van Saskia en hij vraagt of Rex mee wil gaan, zodat hij aan Rex uit kan leggen wat er is gebeurd. Dan krijgt Rex te horen dat Saskia dood is en dat hij de rest alleen te weten krijgt als hij hetzelfde ondergaat. Omdat Rex graag wil weten wat er is gebeurd, besluit hij om mee te gaan.





Bij het TOTAL-benzinestation blijkt dat Saskia daar in de auto is gegaan. Meer krijgt Rex niet te weten, want hij krijgt een slaapmiddel en wordt een tijd later ergens alleen wakker. Het blijkt dat hij ergens alleen onder de grond op een matras ligt. En dan beseft hij het zich: Saskia is levend begraven.

Lieneke hoort verder helemaal niks meer van Rex en voor iedereen zijn Rex en Saskia voor altijd verdwenen.

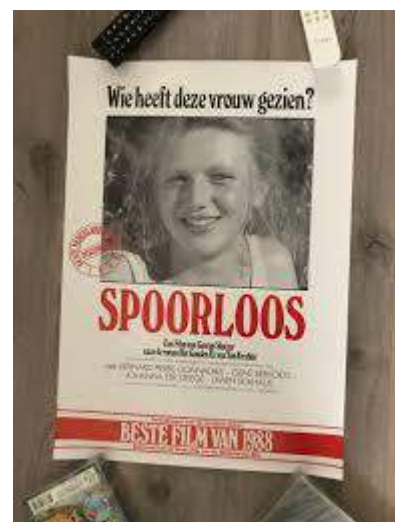
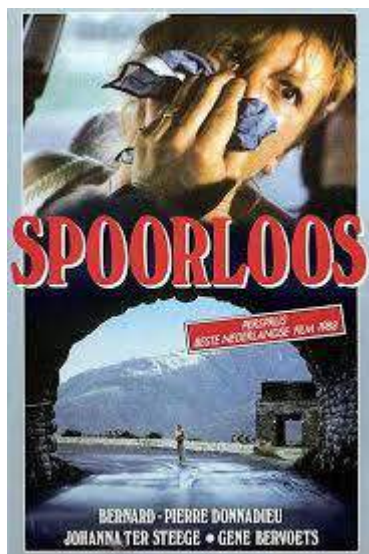
Uiteindelijk blijkt dat Lemorne de ontvoerder en moordenaar is. Hij probeerde al een tijdje vrouwen te kidnappen en heeft op allerlei manieren geprobeerd om vrouwen mee te krijgen. Op een dag kwam hij bij het TOTAL-tankstation en daar zag hij Saskia: een vrouw die hem aan zijn dochter deed denken. Nadat ze wat gepraat hadden over geld wisselen, zag Saskia zijn sleutelhanger van zijn autosleutels en ze vond deze zo mooi dat ze er ook eentje wilde hebben.

Lemorne beweerde dat hij handelde in zulke sleutelhangers en vroeg of ze mee naar zijn auto wilde om er eentje van hem over te nemen. Toen ze bij zijn auto was kreeg ze een klap waardoor ze op de achterbank viel en gelijk meegenomen kon worden.

In 1988 is het boek *Het Gouden Ei* verfilmd met de titel *Spoorloos*.

Nederland/Frankrijk 1988. Thriller van George Sluizer. Met o.a. Bernard-Pierre Donnadieu, Gene Bervoets, Johanna ter Steege, Bernadette Le Saché en Gwen Eckhaus.

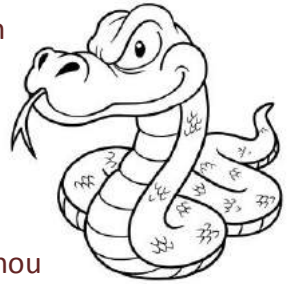
Klassieker van eigen bodem, gebaseerd op Tim Krabbé's *Het Gouden Ei*, over een jong stel dat onderweg naar hun vakantiebestemming in Frankrijk plotseling pech krijgt. Aangekomen bij een tankstation verdwijnt de vrouw, waarna zich een jarenlange zoekactie door haar vriend ontvouwt. Misschien wel het beste wat in Nederland ooit op thrillergebied is gemaakt. Stukken beter ook dan de Hollywood-remake die Sluizer vijf jaar later zelf regisseerde, en waarin de onvergetelijke, gruwelijke slotakte voor het Amerikaanse publiek werd aangepast.



Peter's moppenhoek



Een klein meisje gaat naar de dierenwinkel en vraagt aan de verkoper: "Heeft u voor mij een konijntje te koop?" De verkoper gaat op zijn knieën en vraagt: "Wil je dan een lief zwart konijntje, een schattig bruin konijntje of een zo'n lief wit konijntje met rode oogjes?" Waarop het kleine meisje antwoordt: "Ik denk dat het mijn python geen bal kan schelen!"



"Pa, ik wil een glas melk!" roept Jantje vanuit zijn slaapkamer. "Jongen, zeur niet zo en ga nou maar slapen" roept zijn vader geïrriteerd naar boven. Na een paar minuten roept Jantje weer: "Pa, mag ik nu dan een glas melk?" Zijn vader is het zat en roept boos naar boven "Als je nu niet ophoudt met zeuren, dan kom ik naar boven!" Waarop Jantje terug roept: "Neem dan gelijk even een glas melk mee."

Jantje komt thuis met een nieuw potlood als zijn moeder vraagt: "Jantje, hoe kom jij aan dat potlood?" Zegt Jantje: "Dat heb ik van school meegenomen." Waarop Jantje zijn vader zegt: "Dat mag je nooit meer doen, dat is namelijk stelen. Als jij een potlood nodig hebt, dan vraag je dat maar aan mij. Dan neem ik er gewoon eentje van kantoor mee."



Klaas belt een taxi en laat zich naar huis brengen. Zegt de taxichauffeur: "Dat is dan 16 euro meneer." Waarop Klaas zegt: "Kan u dan een stukje naar achteren rijden, ik heb maar 13 euro bij me."

In een straat woont een oma die iedere dag nootjes uitdeelt aan de kinderen. Een kind is nieuwsgierig en vraagt: "Wilt u zelfs de nootjes niet hebben?" "Nee," zegt oma, "Ze zijn voor mij iets te hard." Dan vraagt het kind: "Maar waarom koopt u de nootjes dan?" Waarop de oma zegt: "Nou, ik vind de chocolade eromheen zo lekker!"



Als Jantje met zijn moeder over straat loopt is hij de hele tijd aan het fluiten. Als zijn moeder vraagt waarom hij dat doet, antwoordt hij: 'Dat is om de leeuwen uit de buurt te houden.' 'Maar er zijn hier toch geen leeuwen?' vraagt zijn moeder verbaasd. 'Zie je dat het helpt', zegt Jantje.

Twee mussen zitten op een tak. Er komt een straaljager voorbij. Zegt de een tegen de ander: 'Zo, die maakt veel lawaai!' Zegt de andere: 'Wat zou jij doen dan als je staart in brand stond?'



Peter Luijsterburg



Oplossingen puzzels

O plossing puzzels van pagina 8 en Sudoku's pagina 26

Antwoord op : De jager en de tien vogels : Geen enkele, want als de jager schiet, dan vliegen de andere vogels ook weg !



Antwoord op : Aantal dagen in de maand : 12, want alle maanden hebben toch tenminste 28 dagen.



Antwoord op : Hoeveel vissen in het aquarium ? : Nog steeds 10 vissen, want dat ene visje dat dood is, zit nog steeds in het aquarium.



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

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

Strips - Familie Weltevree





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