



Spreekbuis

van cliënten voor cliënten



Spreekbuis

The word 'Spreekbuis' is written in a large, red, serif font across the middle of the cover. It is positioned over two photographs of white snowdrops. The left photograph is a close-up of a single snowdrop, and the right photograph shows a larger cluster of snowdrops in a field.

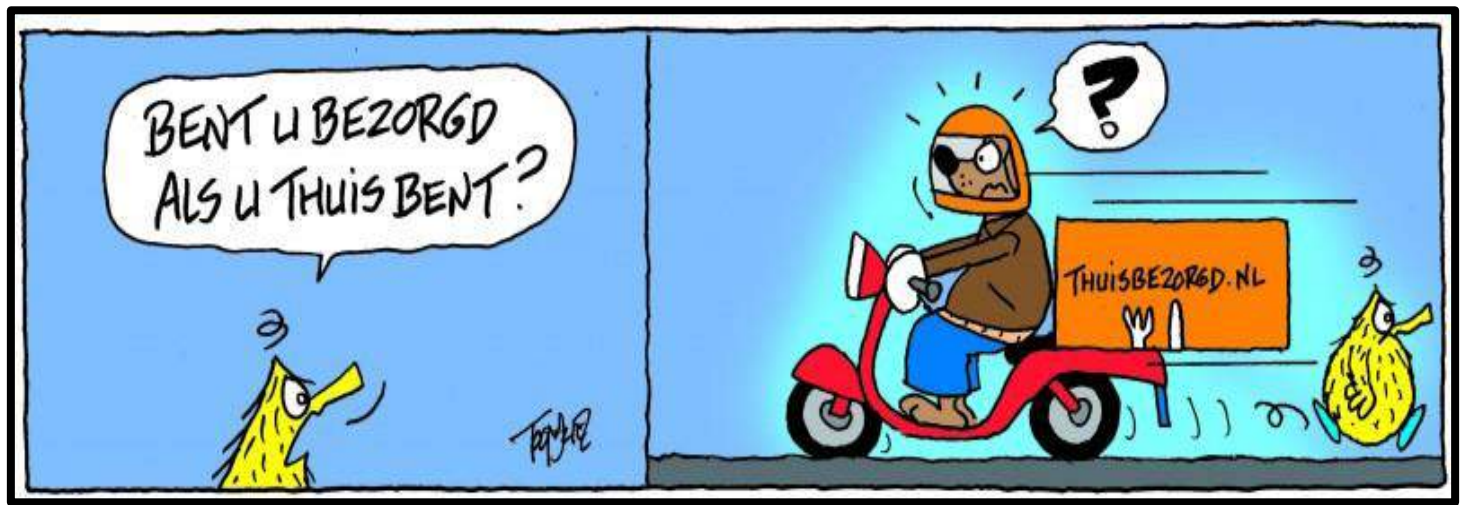
Jaargang

30

Lente

Editie

2023



Colofon & Inhoudsopgave

Colofon

Jaargang 30 nr. 1 Lente editie 2023

“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:

Karin, Peter H, Peter L, Pieter

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	Strips
03	Colofon / Inhoudsopgave
04	Van onze redactie
05	Centrale Cliëntenraad Emergis
08	Comorbiditeit
10	Opmerkelijk Nieuws
12	Mijn Dagritme
13	Gedicht
14	Tuinpraat met Kaat
18	30 jaar Spreekbuis
20	Sluiting gespecialiseerde GGZ-Klinieken
22	Boekbespreking
25	Maak een ICE-contact aan
26	Sudoku's
27	Budget Recept
28	Waar is mijn lach
29	Spreekwoorden en puzzels
30	Muziek biografie – Moody Blues
33	Op bezoek bij Thee en Leut
37	MoppenHoek
38	Oplossingen Puzzels
39	Strips

**Uiterlijke inleverdatum kopie
voor de Spreekbuis
Vrijdag 26 mei 2023**



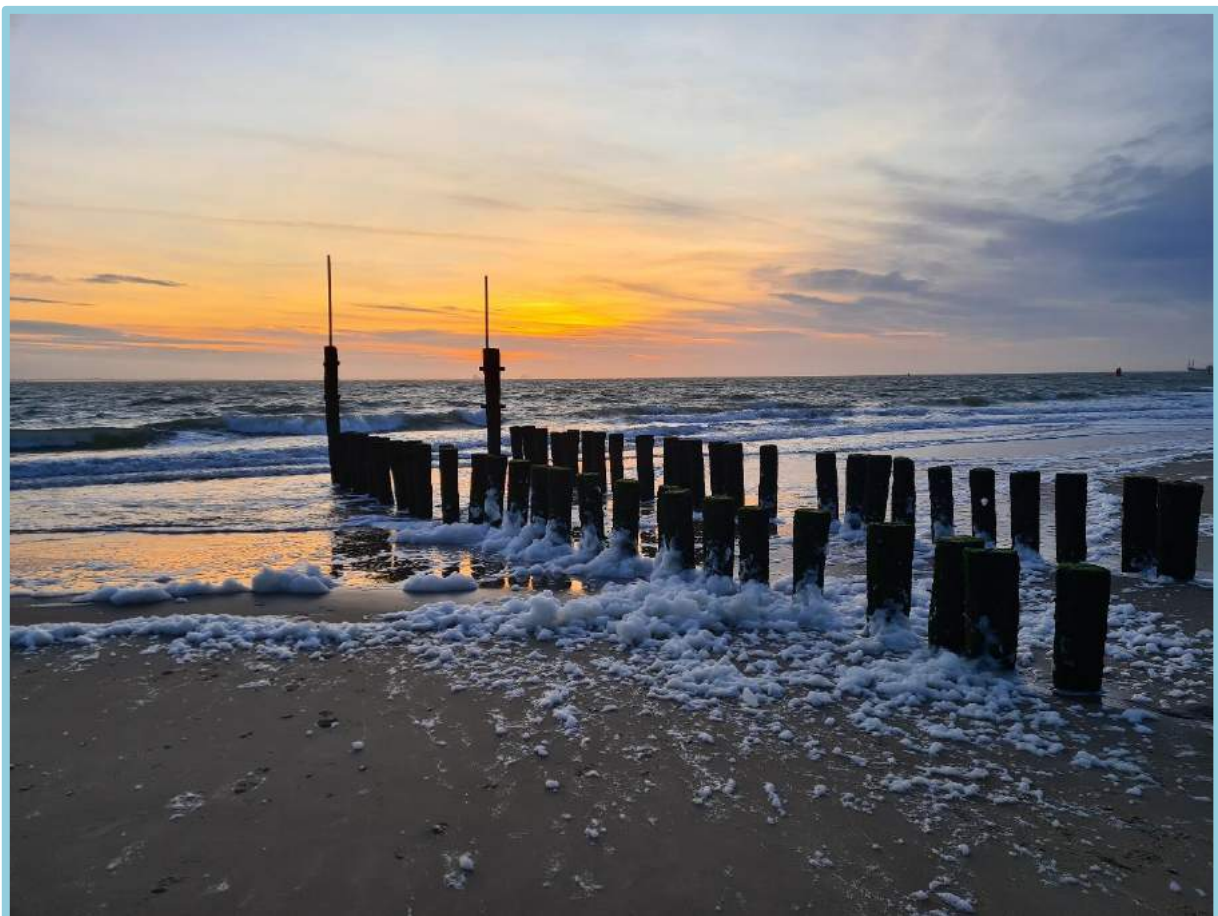


Van de redactie



Kort na het drukken van de Spreekbuis beginnen alweer de voorbereidingen voor de volgende Spreekbuis. Drie maanden lijken lang maar zijn voordat je het weet voorbij. Zo is het zoeken naar nieuwe banners voor de onder- en bovenkant van de pagina's en wordt een opzetje gemaakt voor de Colofon en Inhoudsopgave. En dan gebeurt het dat je zit te typen: Jaargang 30 nr 1 Lente editie 2023. Wat? Ja, je leest het goed: Jaargang 30 nr 1 Lente editie 2023. Dit jaar wordt de Spreekbuis voor het 30^e jaar gemaakt, in de beginjaren nog maandelijks, de laatste jaren elk kwartaal. We laten dit heugelijke feit niet aan jullie voorbij gaan en plaatsen dit jaar elk kwartaal iets uit vroegere edities van de Spreekbuis. Te beginnen met Peter L die jullie vertelt hoe het er in al die jaren aan toe ging en een aantal aandachtspunten van de toenmalige patiëntenraad.

Van Julia ontvingen we een artikel over Comorbiditeit, wat is dat nu eigenlijk en een artikel over haar kijk op de sluiting van gespecialiseerde GGZ klinieken. Naast de praatjes vanuit haar tuin is Karin op bezoek geweest bij werkleerbedrijf 't Hof van Thee en Leut in Vlissingen. Het verslag hiervan kan je lezen vanaf pagina 33. Natuurlijk ook weer een boekbespreking van Pieter en Fritz vertelt over zijn dagritme. Kortom, weer een boordevol nummer van de Spreekbuis. Eindigend met een prachtige foto van Trudy wensen we jullie veel lees- en puzzelplezier.



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-clieënten. 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.

Advies- en instemmingsaanvragen

Bij dit onderdeel zullen we uitleg geven over de gegeven adviezen en instemmingen. Het gaat om nog enkele aanvragen van eind 2022 en aanvragen van begin 2023.

Instemmingsaanvraag: sluiting werkgebouw de Motte

In de vorige Spreekbuis hebben we kort al gesproken over de aanvraag sluiting werkgebouw de Motte. Bij deze aanvraag verschilden wij en de raad van bestuur van mening of het ging om een advies of een instemmingsaanvraag. Volgens ons was dit een instemmingsaanvraag. Wij hebben dan ook niet ingestemd met de sluiting. Echter heeft de Raad van Bestuur besloten om het werkgebouw toch per 1 januari 2023 te sluiten. Helaas, want we hadden dit graag anders gezien. Dagbesteding is voor ons namelijk een belangrijk onderdeel van het herstel. Een uitgebreide uitleg over deze aanvraag is te vinden op onze website www.clientenraademergis.nl.

Adviesaanvraag: Begroting 2023

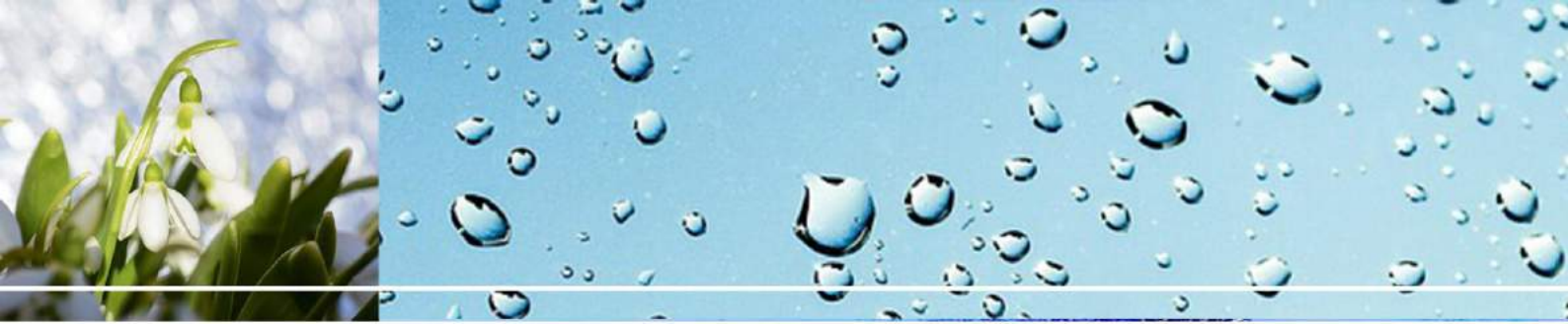
Elk jaar geven we advies over de begroting. Een stukje van ons werk dat wij altijd wat lastig vinden. Het gaat natuurlijk om de cijfers. Toch proberen we een zo goed mogelijk advies te geven. We stellen van te voren allerlei vragen op over de begroting zodat we deze kunnen bespreken met de Raad van Bestuur en met de manager finance & control. Ook dit jaar hebben we een positief advies gegeven. We vertrouwen erop dat de juiste keuzes gemaakt worden.

Adviesaanvraag: Klachtenregeling Naerebout combinatie

De Naerebout combinatie is een samenwerkingsovereenkomst tussen Emergis, WVO zorg en Zorgstroom. Dit is een samenwerking voor de gemeente Vlissingen. Er moest voor de cliënten van de Naereboutcombinatie, die gebruik maken van het Gripteam en het Aanmeldteam, nog een klachtenregeling worden vastgesteld. Het ging hier om een formaliteit en daarop hebben wij positief geadviseerd.

Adviesaanvraag: Ouderen GGZ – Klaar voor de toekomst

Bij deze adviesaanvraag moesten we advies geven over twee onderdelen, namelijk: Het centraliseren van de klinische behandelingen ouderen ggz in Kloetinge door een verhuizing van de Ferleman per 1 maart 2023. We hebben daarop positief geadviseerd samen met de locatieraad Kloetinge. Er was namelijk door de afdeling een mooi en duidelijk plan gemaakt. We begrijpen dat het voor de toekomst noodzakelijk is. Twijfels waren er wel vanwege de huidige cliënten op de Ferleman. Voor hen heeft het een grote impact. Echter is er toch positief geadviseerd omdat de kwaliteit van zorg het belangrijkste is, ook voor de huidige cliënten.



Het andere punt was het realiseren van een reductie van vijf bedden per 31 december 2023 binnen de klinische behandeling ouderen ggz (van 65 naar 60 bedden). Wij hebben hierop afgezien van advies omdat wij onvoldoende zicht hadden op de effecten van de bedden afbouw. Er waren nog veel vragen onder andere hoe zich dit verhoudt tot de vergrijzing.

Hierop volgend hebben wij nog een lopende instemmingsaanvraag over de verhuizing van de Ferleman naar de Zwarte Beier in Kloetinge en cameratoezicht. Ook hier gaat het wederom om een goed doordacht plan met oog op de cliënt. Wij hebben daarom ook instemming gegeven. We wachten nu nog op het besluit van de Raad van Bestuur.

Instemmingsaanvraag: uitbesteden tandheelkundige hulp aan cliënten met een WLZ-indicatie

Deze aanvraag hebben wij samen met de locatieraad Kloetinge opgepakt omdat het cliënten op de locatie in Kloetinge betreft. Op het moment van de aanvraag ging het om 10 cliënten. Emergis beschikte voorheen over een tandarts en tandartsassistent voor tandheelkundige hulp voor cliënten met een WLZ-indicatie. Inmiddels was de tandarts weggegaan en was alleen de tandartsassistente er nog. De apparatuur was ook verouderd. Daarom wilde Emergis de tandheelkundige zorg onder brengen bij Dental Point. Wij hebben als raden besloten om in te stemmen met dit voorstel. Dental Point zit op korte afstand van de klinische voorziening in Kloetinge. Het is dus goed bereikbaar. Ook kan daar goede zorg geleverd worden. Dit is dus een goede plek voor de cliënten. Daarnaast hebben we gevraagd of ook cliënten zonder WLZ-inidcatie bij Dental Point terecht kunnen. De locatieraad Kloetinge had bij bezoeken aan afdelingen namelijk begrepen dat het niet altijd lukt om cliënten bij hun eigen tandarts te krijgen. We hebben terug gekregen dat cliënten naar hun eigen tandarts moeten of dat zij kunnen overstappen. Voor noodhulp kunnen zij daar wel terecht. Daar zijn wij als raad in ieder geval blij mee. Omdat mondzorg heel belangrijk is.

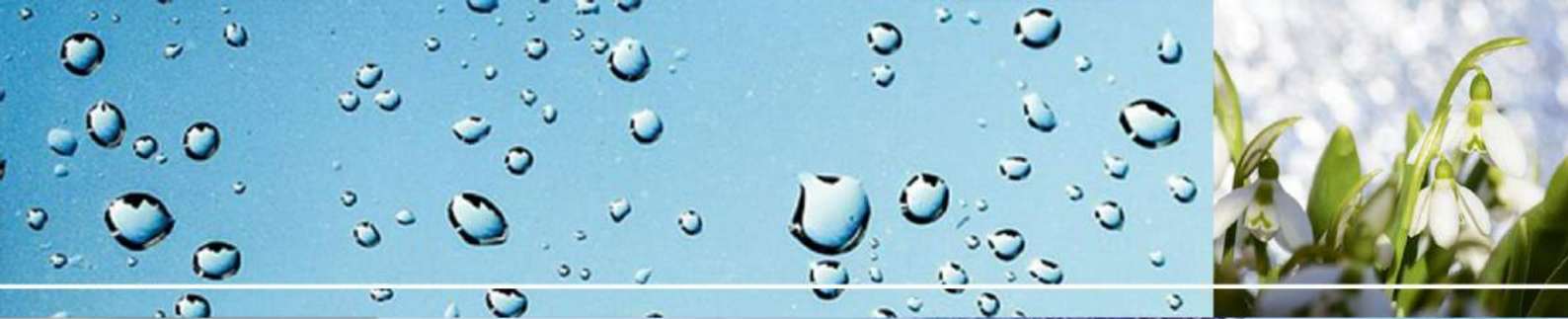
Lopende aanvragen:

- **Adviesaanvraag: Afbouw bedden kliniek autisme en verdere ambulantisering**

Over deze aanvraag hebben jullie wellicht in februari al artikelen gelezen in de PZC of op Omroep Zeeland. Wij hebben een negatief advies uitgebracht. We zijn in afwachting op de reactie van de Raad van bestuur. We verwachten de volgende Spreekbuis hier meer over te kunnen vertellen.

- **Instemmingsaanvragen: twee cliëntenportalen**

Er zijn twee instemmingsaanvragen geweest met betrekking tot het digitaal inzien van het dossier. Eén aanvraag is afgerond. Bij de tweede wachten we nog op het besluit. Bij beide aanvragen hebben we ingestemd. Volgende keer zullen we uitgebreider hierop ingaan.



Hierbij ook nog een overzicht van 2022. In 2022 hebben we de volgende adviezen en instemmingen uitgebracht:

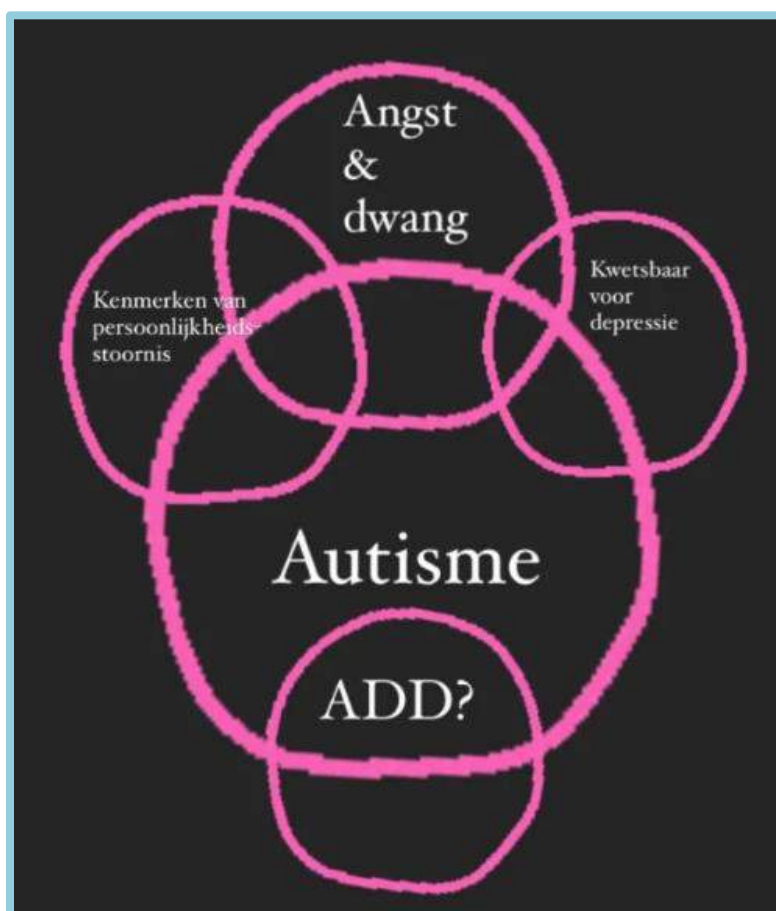
Onderwerp	Advies
Samenwerkingsovereenkomst Naerebout combinatie	Positief advies
Wijziging openingstijden restaurant	Negatief advies
Aanpassing beleid leefgeld	Geen instemming
Standaard profielschets raad van toezicht	Positief advies
Aanpassen beleid leefgeld voor cliënten met Volledig Pakket thuis op grond van de wet langdurig zorg en wonen	Instemming
Ouderen GGZ – Klaar voor de toekomst	Positief advies & afzien van advies
Sluiten werkgebouw de Motte	Geen instemming
Klachtenregeling Naerebout combinatie	Positief advies
Begroting 2022	Positief advies

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



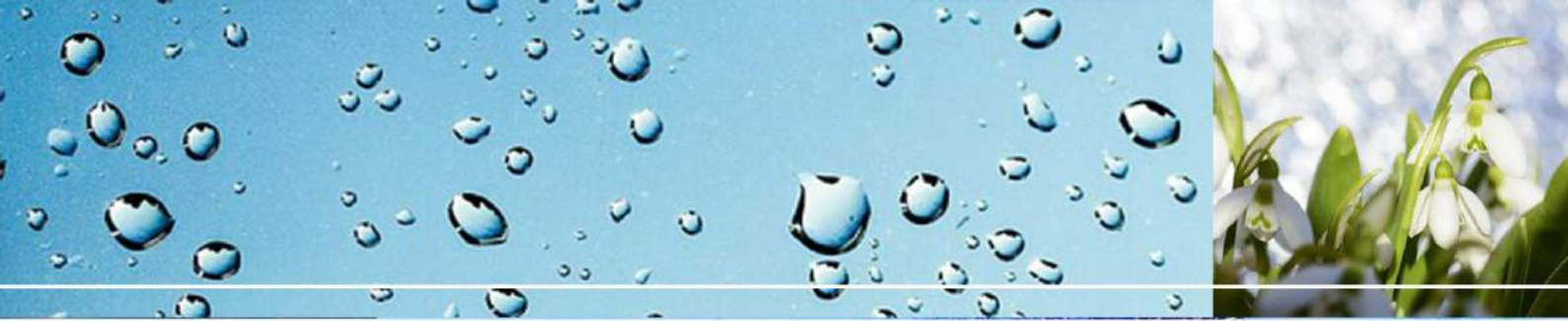
Comorbiditeit, wat houdt het in en wat is een geschikte behandeling?

Comorbiditeit, een ingewikkelde term die vaak in de psychiatrie wordt gebruikt. In de GGZ geeft comorbiditeit aan dat er tegelijkertijd twee of meer psychische stoornissen naast elkaar bestaan. Dit is niet iets wat in geringe mate voorkomt. Uit onderzoek blijkt dat bij 45% van de gevallen sprake is van comorbiditeit. Je kunt hierbij denken aan een stemming- en een angststoornis, een eetstoornis en een stoornis in het autisme spectrum of een psychotische stoornis en een verslaving. Mensen met meervoudige diagnoses krijgen vaak niet de juiste hulp of zoeken lang naar hulp doordat zorgprofessionals niet weten waar iemand terecht kan. De GGZ is namelijk zo ingericht dat een behandeling meestal gemaakt is voor één specifieke stoornis. Hoe kunnen wij, als maatschappij, deze mensen zo goed mogelijk gaan helpen zodat ook zij de kans krijgen om hun kwaliteit van leven te verbeteren?



Allereerst is het goed om te bepalen of iemand echt last heeft van twee of meer individuele stoornissen of dat de verschillende klachten voortkomen uit één diagnose. Zo kan iemand met een depressieve klachten zichzelf langdurig isoleren. Is er bij deze persoon dan sprake van een stemmingsstoornis en een sociale angststoornis of komen de stemmingsklachten bijvoorbeeld voort uit de langdurige isolatie met gebrek aan sociaal contact?

Wanneer duidelijk is dat iemand te maken heeft met comorbiditeit en welke stoornissen daarin een rol spelen, is het van groot belang dat beide stoornissen tegelijk worden behandeld. Er is namelijk altijd sprake van wederzijdse beïnvloeding. Behandel je één van de stoornissen, dan is de kans groot dat het probleem zich verschuift naar de andere kant. Daarnaast is de kans op terugval groter.



Zelf heb ik ook te maken met comorbiditeit. Ik heb verschillende behandelingen achter de rug, maar loop nog steeds vast op verscheidene levensgebieden. Je wordt behandeld voor de stoornis die op dat moment op de voorgrond staat. Vervolgens zet je stappen vooruit, maar komt gedurende de behandeling de onderliggende stoornis om de hoek kijken. De behandeling is genoodzaakt om te stoppen, je wordt aangemeld voor een nieuwe behandeling die zich richt op de andere stoornis en hetzelfde liedje speelt zich opnieuw af.

Naar mijn mening zouden er meer behandelingen moeten komen binnen de GGZ die zich tegelijkertijd richten op meerdere diagnoses. Nu zijn er al enkele zogeheten 'dubbele diagnose klinieken'. Deze klinieken richten zich veelal op verslavingen en daarbij komend een psychische stoornis. Waar zijn dan de klinieken voor mensen met een dubbele psychische stoornis?

Yes We Can Clinics (YWCC) is op dit moment een van de weinige klinieken in Nederland voor jongeren en jongvolwassenen tussen de 13 en 27 jaar die kampen met meervoudige psychische problemen. Deze kliniek staat ook wel bekend onder het motto: "als niks meer werkt". Na deze behandeling heeft twee derde geen specialistische zorg meer nodig. Dit geeft aan dat er te weinig klinieken/behandelingen zijn voor mensen met comorbiditeit, terwijl een behandeling die zich tegelijkertijd richt op meerdere psychische problemen dermate succesvol blijkt te zijn.

Kortom, er wordt drastisch tekortgeschoten op mensen waarbij er sprake is van comorbiditeit. Psychiaters, psychologie, orthopedagogen, gedragswetenschappers en andere medewerkers in de GGZ, die werkzaam zijn in verschillende disciplines, zouden met elkaar moeten samenwerken om voor deze mensen een op maat gemaakt behandelprogramma op te stellen. Er zouden meer plekken moeten komen die speciaal zijn ingericht op het tegelijkertijd behandelen van meerdere psychische stoornissen. Dit zal niet van de een op de andere dag geregeld zijn, maar uiteindelijk zal dit zijn vruchten afwerpen. Minder vastlopende cliënten in de GGZ énnn minder lange wachtlijsten waarop mensen uit wanhoop wachten op een niet passende behandeling om toch iets te proberen.

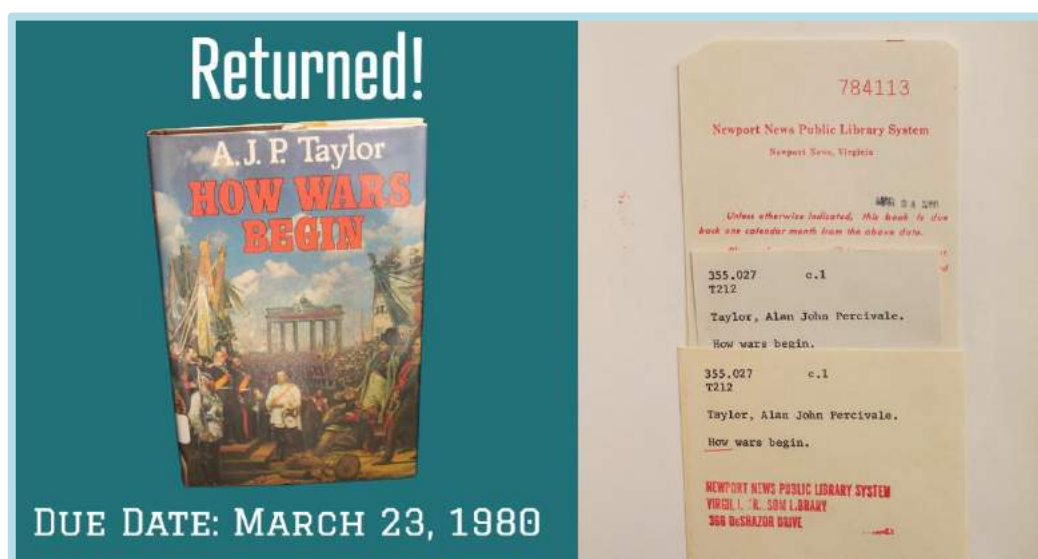
Door: Julia V



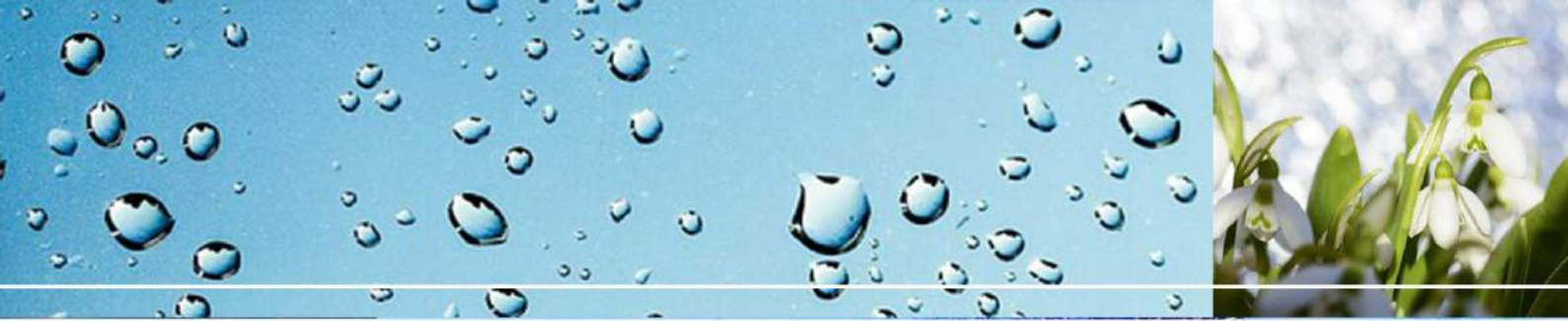
Opmerkelijk Nieuws

Sault Ste. Marie – De Canadese Juliette Lamour wint, met behulp van haar opa, 48 miljoen Canadese dollar (omgerekend ongeveer 33 miljoen Euro). Ze was al vergeten dat ze een lot had gekocht maar toen ze hoorde dat iemand in haar woonplaats de jackpot had gewonnen besloot ze toch haar lot maar even te controleren. Het idee om een lot te kopen kwam van haar opa, om op die manier haar 18^e verjaardag te vieren. Na die tip ging ze naar de winkel. De winnares is van plan om het geld voorzichtig te beleggen en te gebruiken voor haar studie geneeskunde. Na haar studie wil ze met haar familie op reis.

Newport News – Iedereen heeft weleens een boek te laat ingeleverd bij de bibliotheek. Een boek bijna 43 jaar te laat inleveren komt minder vaak voor. De bibliotheek in het Amerikaanse Newport News kreeg onlangs een boek binnen waarvan de uitleenperiode verstreek op 23 maart 1980. De bibliothecarissen noemen de terugkeer van het boek een “enorme verrassing”. Er zat geen uitleg bij het boek, *How Wars Begin* van A.J.P. Taylor, waarom het 40 jaar duurde voordat het boek is ingeleverd. Vanwege het ontbreken van de administratie uit de jaren 80 was het niet mogelijk de juiste boete uit te delen aan de lener.



Farmsum – Een systeemstoring leidde er toe dat een windmolen een groot stuk ijs lanceerde. Uit onderzoek van de provincie Groningen blijkt dat het systeem dat moet waarschuwen bij ijsvorming in de molen het liet afweten. Het brok ijs belandde op de voorruit van een langsrijdende auto. De bestuurster raakte niet gewond, maar is wel enorm geschrokken. De politie sloot de weg na het ongeluk direct af. Een uur later werden op last van de provincie ook de andere windmolens van het Windpark Zuid Delfzijl langs de weg stilgezet. Het energiebedrijf heeft de schade aan de bestuurster van de auto vergoed.

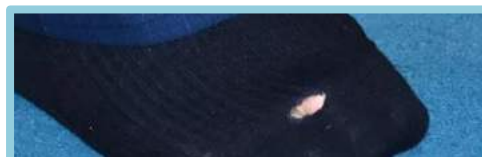


Chesterfield Township – Een 6-jarig jongetje in de Amerikaanse staat Michigan heeft zijn ouders flink op kosten gejaagd door met de telefoon van zijn vader en enorme hoeveel maaltijden te laten bezorgen. Hij mocht voor het naar bed gaan nog even met de telefoon van zijn vader spelen. Hij bestelde voor zeker 1000 dollar aan bezorgmaaltijden. Op het moment dat de ene na de andere koerier voor de deur verscheen had de geschrokken vader door wat er is mis was gegaan.



Aldaia - De Spanjaard Alejandro Colomar (29) is een fervent naaktloper. Sinds 2020 trekt hij regelmatig zijn kleren uit op straat. Voor een naakt wandeling in Aldaia werd hij hiervoor beboet en ging in hoger beroep. Het hooggerechtshof stelde hem in het gelijk. Colomar mag naakt door de straten lopen, daar is niks illegaals aan. In Spanje is naakt rondlopen sinds 1988 legaal, maar sommige regio's hebben hun eigen wetgeving. Het hof oordeelde echter dat het dorpje Aldaia nudisme niet verbiedt en oordeelde dat het naaktlopen van Colomar 'de veiligheid en openbare orde niet aantastte'. In Nederland kan naaktlopen bestraft worden met een boete van maximaal 450 euro als mensen dat doen in gebieden die daar niet voor bedoeld zijn. Wel kent ons land verschillende naaktrecreatiegebieden waar het wel toegestaan is.

London - De Britse koning Charles III gaat viral met een kapotte sok. Tijdens een ceremonie in het Londense Brick Lane, waarvan de koning op voorhand op de hoogte was, moest Charles zijn schoenen even uittrekken. De aanwezige fotografen konden vastleggen dat er een gat in één van zijn sokken stond, tot grote hilariteit van mensen op internet, die de foto zagen. De koning zelf trok zich niets aan van het incident en ging gewoon door met de planning van de dag.





Mijn Dagritme

Hoe zien mijn dagen eruit? Dat onderwerp heb ik in de titel al verraden. Elke dag is hetzelfde. Behalve veranderende variabelen. Ik word vroeg wakker. Of nog vroeger. Als ik heel vroeg in slaap ben gevallen. Meteen sta ik op en steek ik een sigaartje met filter op. Dan zet ik koffie, lekkere koffie. Die drink ik met gewone melk, dan is de koffie niet zo heet meer. Dan zit ik urenlang naar muziek te luisteren. En om half zeven kijk ik het eerste journaal. Om half acht haal ik mijn dag medicatie. Daarna rijd ik naar de Jumbo en de andere Jumbo voor de bakken met tenminste houdbaar tot. Ver afgeprijsd. Voor de helft, een derde tot een kwart van de prijs. Dat is het hoogtepunt van mijn wakker worden en opstaan.

Ik rijd op werkdagen door naar mijn werk. Vrijwilligerswerk. Want ik ben volledig afgekeurd voor betaald werk. Met een goede uitkering tot mijn AOW. Maandag en woensdag lokale televisie. Dinsdag, donderdag en vrijdagochtend drie dagdelen met houtbewerking. Een dagdeel de keuken van de zorgboerderij, fruitsalade snijden, en een middag Crea. Ik doe alleen activiteiten waar ik rustig van word. Ik neem verplichte koffiepauzes en korte pauzes tijdens de werkzaamheden. Ik neem rust tussen de verschillende activiteiten. Ik zet mijn hoofd stil en maak het leeg. Zo draai ik niet door en word ik niet meer manisch. Aan de andere kant krijg ik positieve prikkels van het werk met zijn resultaten en de sociale contacten en word ik niet meer depressief.

Na mijn werk ben ik vroeg of laat eind van de middag thuis. Autorijden is ook anders en daardoor ontspannend. Tenzij het al donker is, dan zie ik slechter en ben ik uiterst geconcentreerd. Ik draag dan een gele nachtbril op sterkte. Dat scheelt zicht. Thuis ontspan ik met een koffie of een alcoholvrij drankje en een sigaretje en voel ik me prettig moe van de hele dag. Ik zet lekker opwekkende maar rustige muziek op. Televisie kijk ik alleen heel gericht. Zoals een voetbalwedstrijd, vooral van mijn cluppie FC Twente. Ik doe tussendoor wat lichte klusjes zoals opruimen en eten bereiden. Vaak eet ik samen met de buurman. Hij kookt ook lekker. Vaak val ik erg vroeg in slaap, zelfs als ik bezoek heb. Soms word ik voor de echte nacht nog even wakker.

Het weekend vanaf vrijdagmiddag vrij is natuurlijk heel anders. Dan mag ik een biertje of een glaasje wijn en een jointje. Maar niet in aanwezigheid van andere bewoners van ons beschermd wonen. Soms heb ik een nachtje een logé. Dat is extra gezellig. Ongeveer eens per twee weken ga ik zaterdag naar de overkant op bezoek bij Engelse vrienden, een stel van mijn leeftijd met oudere kinderen, waaronder een beste vriend, die vaak meerijdt. Het is daar erg gezellig en we doen ook samen grote boodschappen met mijn auto, want zij hebben er geen. Tenslotte ga ik zondag vaak naar de kerk en regelmatig help ik met de voorbereiding en het serveren van de koffie na de dienst. En dan... rust.

Door: Fritz

REINAERT DE VOS

Boer Teuns had een
heel mooi kippenhok ;
daar liepen twee hanen
en twaalf kippen in.

Maar Reinaert de Vos, die dat wel wist
en ook lustte
die dacht gewis :
Ik ga daar een kippetje of wat stelen !

En hoe boer Teuns daarover denkt
kan me niks schelen.

Het mag wel niet,
maar ik doe het toch met moed.
En Reinaert de vos
kreeg van boer Teuns een paar schoten
door zijn lijf
EN TOEN WAS HIJ DOOD.

Bron : Hanneke Hendriks-de Scheemaker





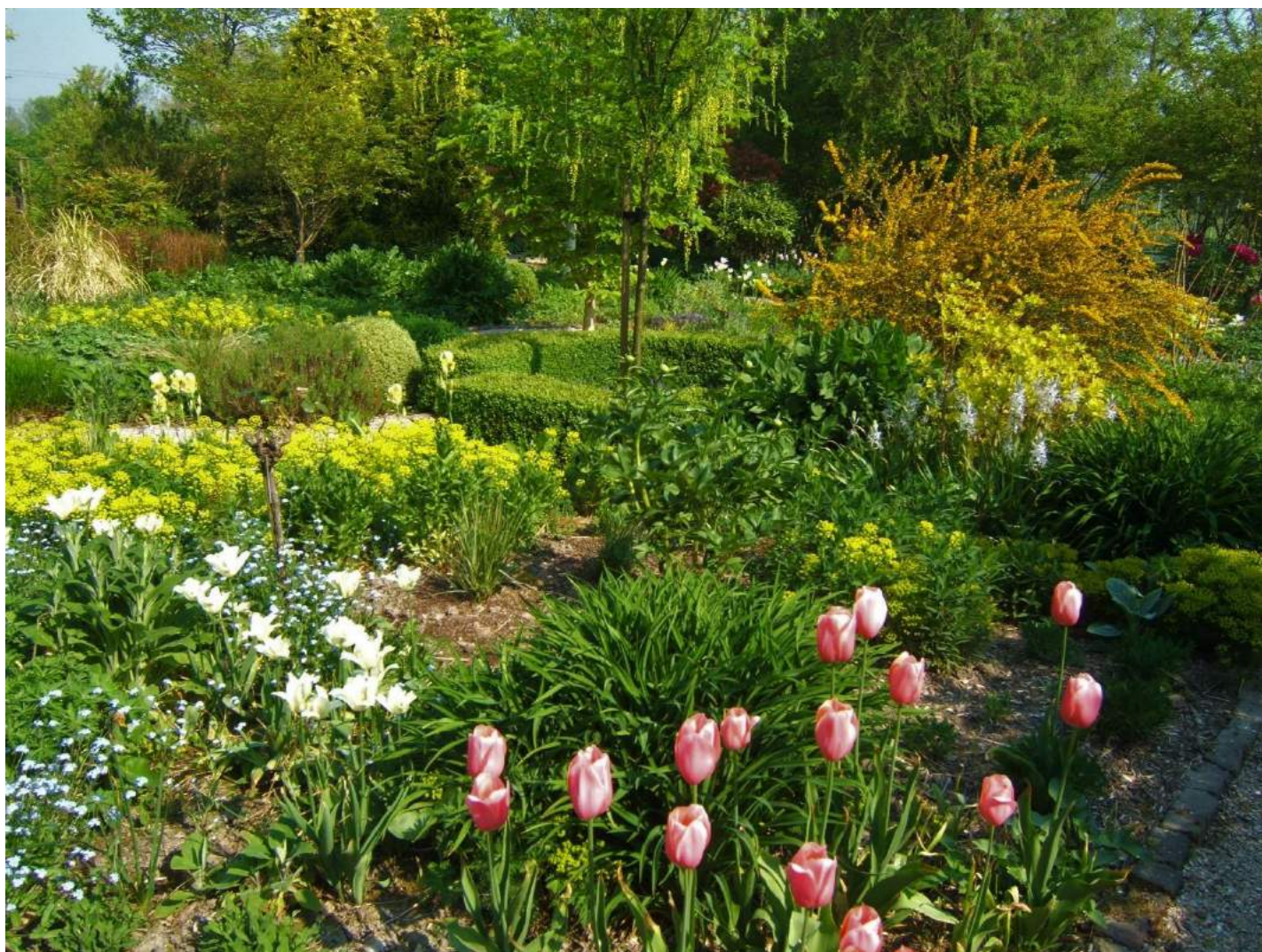
Tuinpraat met Kaat

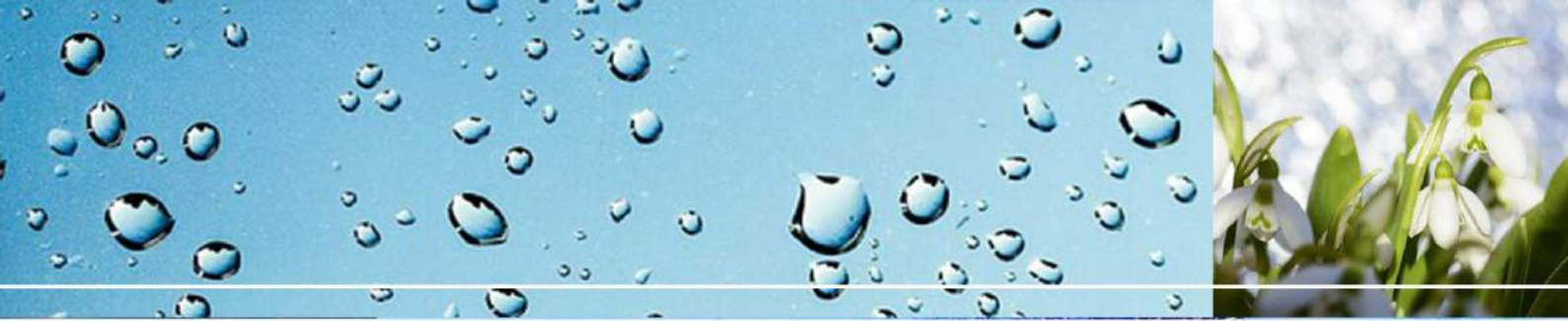
Hoera het is Lente!

Op het moment dat ik begin met schrijven aan deze tuinpraat, zitten we in de eerste week van Februari. Het is nu nog frisjes (vanmorgen vroeg zelfs min 5!), maar de sneeuwkllokjes bloeien volop en de eerste krokussen ook. Dat geeft alvast wat kleur aan de tuin, daar word ik vrolijk van!

De vogeltjes laten zich alweer goed horen, dat is lekker wakker worden elke dag. Het is steeds vroeger licht en dan vind ik opstaan 's ochtends een stuk makkelijker. Ik geniet van elk straaltje zon, ik zit zelfs al regelmatig buiten, op een beschut plekje in het zonnetje. Ook de honden zijn graag buiten, ze struinen de tuin door, snuffelen hier en daar, rennen soms een rondje...dan voel ik me een rijk mens: Met de 2 liefste honden van de wereld in de tuin zitten, mijn gezicht in de zon.

De lente editie van de spreekbuis verschijnt in Maart, als jullie dit lezen zitten we alweer een stuk verder in de Lente. Dan bloeien ook vaste planten, struiken, narcissen en tulpen. Foto van een siertuin op Walcheren





Voorjaars-tuinklusjes

Nou tuinklusjes genoeg: paadjes vegen, hier en daar wat onkruid wegtrekken, verdorde bloemstelen van vorig seizoen weghalen en je kan meestal al weer gras maaien. Gras groeit als het boven de 10 graden is dus dat is al vroeg in het voorjaar.

Maart is ook de juiste tijd om de vlinderstruiken en mijn appelboompje te snoeien en dood blad van siergrassen afknippen voordat het weer gaat groeien. De tuin leeft weer op, nieuwe blaadjes aan de bomen en struiken, bloemen met bijtjes, hommels, het gonst weer van het leven.



Foto: akeleien in bloei, de bloemen hebben diepe nectarkelken, vooral vlinders kunnen daar goed bij want die hebben een lange, opgerolde tong. Hommels en bijen hebben dat niet. Om toch bij de nectar te komen, bijten ze soms de onderste punt van de kelk open zodat ze toch van de nectar kunnen snoepen!



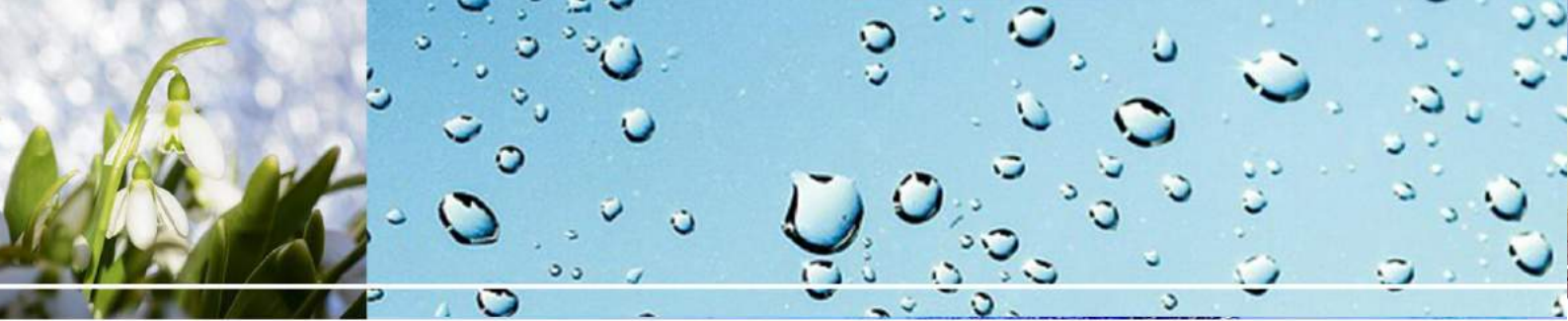
Nieuwe planten



Het vroege voorjaar is ook een goede tijd om nieuwe plantjes te planten. Op de foto zie je potjes met blauwe klokjesbloemen die ik vorig jaar heb gezaaid, die gaan nu de tuin in. Op de andere foto staan ze als bloeiende plant.



Natuurlijk is het ook vooral een tijd van genieten, buiten zitten en kijken naar alle bedrijvigheid. De beestje in de tuin zijn de meest harde werkers die er zijn. Van spinnen tot kikkers, padden, mieren, vogels, wormen, kevers en noem maar op. In de tuin is zoveel te zien en beleven!



De moestuin

Maart is de tijd om met van alles te beginnen in de moestuin. Je kan al vroege sla-soorten buiten planten, koolsoorten, plantuien, vroege aardappels, spinazie, tuinboontjes en meer. Aangezien ik nog maar een kleine moestuin heb, 3 vierkante meter, ben ik wat beperkt in ruimte. Dat is maar goed ook, anders ging ik weer veel te fanatiek aan de slag en dat wil mijn lijf niet meer.

Toch kan je zelfs op zo'n klein oppervlak best wat planten kwijt, ik gebruik elke centimeter grond.

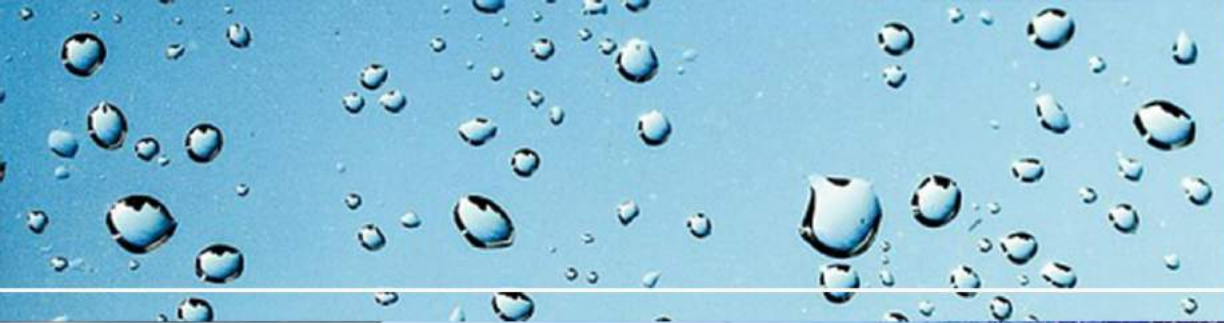
Maart is ook de tijd dat ik tomatenplanten zaai, dat doe ik binnen in huis. Tomatenzaden hebben warmte nodig om te kiemen, buiten is het daar nog te koel voor. Het zelfde geldt voor paprika's en pepers, dat zijn ook liefhebbers van warmte. Ik zaai ze in potjes, die zet ik binnen op een warme vensterbank. Als de kleine plantjes een paar centimeter hoog zijn en 4 blaadjes hebben, verpot ik ze naar grotere potjes. Tegen die tijd kunnen ze meestal overdag buiten staan en als het 's nachts nog eens koud is, zet ik ze weer binnen. De potjes met plantjes staan voor het gemak op een dienblad, meestal kweek ik zo'n 10 tomatenplanten en 4 paprika's op. Ik heb een kasje om de planten in te zetten, daar staan ze lekker beschut want ook in april kan het nog best wel eens guur zijn. Maart roert zijn staart en april doet wat hij wil, zo gaat dat.



mijn kleine plantjes noem ik altijd mijn baby's, ik vertroetel ze ook hoor. Het is even een werkje maar ik doe het zo graag. Ik kweek er ook altijd wat teveel want soms mislukt er eentje. Of er waait er 1 om en is niet meer te redden. Vanaf half mei kunnen ze meestal de moestuin in, dan is er weinig kans meer op nachtvorst. En mocht er toch nog slecht weer komen, dan kan ik ze afdekken.

Foto onder: mijn verhoogde moestuinbak





Luna de tuininspecteur

Zoals altijd is mijn tuin-opzichter Luna nooit ver weg, ze houdt alles in de gaten en helpt me waar ze kan. Meestal is dat van de wal in de sloot, of ik struikel bijna over haar. Soms ben ik haar kwijt, dan loopt ze achter me aan de schuur in als ik iets ga pakken, doe ik de deur achter me dicht en zit zij daar nog.

Ach ja, het kan verkeren, Luna is de liefste Jack Russel die ik ken, ze komt overal mee weg hoor. Bovendien houdt ze de wacht, dat is toch een veilig gevoel. Er gaat niets boven de liefde van een dier!



Op de laatste foto zien jullie mijn blauwe regen, die staat er al bijna 20 jaar en bloeit fantastisch in mei. Ik wens jullie allemaal een stralend en bloemrijk tuinseizoen, tot de volgende Tuinpraat!

p.s. voor tuinvragen of advies, email naar de redactie: spreekbuis@zeelandnet.nl



30 Jaar Spreekbuis

Spreekbuis 30 jaar !

In 1993 is de Spreekbuis ontstaan als opvolger van de Oostmolenwiek. Toen werden er nog veel artikelen uit tijdschriften overgetypt, terwijl nu, 30 jaar later, meer van Internet wordt gehaald. Destijds waren er ook minder vaste rubrieken dan tegenwoordig. Omdat het een blad is voor en door cliënten, kunnen deze eveneens artikelen aanleveren om gepubliceerd te worden.

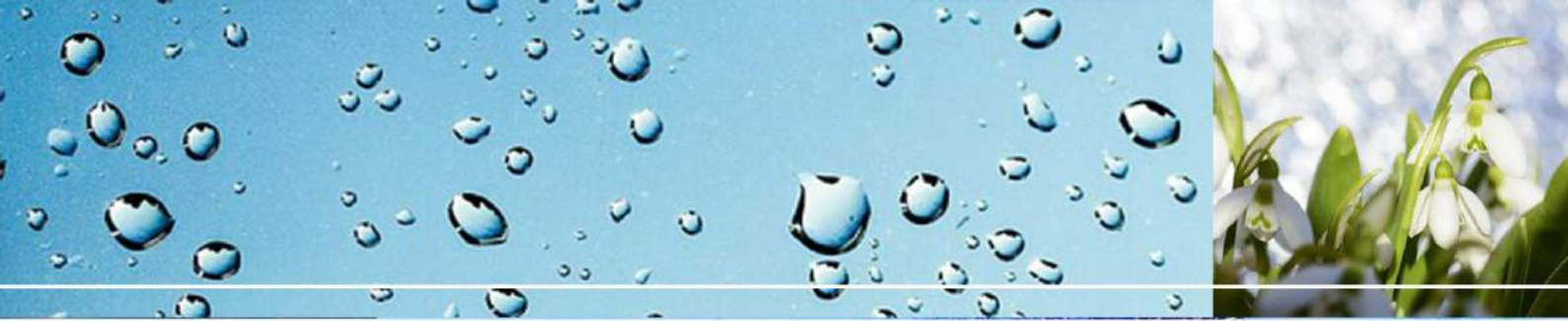


Wat ook een groot verschil is, is dat we nu zowat alles in kleur publiceren. We zijn natuurlijk begonnen op de Huisdrukkerij op locatie Therapiegebouw van Emergis. Later, in 2012, heeft er een verhuizing plaats gevonden naar het Trefpunt op het Joannaplantsoen in Goes. Eerst was het Trefpunt meer een ontmoetingsplek voor cliënten van Emergis. Dat is toen veranderd en werd het een werkplek, oftewel een Werkleerbedrijf. Vanaf het begin wordt de Spreekbuis op de Huisdrukkerij ook afgedrukt en in elkaar gezet. Als dat gebeurd is, wordt deze verspreid over locaties van Emergis en kunnen de cliënten het blad lezen. Het blad verschijnt 4 x per jaar, d.w.z. 1 x per seizoen.

In de loop der tijden is de Spreekbuis ook professioneler geworden. Dat houdt o.a. in dat het meer en meer is gaan lijken op een echt tijdschrift. Zo heeft o.a. de voorkant een vaste indeling met een variatie die betrekking heeft op het seizoen. Het afdrukken in kleur heeft nu ook een betere kwaliteit dan in het begin. Mede te danken aan een nieuwe, grotere, printer. Tegenwoordig zijn er heel wat meer computers waarmee gewerkt kan worden. Nou, we zullen maar zeggen, tot het volgende jubileum!

door: Peter L





Sinds dag 1 is in de Spreekbuis te lezen waar de Centrale Cliëntenraad zich mee bezig houdt. Naast onderwerpen als separeeroverlast, wachten op behandeling, eten in het restaurant, meldingskommissie incidenten patiëntenzorg, dealen op het terrein en afgesloten slaapkamers, kwamen we uit de periode 1994-1997 ook onderstaande, iets minder zware onderwerpen tegen.

Muizenplaag

Afdeling 41 en 31 hebben regelmatig last van muizen in de woonkamer en op slaapkamers. Het hoofd Huishouding stelt momenteel alles in het werk om de overlast tot een minimum te beperken. Misschien kan de aanschaf van een huiskat het probleem oplossen.

PTT-brievenbus

De brievenbus die onlangs naar de ingang van het PZZ-terrein is verplaatst, zat op een gegeven moment geheel onder de modder. Door de grote regenval en het feit dat veel auto's de berm stukrijden was het rond de brievenbus een grote modderpoel. De dag nadat de patiënten raad zich hierover beklaagde bij de hoofd Technisch- Tuin- en Terrein was een oplossing al uitgevoerd. De modder had plaatsgemaakt voor een net stukje afval.

Klachten dameskapster

De laatste tijd komen er regelmatig klachten binnen over de dameskapster. De klachten zijn: het ontbreken van een prijslijst, het rekenen van verschillende prijzen voor eenzelfde behandeling, te lange wachttijden en het tussendoor helpen van mensen die geen afspraak hebben. De kapster heeft uitleg gegeven over deze klachten en gezegd dat klachten altijd met haar besproken kunnen worden.

Prullenbakken

Tussen afdeling Woonhuizen en het hoofdgebouw staan nog geen prullenbakken. Dat geldt eveneens voor de bushokjes bij de afdeling Deeltijdbehandeling. Er wordt op die plaatsen veel vuil op de grond gegooid, er zijn immers geen prullenbak. De Patiëntenraad heeft de technische- en terreindienst geadviseerd daar wat aan te doen. We hebben inmiddels bericht gehad dat de prullenbakken besteld zijn en op korte termijn geplaatst worden.

Meer bomen op het terrein in Kloetinge

In een vergadering van de patiëntenraad heeft het hoofd van de Technische-, en tuin- en terreindienst uitgelegd waarom er extra bomen op het terrein in Kloetinge aangeplant worden. Behalve verraaiing van het terrein is ook de verwachting dat vandalisme en inbraken zullen verminderen. In totaal worden er ongeveer 1500 loofbomen geplant. Na verloop van tijd wordt bekeken waar er paden tussen bomen aangelegd kunnen worden. Indien cliënten hinder ondervinden van bomen (bijv. gebrek aan zonlicht op het terras van de afdeling), kan dit gemeld worden aan de patiëntenraad. Er zal dan bekeken worden of er aanpassingen gedaan moeten worden.

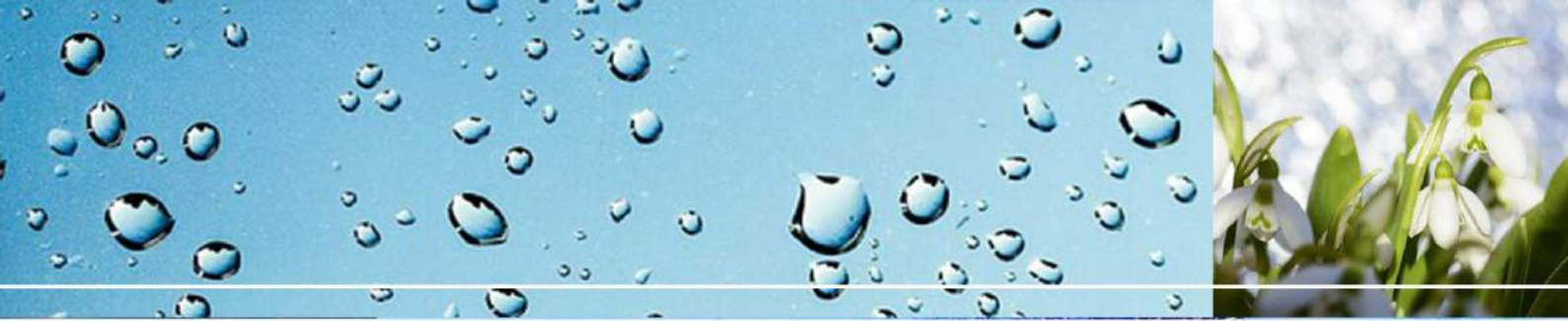
Sluiting van gespecialiseerde GGZ klinieken

De sluiting van gespecialiseerde GGZ klinieken, je leest het goed. Steeds meer klinieken moeten het aantal bedden afschalen of zelfs volledig hun deuren sluiten. Waar gaan al deze cliënten dan naartoe die deze intensieve zorg zo hard nodig hebben? We sluiten toch ook niet opeens het ziekenhuis, waardoor mensen met ernstige ziekten de behandeling die ze zo hard nodig hebben niet meer kunnen krijgen. Dit gebeurt nu wel in de gespecialiseerde psychiatrie, maar helaas daar niet alleen. Ook bij de basis GGZ en POH-GGZ worden cliënten als het ware aan hun lot overgelaten, door enorme wachtlijsten. Creëren we zo niet een samenleving, waarbij de algemene mentale gezondheid van mensen sterk achteruitgaat? Waar gaat dit mis?

Op dit moment ben ik opgenomen in de kliniek voor mensen met een Autisme Spectrum Stoornis (ASS) op het terrein van Emergis. Een aantal weken geleden is aan de cliënten hier medegedeeld dat ook deze kliniek medio 2023 zijn deuren moet gaan sluiten, of in ieder geval het aantal bedden afschalen van zestien naar vijf (crisisbedden). En dit is niet de eerste kliniek die zijn deuren sluit bij Emergis. Ook de kliniek voor angst- en stemmingsstoornissen en de Soteria (psychosezorg) is al eerder gesloten. De reden: "herstellen kan het beste in de eigen omgeving, thuis". Deels kan ik mij inleven in deze reden. De setting in een kliniek is geen realistische weergave van het leven in de maatschappij. Echter, soms is de nood te hoog. Lukt het voor zowel de cliënt als voor de naasten niet meer om de zorg thuis te dragen. Dit heb ik de afgelopen jaar ook ervaren. Het lukte mij thuis niet meer om tot rust te komen, om bepaalde patronen te doorbreken. Mijn naasten konden mij niet de juiste ondersteuning geven, zij hebben daar niet de juiste tools voor. Vandaar dat het besluit is genomen om mij op te nemen, en dit gebeurt niet zomaar. Voordat iemand daadwerkelijk wordt opgenomen, is er meestal een heel proces vooraf gegaan. Van aanmelding tot verwijzingen, verklaringen, intakegesprekken en MDO's (multidisciplinaire overleggen) aan toe. Momenteel ben ik hier nog maar enkele maanden opgenomen en ik merk mentaal al een wezenlijk verschil met thuis. Ik ben stabiel, zie steeds meer kleine lichtpuntjes en wordt intensief geholpen met de punten waarop ik vastloop ben gelopen in het dagelijkse leven.

Niet alleen bij Emergis sluiten of krimpen klinieken, afgelopen tijd is het Centrum voor Psychotherapie (ernstige depressies en persoonlijkheidsproblematiek), de Eikenboom van Altrecht (psychosomatiek) en Kliniek Intensieve Behandeling van Inforsa (ernstige agressie of zelfbeschadiging). De reden van sluiting of krimp van deze klinieken hebben veelal een financiële oorzaak. Hoe dit werkt leg ik kort uit.





In het regeerakkoord is vastgelegd hoeveel zorgverzekeraars uit horen te geven aan de GGZ. Zorgverzekeraars hielden jaren achtereen ruim 300 miljoen euro over van het totale budget dat voor de GGZ was vrijgemaakt. Hoe kan dit? Zorgverzekeraars en GGZ-aanbieders spreken jaarlijks een budgetplafond af. Deze plafonds worden vrijwel altijd te laag ingezet. Wanneer een GGZ-aanbieder over dit plafond heen gaat, riskeren ze een boete. Blijven ze onder dit budget, dan krijgen ze het jaar daarop korting. Dit zorgt ervoor dat er minder cliënten worden aangenomen en ook dat cliënten met complexere problemen (die over het algemeen duurder zijn om te behandelen) niet snel een kans krijgen op een juiste behandeling. Wat doen zorgverzekeringen dan met die 300 miljoen euro die ze overhouden? Aangezien ze geen winst mogen maken, gebruiken ze dit geld om hun premies te verlagen en zo beter te kunnen concurreren met andere zorgverzekeraars. In 2019 is toen bepaald door het ministerie van VWS dat die 300 miljoen euro in mindering wordt gebracht van het totale uit te geven budget aan de GGZ.

Naast het financiële aspect speelt ook het personeelstekort een rol mee. Op dit moment is er een groot tekort aan behandelaren, zoals psychiaters en psychologen en verpleegkundigen. Dit veroorzaakt patiëntenstops, waardoor de wachtlijsten enorm oplopen tot soms wel een jaar. Dit leidt ertoe dat de mensen die aan de beurt komen intussen complexere problemen hebben ontwikkeld, dan op het moment van inschrijving. Er is vaker sprake van een crisisgeval, waardoor de kans op een plekje in een kliniek vrijwel alleen mogelijk is als de problemen dermate ernstig zijn. Hoe ziek willen we de maatschappij maken? Het personeelstekort heeft alles te maken met de grote vraag die er is en het geringe aanbod. Ook is er vaak een mismatch tussen de aanbieder en de instelling, hoewel die vaak niet zo nauw meer wordt genomen. "Zolang we een extra psychiater hebben, hoe beter" luidt nu de stem. Maar gaat dit ten goede van de zorg die geleverd wordt?



Al met al moeten klinieken sluiten of krimpen, vanwege financiële aspecten of personeelstekort. Bij mijn opname ben ik akkoord gegaan met een opnameperiode van een half jaar. Nu pas begrijp ik waarom. De vraag die dan in mijn hoofd rondspookt: had ik meer doelen kunnen bereiken als ik langer opgenomen zou kunnen worden? Een opname van een half jaar is voor deze kliniek namelijk vrij kort. Nu heb ik in ieder geval een fijne plek waar ik naartoe kan als ik uit deze kliniek weg ga, maar ik weet ook dat dit lang niet voor iedereen het geval is. Ik maak me zorgen hoe het moet met hen verder moet, hen die geen geschikte vervolgplek hebben. Moeten zij echt hun behandeling staken, omdat het thuis herstellen zogenaamd beter is of zit hier toch meer achter? Naar mijn mening moet er drastisch gekeken worden naar de organisatie van de GGZ. Deze veranderingen geven mensen niet hun leven terug, maar kosten op dit moment levens!

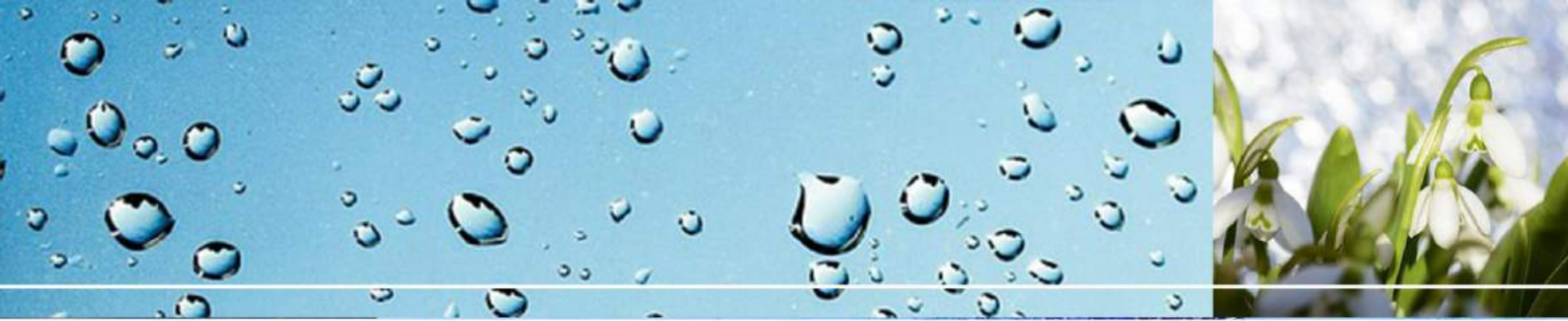
Door: Julia V

Boekbespreking

Deze keer een boekbespreking van Zinédine Zidane. De sportbiografie van misschien wel de invloedrijkste voetballer en coach aller tijden, zo staat op de achterflap. En verder: 'Zinédine Zidane is een ware (soms omstreden) legende en past in de rij Zlatan, Ronaldo en Messi. Iedereen kent de beruchte kopstoot tijdens het WK in 2006, maar wie is Zidane eigenlijk? Een emotionele man met een ondoorgroendelijk karakter, of juist een superster die heel gewoon is gebleven? Dit is het verhaal over een buitengewoon leven: na een arme jeugd in een door criminaliteit geteisterde buitenwijk van Marseille groeide Zidane uit tot een van de grootste voetballers ooit. In deze biografie komt alles aan bod: van Zidane's ongelooflijke prestaties als coach in de Champions League, tot zijn hechte relatie met zijn (vier) voetballende zonen en zijn vrouw, maar ook Zidane's gevoel voor rechtvaardigheid, zijn enorme vrijgevigheid en zijn gevoelens van eenzaamheid. Dit is de echte Zidane. 'Zidane is de meester', Pele.

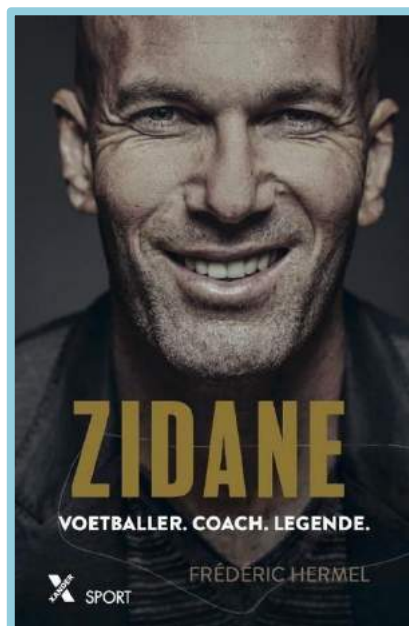
Kennelijk heeft de schrijver, Frédéric Hermel Zidane bijna 18 jaar op de voet gevolgd, hem vaak ontmoet en gesproken. Ik kwam het boek tegen in de Drukkerij, een boekhandel in Middelburg. Het heeft een pakkend begin en is vloeiend geschreven. In de zomer 2001 is de journalist die het boek heeft geschreven sportverslaggever geworden. Altijd al gek op voetbal geweest. Dat zich verder ontwikkelde doordat hij ernaar keek en ernaar luisterde via de radio. Hij schrijft in het begin van het boek over een nederlaag van het Franse elftal tegen Duitsland gehouden in het Estadio Sánchez Pizjuán met gemiste penalties door Didier Six en Maxime Bossis op 8 juli 1982. Volgens eigen zeggen kon hij zelf geen bal aan de voet houden. Op een avond in november 2018 zat hij op een caféterras in de Madrileense wijk Conde de Orgaz en vroeg hij Zidane daarvoor om zijn toestemming, die hij onmiddellijk gaf. In de 18 jaar dat ze elkaar kenden, hadden ze bijna dagelijks contact is te lezen op pagina 17. Als trainer van Real Madrid zou hij in totaal drie keer de UEFA Champions League winnen. Getrouwd met zijn vrouw Véronique en vier zoons. Geboren in de Zuid-Franse stad Marseille, 23 juni 1972.

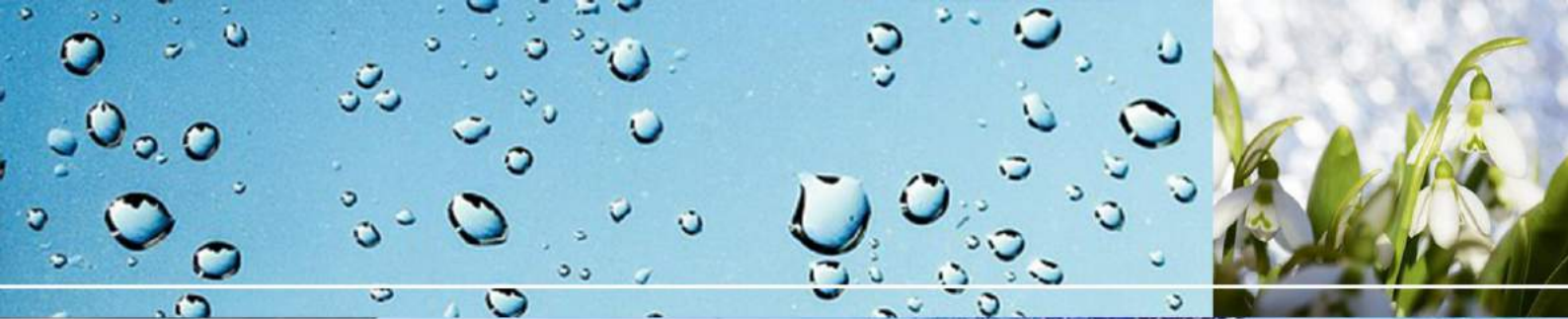




Als 17-jarige speelde hij in de jeugdopleiding van AS Cannes. Véronique was toen 18 en studeerde aan de dansacademie van Rosella Hightower. Volgens de verslaggever is zij van groot vormend belang geweest. Op 28 mei 1994 trouwen ze in het stadhuis van Bordeaux, de thuishaven van les Girondins (zwaluwen) waar hij zijn bijnaam Zizou krijgt. Die krijgt hij van zijn trainer Rolland Courbis. Zijn vrouw geeft haar carrière op voor hem. Kennelijk heeft ze ook nog biologie gestudeerd aan een universiteit, waar ze mee is gestopt. Andere sterspelers die bij de koninklijke hebben gespeeld zijn Figo, Ronaldo en Beckham. Toen Zidane aantrad was hij de duurste speler uit de geschiedenis. Voor Real heeft Zidane vijf jaar bij Juventus gespeeld in Turijn, waar hij een enorme ontwikkeling doormaakte. Volgens Zidane maakt sporten gelukkig en doet het goed. Op maandag 4 januari 2016 start hij als trainer. Véronique houdt hem nederig is te lezen. Ze gaan samen naar China, op tournee aangeboden door de sponsor Adidas. Op pagina 43 lees ik over een ontmoeting waarbij Zidane op stap gaat met Di Stéfano, destijds 79 jaar oud en vijfvoudig winnaar van de Europa Cup, de voorloper van de Champions League. Dit is op 29 november 2005. Zelf heeft Zidane een zeer eenvoudige jeugd gehad in een arbeiderswijk in Marseille en hij wil zijn zonen Enzo, Luca, Théo en Elyaz niet verwennen. Alles in het gezin van Smail en Malika Zidane draaide om nederigheid en respect als fundament van de opvoeding.

Hij verdient 20 miljoen euro op jaarbasis. De vader van zijn vrouw is een Spanjaard. Zijn kinderen worden op het Lycée Français in Madrid ingeschreven, onder de achternaam van zijn vrouw, Fernandez. Luca heet liever Zidane. Zo af en toe was er sprake van oploepjes bij de school wegens zijn bekendheid. Daarom mag hij met zijn auto de binnenplaats van de school oprijden. Enzo kiest in 2012 ook definitief voor een carrière als beroepsvoetballer. De opvoeding, het dagelijks leven en het welzijn van de kinderen staan centraal in het leven van de kampioen. 2006 is zijn laatste jaar als profvoetballer. Er is een ijzeren poort met dag en nacht twee veiligheidsagenten in een wachthuisje. Ook heeft hij een privésecretaresse. Op de drempel van dit kantoor staat een grote bronzen olifant, meegenomen na een zomertournee door Thailand. Ook heeft hij een zwembad. Verder ligt er een kunstgrasveld inclusief een basketbalbord. Voetbal krijgt nooit de prioriteit boven school.





Hij wil niet dat zijn zoontjes verwend worden. Hij is aanwezig als toeschouwer tijdens wedstrijden van zijn zonen en ziet hoe zij steeds beter gaan spelen. Ook maakt hij grappen daarover met Luis Figo, die vier meisjes krijgt. Zidane stelt zijn zoon Enzo op in december 2016 tijdens de zestiende finale van de Copa del Rey. Hij neemt hem mee naar twee Champions League-finales, in 2016 in Milaan en 2017 in Cardiff. Luca is derde keeper en wordt meegenomen voor ontmoeting in Kiev. Net als zijn vader heeft Enzo geen geweldig uithoudingsvermogen. Hij verlaat het huis na een zes maanden durende periode bij het Zwitsers team FC Lausanne. Bij zijn presentatie las nieuwe speler voor FC Lausanne waren zeker zo'n vijftig vertegenwoordigers van de pers aanwezig.



In januari 2004 is het trainingscentrum van Real verhuisd naar een buitenwijk van Madrid. De club traint in Las Rozas, zo'n twintig kilometer van de Spaanse hoofdstad. Het was daar vaak koud, aldus de Franse journalist, de sierra daalde venijnig fel over de stad. In die periode was er een Portugese coach Carlos Querez. Daar trainden de zogenaamde Galácticos, de buitenaardsen. Op een zeker dag was daar ook dhr. Zidane senior, Smâil Zidane. De journalist stelt zich aan hem voor. Hij vindt de vader van Zidane een sympathieke man. 'Ik spreek hier met de eenvoud zelve. Wat een immens grote kloof gaapt er tussen de man met wie ik zojuist kennis heb gemaakt en de impact die zijn naam heeft, de naam die hij dertig jaar geleden aan zijn zoon heeft gegeven. Zidane.' De pa van Zidane vraagt of hij alstublieft alleen aardige dingen over hem wil schrijven en hij vervolgt: sinds het allereerste artikel over Zinédine in L'équipe verscheen, verzamel ik alles wat over hem in uw krant verschijnt. De zoon van een naar Frankrijk geëmigreerde Algerijn die is uitgegroeid tot één van de helden van de Franse republiek, de weerslag van het legendarische 'bleu-blanc-rouge' en het trio 'vrijheid, gelijkheid, broederschap'. Al met al een goed boek om te lezen en van harte aanbevolen.

Door: Pieter



Maak een ICE-contact aan

Maak een ICE-contact aan

Is jouw telefoon vergrendeld met een code? Dan kunnen hulpdiensten jouw contacten niet bekijken als je betrokken raakt bij een ongeval of een andere noodsituatie. Door op je telefoon een ICE (In Case of Emergency) contact aan te maken, hoeft je telefoon niet ontgrendeld te worden om je noodcontact te bereiken. In plaats daarvan kunnen de hulpdiensten het knopje 'Noodgeval' gebruiken. Hoe je dit doet?

ICE-nummer instellen bij Android:

1. Ga naar contacten.
2. Ga naar groepen.
3. Ga naar: ICE contact bij nood.
4. Klik op de button om contact toe te voegen.
5. Klik op contact noodgevallen en selecteer een contactpersoon.
6. Sla je aanpassingen op.



ICE-nummer instellen bij iOS:

1. Open de applicatie Gezondheid.
2. Onderin vind je vier tabbladen. Ga naar het tabblad 'Medische ID'.
3. Maak een medische ID aan. Hier vul je zaken in als medische aandoeningen, allergieën en reacties, medicijngebruik, bloedgroep en aantekeningen. Als je verder naar beneden scrolt vind je de optie 'Voeg contactpersoon toe'. Selecteer hier je noodcontact.
4. Let op: zorg dat helemaal bovenin de optie 'Toon bij vergrendeling' is ingeschakeld.
5. Als je klaar bent met het invoeren van je gegevens druk je op Gereed (rechts bovenin).

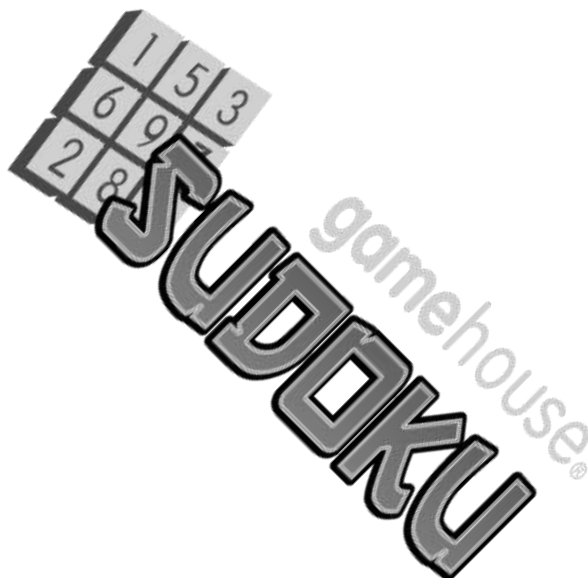
Als je nu je telefoon vergrendelt en weer ontgrendelt, kun je rechts onderin op 'Noodgeval' drukken. Je kunt dan direct 112 bellen, of je ICE-contactpersoon tonen.

Bron: www.zeelandveilig.nl/noodcontact



Sudoku's

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



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

Peter L

Budgetrecept

Boerenkoolstamppot met gebakken uien en witte kaas

Benodigheden voor 4 personen :

- 1.5 kg Kruimige aardappelen
- 500 g Uien
- 150 ml Halfvolle melk
- 500 g Boerenkool
- 150 g Jumbo witte kaasblokjes 45+
- 1 Pureestamper



Bereiding :

Schil de aardappelen, snijd ze in gelijke stukken en doe ze in een grote pan. Voeg zo veel water toe dat de aardappelen net onder staan. Voeg de boerenkool toe en breng aan de kook. Kook in 25 min. gaar met het deksel schuin op de pan.

Snijd intussen de uien in halve ringen. Verhit in een koekenpan 3 el olie uit het potje kaasblokjes. Bak de uien 20 min. tot ze gekaramelliseerd zijn.

Giet de aardappelen met boerenkool af. Verwarm de melk in een steelpan. Stamp de aardappelen en boerenkool met de melk en 2 el olie uit het potje kaasblokjes met de pureestamper tot stamppot. Breng op smaak.

Schep de stamppot op 4 borden, verdeel er de gebakken uien en kaasblokjes over en serveer.



Peter L



Waar is mijn lach

Waar is mijn lach?

Weet je wat ik echt mis?
Een lach als vroeger, op mijn gezicht.

Deze lach wordt momenteel bedolven,
Achter zeer hoge golven.

Mijn hoofd raakt overspoeld door gedachten,
Wat zich zeer regelmatig uit in onrustige nachten.

Nachten waarbij ik lig te dromen,
En eigenlijk de tranen over mijn gezicht stromen.

Emoties vind ik lastig om te uiten,
Maar af en toe schieten ze opeens naar buiten.

Ik raak in paniek,
Want wat gebeurt er nu in die emotiefabriek?

Mijn innerlijke gevoelens kan ik niet goed verdragen,
Dit leidt weer tot destructieve tegenslagen.

Want mentale pijn, die drukt in je hoofd
Gaaf soms alleen weg, als hij langzaam fysiek uitdooft.

Ik blijf vechten tegen mijn eigen gedachtentrein,
Soms wil ik wel stoppen, maar dan ben en blijf ik klein.

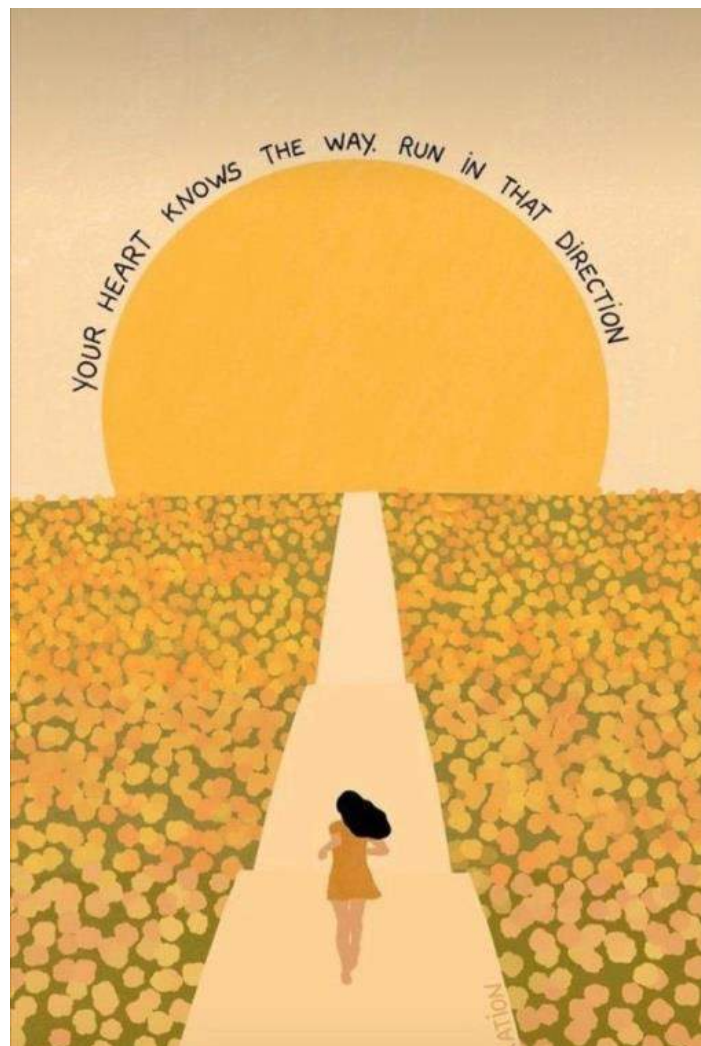
Ik wil meer ik, met een leven zonder constante zorgen,
Niet over nu en ook niet over morgen.

Een traan en een lach,
Ik blijf doorgaan tot ik echt het licht zien mag.

Want als ik het licht gevonden heb,
Dan krijgt alles eindelijk een plek.

Een die plek wil ik graag met anderen delen,
Want met elkaar zullen we uiteindelijk sneller helen.

Julia V



Spreekwoorden en puzzels

Een boom valt niet met de eerste slag.

Als je iets moeilijks moet doen zal dit niet in één keer klaar zijn, je moet er wat voor doen.



Gedachten zijn tolvrij.

Je hebt het recht te denken wat er in je hoofd op komt.

Om de wille van het smeer likt de kat de kandeleer.

Als je iets van iemand gedaan wilt krijgen doe je soms dingen voor hem die je liever niet zou doen.



Onder in de zak vindt men de rekening.

Onaangename gevolgen ondervind je pas nadat je iets gedaan hebt.



Wiens brood men eet, diens woord men spreekt.

Je kiest partij voor degene waar je afhankelijk van bent.

Nood leert bidden.

Mensen in nood bidden vaak om hulp.

Peter L

TOERNOOI

Op weg naar een toernooi kom je zes ridders tegen, die allemaal zes schildknapen bij zich hebben. Iedere schildknaap heeft twee paarden bij het halster en op ieder paard zitten twee kleine kinderen. Hoeveel personen en dieren gaan er naar het toernooi ?



HUIS

Welk huis heeft geen dak, geen deur en geen raam ?



GETAL 66

Hoe kun je het getal 66 verhogen zonder iets bij op te tellen ?



ZONDER

Ik bezit bossen zonder bomen, zeeën zonder water, woestijnen zonder zand en huizen zonder stenen. Rara wat ben ik ?



Peter L

Biografie Moody Blues

The Moody Blues was een Britse band die in de jaren zestig enkele grote hits had met nummers als Go Now!, Nights in White Satin (meermaals), Tuesday Afternoon en Ride My See-Saw, in de jaren zeventig de nummer 1-hit Question en I'm Just a Singer (In a Rock and Roll Band) en twee hits in de jaren tachtig: I Know You're Out There Somewhere en Your Wildest Dreams. De band wordt gezien als een van de wegbereiders naar het genre progressieve rock.

Geschiedenis :

Tot 1967

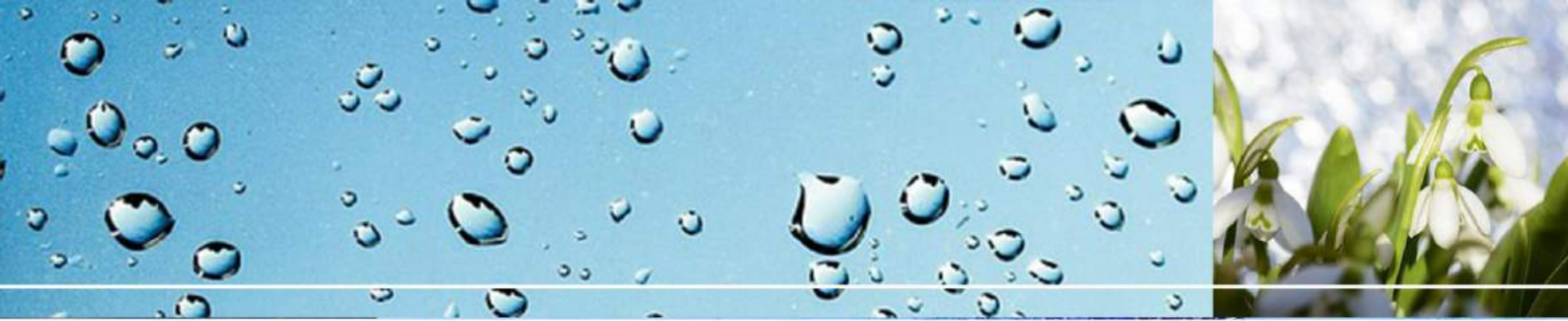
In 1964 komen The Krew Cats met Ray Thomas en Mike Pinder terug van een tournee uit Duitsland. Na het succes van met name The Beatles en Cliff Richard in die tijden, treffen Thomas en Pinder een enorme hoeveelheid bandjes aan in hun geboorteplaats Birmingham. Uiteraard verwacht iedereen hun succes te evenaren. Tegelijkertijd studeert John Lodge nog en speelt in amateurbandjes. Om te kunnen overleven in die chaos is de enige mogelijkheid een plaatselijke superband te beginnen: The Moody Blues 5, later de M&B5 om ten slotte te eindigen bij The Moody Blues. Leden zijn dan:

Ray Thomas - zang, harp
Mike Pinder - zang, toetsen
Graeme Edge - drums
Denny Laine - solozang en gitaar
Clint Warwick – basgitaar

Manager Tony Secunda slaagt erin hen een paar plaatjes te laten opnemen voor Decca, waarvan Go Now een wereldwijd succes wordt. Hierna volgen I don't want to go on without you en From the bottom of your heart; langzame ballads, die het succes van Go Now niet kunnen evenaren. De band is tot dan toe vooral bekend met rhythm-and-blues.

Ook de volgende nummers halen de hoogste regionen van de hitparade niet. De lp The Magnificent Moodies is wel goed van kwaliteit maar verkoopt te weinig om de band in de belangstelling te houden. Laine en Pinder hebben zich intussen tot de schrijvers van de groep ontwikkeld.

In juni 1966 verlaat Clint Warwick de groep. Aanvankelijk wordt Klaus Voormann benaderd als opvolger, maar die wijst het aanbod af. Rod Clark stemt wel in en gaat mee op tournee naar Denemarken en Nederland. Uiteindelijk blijft hij maar kort en al in oktober kan John Lodge als nieuwe bassist het podium op. Pinder en Thomas kennen Lodge nog uit hun tijd van El Riot and The Rebels.



Omdat het succes uitblijft, stapt enkele dagen later ook Denny Laine op. De groep heeft echter nog wel werk en moet hard op zoek naar een nieuwe gitarist. De keuze valt op Justin Hayward, die eerder speelde met The Wilde Three van zanger Marty Wilde. Hij heeft ook twee solo-singles opgenomen, maar is daarmee niet doorgebroken. Hayward probeert het dan maar als gitarist in een band en benadert aanvankelijk Eric Burdon, die bezig is met de vorming van The New Animals. Die sollicitatie loopt op niets uit, zodat hij open staat voor het verzoek van Pinder en Thomas om zich bij hen aan te sluiten.

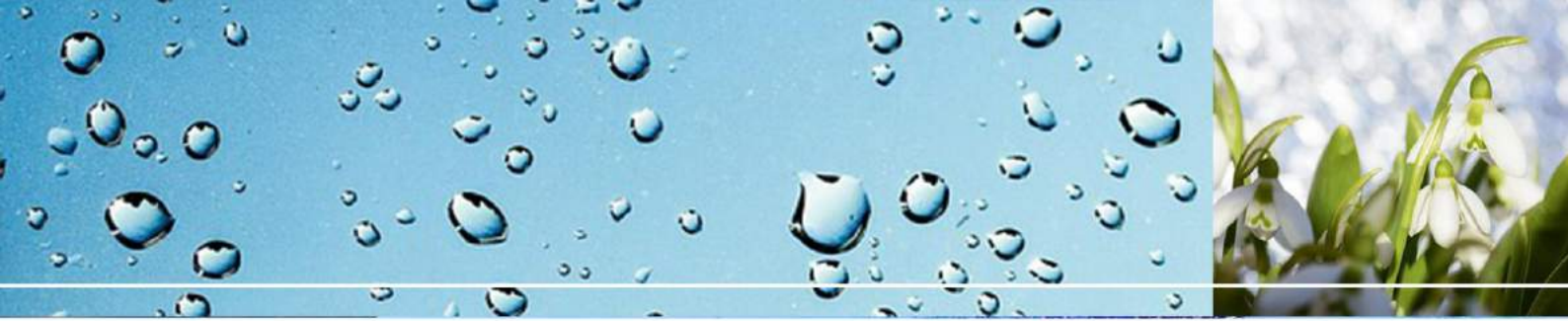
Met de komst van deze nieuwe bandleden verandert de muziekstijl. De eerste singles in deze bezetting worden in het voorjaar van 1967 opgenomen. Fly me high en Leave this man alone zijn allebei composities van Hayward en sluiten meer aan bij de vooruitstrevende popmuziek van die tijd. Mike Pinder maakt met het eveneens in die periode opgenomen Love and beauty eveneens een grote ommezwaai. Hij bekeert zich tot de symfonische rock en stapt over van de piano op de mellotron.

Als de band eind 1967, op aandringen van platenmaatschappij Decca, de studio in gaat om een popbewerking te maken van de negende symfonie van Antonín Dvořák komt de grote doorbraak. Die Dvořák-bewerking komt er nooit, want de Moodies besluiten een eigen album op te nemen, waarin pop en orkestmuziek worden gecombineerd: Days of Future Passed.

1967-1977

Days of Future Passed leverde twee gigantische hits op: Nights in White Satin en Tuesday Afternoon. De muziek op dit album had weinig overeenkomsten meer met de R&B van de oorspronkelijke band maar was doorspekt met klassieke invloeden, mede door het gebruik van een orkest. Het wordt in brede kring beschouwd als de meest geslaagde poging een stuk op te nemen waarin pop en klassiek gecombineerd zijn. Op het volgende album, In Search of the Lost Chord (1968), werd een meer psychedelische richting ingeslagen en werd het orkest vervangen door Pinders mellotron. Deze richting werd voortgezet op de volgende vijf albums: On the Threshold of a Dream (1969), To our Children's Children's Children (1969), A Question of Balance (1970), Every Good Boy Deserves Favour (1971) en Seventh Sojourn (1972). Een van de opvallendste dingen aan de albums is dat de tracks in elkaar overlopen, dat was vernieuwend voor die tijd.[bron?]

Na de aansluitende tournee besloot de band een rustperiode voor onbepaalde tijd in te lassen. Hayward en Lodge brachten in 1975 de single Blue Guitar en het album Blue Jays uit. Solo brachten beide heren in 1977 ook nog albums uit. Van John Lodge verscheen Natural Avenue en van Justin Hayward Songwriter. Graeme Edge en Ray Thomas brachten twee soloalbums uit, terwijl The Promise uit 1976 Mike Pinders enige soloalbum was uit die periode. Van Ray Thomas kwamen From mighty Oaks en Hopes, wishes and dreams.



1978-1998

Het reüniealbum dat in 1978 verscheen, *Octave*, was het laatste album waarop Mike Pinder te horen was. Hoewel het album niet zo sterk was als zijn voorgangers leverde het zowaar weer een prima hit op: *Had to fall in love*. Na *Octave* verhuisde Mike Pinder naar de Verenigde Staten om meer tijd met zijn gezin door te brengen. De uit Yes afkomstige Patrick Moraz verving hem. In 1981 volgde nog *Long Distance Voyager*. Hoewel het album met name in de VS zeer succesvol was, bleek Mike Pinders invloed op het typische Moody Blues-geluid veel groter dan verwacht. Op verdere albums bleek het gemis van Pinder steeds meer, en het vernieuwende en de unieke stijl van de begintijd leek te zijn verdwenen. De groep maakte desondanks in de VS nog een soort revival mee met de hitsingle *Your Wildest Dreams* afkomstig van het album *The Other Side of Life* (1986). Patrick Moraz zou uiteindelijk de band in 1990 verlaten, hoewel hij nog wel te horen was op *Keys of the Kingdom* dat in 1991 verscheen.

1999-2021

Strange Times (1999) was het laatste album waaraan Ray Thomas zijn medewerking verleende. Na nog enkele jaren met de band concerten te hebben gegeven, stapte ook hij op, om gezondheidsredenen. Daarna traden de Justin Hayward, Graeme Edge en John Lodge als trio op, meestal aangevuld met een serie sessiemuzikanten. Als trio bracht de groep in 2003 nog het kerstalbum *December* uit. In 2004, 2006, 2008, 2010, 2013 en 2015 gaven ze uitverkochte concerten in de Heineken Music Hall. De band trad vooral nog veel in de Verenigde Staten op. In 2018 werden *The Moody Blues* opgenomen in de Rock and Roll Hall of Fame. Bij die gelegenheid trad de groep nog eenmaal op. Graeme Edge liet naar aanleiding daarvan weten al te hebben willen stoppen. De band was na dit optreden niet meer live te horen.

In november 2021 overleed Edge op 80-jarige leeftijd in Sarasota. Hayward liet in een reactie daarop weten dat zonder Graeme Edge de groep niet meer bestaat.

Bron : Wikipedia

Moody Blues



Peter L



Op bezoek bij Thee & Leut

WLB 't Hof van Thee&Leut is een werkleerbedrijf in het hart van Vlissingen. Het is een WLB met veel verschillende werkzaamheden. Je vindt er o.a. een fietsenmakerij, een houtwerkplaats en een textielatelier.

In 1996 opende het als een inloophuis voor allerlei mensen die tussen wal en schip belanden, als een soort huiskamerproject/activiteitencentrum met de naam Het Trefpunt. Sinds een jaar of 10 zijn ze een werkleerbedrijf en vallen onder WLB Zeeland.

Als je binnenkomt, sta je in de grote, gezellig ingerichte kantine. Hier wordt dagelijks de vers bereide lunch geserveerd en er staat koffie en thee. Aan één kant staan tafels met naaimachines, het textielatelier. Het oogt gezellig en goed uitgerust met allerhande naai benodigdheden. Door de grote ramen is het mooi licht. Vanuit de kantine kom je in de verschillende soorten werkplaatsen en je kan naar buiten naar het overdekte terras. Aan de achterkant is een enorme tuin met veel groen en zitjes.



In de kantineruimte wordt Lego gesorteerd en er is inpakwerk te doen. De lunch wordt er gemaakt en er heerst een rustige, gemoedelijke sfeer. De naaihoek ziet er kleurrijk en vrolijk uit! Hier staan 3 naaimachines en er worden o.a. kussentjes in hartvorm, vlaggenlijntjes en schorten gemaakt. Ook kan je er bijvoorbeeld breien of haken.



Op de volgende bladzijden neem ik jullie verder mee in WLB 't hof van Thee&Leut.



Fietsenwerkplaats

In een volgende ruimte is een professionele fietsenwerkplaats. Ze kunnen hier van alles met fietsen: onderhoud, banden plakken en allerhande reparaties zoals spaken spannen, kettingen et cetera. Ze doen hier alles behalve elektrische fietsen, ze werken ook met een heel gunstig tarief. De meeste klanten komen uit de buurt en weten de werkplaats goed te vinden, ze hebben dan ook een goede naam. De werkplaats is opgeruimd, goed geordend en voorzien van fiets-takels zodat het werk ergonomisch en veilig kan worden gedaan. Goed gereedschap is het halve werk zeg maar. Er zijn bakken met onderdeeljes, banden in soorten en maten, een compressor, en een systeem van orders aannemen en administratie. Ze knappen er ook oude fietsen op, die worden dan weer verkocht, het is een mooi en goedlopend bedrijfje. Er werken meerdere mensen, iedereen heeft een eigen taak en talent!

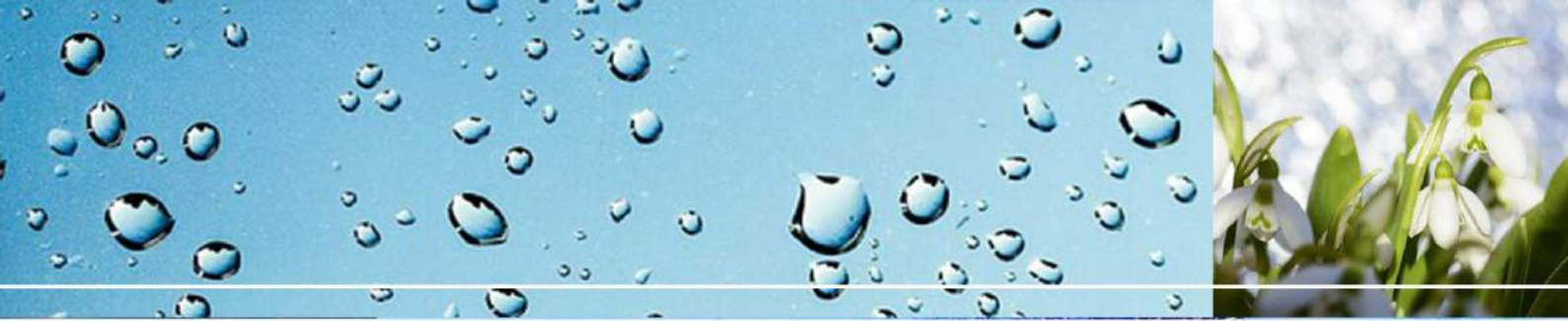


Samenwerking



De werkleerbedrijven van WLB Zeeland werken vaak samen. In Vlissingen verpakken ze bijvoorbeeld schroeven en hoekelementen voor een WLB in Middelburg. Elk WLB heeft zijn eigen sfeer en expertise, zo is er voor iedereen wel iets waar hij of zij goed in is.

En wat het belangrijkste is: er is voor iedereen wel iets wat hij of zij **leuk** vindt om te doen of te leren, plezier in het werk is motiverend en maakt dat de medewerkers graag naar de zaak gaan!



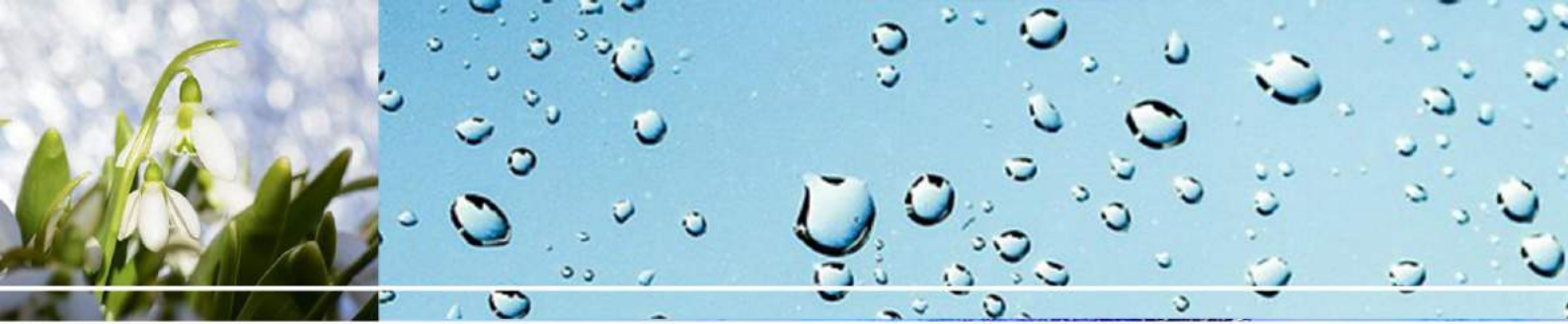
Rondleiding houtwerkplaats

Zelf werk ik in de drukkerij van WLB Joannaplantsoen in Goes, ik kreeg als redactie van De Spreekbuis een uitgebreide rondleiding in Vlissingen, nou ik heb mijn ogen uitgekeken hoor. Deze razende reporter was in ieder geval behoorlijk onder de indruk! Vanuit de fietsenwerkplaats gingen we door naar de houtwerkplaats. Ook deze werkplaats is mooi ingericht met allerhande gereedschap en machines, natuurlijk allemaal toegespitst op werken met hout. Ze maken de meest mooie spullen, decoratie en meubels, maar ook bijvoorbeeld materiaal om mee te bouwen. De medewerkers hebben hier zelf een aanbouw gebouwd voor de opslag van hout achter de werkplaats. Hier is ook de terrasoverkapping voor het WLB in Goes gemaakt inclusief het houten tuinmeubilair. Weer een mooi voorbeeld van de samenwerking onderling.

Veiligheid is erg belangrijk: veiligheidsschoenen, gehoor- en gezichtsbescherming zijn verplicht bij het werken. Ook dit bedrijf binnen Thee&Leut ziet er geordend en netjes uit. Gereedschap hangt aan de wanden, er is een afzuigstelsel voor het stof en kasten met ruimte voor onderdelen.

Eén jongedame zei dat ze wel op de foto wilde voor een artikel in de Spreekbuis, ze wilde graag een actiefoto. Ze pakte een dik stuk hout en met gehoorbeschermers en een veiligheidsbril op ging ze hem op de zaagtafel doormidden zagen. De naam van deze heldin is Ruth!





De tuin van Thee&Leut

Dit werkleerbedrijf heeft een enorme achtertuin. Deze is mooi beplant met veel groen, verschillende terrassen, een vijver en zitplekken in de zon en onder de bomen in de schaduw. Verschillende hagen delen de tuin op in meerdere ruimtes, deze zijn verbonden door brede paden. De medewerkers onderhouden de tuin. Er is ook een flink overdekt terras, dat is wel zo prettig bij nat weer.



kleurrijk geheel

Al met al is het Hof een kleurrijk geheel, zowel wat betreft de aankleding als de medewerkers. De mensen die ik er gesproken heb, zijn trots op hun werk en voelen zich er veilig en gewaardeerd. Het is een erg sociaal WLB, voor velen is het de redding van een eenzaam leven thuis. Ik heb veel vriendelijke mensen gezien en gesproken, openhartig gepraat en genoten van de rondleiding.

Lijkt het je leuk om hier te gaan werken en heb je een verwijzing? Neem dan contact op met:

hofvantheeeleut@wlbzeeland.nl

geschreven door Karin



Peter's moppenhoek

Een kikker gaat naar een waarzegster, waar ze hem het volgende vertelt: "Je zult binnenkort een knappe jonge vrouw leren kennen, die alles over je te weten wil komen!" De kikker zegt: "Fantastisch ! Waar zal ik haar ontmoeten, op een feestje of zo ?" "Nee", antwoordt de waarzegster, "in een biologielokaal."



Een man zegt tegen zijn vriend: "Ik heb in 18 maanden niet met mijn vrouw gesproken." De vriend zegt: "Waarom niet ?" De man zegt: "Ik hou er niet van om haar te onderbreken."

Een kleuterjuf vraagt aan haar klas: "Wie van jullie kan de seizoenen van het jaar opnoemen?" Jantje steekt zijn vinger op. "Zeg het maar Jantje!" "Herfst, winter...", begint Jantje, maar verder blijft het stil. "Waar blijven de lente en de zomer, Jantje?", vraagt juf. "Ja, dat vraag ik mij dus ook al af !"



Ene stamgast tegen de andere: "Wat zei jouw vrouw toen je gisteravond zo laat thuis kwam? " "Ach, eigenlijk niets. En die twee tanden wilde ik toch al laten trekken."

Een varken komt door de tuindeur in de woonkamer van een boerderij. Hij loopt de kamer rond. Na een tijdje komt hij een stopcontact tegen. Hij kijkt ernaar en zegt: "Ach, wat ben jij zielig ingemetseld !!"



Kan iemand mij een voorbeeld geven van de uitdrukking: "Eerlijk duurt het langst ?", vraagt de meester. "Ik meester !", antwoordt Jantje. "Als ik bij een toets afkijk, ben ik zo klaar, maar als ik alles zelf invul ben ik urenlang bezig !"

Een ambtenaar zit koffie te drinken. De kantine-juffrouw vraagt hem: "Wilt u nog een tweede kopje ?" "Nee", zegt hij, "dank u wel, anders kan ik vanmiddag niet slapen !"



Er zit een man aan de bar. Opeens haalt hij zijn glazen oog uit z'n kas en keilt 'm tegen de ruit. Het glazen oog stuitert terug op de bar en de man doet hem weer in. "Wat doe je nou ?" vraagt de man naast hem. "Ik kijk even of m'n fiets er nog staat."

"Waarom laten jullie de hele nacht licht in huis branden ?", vraagt een overbuurman. "Dat is voor inbrekers." "Dat snap ik niet, die hebben toch zaklampen ?"



Peter L

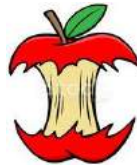
Oplossingen puzzels

Oplossing puzzels van pagina 29 en Sudoku's pagina 26.

Antwoord op : Toernooi : Er gaat maar één persoon naar het toernooi: Jij.



Antwoord op : Huis : Klokhuis.



Antwoord op : Getal 66 : Door het ondersteboven te schrijven !



Antwoord op : Zonder : Een landkaart !

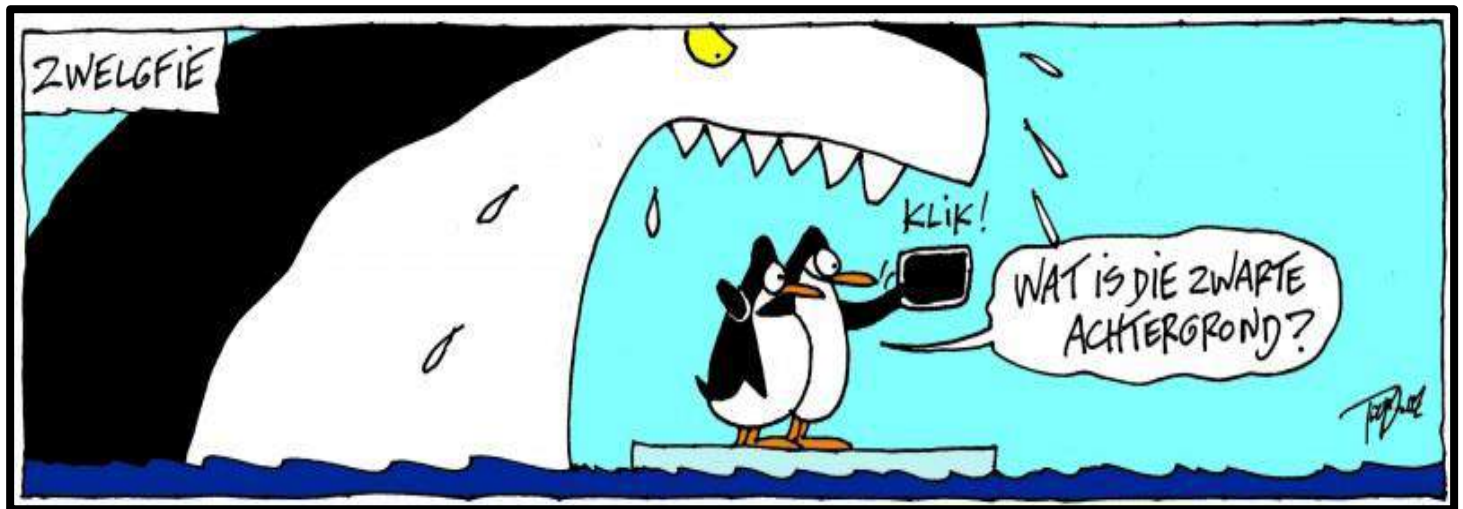


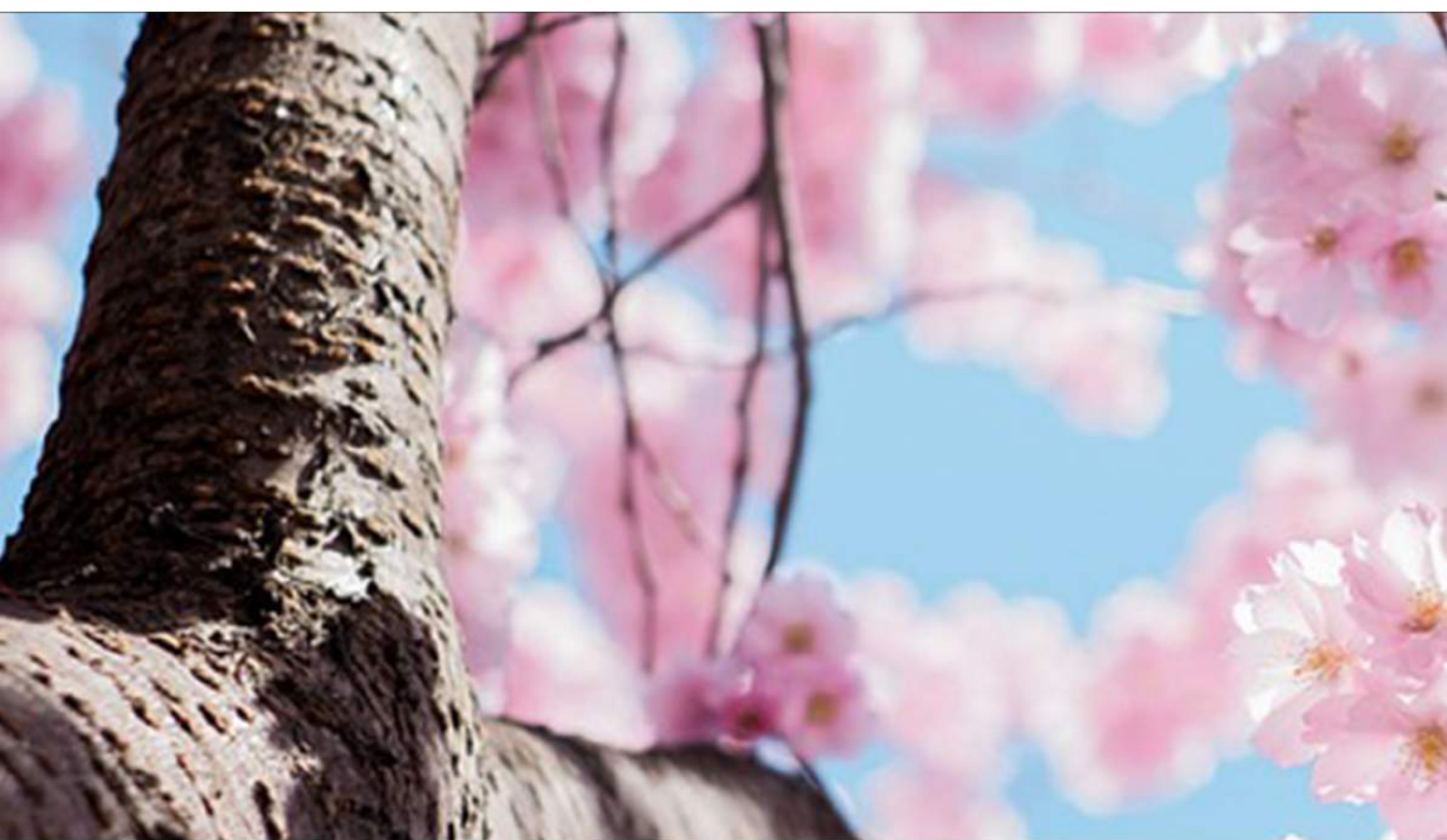
7	5	2	9	6	1	3	8	4
6	3	8	7	2	4	9	5	1
9	1	4	8	5	3	6	2	7
2	9	3	1	8	6	4	7	5
1	7	5	4	9	2	8	6	3
4	8	6	3	7	5	1	9	2
8	4	7	2	3	9	5	1	6
5	2	1	6	4	8	7	3	9
3	6	9	5	1	7	2	4	8

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

Peter L

Strips - Stamgasten





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