

Voor en door cliënten

# Spreekbuis

Lente 2026

Jaargang 33

Update CCE

Tuinpraat met Kaat

Stamgasten

Creedence Clearwater Revival

Boekbespreking

WLB Hertenkamp

# Inhoudsopgave



Van de redactie	03	27	Geldfit
WLB Hertenpark	04	28	Boekbespreking
Opmerkelijk nieuws	08	30	Enter
Kerstdiner in De Landbouw	10	31	Een kijkje in de praktijk
Centrale Cliëntenraad Emergis	12	32	Gedicht
Gedicht	15	33	Budgetrecept



De hobby van	16	34	TV Tips
Opendag WLB Joannaplantsoen	18	36	Peters moppenhoek
Tuinpraat met Kaat	20	37	Spreekwoorden
Creedence Clearwater Revival	24	38	Sudoku's en Puzzels
Appeltaart bij BW Zierikzee	26	39	Stamgasten

# Van de Redactie

Wat vliegt de tijd. Op het moment dat deze Spreekbuis wordt verspreid is het alweer eind maart. In de vorige editie publiceerden we een woordzoeker met daaraan verbonden een prijs. De oplossing van de woordzoeker is: Spreekbuis is er voor jou. Onder de juiste inzenders is een waardebon van de Bloksjop verloot. Winnaar Denise heeft haar prijs inmiddels ontvangen en de andere inzenders hebben we netjes geïnformeerd en bedankt voor hun deelname.

Abel neemt jullie op pagina 10 en 11 mee naar het kerstdiner van de medewerkers van het WLB Joannaplantsoen. In de nieuwe rubriek **De Hobby van** op pagina 16 en 17 vertelt Trudy over haar hobby: het houden van Goulamadines (Australische prachtvinken). Het zou leuk zijn dat dit geen eenmalige rubriek is en daarom roepen we jullie op om ook wat te vertellen over jullie hobby. Je kan hiervoor contact opnemen met [spreekbuis@zeelandnet.nl](mailto:spreekbuis@zeelandnet.nl). Een aantal bewoners van BW Zierikzee staat de laatste tijd regelmatig in de keuken om een appeltaart te bakken. Het recept van deze appeltaart, Appeltaart van Sara, staat op pagina 26.

Karin heeft weer een bezoek gebracht aan WLB Hertenkamp in Groede. Vanaf pagina 4 kunnen jullie haar belevenissen weer volgen. WLB Joannaplantsoen hield op 21 februari haar jaarlijkse opendag. Projectleider Suzanne heeft een bijdrage geleverd over Enter. Een project waarvoor ook interesse was uit politiek Den Haag. Inmiddels voormalig staatssecretaris Judith Tielen bracht op 19 januari een bezoek aan Emergis.

We krijgen regelmatig vragen over de deadline voor het inleveren van kopie. Deze zijn 1 mei, 1 augustus en 1 november, 1 februari. De Spreekbuis wordt dan zo een zes weken later verspreid.

We wensen jullie veel lees plezier met de nieuwe Spreekbuis.

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



## COLOFON

Jaargang 33 nr. 1  
Lente editie 2026

### "Spreekbuis"

is een informatie- en gezelligheidsblad voor en door cliënten van Emergis.

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

### "Spreekbuis"

verschijnt 4x per jaar

### "Spreekbuis"

informeert de lezer o.a. over zaken die voor hen van belang kunnen zijn, zoals: activiteiten in woon- en leefomgeving en nieuws & ontwikkelingen uit de GGZ of Emergis in het bijzonder.

### "Spreekbuis"

is een product van:

### Huisdrukkerij WLB Joannaplantsoen

Voor vragen, opmerkingen of kopij kunt u terecht bij

[spreekbuis@zeelandnet.nl](mailto:spreekbuis@zeelandnet.nl)

of

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

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

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

Op bezoek bij

# WLB Hertenpark

Voor deze editie van de Spreekbuis gingen we van de redactie in Goes op pad naar Groede. De eerste keer dat ik (Karin) ernaartoe ging, was het zomer 2023. Deze keer gingen we in september, ik was in gezelschap van onze chauffeur, een stagiaire en een collega die foto's zou maken. We reden vroeg in de middag weg en waren er mooi op tijd. Het is een leuke rit, eerst door de tunnel en dan door het open landschap van Zeeuws-Vlaanderen. Na aankomst kregen we eerst koffie in de gezellige kantine. Daar werden we alvast bijgepraat over een paar dingen die sinds mijn laatste bezoek zijn veranderd. Daarna gingen we naar buiten voor de rondleiding.



Het Hertenpark ligt in een stukje bos vlakbij de Noordzeekust, het is een prachtig gebied met veel natuur. Er zitten hier veel campings in de buurt, zo vlakbij het strand is het een populaire plek voor toeristen. Het Hertenpark zit aan de rand van het bos, vanuit de tuin kijk je op de weilanden waar de herten, pony's, ezels, schapen en geiten lopen. In dit bos ligt een oude bunkerlinie van de tweede wereldoorlog, hier ligt veel historie. Eén van de bunkers wordt door het WLB beheert, er is een doorlopende expositie met spullen uit die tijd en er draait een film die gasten kunnen bekijken. Er zijn ook bunkers waar vleermuizen in zitten. Sinds een tijdje zien ze zelfs een stel eekhoorns in het park!

## De kantine en het winkeltje

De kantine zelf hebben ze mooi opgeknapt, de buitenkant is opnieuw bekleed met kunststof delen, het ziet er keurig uit. De kunststof delen werden gesponsord door de gemeente Sluis. Verder hebben ze een nieuwe duiventil gezet op een ander plekje, deze stond voorheen dichtbij de kantine en het terras. Nu staat hij wat verderop, bij de dierenverblijven, dat is praktischer want duiven poepen aardig wat. In de duiventil zitten Pauwstaartjes, dat zijn sier-duifjes. Die hadden jonkies gekregen, wat leuk is om te zien.



Aan de voorkant van het gebouw zit nog steeds het winkeltje waar ze ontzetten leuke spulletjes verkopen. Sieraden, schilderijtjes, schelpenhangers, kaarsen, gehaakte en gebreide poppetjes/spulletjes, sleutelhangers, kussens, nestkastjes en nog veel meer! Het meeste wordt door de medewerkers zelf gemaakt en ze verkopen spullen van andere WLB's. Zo hebben ze onder andere prachtige houten tafeltjes te koop die gemaakt worden door De Eenhoorn uit Oostburg. Ze hebben zeker in de zomer veel aanloop van toeristen, het winkeltje loopt goed. Bovendien hebben ze een openbaar toilet in het park in beheer. Die houden ze schoon en netjes en daar verdienen ze ook wat geld mee.





### Verzorging

Bij het houden van dieren komt veel kijken, zo hebben ze certificaten gehaald over veiligheid, ziektes en hygiëne. Dit is verplicht door de Nederlandse wet en regelgeving en daar voldoen ze aan. Helaas zijn er het laatste jaar een aantal oudere dieren overleden, ook dat hoort erbij. Twee hoogbejaarde geitjes en een pony van 31 jaar zijn er niet meer. Een van de medewerkers heeft een mooie gedenkplek ingericht. Hier staan een paar kleine lampjes, beeldjes en vaak ook bloemen. Het is een serene plek om even stil te staan en de dieren te herdenken.

### Grote en kleine dieren

Op dit moment hebben ze hier een mooi stel herten: 6 dames en 5 jonkies! Verder lopen er nog ezels, pony's, schapen, ganzen, geiten en er zijn een paar varkens. Daarnaast hebben ze konijnen en voilere's met kleine vogeltjes en een stel kippen. Ook loopt er nog een pauw en de hond van werkbegeleider Desiree is er dagelijks bij. De dieren worden goed verzorgd, dat is mooi om te zien. Er staat sinds kort een groot insectenhotel, ook insecten zijn er welkom!



De meeste dieren die hier wonen, krijgen ze gedoneerd. Vaak is dit omdat mensen een goed thuis voor een dier zoeken. Grote dieren hebben ze genoeg maar ze hebben nog wel plek voor een stel pauwen en er is nog ruimte genoeg in de volière voor wat kleine vogeltjes: kanaries en zebra-vinkjes bijvoorbeeld. Ook zoeken ze nog mensen die graag in de moestuin willen werken.



### **De moestuin**

Toen we in 2023 op bezoek waren bij het Hertencamp wilden ze heel graag een moestuin beginnen, dat is gelukt! Ze hebben een verhoogde moestuinbak aangelegd en wat groentebedden. Het afgelopen seizoen hebben ze er aardig van kunnen eten, ze hadden een mooie oogst van onder andere bietjes, courgettes, paprika's en tomaten. deze verse biologische groentes verwerken ze in de eigen keuken. Ze hebben een mooie, professionele keuken waar dagelijks de lunch wordt bereid. Er is keuze tussen een broodmaaltijd en een warme maaltijd.

**Al met al was het een leuke, informatieve middag, wat hebben we veel gezien en geleerd! De dieren worden heel goed verzorgd en de medewerkers ook. De sfeer is gemoedelijk en gezellig. Mocht je nu interesse hebben om bij WLB Hertencamp te komen werken en je hebt een verwijzing? Neem dan contact met ons op.**



### **Contact**

Catsweg 3  
4503 PG Groede  
Tel: 0117-371251 of 06-22437541  
hertencamp@wlbzeeland.nl

### **Openingstijden:**

Maandag tot en met donderdag geopend  
van 8.45 tot 15.30 uur.  
Vrijdag gesloten

# Opmerkelijk nieuws

**Taiwan** - In een museum in Taiwan heeft een overijverige schoonmaker een spiegel schoongemaakt omdat de spiegel wel een grondige poetsbeurt kon gebruiken. Alleen: het stof op de spiegel was nou juist het kunstwerk. Het kunstwerk bestond uit een stoffige spiegel die gedeeltelijk bedekt was met stof. De spiegel was vastgemaakt op een eenvoudig stuk hout. Het stof en een vlek in het midden was volgens kunstenaar Chen Sung-Chi een symbool van het vervormde zelfbewustzijn van de middenklasse. Door het stof te verwijderen met wc-papier poetste de schoonmaker de kunst weg. Het stof zou al veertig jaar op het kunstwerk hebben gezeten. Nog voor medewerkers van het museum in konden grijpen was het stof al helemaal van de spiegel gepoetst. Het museum kon niks anders dan de kunstenaar op de hoogte stellen dat zijn kunstwerk onherstelbaar was vernield.

.....

**Marseille** - Twee motoragenten zijn tijdens het rijden op de snelweg ingehaald door een 16-jarige jongen zonder helm op een elektrische fiets. De agenten achtervolgden een te hard rijdende automobilist toen ze werden ingehaald door de jongeman. Na wat ongelovige blikken controleerde één van de agenten de automobilist terwijl zijn collega achter de fietser aan ging. De fietser remde onmiddellijk af toe hij de agent zag en reed met een snelheid van 90km/u richting de volgende afslag. Na zijn aanhouding beweerde de jongen dat hij verwaald was geraakt door zijn gps te volgen en dat zijn fiets slechts een eenvoudige motor had. Uit eindelijk bleek dat de fiets was uitgerust met een krachtige motor van maar liefst 5000 watt. Uitlezing van het geheugen leverde op dat de fiets een topsnelheid van 121 km/u had geregistreerd. Door het ontbreken van radardetectie kon geen boete voor een snelheidsovertreding worden uitgeschreven. De jongen is vervolgd voor onder andere het rijden op een snelweg en het niet dragen van een helm. De fiets is in beslag genomen.



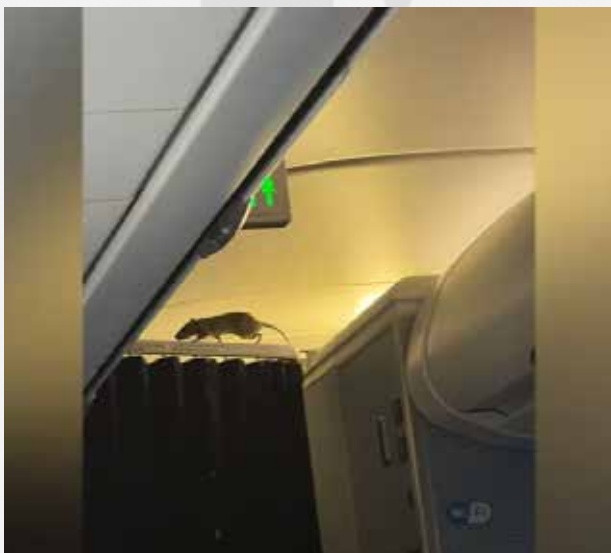
.....

**Kolkata** - Een Boeing 737 van de luchtvaartmaatschappij Air Inda heeft 13 jaar op Kolkata Airport (India) gestaan zonder dat de luchtvaartmaatschappij van het bestaan af wist. Het toestel werd in 1982 in gebruik genomen als passagierstoestel en twintig jaar later in 2002 omgebouwd tot vrachttoestel. In 2012 werd het toestel buiten dienst gesteld en geparkeerd op de luchthaven. In de jaren daarna raakte het toestel door een fusie en privatisering in de vergetelheid. Door het verzoek van de luchthaven om het toestel te verplaatsen raakte het toestel weer in beeld. Na betaling van 100.000 euro parkeergeld werd het toestel verplaatst naar het vliegveld van Bangalore waar het toestel gebruikt wordt voor oefeningen.

**Ashland** - Een wasbeer heeft in de nachtelijke uren vernielingen aangericht in een slijterij in Ashland in de Amerikaanse staat Virginia. Het dier had meerdere flessen sterke drank omgestoten en werd uitgeteld aangetroffen. Door de gevallen en gebroken flessen lag er een plas sterke drank op de grond. Een medewerker van de slijterij trof de dronken wasbeer 's morgens aan naast de wc in de winkel. Het dier is door een medewerker van het dierenasiel meegenomen om te ontzuigen. Na een paar uur slaap en zonder tekenen van verwondingen is de wasbeer veilig teruggebracht naar de natuur. Volgens de dierenbescherming is de wasbeer mogelijk een veelpleger. Eerder bezocht hij al een karatestudio en een winkel voor snoepautomaten.



**Zwolle** - De rechtbank in Zwolle heeft de buitengewoon ambtenaar van de burgerlijke stand (BABS) verzocht een huwelijk ongeldig te laten verklaren. Volgens het Burgerlijk Wetboek moet de huwelijksvoltrekking aan voorwaarden voldoen. Het bruidspaar moet tegenover de ambtenaar van de burgerlijke stand verklaren dat ze elkaar aannemen als echtgenoten en de plichten van het huwelijk zullen vervullen. In dit geval koos de buitengewoon ambtenaar van de burgerlijke stand, een bekende van het bruidspaar die voor één dag was aangesteld, voor een andere aanpak. Het koppel wilde de ceremonie namelijk luchtig houden. Ook de vaste BABS van de gemeente Zwolle die bij een voltrekking door een ééndags BABS aanwezig moet zijn, heeft niet opgemerkt dat er iets niet in de haak was en heeft niet ingegrepen. Na een melding van een mogelijk ongeldig huwelijk door de gemeente Zwolle bij het Openbaar Ministerie is er om een rechtelijke uitspraak gevraagd. De rechter heeft het huwelijk ongeldig verklaard.



**Oranjestad** – Een kleine 300 passagiers van KLM zijn gestrand op Bonaire en Aruba omdat er een rat aan boord bleek te zijn. Het dier werd tijdens een vlucht van Amsterdam naar Aruba boven de oceaan ontdekt. Onbekend is hoe het dier aan boord is gekomen. De passagiers bleven rustig en de bemanning kon het dier goed in de gaten houden. Het dier is niet bij het aanwezige voedsel in de buurt gekomen. Eenmaal aangekomen op Internationale luchthaven Koningin Beatrix in Oranjestad is de terugvlucht geannuleerd vanwege de extra grondige reiniging die het vliegtuig moest ondergaan. Voor de passagiers van deze vlucht is een hotel geregeld.

# Kerstdiner in De Landbouw

Wij zijn als team van het WLB Joannaplantsoen gezellig met elkaar uit eten geweest bij restaurant De Landbouw in Goes. Ria ging voor de maaltijd met ons bidden (de tekst staat hiernaast afgedrukt). Hierna zijn we met elkaar een hapje gaan eten. We pakten het goed aan en hebben een voor-, hoofd en nagerecht genomen. Ik had als voorgerecht carpaccio, als hoofdgerecht een overheerlijk stukje biefstuk en als afsluiter een flinke sorbet. Anderen kozen voor een garnalencocktail of kaas kroketten als voorgerecht en kipsaté, gegrilde zalm of vega pasta als hoofdgerecht. Het was genieten! De muziek op de achtergrond maakte het gezellig en het restaurant was al in mooie en gezellige kerstsferen. We hebben genoten met elkaar van het leuke, gezellig maar vooral heerlijke kerstdiner.



# Leef met volle teugen

Op de drempel van het leven  
Staar ik naar de horizon  
Voel me plompverloren en verlegen  
dat ik sterk ben en gezond

Nooit gedacht dat het zo  
tot een eind zou komen,  
maar ik ga met jou dwars door de winter  
en naar de lente en naar de zomer  
Want jij en ik, wij blijven samen  
en blijven zingen tot het eind,  
Ik laat jou niet los.  
Geniet van je dagen, verlies je in de tijd  
Je wordt steeds gedragen,  
Tot in alle eeuwigheid.

Jezus zegt:  
"Leef met volle teugen,  
durf te leven met de dag.  
Glimlach elke morgen,  
er is iets moois dat op je wacht"

# Centrale Cliëntenraad Emergis (CCE)

***De Centrale Cliëntenraad Emergis, ook wel CCE genoemd, zet zich in voor de belangen van cliënten binnen Emergis. De raad bestaat uit cliënten en ex-clieuten. We richten ons voornamelijk op beleidszaken. Het werkgebied van de raad beslaat Emergis. Daarin werken wij dan ook samen met locatieraden. Voor ons zijn zij onmisbaar.. De Spreekbuis biedt ons in elke editie ruimte om iets te vertellen over onze werkzaamheden.***

## **De raad**

2026 zijn wij gestart met vier leden. We hopen daar binnenkort een vijfde lid aan toe te voegen.

Daarnaast is ons doel nog verder uitbreiden. Mocht je interesse hebben neem dan vrijblijvend contact met ons op. Bij voorkeur door een mail te sturen naar [cce@emergis.nl](mailto:cce@emergis.nl)

## **Advies- en instemmingsaanvragen**

In de laatste periode van 2025 hebben we veel advies- en instemmingsaanvragen gehad. We nemen jullie graag hierin mee.

## [Instemmingsaanvraag contantloos restaurant](#)

In de vorige editie van de Spreekbuis (winter 2025) hebben we geschreven over het contantloos restaurant. Inmiddels hebben we een tegenvoorstel gehad van de raad van bestuur. Ook hierop hebben we besloten niet in te stemmen. We wachten nu af wat het vervolg gaat zijn.

## [Adviesaanvraag: verslavingszorg samenvoegen met korterdurende ggz](#)

Deze adviesaanvraag ging om een organisatorische wijziging. Dit was een logische stap en hier hebben we dan ook akkoord op gegeven. In principe zullen cliënten hier weinig tot niets van merken.

## [Instemmingsaanvraag: implementatie rookbeleid](#)

Het nieuwe rookbeleid is inmiddels al ingegaan. Hierin staan nieuw afspraken rondom roken. Dit houdt onder andere in:

- Gebouwen van Emergis zijn rookvrij, en binnen een straal van driemeter rondom de gebouwen. Concreet betekent dit dus dat roken bij de ingang of deuropening niet meer mag.
- Medewerkers van Emergis mogen onder werktijd niet meer roken. Alleen tijdens hun pauzes. Ze zijn niet herkenbaar als roker.



**Scan de QR-code of kijk op <https://emergis.nl/onzerookafspraken> voor alle afspraken.**

Wij hebben als raad ingestemd met dit nieuwe rookbeleid. Deze keuze hebben we gemaakt samen met locatieraden. Daardoor hebben we ook wat aandachtspunten meegegeven. Onder andere dat we benieuwd zijn wat er in de praktijk echt gaat veranderen. We hebben daarom ook gevraagd om na een half jaar te evalueren. Dat is dus rond de zomervakantie van 2026.

### Adviesaanvraag: omvorming herstelkliniek III naar een beschermende woonvorm

Deze adviesaanvraag ging over het omvormen van een kliniek naar een BW. De herstelkliniek III (voor velen beter bekend als de HAT) zou stoppen en daarvoor in de plaats komt een beschermende woonvorm. De keuze om dit een beschermende woonvorm te maken snapten wij en de locatieraad Kloetinge. Vooral omdat het gebouw bestaat uit losse appartementen. Toch is er in eerste instantie geen akkoord gegeven voor de omvorming.

Dit had met name te maken met onduidelijkheid over de slaap-/nachtdiensten en de veiligheid. Later hebben we toch uitsluitel gekregen over onder andere de nachtdiensten. Dit is een gezamenlijke nachtdienst met BW de Motte. De nachtdienst is wakker en loopt de gehele nacht heen en weer tussen de woonvormen. Hier waren wij dan ook blij mee. Het advies is toen heroverwogen en er is akkoord gegeven. Inmiddels heeft de omvorming plaats gevonden. De beschermende woonvorm heet nu: BW de Kreekrug. Dat betekent dat er nu 2 woonvormen op het terrein in Kloetinge zitten.



### Adviesaanvraag Enter fase 2

Een hele grote en ingewikkelde aanvraag was voor ons: Enter fase 2. Een aanvraag die ons ook veel onrust heeft gegeven en die we helaas nog steeds ervaren. We hebben deze aanvraag met grote zorgvuldigheid opgepakt. Zo zijn er onder andere vragen gesteld, we hebben met iemand van het projectenbureau gesproken en overleg gehad met de ondernemingsraad en familie- en naastenraad.

Enter fase 1 is wellicht bij sommige al bekend. Dit ging over digitaal werken en het verkorten van wachttijden. Enter fase 2 gaat over veranderingen in de ambulante teams. Hieronder valt onder andere:

- Er komen drie regionale Enter teams: Oosterschelde, Walcheren en Zeeuws-Vlaanderen (hieronder vallen ook ambulante ouderen ggz en verslavingszorg).
- Transdiagnostisch werken. Er wordt niet alleen gekeken naar het behandelen van symptomen, maar bijvoorbeeld ook naar hoe iemand op bepaalde situaties reageert.
- Hybride werken. Digitale middelen zoals online behandeling, minddistrict en virtual reality worden standaard ingezet.
- Er komt meer groepsbehandeling

Wij hebben besloten om niet akkoord te gaan met het plan. De aanvraag die wij gehad hebben was geschreven op de grote lijnen en er was nog veel onduidelijk. Wij als raad konden niet overzien wat er nu precies ging gebeuren, wanneer en wat de effecten hiervan zijn voor de cliënten. Vanwege die onduidelijkheid konden wij als belangenbehartiger niet achter het plan staan. Voor ons is het belangrijk dat er een goed plan ligt met daarin duidelijkheid voor de cliënt. Omdat het om een adviesaanvraag ging kon de raad van bestuur het advies naast zich neer leggen. Dit hebben zij dan ook gedaan en ze zijn per januari gestart met Enter fase 2.

Helaas hebben wij nog geen communicatie naar de cliënten gezien. Mochten er cliënten tegen onduidelijkheden aanlopen en/of feedback hebben dan horen we dit graag. Je kunt mailen naar [cce@emergis.nl](mailto:cce@emergis.nl)



### [Instemmingsaanvraag: verbouw Oostmolenweg 79](#)

Het gebouw aan de Oostmolenweg 79 is het huidige gebouw van de afdelingen Kind en Jeugd. Wij hebben een instemmingsaanvraag ontvangen om een deel van het gebouw te verbouwen. De verbouw zou dan plaats vinden om de kliniek eetstoornissen (volwassenen) hiernaartoe te laten verhuizen. Om een goed advies te kunnen geven zijn we het pand gaan bezoeken. Veel vragen zijn op die manier beantwoord. Daarnaast zijn er ook schriftelijk vragen gesteld. Het pand aan de Oostmolenweg 79 is nieuwer dan het pand waar de kliniek nu zit. Wat betreft het gebouw en de slaapkamers gaan de cliënten er dan ook zeker op vooruit. Iedere slaapkamer heeft ook een eigen badkamer. Er is dan ook ingestemd met de verbouwing. We hebben daarbij onder andere aangegeven dat we graag wilden dat er gekeken wordt naar het creëren van een extra tuin. Ook vonden we het waard om te onderzoeken of het kantoor elders geplaatst kon worden. De opties worden bekeken en meegenomen. Hierop volgend hebben we inmiddels een instemmingsaanvraag ontvangen over het verhuis- en inrichtingsplan van de kliniek Eetstoornissen.

### [Adviesaanvraag: Profielschets Raad van Toezicht \(RvT\)](#)

Deze aanvraag ging over een wijziging in de standaard profielschets voor een lid van de Raad van Toezicht. We hebben het voorstel bekeken en zelf wat wijzigingen voorgesteld. Deze zijn door de Raad van Toezicht overgenomen. Met deze wijzigingen hebben we dan ook akkoord gegeven. We wachten nog wel op het definitieve besluit.

### [Adviesaanvraag Begroting 2026](#)

Ieder jaar behandelen we in december de begroting voor het komende jaar. Eind 2025 hebben we dus gekeken naar de begroting van 2026. Het nieuwe jaar wordt een jaar met uitdagingen voor Emergis. Wij hopen dat iedereen de schouders er onder zal zetten om tot een positief resultaat te komen. Natuurlijk hebben we ook wat aandachtspunten meegegeven. We vinden het onder andere belangrijk dat er een beleid komt voor camera's op de beschermende woonvormen en dat het logeershuis van de afdeling eetstoornissen een geschikte nieuwe plek krijgt.

### **Vragen en opmerkingen?**

Heb je iets gelezen waar je op wilt reageren? Of wil je iets anders delen/melden. Mail ons gerust.

Jullie input is voor ons namelijk altijd waardevol.

Mailen kan naar: [cce@emergis.nl](mailto:cce@emergis.nl)

# Gedicht

De tijd staat niet stil  
Ik geef geen eens een gil  
Van spanning beweegt mijn lichaam  
Mijn hand trilt  
Ja, soms wordt het me teveel

Het is eng  
Ik was altijd verwend  
Enige meisje in het gezin  
Blij dat ik echte liefde vind  
Heeft het toch allemaal zin

Dat tegen mentale gezondheid vechten  
Dat van de pijn het lichaam uitstrekken  
De pijn  
De rust  
Ik voel me gesust

Het bruist  
De wind. De zon. De kou. De warmte.  
De arme mensen. Het is even wennen  
Maar zij voelen zich echt thuis  
Warm met elkaar met weinig  
Al die luxe hier, het is spijtig  
Toch geniet, ik stop met verwijten...

# De hobby van: Trudy

## De Gouldamadine

De Gouldamadine behoort tot de Australische prachtvinken, en in 1844 gaf John Gould deze vogel de naam *Amadina Gouldiae*. Naar zijn overleden vrouw, die hem vaak vergezelde op zijn reizen en prachtige tekeningen maakte tijdens de reizen.

Ze kunnen 3 kopkleuren hebben: de roodkop, oranjekop en de zwartkop. De rug is als wildkleur olijfgroen, met blauwe onderkant, een gele buik met een paarse borst. De mannetjes hebben een fellere kleur borst dan de popjes. Ze komen voor in het savanneachtige, dichtbeboste en heuvelachtige gebied in het noordelijk deel van Australië. Ze voeden zich in het wild met grassen en zaden, maar ook wel met dierlijke eiwitten zoals termieten. Het liefst broeden ze in boomholtes in onder andere de eucalyptus of oude nest holen van parkieten of ijsvogels.

Het natuurlijke leefgebied van de Gouldamadine in Australië ligt dicht tegen de evenaar aan, waardoor er weinig variatie is in daglengte. In de zomer 13 uur en in de winter 11 uur. Ze houden van een hoog luchtvochtigheid, zo tussen de 70 en 80%. Ondanks het in 1960 door de Australische regering afgekondigde uitvoerverbod is de leefsituatie voor de Gouldamadine in het land van herkomst nog steeds uitermate bedreigend. Dit heeft verschillende oorzaken: zoals het afbranden van graslanden, waarbij de verdorde gewassen op het land in brand worden gestoken, om zodoende de grond op te schonen. Gouldamadines leven in die graslanden. Verder speelt overbegrazing een rol, van vee bv waardoor de grassen niet de kans krijgen om zaad te vormen. En verder spelen parasieten een rol die de Gould met zich mee kan dragen.

De eerste Gouldamadines werden ingevoerd in 1887 naar Engeland. Vaak overleefden slechts 1 op de 400 vogels het eerste jaar gevangenschap, dit had te maken met: stress, lange transportduur, extreem hoge temperaturen tijdens de reis, slechte voeding en gebrek aan voldoende drinkwater. In 1960 werden de Goulds alleen nog maar vanuit Japan en Singapore ingevoerd. Daar werden enorme hoeveelheden Gouldamadines gekweekt door pleegbroed. Hierdoor werden eieren van de Goulds uitgebroed door Japanse meeuwtjes. Ook de uitgekomen jongen werden door deze pleegouders grootgebracht.



De Gouldamadine is in Nederland een steeds meer geziene kooi of volière vogel met een sterk sociaal gedrag, en een rustig karakter omdat het van oorsprong kolonievogels zijn. Maar men moet wel goed nadenken voordat men eraan gaat beginnen. Men kan beter van een kweker kopen, die weten alles van de vogel. De herkomst, de gezondheid en hoe oud hij is. En wie de ouders zijn. Houdt ze minimaal met zijn tweeën, maar het liefst met meer omdat het groepsdieren zijn. Ze hebben een ruime kooi of volière nodig, met verlichting om natuurlijk daglicht na te bootsen. Dit is cruciaal voor hun gezondheid, stofwisseling (vitamine D productie), het voorkomen van stress en voor evt. Goede kweekresultaten. En voor fellere kleuren en actievere vogels. Ze hebben altijd een badje nodig en anders besproeiing met bv een plantenspuit.



De temperatuur waarin ze het beste gehouden kunnen worden is tussen de 20 en 25 graden, of tot max 10 graden, als de gewend zijn aan buiten en buiten zijn geboren. Sommige kwekers hebben geen verwarming in het slaaphok en dan vriezen ze wel dood als de temperatuur veel lager wordt. Houdt ze niet op de tocht en observeer ze regelmatig om te kijken of alles nog goed is qua gedrag en gezondheid. Regelmatig nageltjes knippen zo nodig. Vogels met een blauwe kleurslag hebben extra vitamine A of B nodig, omdat hun dit moeilijker aanmaken. Dit geldt overigens ook voor witte kanaries. Ze kunnen echt in allerlei kleurslagen gekweekt worden, tot soms helemaal wit.

Zowel het mannetje als vrouwtje broedt en het vrouwtje is degene die het mannetje kiest, niet andersom zoals bv bij kanaries. Neem daarom ook wat meer mannetjes dan popjes als net ermee zou willen kweken. Als de jonge vogels uitgebroed zouden zijn en gescheiden worden van de ouders, dan kan men ze het beste verkopen of wegdoen als ze de eerste rui volledig hebben doorstaan en volledig op kleur zijn. Dit is zo met 6 tot 8 maanden. Dit omdat de rui veel energie kost voor de vogel, en hij er dan geen stress bij kan hebben. Dit kan hem blijvende schade opleveren.

Gouldamadines broeden speciaal in nestkastjes, hier voelen ze zich het beste bij en in het begin zijn de jongen geheel olijf groen. Pas na de eerste rui kun je zien welke kleuren ze voorgoed krijgen. Dan ziet men ook of het een mannetje of popje is.



Ik heb er 5 in een binnen volière en het geeft leven en gezelligheid. Hier zitten ze op een temperatuur van constant 20 graden. 1 keer per week verschoon ik de volière, en zoals je ziet heb ik hem wat jungle achtig gemaakt, zodat ze ook wat beschutting hebben. Want ze kunnen in huis best schuw zijn. Zeker als ze met meerderen zijn. Mij werd gevraagd of ik er een stukje over wilde schrijven, dus bij deze heb ik dit met plezier gedaan.

# Opendag

## WLB Joannaplantsoen

Zaterdag 21 februari werd na een wekenlange voorbereiding de jaarlijkse opendag van het WLB Joannaplantsoen gehouden. Het was een gezellige dag met veel aanloop van onze medewerkers en hun familie. Ook bezoekers van de Modelbouwshow.nl in de Zeelandhallen in Goes wisten het WLB te vinden.



In de drukkerij waren er gedurende hele dag demonstraties boekbinden en graveren van lego sleutelhangers. De boekbinders hebben voor de nabije toekomst zelfs een aantal opdrachten gekregen.



Voor de jongste kinderen was er een grabbelton. De oudere kinderen en volwassenen mochten raden hoeveel legobandjes er in de glazenpot zaten. Het juiste aantal van 673 is bij benadering geraden door Ramon (693). Hij won een waardebon van 25,00 euro te besteden bij de Bloksjop



Ook de Bloksjop deed goede zaken. Er is deze dag veel lego verkocht. Ook de zelfgebakken appeltaarten vonden gretig aftrek. Opendag 2026 was weer een geslaagde dag.

## COMPUTERCURSUSSEN

De drukkerij van het WLB Joannaplantsoen biedt ook de mogelijkheid om een computercursus te volgen. Ben je beginner of al wat gevorderd in de wereld van de computer, we hebben voor iedereen een goede instap om je verder te ontwikkelen. Bij het voltooien van de cursus krijg je een certificaat van deelname uitgereikt. Een greep uit ons aanbod: Word, Excel, Windows 11, fotobewerking en Wordpress.

Voor elke cursus is cursusmateriaal aanwezig, je gaat zelf aan de slag. Voor de ondersteuning is er een cursusleider aanwezig voor alle voorkomende vragen en problemen. De cursus kun je op eigen tempo volgen, dus geen druk om iets binnen een bepaalde tijd af te ronden.

De cursusdagen zijn dinsdagochtend, woensdagochtend en donderdagochtend van 9:00 tot 12:00 uur. Informatie over cursusaanbod, aanmelden en (aanvragen)indicatie kan bij John van Hoorn 0113-212444 of [j.vanhoorn@wlbzeeland.nl](mailto:j.vanhoorn@wlbzeeland.nl)

# Tuinpraat met Kaat

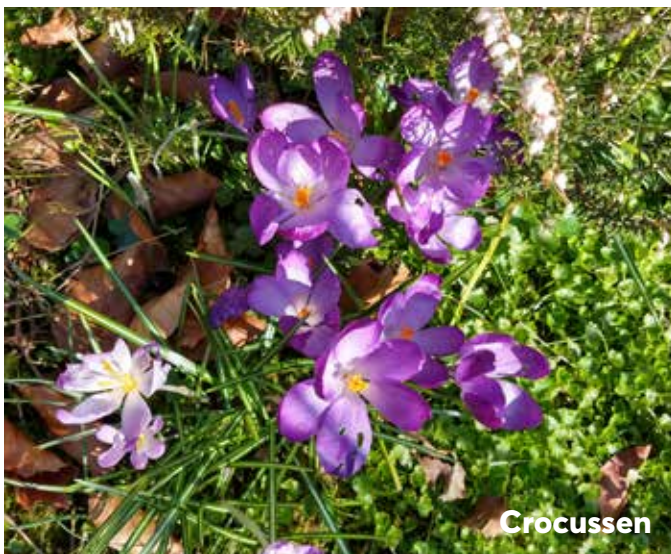


Het is lente! Hiep hiep hoera, ik vind dit de mooiste tijd van het jaar. Planten lopen weer uit, de tuin wordt weer mooi groen en het jaargetijde met veel bloemen en leven in de tuin breekt weer aan. In januari hadden we nog sneeuw, dat was ook mooi hoor. Maar geef mij toch liever groen, bloemen en warmte! Het aller aller belangrijkste deze lente is toch wel Luna, ze doet het nog! Mijn vaste lezers en mijn collega's op de drukkerij weten dat ik een tijdje geleden nog bang was dat ze Oud en Nieuw niet zou halen. Nou we zijn nog samen!!!! Mijn liefste vriendin, hoogbejaarde kind en mijn troost in bange dagen, ze is er nog steeds. Toegeven, sommige dingen gaan wat lastiger maar met haar dieet en homeopathische ondersteuning gaat het best aardig. De sneeuw vond ze fantastisch, ze is altijd al een hondje geweest wat het beter doet met koel als met warm weer. Haar voorganger Sonny was precies andersom, die hield van warmte en kon slecht tegen kou. In ieder geval, van de sneeuw genoot ze enorm, spelen in tuin, rondsjezen in de sneeuw, lekker wandelen en heel veel snuffelen!





Wilke tulpjes



Crocussen



## Bloembollen

In de vorige Lente Tuinpraat had ik een stukje geschreven over voorjaarsbloemen en bloembollen die ik had geplant. Dit is het tweede jaar dat ze er staan, deze bollen vermeerderen zelf, één keer planten betekent jarenlang plezier. Ze komen dus elk jaar terug met steeds meer bloemen. Vooral de vroege voorjaarsbodes zoals krokussen geven al in februari de eerste kleur in de tuin, dat is zo fijn na de winter. Het mooie is ook dat de eerste hommels dan vaak al vliegen, en nee dat is niet door klimaatverandering, dat is al zolang ik tuinier en dat is hier in Nederland toch al zo'n 25 jaar. Waar blijft de tijd denk ik wel eens.

Die eerste hommels vliegen veel op de krokussen en de winterheide, die bloeien vroeg en daar vinden ze nectar. De natuur zit zo mooi in elkaar. Zelf zit ik al zo vroeg mogelijk buiten in het zonnetje, al is het maar een kwartiertje en met een dik vest aan, muts op en een dekentje over mijn benen. Luna is er altijd bij, zo zitten we samen met een bakje koffie en een peuk te kijken en luisteren naar de vogeltjes. Althans ik dan, Luna is behoorlijk doof geworden (en die rookt ook niet haha) maar haar neusje staat nooit stil. Ze ruikt precies wat er in de omgeving gebeurt. Als ze ineens naar de schutting rent dan weet ik dat de kat van de burens aan de andere kant loopt. Maar goed, de eerste krokussen bloeien al en dan komen de bloemen achter elkaar door, heerlijk vind ik dat!

## Winterklusjes

Deze tijd van het jaar gebeurt er zoveel in de tuin. De vogeltjes vliegen af en aan en bouwen nestjes, steeds meer insecten komen uit winterslaap en de zon staat steeds hoger. De dagen worden langer en ik leef weer op. Van de winter hebben we hier en daar nog wat nieuwe planten geplant, nu is het wachten tot ze aan de groei gaan. De laatste 5 jaar gaan er helaas her en der steeds planten dood, zelfs een grote struik die er al zeker 30 jaar stond. Jammer is dat, ikzelf ben stralingsgevoelig, misschien planten ook wel? De tijd zal het leren.

Op de moestuinbak hebben we compost gedaan en mest. Dat is hard nodig want groenteplanten vragen veel voeding in de vorm van mest. Aan het eind van het seizoen is de grond dan uitgeput, de voedingsstoffen zijn opgebruikt. Daarom is mest erg belangrijk, het zijn de bouwstoffen voor de planten. Verder is het in de winter af en toe paadjes vegen, de blaadjes van de bomen gooi ik op de tuin. De buurman heeft een grote, rode beuk achterin zijn tuin en daar komen heel veel blaadjes af! Dat wordt vanzelf compost, goed voor de grond dus. Bovendien zitten er veel insecten, wormen enzo tussen de blaadjes en dat is fijn voor de vogeltjes. Veel tuinvogels eten ook zaden en bessen, die heb ik genoeg in de tuin. Met het inrichten van de tuin in 2003 heb ik daar rekening mee gehouden. De Vuurdoorn achter het vijvertje stond er al toen, die is gebleven en doet het nog. De knaloranje bessen die er in de winter aan komen zijn nu allemaal opgegeten. Weken lang zaten de merels er van te snoepen!



## De moestuin

Die is voorbereid met mest en compost erop. Klaar voor de eerste planten als de temperatuur wat omhoog gaat. Ik schrijf deze alinea op 9 februari, nu is het nog wat te vroeg. Tegen de tijd dat jullie dit lezen, staan ze al in de grond waarschijnlijk. Dit jaar ga ik net als andere jaren ook weer tomaten en paprika's kweken in de kas. Dat is wel veel werk hoor, zeker met water geven. In de kas moet ik 's zomers om de dag water geven, dat doe ik dan vroeg in de ochtend. Zo gauw de zon wat hoger staat, wordt het daar zo warm. Dat is natuurlijk het hele idee van een kas, daar is hij voor. Het is veel werk maar toch blijft het leuk om uit eigen tuin te kunnen eten en uit te delen.

De pruimeboom heeft nog geen blaadjes, de zomerappel ook niet. geduld, geduld, geduld. Pruimen heb je alleen in de zomer, je kan ze niet lang bewaren. Dat geldt voor alle zacht fruit zoals frambozen, kersen en bramen. Je kan er natuurlijk wel jam of sap van maken of je kan ze invriezen. Appels en peren kan je heel lang bewaren, die kan je jaarrond kopen. Ze worden bewaard in een zuurstofarme koelcel (bij de boer dan hé, niet bij mij hoor) en ik eet graag appels. In een zuurstofarme cel blijven ze heel lang vers, zo kan je ook nu lekkere verse elstar appels eten. Ik haal ze nog altijd bij een fruitteler waar ik een tijdje voor gewerkt heb in Nisse, hij heeft goed fruit en is een toffe peer.



### Luna de Puna

In Maart zijn we allebei jarig, ik als eerste en Luna op de 26ste. Ik wordt 54, zij wordt 14. We houden veel van haar en zorgen goed voor haar en voor elkaar, mijn wederhelpt en ik. Ze krijgt ondersteuning voor haar lever en homeopathische pijnstilling. Die laatste krijgt ze al een hele tijd. Luna heeft een krom voorpootje al vanaf geboorte en op oudere leeftijd komt daar vaak artrose in. Ze krijgt een kruidenpreparaat, dat verlicht de pijntjes die horen bij ouderdom.

Ze krijgt ook dagelijks een klein beetje botten bouillion, die maak ik zelf voor haar. Om de week kook ik een runderknie en die laat ik 24 uur trekken in een grote pan. Dat doe ik met de hooikist methode: ik heb een soort van grote theemuts gevuld met echt wol en een dikke bodem, de pan gaat op het vuur om een uurtje te koken en daarna in de 'theemuts'. Daar blijft die urenlang heel warm in, zo kan ik rustig van huis zonder het gas aan te laten staan. Na een paar uur weer terug op het vuur, hij is dan zo weer aan de kook en ook 's nachts gaat de pan in de theemuts en de volgende ochtend weer op het vuur. Na ongeveer 24 uur heb je dan super goede bottenbouillon. Die vries ik in kleine bakjes in, dan kan ik weer even voorruit. Ook voor mensen is dit heel gezond trouwens, als ik zelf soep kook gaan daar ook bijna altijd botten in. Het geeft ook veel smaak aan de soep!

Dit zegt Google er over:

Bottenbouillon is goed voor de darmen, gewrichten, huid en botten dankzij de rijke inhoud aan mineralen (calcium, magnesium, fosfor), aminozuren, collageen en gelatine, wat helpt bij herstel, soepelheid, hydratatie en de weerstand versterkt. Het ondersteunt het immuunsysteem en de energiestofwisseling en is een voedzame aanvulling op elk dieet.

Verder hebben we onze dagelijkse wandelingen natuurlijk, we lopen max een half uur, dat is genoeg. Als ze loopt dan loopt ze nog op een drafje hoor, er zit nog flink vaart in voor een oude dame! Al met al, met een nier-vriendelijk dieet is ze dus toch opgeknapt. Niet meer spugen, niet meer misselijk, zolang het zo gaat dan gaat het goed! We genieten van elke dag!

Tot slot ook aan het einde van deze spreekbuis een speciaal bedankje, deze keer aan Peter H: Bedankt voor al je hulp bij de communicatie van de redactie, al je grapjes en humor en het feit dat je altijd geduld hebt en meedenkt, dikke pluim voor jou!!!

En natuurlijk voor ons allemaal, lieve mensen tot de volgende tuinpraat!

# Creedence Clearwater Revival

**Creedence Clearwater Revival was een Amerikaanse rockband, die zijn hoogtijdagen kende in de periode 1968-1972. De bezetting bestond uit zanger, gitarist, songwriter John Fogerty (1945), zijn broer Tom Fogerty (1941-1990; gitaar), Stu Cook (1945; bas) en Doug Clifford (1945; drums). De groep speelt een karakteristieke swamp blues (moeras-blues), een mix van country, blues en rock n' roll.**

## Beginperiode

De geschiedenis van Creedence Clearwater Revival (voor het gemak vaak afgekort tot CCR) begint eind jaren '50, wanneer de broers Fogerty de formatie Tommy Fogerty and the Blue Velvets oprichten. Ze treden voornamelijk op in de San Francisco Bay Area en vergaren zo enige regionale bekendheid. In 1964 krijgt de groep een contract bij platenlabel Fantasy Records, op voorwaarde dat zij haar naam wijzigt in The Golliwogs. Er worden enkele singles opgenomen, maar die hebben weinig impact. In 1967 wordt nogmaals besloten tot een naamswijziging en gaat de groep voortaan door het leven als Creedence Clearwater Revival. Deze 3 elementen komen respectievelijk van Credence Newball, een vriend van Tom Fogerty (de extra e is toegevoegd om het woord 'creed' (= credo of motto) te creëren), Clearwater komt van een tv-reclame voor Olympia bier dat de smaak van helder water ('clear water') zou hebben, Revival staat voor de nieuwe ervaring van de groep, de trouw die men elkaar zweert.

## Hoogtijdagen

Rond deze tijd is het muzikale klimaat aan het veranderen en hier zal de herdoopte groep snel van gaan profiteren. Ze nemen hun titelloze debuutplaat op en brengen twee singles op hetzelfde moment uit. Het zijn covers van nummers uit de jaren '50: "I Put a Spell on You" en "Suzie Q". Beide nummers halen de Amerikaanse hitparade. Begin 1969 verschijnt het tweede album Bayou Country en met de bijbehorende single "Proud Mary" breekt de band definitief door. Creedence groeit binnen de kortste keren uit tot een van de succesvolste bands ter wereld en produceert hits aan de lopende band: "Bad Moon Rising", "Commotion", "Fortunate Son", "Down on the Corner", "Who'll Stop the Rain", "Up Around the Bend" en "Long As I Can See the Light" zijn slechts een paar van de vele hits die CCR in een korte periode, ook in Nederland, scoort. Ook de albums Green River, Willy and the Poor Boys en Cosmo's Factory zijn succesvol.

Deze hits van Creedence Clearwater Revival behaalde de top 10 in Nederland

Up Around the Bend

Travelin' Band/ Who'll stop the Rain

I Put a Spell On You

Sweet Hitch-Hiker

Long As I Can See the Light

Have You Ever Seen the Rain / Hey Tonight



## Democratie en breuk

John Fogerty ontpopt zich tot een hitschrijver van formaat. Hij is als zanger en tekstschrijver ook de allesbepalende figuur van CCR en dat zal uiteindelijk tot de nodige spanningen binnen de groep leiden. Na het zesde album *Pendulum* verlaat de experimenteel ingestelde Tom Fogerty de groep. Vervolgens eisen bassist Cook en drummer Clifford meer inspraak in het werk en de muzikale koers van de groep.

Dit gaat welgeteld één album (*Mardi Gras*) lang goed, waarna de groep in 1972 definitief uit elkaar valt. In Nederland worden enkele oudere songs opnieuw uitgebracht om nog een laatste graantje van het succes mee te pikken. Zo belanden de nummers "I Heard It Through the Grapevine", "Born on the Bayou" en met name het uit 1968 stammende "I Put a Spell on You" nog hoog in de Nederlandse Top 40.

## Solo-activiteiten

De leden starten alle vier een solocarrière, maar alleen die van John Fogerty is geslaagd te noemen. Zo schrijft hij in de jaren na CCR onder andere "Rockin' All Over the World", een nummer waarmee Status Quo later succesvol aan de haal gaat. Zijn eerste soloalbums worden redelijk ontvangen, zij het slechts door de critici. Commercieel gezien floppen ze genadeloos en Fogerty trekt zich langere tijd terug. Pas in 1985 en 1986 verschijnen er weer twee albums, waarvan het comeback album *Centerfield* het meest succesvol is. Van dit album komt de hitsingle "The Old Man Down the Road". De single is in Nederland redelijk succesvol, maar bereikt hier niet de nummer 1-positie zoals in Amerika. Het album bereikt de 7e plaats van de Album top 100 en is daarmee zijn meest succesvolle solo-album. Het volgende album *Eye of the Zombie* wordt slecht ontvangen waarna hij opnieuw een aantal jaren uit de schijnwerpers verdwijnt.

Hij worstelt die periode ook behoorlijk met het feit dat de rechten van zijn Creedence-songs in handen zijn van zijn vroegere platenmaatschappij. Er gaan verschillende rechtszaken overheen en het maakt Fogerty er niet gelukkiger op. Inmiddels zijn Fogerty en Fantasy Records weer verzoend met elkaar, wat Fogerty weer de gelegenheid geeft zijn oude repertoire op te pakken. De reden is dat Fantasy is verkocht en het nieuwe management de zaak met Fogerty schikt. In 2006 wordt onder het label van Fantasy een verzamelalbum uitgebracht van CCR-songs en songs van Fogerty zelf, genoemd *The Long Road Home*.

Een reünie zit er echter niet meer in; Tom Fogerty overleed al in 1990 aan de gevolgen van aids en wat Cook en Clifford betreft is het te laat. Ze zijn namelijk niet vergeten dat Fogerty hen in 1997 voor de rechter sleepte vanwege hun CCR-tribute-band *Creedence Clearwater Revisited* waarmee ze van midden jaren 90 tot einde jaren 10 het Gouwe-Ouwen-Circuit afstruinen. Cook en Clifford wonnen deze rechtszaak twee jaar later in hoger beroep.

# Appeltaart bakken bij BW Zierikzee

Een praatje tijdens een koffiemoment, iedereen kent het wel, er worden tal van onderwerpen besproken. Zo ging het tijdens één van de gesprekken in BW Zierikzee over taarten en vertelde bewoner Johan over een recept bekend onder de naam "Appeltaart van Sara". Onder het mom van geen woorden maar daden vertrokken Diny, Michelle, Johan en begeleidster Lucie naar de keuken om de taart daadwerkelijk te gaan bakken. Het resultaat: een heerlijke appeltaart waar iedereen van genoten heeft. Voor de lezers wiens water het inmiddels in de mond loopt volgt hieronder het recept.

## **APPELTAART VAN SARA (voor een springvorm van 20 cm middellijn, of te maken op de bakplaat).**

### **Ingrediënten deeg:**

250 gr bloem, 150 gr boter, 125 gr basterdsuiker, 1 losgeklopt ei, de geraspte schil van 1 citroen, zout.

### **Ingrediënten vulling:**

500 gr vaste zure appelen, +/- 50 gr suiker, kaneel, 2 beschuiten.

### **Bereiding:**

Doe de bloem, de boter, de basterdsuiker, de helft van het ei, de citroenschil en het zout in een kom. Snijd de boter met 2 messen in kleine stukjes en kneed alles met een koele hand door elkaar tot een soepele deegbal. Beboter de springvorm, of de bakplaat. Druk 2/3 van de bal deeg gelijkmatig op de bakplaat, of op de bodem en langs de zijwand van de vorm uit.

Maak 2 beschuiten fijn en strooi dit kruim op het deeg. Schil de appelen, snijd ze in vieren, verwijder de klokhuizen en snijdt de appelen in schijfjes. Leg de helft van deze schijfjes netjes in de deegbak; bestrooi de eerste laag met suiker en kaneel. Leg daarna nog een laag appelschijfjes in de vorm en bestrooi deze met suiker en kaneel.

Bestuif het aanrecht en de deegrol met bloem.

Rol het achtergehouden deeg uit. Snijd er smalle repen van en leg de helft daarvan evenwijdig over de taart. Leg de andere repen er zo overheen, dat het een netwerk wordt. Druk de uiteinden van de deegrepen op het deeg van de rand vast. Bestrijk het deeg met de rest van het losgeklopte ei.

Reken voor de baktijd +/- 60 minuten op 175 a 200 graden. De taart moet donker goudbruin zijn.



# Geldfit



## **Geldfit: het startpunt bij vragen en zorgen over geld**

Veel mensen hebben geldstress, maar praten er niet over. Dat is jammer, want hulp vragen helpt je om problemen te voorkomen. Zo krijg je weer grip op je geld. Of je nu jong bent, een eigen bedrijf hebt, of gewoon even krap zit: Geldfit is het startpunt waar je met alle vragen of zorgen over geld terecht kunt. Geldfit is gratis en onafhankelijk.

## **Geldfit helpt met duidelijke informatie**

Veel mensen hebben geldvragen, maar weten niet waar ze moeten beginnen. Geldfit zet alle informatie en hulp op één plek. Op [geldfit.nl](https://geldfit.nl) vind je veel uitleg over geldzaken. Bijvoorbeeld over sparen, budgetteren, toeslagen of schulden. Je kunt ook hulpmiddelen gebruiken, zoals:

- De Geldfit-test: beantwoord een paar vragen en zie hoe jij er financieel voor staat.
- De potjes-check: bekijk of je nog geld kunt krijgen van de overheid.

Zo weet je snel waar je recht op hebt.

## **Gratis en persoonlijk advies**

Heb je een vraag of zorgen over geld? Dan kun je direct contact opnemen met Geldfit. Iemand luistert naar je en denkt met je mee. Je krijgt vaak meteen een tip of advies. En soms is er ook hulp in bij jou in de buurt. De mensen bij Geldfit weten welke hulp er voor jou is. Goed om te weten: de gesprekken zijn gratis en je wordt altijd vriendelijk en professioneel geholpen.

Het belteam van Geldfit is van maandag tot en met vrijdag tot 9 uur 's avonds beschikbaar om jouw vragen te beantwoorden. Je kunt Geldfit mailen, bellen, appen of chatten.

## **Hulp bij jou in de buurt**

Geldfit werkt samen met gemeenten, bedrijven en organisaties in heel Nederland. Zo kun je ook hulp krijgen bij een spreekuur in jouw buurt. Of je nu schulden hebt, hoge energiekosten of gewoon beter met geld wilt omgaan: Geldfit wijst je de weg. Je hoeft het niet allemaal zelf uit te zoeken.

Ga naar [geldfit.nl](https://geldfit.nl) of bel gratis 0800-8115.

# Boekbespreking

**Dit keer een bespreking van een boek over Cristiano Ronaldo, door Guillem Balagué. Misschien weten jullie nog dat het boek over Messi ook door hem geschreven is. Ook dit exemplaar is bijzonder pakkend en boeiend. Het boek opent met een citaat van Ronaldo op Facebook. 'Er wordt beweerd dat ik beledigende opmerkingen over Lionel Messi zou hebben gemaakt. Dat is absoluut niet waar en ik heb mijn advocaten verzocht actie te ondernemen tegen degene die hiervoor verantwoordelijk is. Ik heb niets dan respect voor mijn professionele collega's en Messi vormt hierop geen uitzondering'.**

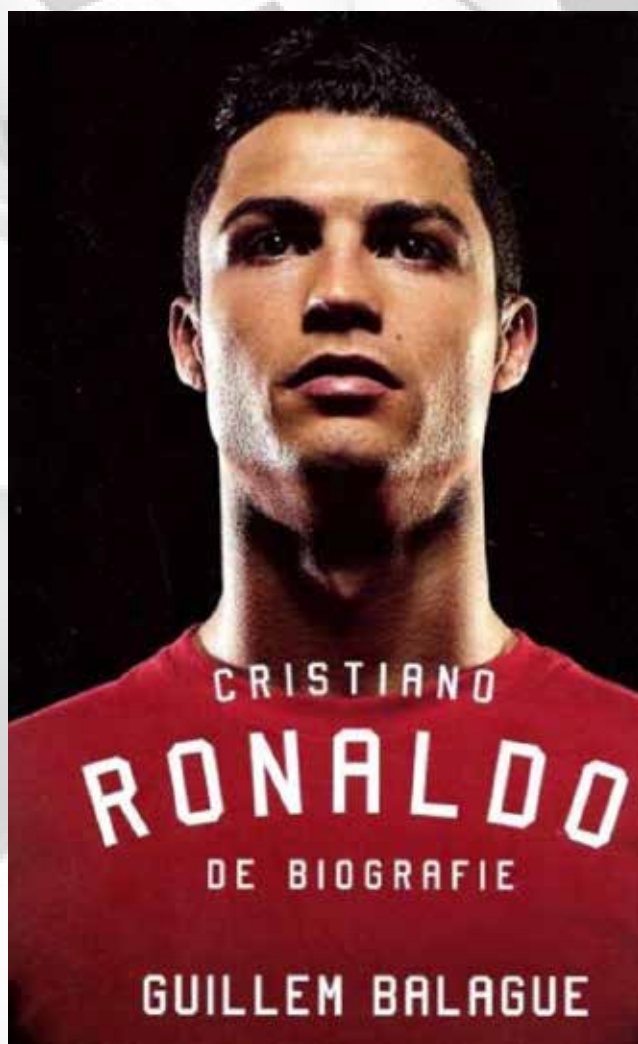
De auteur schrijft over zijn zoektocht naar de toestemming om het boek over Ronaldo te schrijven. 'Ik had Cristiano benaderd met het verzoek of het mogelijk zou zijn eens te praten over zijn leven, zijn manier van denken, zijn verleden. 'Ja hoor, geen enkel probleem', verzekerde hij mij bij verschillende gelegenheden, tot vier keer toe. Ook had ik al gesproken met zijn agent Jorge Mendes, die slechts tien dagen voor het bericht op Facebook zijn medewerking toezegde, hoewel ze zich beiden, net als ik, afvroegen of dat wel zo'n goed idee was.' Het is inmiddels geschiedenis. We lezen een jeugdhervorming op pagina 55. 'Vlak voor de beslissende wedstrijd in het kampioenschap onder 13 kreeg Ronaldo griep. "Mam, ik wil spelen, ", smeekte hij Dolores, die liever zag dat hij in bed zou blijven. Als ik voel dat het niet meer gaat, zal ik om een wissel vragen, echt waar.' Hij was niet te houden', zegt Dolores nu. Hij speelde. 'Ik had nergens pijn', weet Cristiano zich te herinneren. 'Het enige wat ik nog weet, is dat ik gescoord heb en dat we kampioen zijn geworden. Het was het waard'. Het was zijn eerste succes met een team. Een echte bikkelaar dus.

'De Ronaldo's van deze wereld zijn volledig gefocust op hun doelen en gebruiken hun competitieve intelligentie meer dan wat dan ook. School is dan alleen maar ballast. Cristiano kreeg zijn opleiding op straat en in de kleedkamer. Sporting Lissabon leerde hem het nodige via het voetbal: discipline, de noodzaak om gezag te respecteren, dat je hard moet werken om succes te hebben, dat resultaten een maatstaf zijn. In deze microkosmos ontstonden er nieuwe bronnen van motivatie, ontwikkelden zich zijn karakter, teamspirit en doorzettingsvermogen. Studeren is echter een wezenlijk deel van de ontwikkeling van een mens. Niet alleen maakt het de persoonlijkheid sterker, het vergemakkelijkt reflectie en het vermogen om verbanden te leggen. Kortom: het helpt ons om 'beter' te denken. We leren voor onze mening op te komen en komen meer te weten over onze wereld en de mensen om ons heen. Het is het begin van zelfvertrouwen en kritische analyse.' p. 66, 67

Eén van de ploeggenoten van Ronaldo heet Hugo Pina. 'Hij sprak een ander Portugees dan wij in Lissabon, omdat het accent anders is dan Madeira. En hij schaamde zich ervoor. Hij zegt altijd dat zijn eerste schooldag verschrikkelijk was. Die dag moest hij alleen van het trainingsveld naar de wijk Telheiras gaan waar zijn school stond. Hij verdwaalde, kwam te laat. De docent was al bezig de presentielijst voor te lezen. Hij was nummer vijf of zes op de lijst. Hij stak zijn hand op toen zijn naam klonk en zodra hij een woord sprak, begon een groep jongens te lachen om zijn accent. Hij begon te zweten, wilde weg. Ze zeggen wel dat hij de leraar dreigde met een stoel te slaan, maar daarvan ben ik niet zeker.' P. 72

Op pagina 82 lezen we over de typische opstelling van Sporting Libanon. 'Hoe speelde Cristiano op dat moment? Hoe wist hij zich aan de kenmerkende 4-3-3 opstelling van Sporting? Waarom was die opstelling voor de hele club gekozen? Het team van Sky Sports en ik gingen naar de buitenwijken van Lissabon op zoek naar nieuwe 'stemmen', nieuwe gezichten, nieuwe verklaringen, nieuwe perspectieven.

We staken de eindeloze brug over de Taag over en bereikten na de nodige dwalingen, een groene oase te midden van de om zich heen grijpende buitenwijken van de stad: we waren aangekomen bij de sportacademie die aan het begin van het seizoen 2001-2002 geopend was.' [...]



'4-3-3?' Mijmerde Pereira. Dat is het systeem dat spelers het best begrijpen en dat eenvoudig is om te bouwen naar andere systemen zoals 4-4-2 of 3-5-2. Soms zeggen mensen dat we alleen vleugelspelers kunnen voortbrengen. Dat is niet waar. We zien graag snelheid over de vleugels, maar we willen dat de goede spelers vanuit het midden spelen vanaf een jaar of vijftien, zestien. Ze kunnen dan aan hun reactiesnelheid werken, krijgen meer balcontact en leren ruimte te creëren in een gebied waar weinig ruimte is. Je moet goede spelers zoveel mogelijk aan de bal laten' p. 82

Ronaldo was niet echt een succes op school. 'Toen hij naar Lissabon ging, had hij heel wat school gemist. In Funchal had hij twee jaar moeten overdoen. En zijn eerste jaar in de hoofdstad was zwaar geweest, zo moeilijk dat hij zich niet leek te kunnen aanpassen. Drie keer overwoog Sporting om hem weg te sturen. Het was niet alleen zijn lastige gedrag, hij besteedde ook minimale aandacht aan zijn schoolwerk. En ook Ronaldo zelf dacht eraan om op te geven. Er werd echter een bestand gesloten: de club stuurde hem een maand lang naar huis in december 1997 en januari 1998. Dat betekende echter dat hij weer lessen miste'. Daarna ging hij weer naar school, maar vanaf het volgende seizoen deelde hij de schoolbanken met kinderen die twee of drie jaar jonger waren. Toen hij zeventien was zat Ronaldo nog minder op school vanwege zijn verplichtingen aan de club (hij trainde met en speelde voor het team onder 17 en weldra bij de selectie) en aan zijn land (in zijn leeftijdsgroep). In het negende jaar (2000-2001) zakte hij voor zeven vakken. In zijn tiende jaar kreeg hij geen rapport, omdat hij alleen de eerste drie maanden van het schooljaar present was geweest. p. 93

Nog een fragment dat me opviel. 'In de kleedkamer zijn de rollen duidelijk verdeeld. De assistent-coaches, bijvoorbeeld, zijn er om het leven van de spelers gemakkelijker te maken. Ferguson had er Carrington een die niet naar de spelers ging om te zien wat ze nodig hadden, maar hen opwachtte in de fitnesszaal. Rustig. Op zijn stoel. Geduldig. Toen Ronaldo naar Carrington toe ging, keek hij hem recht aan en zei: 'Ik wil de beste speler ter wereld worden en jij gaat me daarbij helpen'.

Het zijn maar een paar fragmenten. Iedereen weet dat hij vijf keer de gouden bal heeft gewonnen en de gouden schoen vier keer. Er valt zoveel meer te vertellen, maar het zal duidelijk zijn. In zo'n kort stukje kan dat niet.

# Start je behandeling bij Emergis met Enter

## Start je behandeling bij Emergis met Enter

Als je bij Emergis start met een behandeling, wil je natuurlijk dat die goed bij jou past. Daarom hebben we Enter: dit is een manier van behandelen die jou helpt om duidelijk te maken wat je nodig hebt. Ook helpt het je behandelaar om jou beter te begrijpen. We gebruiken hiervoor zoveel mogelijk digitale middelen, die jouw herstel kunnen versterken.

## Start @ctief: een goede start voor jou

Het eerste deel van Enter heet Start @ctief. Hiermee bereid je je behandeling voor. Je vult informatie in over: wat belangrijk voor je is, welke hulp je nodig hebt én wat je graag wil bereiken. Tijdens het start @ctief gesprek bespreek je dit samen met je behandelaar. Zo kijken jullie samen wat jou het beste kan helpen.

## Digitale hulpmiddelen die jou ondersteunen

- **Minddistrict:** dit is een online platform met modules waarmee je zelf aan de slag kunt. Je vindt er uitleg, oefeningen en opdrachten die je kunnen helpen. Je kunt in je eigen tempo werken. Jij en je behandelaar kunnen altijd zien Je kunt hiermee zelfstandig aan de slag met onderwerpen zoals uitleg over klachten of oefeningen die je herstel ondersteunen. Zo zijn zowel jij als je behandelaar altijd op de hoogte van de voortgang.
- **Virtual reality (VR):** een VR-bril kan helpen bij bijvoorbeeld trauma, het oefenen bij spannende situaties of bij ontspanning. Je bekijkt of en hoe het gebruik van de VR-bril bij jouw behandeling past.

We betrekken graag we familie of andere belangrijke mensen bij de behandeling, uiteraard wanneer jij dit ook wil. Goede mentale zorg gaat namelijk niet alleen om jou, maar ook om de mensen die belangrijk voor jou zijn.

We blijven Enter continu ontwikkelen en proberen we iedereen goed op de hoogte te houden van de laatste ontwikkelingen. Heb je vragen of wil je meer informatie? Mail dan naar Suzanne Lous via [s.lous@emergis.nl](mailto:s.lous@emergis.nl).

# Een kijkje in de praktijk

Maandag 19 januari verwelkomde Emergis staatssecretaris van Jeugd, Preventie en Sport Judith Tielen voor een werkbezoek. Geen formeel rondje langs cijfers en grafieken, maar een ontmoeting waarin het verhaal van Emergis centraal stond: hoe zorgen we ervoor dat mensen zo goed mogelijk, en zo vroeg mogelijk, worden ondersteund bij mentale gezondheidsvragen?

De staatssecretaris toonde zich vooral geïnteresseerd in de manier waarop Emergis de toeleiding naar behandeling heeft ingericht. De aandacht voor Positieve Gezondheid, preventie en het inzetten van digitale middelen sloot zichtbaar aan bij haar visie op de toekomst van zorg.

Gerco Blok en Sabien Raams, raad van bestuur, schetsten de bredere context: de Zeeuwse uitdagingen, de keuzes die Emergis maakt en de koers die is ingezet om ook in de toekomst toegankelijk en beschikbaar te blijven. Daarbij kwam steeds terug hoe belangrijk samenwerking is, binnen en buiten de organisatie. Vervolgens nam Ralph Gillissen, directeur jeugd, volwassenen & ouderen ggz, de staatssecretaris mee in het gedachtegoed van Positieve Gezondheid. Hij liet zien hoe dit niet alleen een visie is, maar dagelijks richting geeft aan gesprekken met cliënten en aan de manier waarop professionals hun werk vormgeven.

Hoe dat er in de praktijk uitziet, werd duidelijk in de toelichtingen van preventiewerkers Tom Anthonisse en Ellen Wesdorp over het Verkennend gesprek. Hierin staat niet de diagnose centraal, maar de vraag wat iemand nodig heeft om weer verder te kunnen. Daarna vertelden projectleiders Renske van Dorssen en Suzanne Lous over Enter, het digitale aanbod van Emergis, dat mensen ondersteunt op een laagdrempelige en flexibele manier.

Een bijzonder moment was de bijdrage van Dirk Kamminga, die online aanschoof en openhartig vertelde over zijn eigen ervaringen met Enter. Zijn verhaal maakte zichtbaar wat beleid en innovaties uiteindelijk betekenen: betere ondersteuning voor mensen die het nodig hebben.

Het werkbezoek bood ruimte voor open gesprek en reflectie op de beweging naar de voorkant van de zorg. Een mooie gelegenheid om te laten zien hoe Emergis, samen met partners, werkt aan toegankelijke en toekomstbestendige mentale gezondheidszorg.



# Gedicht

## Wie, wat, waar, wanneer

Soms weet ik het niet meer zo goed.  
Vergeet ik data, afspraken, namen en soms woorden.  
Ik wil hulp... en wel nu, snel en met spoed.  
Ik wil een weekje naar betere oorden.  
Een plekje waar ik alles weer weet.  
Geen hiaten, geen uuh's, geen onnodig doordenken meer.  
Niet meer twifelen, badend in het zweet.  
Gewoon antwoorden, op tijd komen  
en af en toe eens wenken.  
Word ik oud of zijn het de medicijnen die me doen vergeten.  
Ik voel vaak de waanzin nabij.  
Ik maak boodschappenlijstjes, anders weet ik  
niet meer wat we wilden eten.  
Had ik maar een lopende agenda aan mijn zij.  
Geen excuses meer, geen beschuldigingen naar me toe.  
Ik kan het ook niet helpen, ik word hierdoor echt levensmoe.  
Ik draag de wereld op mijn schouders.  
Het voelt of ik alle beproevingen moet doorstaan.  
Slechte jeugd, weinig toekomstbeeld, afwezige ouders.  
Vele psychische en somatische proeven heb ik ondergaan.  
Als je alle kicks hebt gevoeld en echte eenzaamheid hebt gekend.  
Als je erge pijnen normaal begint te vinden, ben je dan een vent ?  
Nee, dan ben je een wrak geleid door je gevoel en pijn.  
Daarom wil ik de cirkel ontspringen, wil ik alles weer weten.  
Wil ik weer eens gewoon mijzelf zijn, en weten wat we eten.  
Dit alles zonder pijn, zonder twijfel,  
gewoon net als vroeger even gelukkig zijn.

# Budgetrecept

## Visburritos



### Benodigheden

4 personen

- 1 paprikamix
- 300 g maïskorrels (blik)
- 420 g Kidneybonen
- 1 el Zonnebloemolie
- 1 el Paprikapoeder
- 8 Tortilla Naturel
- 100 g jonge kaas
- 250 g pangasius wokblokjes (diepvries)
- 1 ovenschaal

### Bereiding :

Verwarm de oven voor tot 200 °C. Snijd de paprika in blokjes. Doe de maïs en bonen in een zeef, spoel af en laat uitlekken.

Verhit de olie in een hapjespan. Bak de paprika 3 min. op middelhoog vuur. Voeg het paprikapoeder en de bevroren pangasiusblokjes toe en roerbak 4 min. Voeg de maïs en bonen toe en warm nog 2 min. door.

Verdeel de vulling over de tortilla's, rol ze op en leg ze in de ovenschaal. Rasp de kaas boven de visburrito's en bak 15 min. in de oven.

# TV-Tips

Vanaf dinsdag 24 maart om 20.25 uur op NPO 1

Een vergetelijk mooie reis

Op vakantie maken we de mooiste herinneringen. Maar wat gebeurt er als die herinneringen vervagen door dementie? Paul de Leeuw reist mee met een groep bewoners van een woonzorgcentrum, hun families en zorgmedewerkers. Ze gaan naar het Spaanse Benidorm voor een vakantie week die allesbehalve vanzelfsprekend is.

Paul de Leeuw voert openhartige gesprekken met partners en andere familieleden over wat het betekent om te leven met dementie. Over iemand langzaam verliezen, terwijl diegene er nog is, over schuldgevoel en de pijn wanneer iemand je niet meer herkent. Paul maakt mee hoe hij zich regelmatig opnieuw moet voorstellen en ziet dat partners soms heel even hun geliefde weer herkennen. Het zijn deze kleine momenten die van grote betekenis zijn.

Het zorgteam speelt een belangrijke rol tijdens de vakantie week in Benidorm en kiest bewust voor een aanpak met veel ruimte voor nieuwe activiteiten en indrukken. Families trekken met elkaar op: ze delen ervaringen en vinden steun bij elkaar. Een vergetelijk mooie reis laat zien dat bewoners en hun families, dankzij de omgeving en intensieve zorg, samen op pad kunnen op een manier die in het dagelijks leven vaak niet meer haalbaar is.

Met Henriëtte Brons van Alzheimer Nederland gaat Paul in gesprek over thema's die raken, zoals schaamte en wat muziek en bewegen kunnen betekenen voor mensen met dementie.

**538 Koningsdag**

Maandag 27 april om 12.00 uur op SBS 6 en SBS 9

Tijdens een nieuwe editie van 538 Koningsdag viert Radio 538 traditiegetrouw Koningsdag groots met tienduizenden luisteraars, ruim 30 artiesten en alle 538-dj's. Onlangs zijn de eerste 32 namen uit de veelzijdige line-up bekendgemaakt. Het gaat om: Afrojack, Bente, Bilal Wahib, Bizzey, Chef'Special, Claude, De Bevers, DI-RECT, Douwe Bob, Effe Serieus, FLEMMING, Hannah Mae, Jan Smit, La Fuente, Lil Kleine, Lucas & Steve, Mart Hoogkamer, Outsiders, Robert van Hemert, RONDÉ, Ronnie Flex & The Fam, Roxy Dekker, Russo, Samuel Welten, SERA, Snelle, Snollebollekes, STUK, Sven Versteeg, Trobi, Turfy Gang, Zoë Livay. Thuisblijvers hoeven niets te missen. Het event is van 12:00 tot 23:00 uur live te volgen op Radio 538, het YouTube-kanaal van Radio 538 en KIJK. De TV-uitzending is op SBS 6: 12:00 uur tot 17:50 uur en op SBS 9: 17:50 uur tot 23:00 uur.



## Schiphol Airport

Vanaf dinsdag 31 maart om 20.30 uur op RTL 5

Na het succes van de eerste twee seizoenen keert het RTL 5-programma Schiphol Airport terug met een gloednieuw derde seizoen. De serie biedt een exclusieve blik achter de schermen van de grootste luchthaven van Nederland.

Seizoen 3 is vanaf dinsdag 31 maart wekelijks om 20.30 uur te zien bij RTL 5 en op Videoland. In het nieuwe seizoen volgt de serie de medewerkers die dagelijks zorgen voor een veilige, efficiënte en gastvrije reiservaring voor miljoenen reizigers. Bekende gezichten keren terug, waaronder floormanagers Josée en Daan. Daarnaast worden nieuwe collega's geïntroduceerd, zoals Viggo-medewerkers Claire en Yusuf, die tijdens hun werkzaamheden worden gevolgd. Ook biedt het seizoen een realistisch inkijkje in het werk van beveiligers, douaneambtenaren en marechaussees die gezamenlijk het luchthavenproces in goede banen leiden.

Met soms uitdagende situaties en onverwachte wendingen laat Schiphol Airport zien wat er allemaal nodig is om reizigers een zo zorgeloos mogelijke start of afsluiting van hun reis te bieden. S



Maandag t/m vrijdag 9.15 uur op NPO 2 en 10.15 uur op NPO 1

Nederland in Beweging

Nederland in beweging is een programma voor volwassenen waarin beweging centraal staat. Presentatoren Barbara de Loor en Duco Bouwens begeleiden enkele gasten bij de oefeningen en tegelijkertijd ook de kijkers van het programma die door beweging in hun gezondheid willen investeren.

# PETERS MOPPENHOEK

TWEE SLAKKEN STAAN AAN DE KANT VAN DE WEG. EENTJE WIL OVERSTEEKEN. "NIET DOEN!" ROEPT DE ANDER. "OVER TWEE UUR KOMT HIER EEN BUS VOORBIJ!"

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."

TIJDENS EEN PROEFWERK BETRAPT DE JUF IMENA OP SPIEKEN. ZE ROEPT: "DIT IS NU AL DE DERDE KEER DAT IK JE NAAR ANDERMANS BLAD ZIE KIJKEN!" "IK KAN ER NIETS AAN DOEN, JUF," ZEGT IMENA. "ZIJ SCHRIJFT ZO ONDUIDELIJK!"

TWEE PAARDEN STAAN IN DE WEI. BIJ EENTJE STAAN Z'N HAREN RECHTOVEREIND. "HEB JIJ JE WINTERVACHT NOG?" ZEGT HET ENE PAARD VERBAASD. ANTWOORDT DE ANDER: "NEE, IK BEET NET PER ONGELUK IN HET SCHRIKKELDRAAD."

TWEE PARAPLU'S STAAN TE DROGEN BIJ DE DEUR. DAN KOMT ER EEN WANDELSTOK VOORBIJ. "ZO, DIE DURFT", ZEGT EEN VAN DE PARAPLU'S. "ZO IN Z'N BLOOTJE NAAR BUITEN."

TWEE PARAPLU'S STAAN TE DROGEN BIJ DE DEUR. DAN KOMT ER EEN WANDELSTOK VOORBIJ. "ZO, DIE DURFT", ZEGT EEN VAN DE PARAPLU'S. "ZO IN Z'N BLOOTJE NAAR BUITEN."

KICK IS EEN WEEK ZIEK GEWEEST. WEER OP SCHOOL VRAAGT HIJ AAN DE MEESTER: "HEB IK VEEL GEMIST MET GESCHIEDENIS?"  
DE MEESTER ANTWOORDT: "NEE HOOR, MAAR VIJFHONDERD JAAR!"

KOMT EEN MAN BIJ DE FITNESS. DEZE VRAAGT AAN DE INSTRUCTEUR MET WELK APPARAAT HIJ DE MEESTE INDRUK KAN MAKEN BIJ DE DAMES. DE INSTRUCTEUR ZEGT ALS JE NAAR BUITEN GAAT DAN VINDT JE OM DE HOEK EEN PINAUTOMAAT.

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."

TWEE TOMATEN ZITTEN IN DE SNACKBAR EEN FRIETJE TE ETEN. INEENS PRIKT DE ENE TOMAAT MET Z'N VORK IN DE ANDERE TOMAAT. "HÉ, WAAROM DOE JE DAT?", VRAAGT ZIJN VRIEND. ZEGT DE TOMAAT: "OH SORRY, IK HAD EEN BEETJE KETCHUP NODIG."

# Spreekwoorden

*Om zot te zijn met fatsoen is er wijsheid van doen.  
Ook als je verstandig bent moet je soms wel eens meedoen met de dwazen.*

*Haal er de spons maar over.  
Denk er maar niet meer aan; vergeet het.*

*Van de hand tot de mond valt de pap op de grond.  
Iets kan altijd op het laatst nog foutgaan.*

*Laat uw licht schijnen voor de mensen.  
Je moet wetenschap niet voor jezelf houden.*

*Ze hebben de koppen in één zak gestoken.  
Ze hebben het op een akkoordje gegooid.*

*Beter een kwaad been als geen.  
Je moet van twee kwaden het minst slechte kiezen.*

# Sudoku's

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

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

# Puzzels

## HARNAS

Ik leef zonder lucht. Ben zo koud als water en heb een harnas zonder te rinkelen.  
Wat ben ik ?

## OCTOPUS

Hoeveel harten heeft een octopus ?

## ZWEMMER

Hoe heet de zwemmer die de Elfstedentocht zwemmend aflegde?

# Oplossingen

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

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

Zwemmer : Maarten van der Weijden.

Antwoord op :

Octopus : 3 Harten.

Antwoord op :

Harnas : Een vis.

Antwoord op :





*Joannaplantsoen*

In samenwerking met  
WLB Joannaplantsoen  
Huisdrukkerij - Goes  
Joannaplantsoen 2  
[huisdrukkerij@zeelandnet.nl](mailto:huisdrukkerij@zeelandnet.nl)