

De Horizon



Getekend door Ilona
bij de Vooruitgang



De laatste dagen
en de laatste vragen
van het geleden jaar
staan voor de deur,
de bomen kouder
en de dromen ouder
maar de verwachting
nog vol gloed en kleur
want wij geloven:
het licht van boven
is niet te doven
stelt niet teleur
voor alle vragen
van alle dagen
achter de einder
achter de deur.

Auteur onbekend

in koppdeleney

Colofon

De Horizon wil cliënten aan het woord laten. De Horizon informeert elke 2 maanden over onderwerpen uit het dagelijks leven van cliënten, over ontwikkelingen binnen de Geestelijke gezondheidszorg en over de locaties van de GGZ Oost Brabant. Uw bijdrage is welkom.

De redactie bepaalt wat geplaatst wordt. De redactie houdt zich het recht voor om ingezonden stukken in te korten en in vorm aan te passen. De redactie kan ook met een goed argument een artikel weigeren. Onder pseudoniem schrijven mag, als de naam bekend is bij de redactie.

De Horizon is ook te vinden op internet onder het kopje cliënten www.ggzoostbrabant.nl

Lever uw kopij in voor 9 januari 2026

Redactie : Lennart van den Elsen, Ine van Wijk, Cor Vilé, Joke Lentjes, Dinie Cortenbach
en Bea van Leuken

Redactieadres : horizon@ggzoostbrabant.nl

- Horizon p/a Cliëntenraad, Kluisstraat 2, 5427 EM Boekel of intern postvak 01.034

Wilt u de Horizon thuis ontvangen? Dat kan! Neem daarvoor contact met ons op.

Drukwerk Dekkers van Gerwen - smart printing concepts

Verspreiding gebeurt door cliënten die werkzaam zijn bij het Ambachtcentrum in Huize Padua.

Voorwoord

Terugblik op 2025 – Lichtpuntjes in een bewogen jaar

Aan het eind van het jaar zijn we geneigd om te kijken naar wat dit jaar van ons leven heeft gebracht. Elk leven kent zijn eigen hoogte en soms ook dieptepunten bij zichzelf of in de directe omgeving van vrienden, kennissen en de eigen familie. Kerstmis is voor de meesten toch een soort samenzijn om terug te kijken, samen te delen en met elkaar weer vooruit te zien naar het nieuwe jaar.

Wanneer we onze blik op de wereld richten, komen we op een heel ander niveau terecht, met heel andere hoogte en dieptepunten. Als ik dan toch even terug kijk in ons eigen land is er nieuwe hoop geschapen voor iedereen in het nieuwe jaar. We zijn naar de stembus geweest en er waait een nieuwe frisse wind in Den Haag. Wat het ons brengt weten we aan het eind van het nieuwe jaar, ik ben voorzichtig positief voor 2026.

Terwijl het wereldnieuws vaak zwaar en onzeker aanvoelde, zagen wij in de geestelijke gezondheidszorg elke dag weer de kracht van mensen die, ondanks alles, bleven zoeken naar herstel, verbinding en hoop. Dit jaar voelden we weer opnieuw hoe belangrijk het is om goed voor elkaar en jezelf te zorgen.

We zagen cliënten die stappen zetten, soms klein, soms groot, maar altijd betekenisvol. We zagen collega's die met warmte en toewijding bleven luisteren, ondersteunen en inspireren.

We zagen de samenwerking groeien tussen zorgverleners, gemeenten, netwerkpartners, familieleden en ervaringsdeskundigen die elkaar vonden in één gemeenschappelijk doel: het leven voor elkaar een beetje lichter maken.

Te midden van de uitdagingen ontstonden ook waardevolle gesprekken, nieuwe inzichten en momenten van echte menselijkheid. We leerden nog beter luisteren, meer stil te staan, en vaker te waarderen wat goed gaat. En ondanks alles wat er in de wereld speelde, voelden we een groeiend besef dat verandering begint bij iets kleins, een vriendelijk woord, een helpende hand, een glimlach.

Dat zijn de lichtpuntjes van dit jaar, de momenten die ons eraan herinneren waarom we dit werk doen in de geestelijke gezondheidszorg. Er gebeurde tegelijkertijd zoveel moois dat iedereen het verdient om even in het zonnetje gezet te worden. Laten we dat vasthouden.

De horizon bracht dit jaar wat we zo graag wilden, meer mensen die iets ingestuurd hebben om het met elkaar te delen, dat schept verbinding. Terwijl het jaar langzaam tot rust komt en de feestdagen naderen, wenst de redactie iedereen een warme kerst vol verbondenheid, rust en vertrouwen.

Laten we elkaar toewensen dat het nieuwe jaar een tijd brengt van groei, hoop en verbetering voor iedereen, voor de mensen in de gezondheidszorg die op weg zijn naar herstel, dat ze de lichtpuntjes blijven zien.

Blijf je berichtjes sturen naar de horizon, samen maken we er weer het beste van in 2026.

Fijne feestdagen en een liefdevol nieuwjaar!

*Namens de redactie van de Horizon
Bea van Leuken, eindredacteur*

Inhoud

Foto met tekst	2
Voorwoord	3
Inhoud	4
Activiteitenkalender	4
Tussen alles door	5
Dromen maak je waar	5
Kerstverhaal	6
Koken met Ine	8
Heldengedicht	10
Creatief	11
Stille mensen	11
Boekbespreking	12
Ten einde toe	13
Ontmoetingen 48	14
Maak er met kerst iets moois van	15
Het verleden laten rusten	16
Kerst	17
Een blog schrijven deel 12	18
December	18
Kunst	19
Bestaat God?	19
Nieuws vanuit de organisatie	20
Tekst en uitleg deel 5	22
Aan God	24
Dichter des GGZ's	24
Eindejaar gedicht	24
Kerstfeest in je hart	25
Even stilstaan	25
Kunst van de Vooruitgang	26
Kunst activiteitencentrum Huize Padua	27
In gesprek met de Vooruitgang	28
Rustgevend	30
Moppentrommel	31
Dissociëren	32
Neem de tijd om te bezinnen	32
Kerstmis	32
Ambachtcentrum Huize Padua	33
Centrum v Leren, Werken en Vrije tijd	34
Een gezonde plant	37
Kunst	37
Puzzelpagina	38
Mandala	39
Kreet van de maand	40

Activiteitenkalender

Huize Padua

Donderdag 11 dec.	Kerstmarkt
Dinsdag 16 december	Kerstdiner cliënten
Donderdag 18 dec.	Kerstdiner cliënten
Woensdag 17 dec.	Kerstpakketten
Woensdag 24 dec.	Kerstviering in het stiltecentrum
Donderdag 8 januari	Filmavond
Donderdag 15 januari	Nieuwjaarsconcert
Dinsdag 20 januari	Klein uitstapje
Donderdag 29 jan.	Bingo
Vrijdag 6, 7 en 8 feb.	Boekenmarkt
Donderdag 12 feb.	Rondgang met sleuteloverdracht
Donderdag 12 feb.	Carnavalsdisco
Vrijdag 13 februari	Sleuteloverdracht Boekel
Zaterdag 14 februari	Muziekbingo
Zondag 15 februari	Carnavalsviering
Dinsdag 17 februari	Afsluitingsbal met stampot
Donderdag 26 feb.	Bingo

Oudjaar

Met oudjaar komt er zo'n moment om in gedachten even terug te gaan een terugblik naar het afgelopen jaar even in jezelf erbij stil blijven staan.

Terug kijken naar mooie momenten en de weg die je uiteindelijk ging ze kregen een mooi plekje in je hart gedragen als een dierbare herinnering.

Auteur onbekend

Tussen alles door

Tussen alle roepen door,
tussen stemmen die
elkaar overstemmen door,
is er gefluister van de mens
die haast geen kracht meer heeft.
De zachte roep van de gebroken stem
die vraagt om gehoord te worden:
luister naar mijn fluisteren.

Tussen alle rennen door,
tussen allen die
zichzelf voorbij hollen door,
is er het geschuifel van de mens
die nog langzaam vooruit komt.
Het haast niet meer
bewegen van de voeten die
vragen om een eindje mee te lopen.
Luister naar het geschuifel.

Tussen alle zekerheden door,
tussen alle woorden van hen
die zo zeker lijken door,
is er de aarzelende vraag
van de mens die
vol vragen in het leven staat.
De aarzelende vraag in de ogen
vraagt om gezien te worden.
Luister naar de vragen.

Tussen alle bedrijven door,
tussen het druk zijn
met van alles en nog wat door,
is er dat onophoudelijk verlangen,
van de mens die vraagt om ontmoeting.
Het onophoudelijk verlangen in 't gezicht
vraagt om gehoord te worden:

Geef mij een hart dat het verlangen verneemt
geef mij ogen die de vragen zien.
geef mij de oren die het gefluister horen
schenk mij de ontmoeting die geneest.

Marinus van den Berg



Dromen maak je waar

Dit gedicht gaat over mijn kleinzoon die ik van kleins af aan zag staren naar de zilveren vogels in de lucht, hij gebruikte elke vlucht om even bij zichzelf te zijn, dan droomde hij ervan de stuurman te mogen zijn.

Hij raakte gefascineerd door alles wat met vliegen te maken had, ondanks de weg er-naar toe met alle obstakels maakte hij zijn droom waar. Hij heeft zijn studie voor piloot afgerond en hoopt nu dat hij eens voor de KLM mag vliegen, dat is zijn favoriete maatschappij.

De vlucht naar boven

Och, hoe hoog moet ik nog vliegen
om te worden wie ik wil zijn
zonder schijn
mijn eigen ik tonen
mezelf te belonen
voor de stappen die ik heb gezet
terwijl niemand me meer belet
mezelf te zijn
elke dag weer klaar staan
op de startbaan
om mijn vleugels uit te slaan
het weer probeer
want zeker op een keer
zal ik mijn doel bereiken
rustig neer kunnen strijken
in een wereld die me neemt
voor wie ik ben en wil wezen
die van mijn gezicht kan lezen
dat ik oprecht en eerlijk
wil samengaan met ieder
die voor, achter en naast me staan
ik respecteer en bewonder
hun vlucht naar boven
en blijf in mijzelf geloven
dat ook ik alles in me mag geven
en beleven waarvoor ik geboren ben

Ria Kastelijn

Kerstverhaal

Kerstlantaarntje bracht Fien en Karel weer bijeen

Amechtig hijgend beklimt Fien nu al voor de zoveelste keer de trap naar de zolder. Ze is hier bezig schoon schip te maken. Haar hele leven diende de zolder namelijk als opslagplaats voor van alles en nog wat. Nu ze inmiddels half in de 80 is, moet het er dan toch maar eens van komen. Ze kan moeilijk haar familie, als ze onverhoopt zou komen te overlijden met haar bonte verzameling van de meest uiteenlopende spullen opzadelen.

En zo is Fien nu al verschillende dagen bezig. Ze komt daarbij dingen tegen waarvan ze zelfs in de verste verte niet meer wist dat ze die heeft. Anderzijds valt het lang niet altijd mee om een goede schifting te maken. Wat kan naar de stort en wat is eventueel nog bruikbaar voor de kringloopwinkel? Om maar te zwijgen over de spullen waarvan ze in ieder geval (voorlopig) nog geen afscheid kan nemen.

Op een gegeven moment komt Fien uit bij een schoenendoos. Als ze deze voorzichtig opent, ziet ze op de bodem een stuk groen karton liggen. Als ze dit vervolgens uit de doos neemt, ontvouwt het zich tot een soort kubus. Een kubus met pootjes eronder. Een kubus die een kerstlantaarntje blijkt te zijn. In de vier zijden van het lantaarntje zijn een aantal kerstfiguren uitgesneden. In de binnenkant van het lantaarntje is tegen deze uitsnijdingen gekleurd en doorzichtig papier geplakt om zo het effect van een lantaarntje te bewerkstelligen. Tegen de bovenrand van een van de zijden staat nog met potlood de naam 'Fientje' geschreven. Dit moet het werk van haar toenmalige schooljuf zijn geweest. De nog in de schoenendoos liggende stompjes kaars completeren tenslotte het geheel.

Fien staat even wezenloos naar het in haar handen opengevouwde lantaarntje te kijken. Ja het moet nou zo ongeveer 75 jaar geleden zijn dat ze ermee uit school kwam en het, apetrots als ze was, aan haar ouders liet zien. Het kreeg een prominente plaats bij de kerststal. En als er 's avonds kerstlied-



jes gezongen werden, zorgde het lantaarntje voor een sprookjesachtig licht in de verder donker gehouden kamer. Vol nostalgie denkt Fien aan die tijd terug, aan de tijd dat haar ouders, broers en zussen nog leefden.

Het opruimen van de zolder wordt voor een tijdje opgeschort. Fien gaat terug naar beneden, richting woonkamer en installeert het lantaarntje op de vensterbank. Och, denkt ze vervolgens, waarom ook niet? Het is weliswaar pas november, maar zo heel veel kerstmissen ga ik niet meer meemaken. Laat ik daarom de andere kerstspullen er nu ook maar alvast bij gaan halen om er zo een extra lange kersttijd van te maken. En in plaats van haar zolder op te ruimen is Fien even later bezig haar huis in kerstsfeer te brengen.

De daaropvolgende tijd blijven allerlei mensen voor Fiens huis even staan om een blik op haar kerstuitstalling te werpen. Ze zullen wel denken dat ik er dit jaar wel heel erg vroeg bij ben, denkt ze. Eigenlijk kan het haar ook maar bar weinig schelen wat anderen daarvan vinden. Ze houdt nou eenmaal erg van kerst en daarmee basta.

Op een dag staat er een wat oudere man aan haar deur. Hij is wat zenuwachtig, verontschuldigt zich dat hij zomaar aanbelt. 'Ik zie wel dat je me niet meer kent', zegt hij. 'Ik heb trouwens al een paar keer, kijkend vanaf de stoep naar de kerstspullen op je vensterbank, naar je geknikt. Je gaf echter geen sjoerge. Ik ben Karel Verschaeren.' Langzaam maar zeker begint het bij Fien te dagen. Fien nodigt Karel daarop uit om binnen te komen en als hij eenmaal binnen is, brandt hij los. Aldoor pratend

weet hij bij Fien langzaam maar zeker toch wat herinneringen over beider schooltijd los te weken.

Ja, ze zaten samen in dezelfde klas op een gemengde lagere school. Niet dat men dit, opvoedkundig gezien, beter vond. Nee, er waren gewoonweg te weinig kinderen voor én een jongens- én een meisjesschool. Binnen school werd er een straffe scheiding gehanteerd. De jongens speelden op de jongensspeelplaats en de meisjes op die van de meisjes. In het klaslokaal zaten de jongens in de jongensrij en de meisjes natuurlijk in die van de meisjes. Alleen was er op een gegeven moment zowel wat jongens als meisjes betrof een oneven aantal. En omdat het klaslokaal nogal krap bemeten was, kwamen zij, Fientje en Karel, in één bank terecht. Fien kan zich nu ook weer herinneren dat dit aanvankelijk wat ongemakkelijk voelde. Dit vooral ook omdat andere kinderen erom moesten gniffelen.

‘Maar weet je waarom ik vooral hier ben?’, vraagt Karel opeens. Intussen pakt hij zijn tas op zijn schoot en diept hieruit iets op. Het is een stuk karton dat als hij het uitklapt warempel ook een kerstlantaarntje blijkt te zijn. ‘Nou, ik zag jouw lantaarntje op je vensterbank staan en toen realiseerde ik me dat ik misschien het mijne ook nog zou hebben’, gaat hij verder. Daarop overhandigt hij Fien vol trots het resultaat van zijn zoektocht. Deze bekijkt het lantaarntje daarop van alle kanten. En inderdaad, het lijkt als twee druppels water op het hare met bovenaan op een van de zijkanten ditmaal de naam; ‘Karel’ geschreven.

De twee lantaarntjes worden uiteindelijk naast elkaar gezet terwijl de kaarsjes erin ontstoken worden. Na een kop koffie gedronken te hebben, zegt Karel opeens: ‘Je mag mijn lantaarntje hebben.’ Fien wil daar echter niets van weten en vraagt Karel of hij niet van Kerstmis houdt. Dat blijkt wel het geval te zijn. Karel komt vervolgens met een verhaal waar Fien zich maar weinig van kan herinneren.

Het maken van zo’n lantaarntje was namelijk niet zo zijn ding. Eerst werd er een zeiltje op de bank gelegd met daarop een dunne zinken plaat en daar weer op het werkstuk. Vervolgens moest je een

karton mes ter hand nemen en hiermee langs een ijzeren liniaal over de op karton getrokken potloodlijnen snijden. Aldus werden de kerstfiguurtjes uitgesneden. Het moeilijkste moest dan nog komen. Dat was het ritsen, dat wil zeggen het op verschillende plaatsen half doorsnijden van het karton zodat je het daar goed kon vouwen. Als je hierbij echter te veel kracht zette, sneed je door het karton heen en had je je werkstuk verprutst. Volgens Karel was een en ander bij Fien een fluitje van een cent. Hij daarentegen, aarzelde steeds. Hij was nogal onbehouden, was ook bang in zijn vinger of in plaats van te ritsen door het karton heen te snijden. Omdat Fien stevast snel met de opdrachten klaar was, nam ze tot Karels opluchting een deel van zijn snijwerk over.

‘Andere kinderen noemden je, omdat je je met mij bemoeide, een jongensgek’, aldus Karel. ‘Je trok je daar echter niets van aan en dat vond ik nog het meest stoer. Mede daarom en vanwege je hulp vind ik dat mijn lantaarntje bij jou hoort’, besluit hij tenslotte.

Uiteindelijk komt er als compromis uit de bus dat Karels lantaarntje bij Fien blijft. Karel komt daarop gedurende de kersttijd regelmatig aanwaaien. Beiden kletsen heel wat af. Vooral over lang vervlogen tijden, bijvoorbeeld over de kerstmis van vroeger.

Op eerste kerstdag volgt er vervolgens een tegenbezoek van Fien. Ze is namelijk uitgenodigd voor de kerstmaaltijd bij Karel thuis. Ze heeft weliswaar geen notie van zijn kookkunsten maar wil zich graag laten verrassen. Als het eenmaal zover is en ze vlak bij Karels huis is, realiseert ze zich dat ze iets is vergeten. Dus gaat ze snel terug. Weer thuis gekomen grist ze de kerstlantaarntjes ‘Fientje’ en ‘Karel’ van haar vensterbak. Vroeger behoorden ze bij hun beider kerstfeest en inmiddels zijn ze aan vergetelheid ontrukkt en in ere hersteld. Bij de kerstmaaltijd van Fien en Karel mogen ze in ieder geval niet ontbreken.

Gerard Compier

Ingestuurd door Dinie Cortenbach



Koken met Ine

door Ine van Wijk

Mini-paddenstoelenquiches met truffelolie

voorgerecht of hapje 4 pers.

Ca. 25 min. + 25 min. oventijd



Ingrediënten: 4 plakjes bladerdeeg (ontdooit) - 2 eetlepels boter - 200 gram gemengde paddenstoelen (grof gehakt, schoongeveegd) en gemengde paddenstoel (om te garneren) - 1 teentje knoflook (geperst) - 1 theelepel rozemarijn - 2 eieren - 1 eetlepel truffelolie - 100 ml crème fraîche - 50 ml slagroom

Benodigdheden: muffinvorm (ingevet) - bakpapier - blindbakkvulling

Bereiden: Verwarm de oven voor op 190°C. Snijd een cirkel uit de plakjes bladerdeeg zodat ze in de holtes van de muffinvorm passen. Prik met een vork in het deeg. Leg steeds een velletje bakpapier erop en giet de blindbakkvulling erin. Bak de bladerdeegbakjes circa 10 minuten in de oven. Verwijder het bakpapier met de steunvulling en bak nog 5 minuten verder. Laat afkoelen in de vorm. Verhit intussen de boter en bak hierin de paddenstoelen, knoflook en rozemarijn. Klop de eieren los met de truffelolie en voeg de crème fraîche en room toe. Klop glad. Vul de deegbakjes in de vorm met de paddenstoelen en giet het eimengsel erop. Leg een mooi plakje paddenstoel erop en bak de taartjes in de oven in circa 10 minuten gaar en goudbruin. Serveer (lauw)warm.

Bereidingstip:

Vervang de truffelolie in dit recept door notenolie. Liever met vlees? Voeg uitgebakken spekjes toe aan de vulling.

Gegrilde zalm met dille-olie en venkelgratin

Hoofdgerecht 4 pers.

Ca. 30 min. + 25 min. oventijd



Ingrediënten: 3 venkelknollen - 250 ml slagroom - 125 gram crème fraîche - 1 teentje knoflook (fijngehakt) - 75 gram Parmezaanse kaas (geraspt) - 25 gram paneermeel - 1 bosje dille - 6 eetlepels olijfolie en 1 eetlepel olijfolie (om te bestrijken) - 2 eetlepels rode wijnazijn - 4 zalmfilets

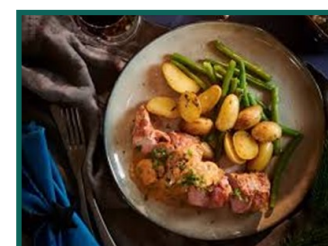
Benodigdheden: keukenpapier

Bereiden: Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de venkelknollen in zeer dunne plakken en kook ze circa 2 minuten. Laat goed uitlekken en dep droog met keukenpapier. Meng de slagroom met crème fraîche, knoflook en 35 gram Parmezaanse kaas. Breng op smaak met zout en peper. Leg de venkel in een ovenschaal en schenk het roommengsel erover. Bestrooi met nog 40 gram Parmezaanse kaas en paneermeel. Bak de gratin in de oven in circa 25 minuten gaar en goudbruin. Pureer intussen de dille met olijfolie, (rode)wijnazijn en een flinke snuf zout en peper. Bestrijk de zalmfilets aan beide kanten met olijfolie en gril in een grillpan in circa 6 minuten rondom goudbruin. Serveer de zalm met de dille-olie en venkelgratin. Lekker met aardappelpuree of gebakken aardappels.

Varkenshaas met spek en paddenstoelensaus

Hoofdgerecht 4 pers.

Ca. 35 min.



Ingrediënten: 12 plakjes ontbijtspek - 1 eetlepel gedroogde tijm - 600 gram varkenshaas - 1 eetlepel boter - 1 teentje knoflook (geperst)

2 sjalotjes (gesnipperd) - 250 gram kastanjechampignons (in plakjes, schoongeveegd) - evt. 50 ml. sherry - 250 ml vleesfond - 125 ml slagroom **Benodigdheden:** aluminiumfolie

Bereiden: Verdeel de plakken spek over een snijplank en bestrooi met de tijm. Leg de varkenshaas erop en rol het spek om de varkenshaas. Verhit de boter in een koekenpan en bak hierin het spek op een hoge stand in circa 3 minuten rondom bruin. Zet de warmtebron lager en bak het vlees in circa 10 minuten gaar. Keer regelmatig. Verpak de varkenshaas in folie en houd warm. Bak de knoflook, sjalot en champignons circa 5 minuten in het bakvet van het vlees. Zet de warmtebron lager en blus af met de sherry. Voeg de fond toe en breng aan de kook. Voeg de slagroom toe en laat circa 5 minuten inkoken tot een saus. Breng eventueel op smaak met zout en peper. Serveer de varkenshaas met de paddenstoelensaus. Lekker met sperziebonen en gebakken krieltjes.

Hasselback-aardappels meet groene kruiden en krokant spek

Bijgerecht 4 pers.
Ca. 15 min. + 1 uur oventijd

Ingrediënten: 8 vastkokende aardappels (van gelijk formaat) of 8 zoete aardappels (van gelijk formaat) - 2 eetlepels olijfolie - 4 takjes rozemarijn - 150 gram pancetta (fijnggehakt) of 150 gram feta (fijnggehakt)
Benodigdheden: ovenschaal (ingevet)

Bereiden: Verwarm de oven voor op 200°C. Leg de aardappels op een grote lepel en snijd de aardappel met een scherp mes in, tot dunne plakjes. De lepel voorkomt dat je de plakjes helemaal los snijdt. Leg de aardappels in de ovenschaal en bestrijk rondom met olie. Verdeel rozemarijnnaaldjes en stukjes pancetta tussen de schijfjes en maal peper erover. Bak de aardappels in het midden van de oven in circa 1 uur gaar en knapperig.

Bereidingstip: Steek een dun plaje knoflook of kaas tussen een paar van de inkepingen voordat de aardappels de oven in gaan.



Hartig gevulde appels

Bijgerecht 4 pers.
Ca. 20 min. + 1 uur oventijd



Ingrediënten: 8 kleine rode appels - 0.5 citroen (sap) - 50 gram boter - 1 stengel bleekselderij (fijnggehakt) - 25 gram blanke hazelnoten (grof gehakt) of 25 gram amandelen (grof gehakt) - 2 eetlepels krenten of 2 eetlepels rozijnen - 150 ml witte port - 150 ml cider of 150 ml witte wijn - 1 bosje rozemarijn - evt. maïzena
Benodigdheden: meloenbolletjessteker - aluminiumfolie

Bereiden: Snijd de kapjes met de steeltjes van de appels en hol de appels uit met de bolletjessteker. Houd de bolletjes appel apart in water met citroensap. Verhit 1 eetlepel boter en fruit hierin de sjalot en bleekselderij circa 5 minuten op een lage stand zacht en lichtbruin. Snijd intussen het appelvruchtvlies fijn en voeg dit met de noten, krenten en een paar eetlepels van de drank toe aan de bleekselderij. Laat 2 minuten sudderen en breng op smaak met zout en peper. Verwarm de oven voor op 180°C. Zet de appels in een ovenschaal en vul ze met het mengsel. Leg steeds een blokje boter op de vulling en leg het kapje weer op de appels. Giet de rest van de drank rondom de appels en dek af met aluminiumfolie. Bak 45 minuten in de oven en verwijder dan het folie. Bak onafgedekt nog circa 20 minuten verder. Neem de appels met 2 lepels uit de schaal en zet ze op een ronde schaal. Garneer met de takjes rozemarijn en steek in elke appel een klein stukje rozemarijn. Bind het overgebleven appelvocht eventueel met wat aangelengde maïzena en serveer in een schaaltje erbij.

Sinaasappel-speculaassoufflé

Nagerecht 4 pers.
Ca. 20 min. + 20 min. oventijd



(Vervolg op pagina 10)

Ingrediënten: 100 ml slagroom - 100 ml volle melk - 3 theelepels maïzena - 1 mespunt speculaaskruiden - 1 eetlepel bloem (gezeefd) - 0.5 sinaasappel (rasp) - 2 sinaasappels (sap) - 2 eidooiers - 60 gram suiker - 4 eiwitten - poedersuiker (om te bestuiven)
Benodigdheden: 4 ovenschaaltjes (ingevet)

Voorbereiden: Klop de room glad met de melk, maïzena, koekkruiden en bloem. Breng al roerend aan de kook en laat even goed doorkoken. Neem van de warmtebron en klop de sinaasappelrasp en -sap erdoor. Klop met een elektrische mixer de eidooiers met de helft van de suiker in een paar minuten tot een lichte crème. Klop een paar lepels van het roommengel door de opgeklopte dooiers tot een egaal mengsel. Voeg dit toe aan de rest van het roommengsel in de pan en verwarm al roerend enkele minuten op zeer lage stand, tot de vla gaat binden. Laat niet koken. Als je met een vinger een streep trekt over de lepel en de vla loopt niet door, is deze dik genoeg. Laat afkoelen. Dit kan ook een dag van tevoren.

Bereiden: Verwarm circa 30 minuten voor het serveren de oven voor op 170°C. Klop het eiwit stijf met de rest van de suiker. Spatel een derde van de eiwitten door de afgekoelde vla en roer rustig door elkaar. Schep dan de rest voorzichtig erdoorheen, zodat het geheel luchtig blijft. Verdeel over de schaaltes en strijk de randen schoon. Bak de soufflés circa 20 minuten in het midden van de oven, tot ze een mooie hoogte hebben. Open de ovendeur tussendoor niet. Zet de soufflés vanuit de oven op bordjes, bestuif met poedersuiker en serveer direct.

Bon appetit
Eet smakelijk
Enjoy your meal

Heldengedicht.

Er zijn heel veel helden
die nooit in het voetlicht staan.
Zij die ook eens aandacht
verdienen zonder ooit
een heldendaad te hebben
verricht.

Het zijn gewone mensen
die elke dag moed en
inzet tonen om door te gaan.
Zij, die steeds opnieuw
hun dagtaak invullen
om mondjes te voeden
om kosten te betalen.

Mensen ook die er zijn
om anderen te helpen
gewoon omdat ze dat
graag doen.
Zij die verzorgen,
verplegen, levens redden.

Vrijwilligers die belangeloos
inzetten op informeren
steunen, delen.
Boodschappen meenemen,
een uurtje oppassen,
de stoep schoon vegen.

Breien en haken
voor het goede doel.
Gekke neuzen en rospotten
om geld in te zamelen.

Elkeen die zichzelf
onbaatzuchtig opzij zet
om de medemens een
ruggensteuntje te geven.

Ieder die zijn taken in het
leven vol overgave en met
volle verantwoordelijkheid
opneemt..

Debora Kyndt



Een sneeuwbol maken is een leuke activiteit voor in de kerstvakantie! Met een sneeuwbol geef je nog meer sfeer aan je versierde huis en kinderen zullen er steeds weer naar willen kijken. Als je je eigen sneeuw globe maakt, bepaal je helemaal zelf hoe groot deze wordt en welk kerstfiguurtje erin komt. Wat dacht je bijvoorbeeld van een enorme sneeuwbol met een eenhoorn? Met het volgende stappenplan maak jij je eigen kerst sneeuwbol!



Wat heb je nodig?

- Potje met deksel
- Potje glitters
- Lijmpistool met lijmpatronen
- Kerstfiguurtje(s) met een vlakke onderkant
- Water

1. Lijm het kerstfiguurtje aan de deksel
2. Doe water in het potje
3. Voeg glitters toe aan het potje



Vervolgens doe je de glitters in het potje. Begin ongeveer met een eetlepel en bepaal tijdens het roeren of je er meer of minder glitters in wilt hebben. Witte of zilveren glitters lijken trouwens het meeste op sneeuw, maar je kunt natuurlijk ook voor gouden of rode glitters kiezen.

4. Draai de deksel stevig vast

Om te voorkomen dat de deksel gemakkelijk losgedraaid kan worden, maak je deze vast met behulp van het lijmpistool. Zorg ervoor dat zowel de deksel als de rand van de pot goed droog zijn. Doe vervolgens lijm op het schroefgedeelte van de deksel en draai de deksel stevig op de pot. Laat de pot vervolgens drogen.

5. Geef je kerst sneeuwbol een leuke plek!

Na het maken van je sneeuwbol hoeft je er alleen nog maar een leuk plekje voor te zoeken! Zet je sneeuw globe bijvoorbeeld op een mooi dienblad met kaarsen of maak meerdere sneeuwballen en zet deze bij elkaar. En als je een grote sneeuwbol hebt gemaakt, is deze natuurlijk het pronkstuk van je woonkamer!



Fijne feestdagen !

Joke Lentjes

Stille mensen zijn diegenen
die veel te zeggen hebben.
Ze zwijgen niet uit angst
om te praten, maar ze praten
Alleen met diegenen die
hen kunnen begrijpen.

Dinie Cortenbach

Boekbespreking



Gods wegen zijn ondoorgrondelijk Patrick Schaumans

Voor de lezers die van een spannend en goed geschreven boek houden om met de kerstdagen even van het toneel te verdwijnen is dit derde boek van Patrick Schaumans een goede keuze. Een paar dagen voor Kerstmis wordt een bekende en alom gerespecteerde topadvocate vlak voor sluitingstijd koelbloedig vermoord op de parking van een warenhuis. Berckx en zijn team staan voor een raadsel. Laat u als lezer echter niet misleiden door de titel van het boek. De bedoelingen van de moordenaar zijn allesbehalve kerkelijk geïnspireerd. Misdaden vinden in vele gevallen hun oorsprong in problemen van financiële of amoureuze aard maar commissaris Berckx neemt u echter mee in een niet alledaags verhaal van moord en verraad met een spannende climax en een drijfveer die u nooit voor mogelijk had gehouden. Patrick Schaumans woont en schrijft afwisselend in het Pajottenland en aan de Zilverkust in Portugal. Als fervent Pajot schuwt hij het niet om zijn lezers onder te dompelen in de geneugten en de voor het grote publiek ongekende geheimen en facetten van zijn geboortestreek, dit alles doorspekt met een gezonde dosis spanning en verrassende plotwendingen.



Als de dag breekt Lars de Brabander

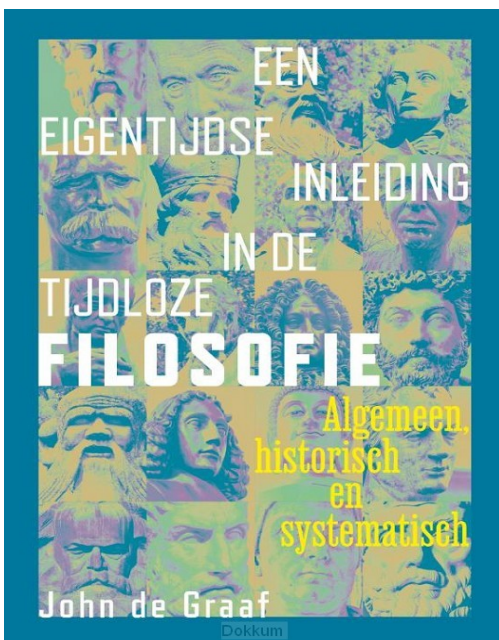
Wie houdt van een goed geschreven historische roman die niet zover terug gaat in de tijd, gaat over het echtpaar Pancha en Sylvio Piedra. Ze komen beiden uit een familie van Slaven, maar ze zijn uiteindelijk, door het opheffen van de slavernij, vrijgemaakt. De geschiedenis sluimert op de achtergrond, de menselijke ervaring staat centraal. Ondanks dat Pancha en Sylvio van elkaar houden hebben ze toch ook een soort haat – liefde verhouding met elkaar. Ze wonen samen in een afgelegen gebied waar al een hele tijd erg warm en droog is geweest.

Het eiland wordt niet bij naam genoemd, maar veel wijst op Curaçao waar Lars de Brabander zelf opgroeide, de gekozen datum, 22 september 1877, is geen toeval: op 23 september trof een vernietigende storm het eiland. De belofte van regen krijgt zo een historisch én dramatisch gewicht.

De titel als de dag breekt: verwijst naar het moment waarop het verhaal kantelt en alles anders wordt. Het kan ook een symbolische betekenis hebben, zoals een nieuw begin, hoop of verandering. Het verhaal gaat over hoop, wanhoop en de onverzettelijkheid van de menselijke geest in tijden waarin het

allemaal wat minder gaat. Een boek voor liefhebbers van een historische roman met een diepe emotionele laag.

Wat 'Als de dag breekt' zo krachtig maakt, is de herkenbare stijl van Lars de Brabander. Te midden van de kwelling en het onheil, ligt de humor op de loer. Op onverwachte momenten springt het vanuit een schaduw te voorschijn, en biedt het een broodnodige verlichting in de anders zo intense vertelling. De afwisseling van zwaarte en lichte momenten maakt het boek des te aangrijpender en boeiend. De humor is subtiel, soms sarcastisch, maar altijd menselijk. Het doorbreekt de zwaarte zonder de diepte teniet te doen.



Een eigentijdse inleiding in de tijdloze filosofie John de Graaf

Voor wie in deze roerige tijd wil kennis maken met filosofie om de wereld om zich heen vanuit een ander perspectief te zien is dit verfrissende en helder geschreven boek een mooie gelegenheid om de fascinerende wereld van de filosofie te ontdekken. In drie delen verken je wat filosofie is, duik je in de rijke geschiedenis van denkers uit zowel Oost als West, en verken je de kernvragen en vakgebieden van de filosofie, zoals ethiek, kennisleer en metafysica, logica en politieke filosofie.

Van de vragen 'Wie zijn wij?', 'Wat is de zin van het leven?' en 'Hoe zit de werkelijkheid in elkaar?' tot diepgaande reflecties over waarheid, goedheid en schoonheid.

Het boek is toegankelijk voor zowel nieuwsgierige beginners als iets meer ervaren denkers. Met humor, persoonlijke inzichten en uitnodigende voorbeelden inspireert het tot kritische reflectie en verwondering over onszelf en de wereld om ons heen.

Laat je meevoeren op een boeiende reis door de soms wonderlijke landschappen van het denken en ontdek hoe filosofie je helpt om niet alleen van alles beter te begrijpen, maar ook bewuster te leven.

Hele fijne kerstdagen, veel leesgenot,
Fijne kerstdagen en een voorzichtig positief 2026.

Tekst verzorgt en opgesteld door Cor Vilé

Ten einde toe

gister ging ik nog onbestemd
over wegen van verwachting
thans weer over een pad
waar mijn zin wordt afgeremd
en hoop wordt uitgeladen

zo gaat het op en neer
van momenten vol tevredenheid
naar een tijde van pijnlijke
doch in de menselijke aard
gelegen verlatenheid

vaak door zo velen beschreven
en door haast ieder ervaren

ik word naar gene zijde gedreven: ben
wel blij dat ik loskom van 't verklaren.

Julius Dreyfsandt Zu Schlamm

Ontmoetingen 48

Ton hield erg veel van zijn opa en oma. Ze woonden in een dorp hier vlakbij, zo'n 17 kilometer verderop. Hij ging dan ook graag om de week met zijn ouders mee, wanneer zij bij opa Teun en oma op visite gingen. En dan luisterde hij ademloos naar de verhalen die opa en oma vertelden over vroeger. Hoe het leven toen was en wat ze toen deden in hun vrije tijd. Opa hield van vissen en biljarten. Oma rommelde het liefst in haar tuintje. Ze had een moes en een siertuin. De moestuin was vooral bedoeld om groente te kweken. Die hoefde ze dan niet in de winkel te kopen.

Zo spaarden ze dan weer wat geld uit, dat ze goed konden gebruiken. Samen deden ze mee aan danswedstrijden. Als oma daarover begon te vertellen, dan begonnen haar ogen te glinsteren en kreeg opa een glimlach van oor tot oor. We zijn een keer derde geworden vertelde oma dan telkens weer. Ze dansten graag op muziek van Glenn Miller of de tango op muziek van Malando.

Ton kon al die verhalen wel dromen, maar toch genoot hij er weer elke keer van als hij bij opa en oma was. Hij vond het helemaal niet erg dat ze al die verhalen van vroeger keer op keer vertelden. Hij vond het geweldig om te zien hoe opa en oma dan weer zaten te genieten. En voor even weer terug in de goede oude tijd waren. Maar opa Teun werd erg ziek en kwam na een kort ziekbed te overlijden. Ton was erg verdrietig en moest tijdens de begrafenis telkens opnieuw huilen wanneer hij naar oma keek. Daar zat ze dan helemaal alleen, in haar eigen verdriet. Een klein fragiel vrouwtje. Was ze dat altijd al, of was ze met de dood van opa ineens zo breekbaar geworden?

Ton wist het niet meer. Om oma te troosten ging Ton in het begin bijna elke dag na schooltijd bij zijn oma langs. Nee, nu niet meer omdat hij het leuk vond. Oma vertelde geen leuke verhalen meer. En opa natuurlijk al helemaal niet. Ton zat daar maar, naast oma. Soms zette hij een potje thee die ze dan samen zwijgend opdronken. Oma kwijnde helemaal weg. De zomer ging voorbij. De herfst kwam. Met veel regen en wind. Het was al vroeg donker. Oma werd er nog

somberder van. Ton bleef maar proberen en piekeren hoe hij oma weer kon opvrolijken. Maar oma leek steeds verder weg te zakken. Hoe hard hij het ook probeerde. Het was begin november toen Ton in een tijdschrift iets las over een nieuwe uitvinding. Al halverwege het lezen begon bij hem een idee te ontstaan. Hij leegde zijn spaarpot, kocht diverse spullen en vroeg regelmatig zijn vader om technische raad. Zijn ouders hadden geen flauw idee waar Ton mee bezig was.

Ja, dat hij ergens mee bezig was, dat wisten ze wel. Hij deed ontzettend geheimzinnig en ging heel vaak direct na het avondeten al naar zijn kamer, waarna ze hem pas de andere dag voor schooltijd weer zagen. Moeder wist ook dat Ton oude cassettebandjes en foto's bij oma had weggehaald. Maar op al hun vragen weigerde Ton te antwoorden. De dagen gleden voorbij. Oma werd zieker en zieker. Op kerstavond werd de dokter erbij gehaald. Ze heeft het opgegeven zei hij.

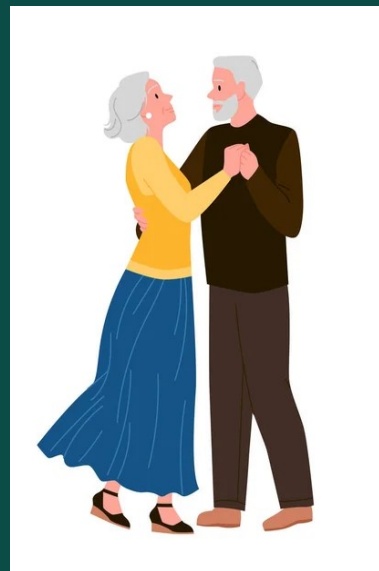
Ze wil niet meer verder leven. Ton raakte helemaal in paniek. Gaat ze dood? vroeg hij nerveus en met trillende stem. Ja jongen, je oma gaat dood. Ik denk niet dat ze de morgen nog haalt. We moeten naar huis, hilde Ton opeens.

Zijn ouders wisten niet wat er met hem gebeurde. Ze zagen dat hij helemaal van streek was geraakt. Hij bleef maar huilen dat ze onmiddellijk naar huis moesten. Omdat ze toch niets meer voor oma konden doen, besloten ze maar naar huis te gaan, onder de belofte dat ze de andere dag, 1e kerstdag, zo vroeg mogelijk terug zouden komen.

Toen ze dan eindelijk thuis waren vloog Ton naar zijn kamer en deed de deur hoorbaar op slot.

Dat had hij nog nooit gedaan. Zijn ouders wijdden zijn gedrag aan het verdriet over het aanstaande overlijden van zijn oma. Maar wat zij niet zagen was dat Ton heel snel verder bouwde aan zijn idee. Hij wist dat hij het apparaat nu snel moest afmaken. Sterker nog, hij moest vannacht nog terug naar oma om het haar te laten zien.

Hij werkte nerveus en zeer gehaast door. Toen hij eindelijk klaar was zag hij dat het halfelf in de avond was. Voorzichtig opende hij zijn slaapkamerdeur. Zijn ouders waren vroeg naar bed gegaan, in de wetenschap dat ze morgen een drukke en emotionele dag zouden hebben. Op zijn tenen sloop Ton naar beneden. Hij pakte een tas om zijn bedenkfel, dat bestond uit een paar apparaten, wat snoeren, een vreemde bril en een cassettebandje in zijn rugzak. Zachtjes opende hij de achterdeur. Haalde zijn fiets uit de schuur en liep het tuinpad uit. Op straat gekomen stapte hij op en reed naar zijn oma, 17 kilometer verderop. Er waren veel mensen onderweg naar de nachtmis. Maar Ton had daar helemaal geen oog voor. Hij trapte heel hard door, af en toe de sneeuw voor zijn ogen wegvegend. Zo rond kwart voor twaalf, midden in de nacht, kwam hij bij oma aan. Hij wist dat Toos van de Verpleegkundige thuiszorg bij haar was en hij vroeg of hij nog even naar zijn oma mocht. Maar natuurlijk zei deze vriendelijk. Ze nam afstand en liet hem naar de kamer van zijn oma. Daar lag ze, een kleine vrouw in een groot bed. Hij pakte zijn spullen uit en bond ze met trillende handen aan elkaar. Toen hij daarmee klaar was pakte hij de bril en zette die voorzichtig op het hoofd van zijn oma. Toen zette hij de cassette recorder aan. Gelukkig alles deed het. Oma reageerde echter niet, totaal niet. Hij besloot daarom de volumeknop wat harder te zetten. Toen na enkele seconden zag hij dat haar ogen begonnen te knippen en niet veel later kwam er een glimlach op haar gezicht. Hij schrok want oma ging rechtop zitten en wilde uit bed stappen. Voorzichtig nam hij haar in zijn armen en begon met haar te dansen. Ze was licht als een veertje en hij zag ze genieten. Toen de muziek stopte legde hij haar voorzichtig terug op het bed. Zijn oma zei zachtjes wat, maar hij hoorde het eerst niet. Hij bracht zijn oor dicht bij haar mond en toen hoorde hij haar zeggen, dankjewel Teun. En met een glimlach bleef ze zo liggen. Ze had weer gedanst met haar grote liefde mogelijk gemaakt door haar kleinkind. Hij vertelde aan Toos wat er gebeurd was. De kerkklokken begonnen te luiden en alsof het afgesproken was begon het hard te sneeuwen. Het was eerste kerstdag geworden.



Ton pakte snel zijn spullen bij elkaar en verliet het huis. Hij wist dat zijn missie geslaagd was. De andere morgen werden zijn ouders gebeld met het bericht dat oma vlak na middernacht was overleden.

Met dank aan Toos dat ik dit bijzondere verhaal "dansen met oma" mag plaatsen.

De namen in dit verhaal zijn om privacy redenen gefingeerd.

Joke Lentjes



Maak er met kerst iets moois van
vier kerst met ouders, familie en
met wie je lief is en vindt je weg
in de onstuimige tijdgeest van nu
waarin het samenzijn nog wel kan.

Tekst Cor Vilé

Het verleden laten rusten

Wanneer we praten over het verleden, denken we aan de tijd die achter ons ligt, aan vroeger, terwijl verleden ook heel recent is, gisteren of verleden week nog, wat we nog hadden willen doen, of misschien wel hadden moeten doen. Maar wat wordt er dan precies bedoeld met: Het verleden loslaten, of niet in het verleden blijven hangen, aan het verleden kun je niets meer veranderen, toch..

Over het verleden zijn de meningen verdeeld, vele uitspraken zijn er gedaan, in alles staat één ding overeind, het verleden kleurt het heden van nu en ook verderop in de toekomst. Het verleden is altijd aanwezig, ieder mens draagt zijn verleden met zich mee, niet altijd zichtbaar, het is het getij waarin je als kind opgroeide op weg naar het volwassen zijn. Er is een uitspraak van Z. Kaspar een redemptorist die zegt: pin mensen niet vast op hun verleden, mensen leren, mensen veranderen en ontwikkelen zich.

Zoals alles in de natuur in het klein begint, zijn wij als mens ook begonnen. Dat is ook de reden dat het nu, het heden van vandaag gekleurd wordt door het verleden, al onze ervaringen, positief, negatief, alle beelden die we gevormd hebben, illusies en overtuigingen, emoties, onze manier van denken, voelen, beleven, en reageren, dat alles kleurt het heden van nu en van morgen. Veel mensen kunnen een gedetailleerd beeld geven van vroeger, wanneer ze hun ervaring vertellen, kun je als buitenstaander als het ware een hele film voorbij zien komen.

Onlangs had ik mijn twee broers op bezoek die ik al een aantal jaren niet meer had gezien. Wij spraken ook over het verleden en ik merkte iets wat ik toch even wil vermelden.

Mijn jongste broer was heel gedetailleerd met datums en gebeurtenissen terwijl er bij mijn andere broer als het ware ook zo'n film voorbij kwam, ik ben de oudste van de drie en ik heb echt een slecht geheugen. Van de gebeurtenissen die er in ieder

leven zijn, vormen we zelf een beeld van onze eigen ervaring en beleving. Ik merkte dat we alle drie een eigen beeld hadden van de dingen die we in ons leven hebben meegemaakt, dat er niet een hetzelfde was. En toch spraken we alle drie de waarheid vanuit de eigen beleving, zoals we het ervaren hadden en opgeslagen in ons geheugen. Dus had ieder op zich gelijk, het is hun waarheid, nou begrijp ik ook waarom we zo snel met elkaar in conflict zijn en de waarheid altijd in het midden ligt.

In het boek: Beladen huis, vertelt de schrijfster Christien Brinkgreve wat de impact was, van getrouwd te zijn geweest met een man, die zijn leven lang een gebeurtenis uit zijn jeugd onderdrukt heeft. Hoe het de kleur van haar leven en dat van de kinderen bepaald heeft.

Onderdrukken is de taal van het ontkennen, doen alsof het niet gebeurt is, het gevoel geen kans geven om erdoor geraakt te worden. De schuld wordt altijd bij een ander neergelegd, in de situatie die ontstaan is of in het probleem wat er is. Dan is het alsof het niet iets van jezelf is, dan kunnen ze er gemakkelijker overheen stappen om het snel te vergeten, en het achter zich te laten. Een belangrijk element van de kleur die het heden van nu kleurt, is het gevoel, dat laat zich niet onderdrukken, dat blijft aanwezig. Wanneer men na verloop van tijd ergens door getriggerd wordt is men weer terug bij het begin en worden ze opnieuw geraakt op iets wat ze zelf onderdrukt hebben.

De taal van het onderdrukken kent ook zijn manieren om maar niet te dicht bij zichzelf te komen, en maar niet te luisteren naar wat het lichaam zelf aangeeft, om dat wat er niet mag zijn, niet gevoeld mag worden, te blijven onderdrukken.

Anderen maken zich los van het verleden, ze laten het verleden rusten en zeggen, we leven in het nu, nare gebeurtenissen die vergeet ik, daar wil ik niet meer aan denken. Ze willen dat wat hen is overkomen isoleren als een feit dat zich heeft voorgedaan,

zonder verbinding met verleden en toekomst. Ze maken een keuze vanuit hun denken, gevoelsmatig komen ze zichzelf nog regelmatig tegen door de kleur van het verleden. Wanneer we worden geraakt of getriggerd wordt het meteen weer opnieuw onderdrukt, de vicieuze cirkel.

Met ons denken, denken we alles in de hand te kunnen houden, maar er is één ding dat niet naar onze wil luistert, dat is het lichaam. Het bewuste, onze denkwereld, en het onbewuste zijn met elkaar verbonden. Dan gebeurt er iets wat we niet kennen, dan komen we met ons denken zoals we dat gewoon zijn er niet meer uit en komt het lichaam zelf in actie. We gaan een tijd aan de pillen, en na verloop van tijd wanneer het lichaam weer wat tot rust is gekomen, gaan we weer verder op de oude voet. Vanmorgen las ik op de kalender: 'Als je een positieve instelling hebt, zul je kansen zien in plaats van obstakels.— Widad Akrawi.'

Tekst Cor Vilé



Gemaakt door Angelina Vriens

Kerst

Kerstmis is wit
sneeuw op de daken
kaarsen in de kerk
verlangende gezichten in de straat
zwijgend marcherend tegen uitbuiting
'vrede op aarde'

Kerstmis is zwart
de koningen uit het oosten
de stroom migranten
de nacht met vele sterren
'vrede op aarde'

Kerstmis is zo koud
slapen in de metro
drinken om te vergeten
moeder met kind, wie wil vader zijn?
muziek in de warenhuizen
een rijke tafel met teveel eten
'vrede op aarde'

Kerstmis is feest
genieten van een kerstshow
een schitterende den
alleen voor de tv
niemand die naar je lacht
'vrede op aarde'

Kerstmis is een sprookje
een wonderlijk gebeuren
aanschuiven bij het kerstfeest voor daklozen
lachende beelden in de stal
'vrede op aarde'

Gerrie van der Rijt-van Sinten

De kerst zei hij, is een feest van licht
dat al heel lang bestaat, maar tegenwoordig
weet men niet waar het nog echt om gaat.

Toon Hermans

Een blog schrijven: deel 12 Zorgen en verzorgen

Zorgen en verzorgen: twee woorden, één hart

In onze taal liggen zorgen en verzorgen dicht bij elkaar. Slechts twee letters verschil. Toch hebben deze woorden elk hun eigen betekenis, hun eigen lading, en – verrassend genoeg – ook hun eigen impact. Wie ooit intens voor iemand heeft gezorgd of iemand heeft moeten verzorgen, weet hoe krachtig beide werkwoorden kunnen zijn. Maar wat is nu precies het verschil? En waar raken ze elkaar?

Zorgen: het innerlijke proces

Zorgen gaat vaak over het innerlijke. Het is iets wat in je hoofd en hart leeft. Als je je zorgen maakt, ben je met iemand (of iets) bezig, vaak zonder dat je direct iets kunt doen. Je voelt je betrokken, verantwoordelijk of zelfs machteloos. Zorgen maken is denken, piekeren, hopen, vrezen. Het is de liefde of verbondenheid die zich uit in bezorgdheid.

Zorgen kunnen stil zijn, diep verborgen, maar ook allesoverheersend. Een moeder die zich 's nachts afvraagt of haar kind gelukkig is. Een vriend die zich zorgen maakt over het herstel van een zieke kameraad. Een zus die wakker ligt, bezorgd om de ander die aan het einde van haar leven staat. Zorgen zijn onzichtbare draden van liefde, gespannen tussen harten.

Verzorgen: het tastbare handelen

Verzorgen daarentegen is het tastbare, het zichtbare. Het is wat je doet. Verzorgen betekent: aanwezig zijn, de handen uit de mouwen steken. Het gaat over wonden verzorgen, maaltijden klaarmaken, iemand helpen met aankleden, rust geven, nabij zijn. Verzorgen is zorgen omgezet in actie. Verzorgen vraagt tijd, energie en vaak fysieke inzet. Maar ook hier is liefde de kern. Wie verzorgt, geeft zichzelf – soms tot op het bot. In de zorg voor een kind, een zieke ouder, of een stervende geliefde gaat het om dienstbaarheid, om nabijheid zonder altijd iets terug te verwachten.

Wat ze gemeen hebben: liefde en betrokkenheid

Wat zorgen en verzorgen met elkaar verbindt, is de diepe betrokkenheid bij de ander. Beide komen voort uit liefde, medeleven, compassie. Je maakt je niet zomaar zorgen. Je verzorgt niet zonder dat je hart erbij betrokken is.

Zowel zorgen als verzorgen kunnen zwaar zijn. En tegelijkertijd ontzettend mooi. Want in beide schuilt de essentie van mens-zijn: omkijken naar elkaar. De een doet dat in gedachten, de ander in daden – en vaak gaan ze hand in hand.

In de praktijk zie je vaak dat wie verzorgt, ook veel zorgen met zich meedraagt. Bijvoorbeeld de mantelzorger die dag en nacht klaarstaat en zich tegelijk afvraagt: "Doe ik het wel goed? Houdt hij het vol? Red ik dit zelf nog wel?" Daarom is het belangrijk om beide kanten serieus te nemen – de emotionele last én de fysieke inzet.

Zorgen voor jezelf!

Joke Lentjes.

December

Dag licht zonder schaduw avonden zonder vogels weerzien zonder woorden dit najaar brengt je ogenschijnlijk in een winters zwijgen in een milde stilte wellicht.



Pieter Luykx. Ingestuurd door Cor Vilé

KUNST



'Motorrijders in de Algarve' getekend en geschilderd door Lennart van den Elsen

Bestaat God?

Velen geloven niet meer dat God bestaat
maar geloven wel in een hogere macht
waarvan dan het goede wordt verwacht
en waar men zich vaak op verlaat.

Bewijzen kunnen we niet dat God bestaat
maar wel geloven dat hij er is.
dat hij de schepper is van licht en duisternis
dat hij boven al het wereldgebeuren staat.

Wie heeft de hemel en de aarde gemaakt?
De luchten, de zon, de maan en de sterren?
Wie houdt de wereld in stand en bewaakt?
Is het mensenwerk, die schitterende sterren?

We mogen geloven in Gods grootheid
hij was en is, en zal eenmaal verschijnen
al kan nooit alle kwaad en onrecht verdwijnen
We zullen getuige zijn van zijn heerlijkheid.

Nieuws vanuit de organisatie

TOPGGz-keurmerk opnieuw toegekend aan ons Depressie Expertisecentrum Jeugd

Het bestuur van de Stichting Topklinische GGz heeft het TOPGGz-keurmerk opnieuw toegekend aan het Depressie Expertisecentrum Jeugd. Wij zijn super trots op onze collega's van dit expertisecentrum met het behalen van deze topprestatie! Van harte gefeliciteerd!

De hernieuwde toekenning laat zien dat het Depressie Expertisecentrum Jeugd blijvend het verschil maakt: voor jongeren die te maken hebben met ernstige depressies, voor hun gezinnen en voor de professionals die elke dag streven naar betere zorg en herstel. Het keurmerk is niet alleen een erkenning van vakmanschap en doorzettingsvermogen, maar vooral een aanmoediging om verder te bouwen aan innovatieve behandelmethoden en hoopvolle perspectieven. Samen zetten we ons in om ieder kind en elke jongere uitzicht te blijven bieden op een lichtere toekomst.

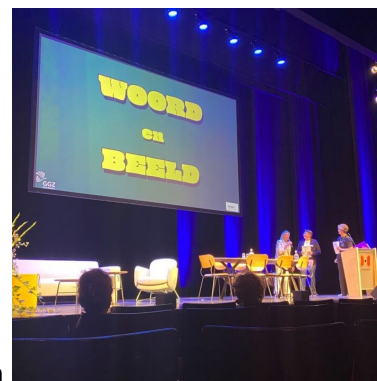


Cliënt, 14 jaar: *'In de behandeling van DEC-J heb ik tot nu toe geleerd hoe ik met mijn heftige emoties om kan gaan en ze minder kan maken. Ik heb geleerd dat mijn gevoel er mag zijn en dat de dingen die ik voel niet gek zijn. Ik probeer nu meer en nieuwe dingen te doen. Ik hoop dat ik door de behandeling nog beter voorop leer te zetten wat ik zelf belangrijk vind en dat ik me over het algemeen gewoon gelukkiger voel. Ik gun het mezelf en anderen dat ze om hulp durven te vragen als het niet goed gaat. Je hoeft niet alles voor jezelf te houden, want je bent niet alleen!'*

Collega Daan Creemers (bijzonder hoogleraar, klinisch psycholoog): *'Deze hercertificering laat zien dat het ons lukt om de behandeling van zeer ernstige depressiviteit en suïcidaliteit bij jongeren vorm te geven, waarbij onderzoek en innovatie de motor is om de effectiviteit te vergroten.'*

I-FACT Jeugdteam wint F-ACT Inspiratieprijs 2025

Een tekening zegt soms meer dan duidend woorden. Met hun innovatieve inzet van woord én beeld in



de behandeling van jongeren won het I-FACT Jeugdteam van GGZ Oost Brabant en Koraal de F-ACT Inspiratieprijs 2025. De prijs bekroont vernieuwende ideeën die de FACT-werkwijze versterken en direct toepasbaar zijn in de praktijk. Ons team viel op met een creatieve aanpak: het inzetten van woord én beeld in de behandeling van jongeren met een licht verstandelijke beperking en psychiatrische problematiek.

"Het I-FACT Jeugdteam bestaat pas sinds januari 2025 en is gevormd uit collega's van GGZ Oost Brabant, Koraal en externe professionals. Terwijl ze elkaar, de twee organisaties en de FACT-methodiek nog volop leerden kennen én hun caseload opstartten, vonden ze toch de energie en het enthousiasme om mee te doen aan de F-ACT inspiratieprijs. Dat typeert dit team volledig: vol inzet, samenwerking en snelle ontwikkeling. We zijn trots op wat zij in zo'n korte tijd samen hebben neergezet." – Jolanda Megens, Teamleider I-FACT.

Waarom woord en beeld gecombineerd?

Ambulant begeleider bij het I-FACT team jeugd Wanda van Mil zag de kracht van visuele ondersteuning tijdens een training Visual Storytelling. "Het is zo verhelderend als je met een kleine tekening en enkele woorden een groot verhaal kunt samenvatten of vertellen," zegt ze. "Onze doelgroep heeft vaak een kortere spanningsboog. Dan helpt een beeld om snel duidelijk te maken wat er bedoeld wordt."

Wanda legt verder uit: “als je hoofd enorm vol zit en je geen overzicht en rust hebt, wil je niet nog meer praten. Daarom zetten wij de boodschap om in een tekening. Bij een vol hoofd komt een “plaatje” beter binnen dan heel veel woorden. Tijdens de behandelingen checken wij of dit helpend is voor de jongeren, want niet iedereen staat hiervoor open. Maar vaak vinden ze een overzicht van de “reis” die ze maken heel verhelderend. Ook de ouders en verzorgers geeft dit inzicht in het traject van het kind.”

De methode blijkt inmiddels een waardevolle toevoeging. Collega's zijn enthousiast en zetten het dagelijks in. Samen zien zij de positieve resultaten terug in de behandelingen. “We zijn nog lang niet uitgetekend,” glimlacht Wanda.

Politiek werkbezoek Expertisecentrum Eetstoornissen

Op donderdag 9 oktober ontvingen wij in Helmond Tweede Kamerlid Lisa Westerveld (GroenLinks-PvdA) voor een besloten werkbezoek aan ons Expertisecentrum Eetstoornissen.

Samen met collega's uit het behandelteam, ervaringsdeskundige Erica Schrama en onze Netwerkpartner zorgverzekeraar VGZ lieten wij zien hoe belangrijk structurele investeringen in preventie en samenwerking zijn. Alleen zo kunnen jongeren met een eetstoornis écht perspectief krijgen.

Tijdens het bezoek stonden de urgente thema's centraal:

Cruciale GGZ in de regio: de wachttijden voor complexe eetstoornissen te verkorten en onze bovenregionale functie te behouden.

Preventie en vroeg signalering: het investeren in landelijke preventie en vroeg signalering voor onze doelgroep

Regionale samenwerking: de samenwerking met scholen, huisartsen en ziekenhuizen versterken om de doorstroom te bevorderen

Inzet ervaringskennis: voor een optimaal, herstel ondersteunend behandeltraject voor onze cliënten.

Met dit werkbezoek hebben we samen met de politiek en onze partners een belangrijk signaal afgegeven: eetstoornissen horen structureel hoger op de agenda.

Onze collega, klinisch psycholoog Charlotte Vreeswijk, zei hierover: *“Wat bijzonder om vandaag ervaringskennis, expertise en politiek met elkaar te verbinden en zo vanuit verschillende invalshoeken naar zorg voor mensen met eetstoornissen te kijken en na te denken over hoe knelpunten hierin verbeterd kunnen worden.”*

Wetenschappelijke inzichten tonen: natuur heeft positieve impact op cliënten

Natuur in de GGZ biedt herstel, ontspanning en veerkracht.

Wist je dat zelfs tien minuten in de natuur al een merkbaar effect kan hebben op je mentale gezondheid? Daarom zetten wij ons groene terrein op Huize Padua in als bron van herstel, ontspanning en veerkracht. In de Groene GGZ-inspiratiesheet lees je wetenschappelijke inzichten over de positieve effecten van natuur, dat laat zien hoe waardevol deze verbinding voor cliënten is.

Groene GGZ

De landelijke beweging de Groene GGZ, een initiatief van IVN Natuureducatie en Nature For Health heeft als doel om natuur in het primaire proces van de mentale gezondheidszorg te verankeren. Natuur inzetten voor behandelingen, activiteiten wordt het nieuwe normaal. Groene GGZ biedt een nieuw systeem voor natuurherstel en mentale gezondheid in Nederland.



Tekst en uitleg - deel 5

Vrijheid: Om vrijheid te ervaren kan het nodig zijn om je eigen beeld van normen en waarden bij te stellen, en soms is het nodig om ook met wat minder genoegen te nemen. Vrijheid is jezelf kunnen inleven in de situatie van de ander zonder oordeel, betekenis of definitie.

Intuïtie: Heeft te maken met het aanvoelen van situaties die nog niet hebben plaatsgevonden, zonder precies te weten waarom. Intuïtie wordt ook het onderbuikgevoel of het niet pluis-gevoel genoemd, er naar luisteren is een natuurlijk instinctief proces, spontaan of onbewust.

Intuïtie vormt zich door eerdere emoties uit andere vergelijkbare situaties en ervaringen, een beslissing nemen doe je dan op gevoel omdat het iets aangeeft dat beter aanvoelt dan wat je gedachten zeggen. Bij intuïtie is er sprake van een onbewuste kennis die een signaal naar de hersenen stuurt. In verschillende beroepen zoals artsen en psychologen vertrouwt men op de eigen intuïtie, bij het uitvoeren van hun vak luisteren ze naar het onderbuikgevoel dat vaak leidend is bij een beslissing.

Boemerang: Het uit de weg gaan van vervelende situaties of moeilijke gebeurtenissen noemen we vermijden. Het belangrijkste voordeel van vermijden is dat je voor even geen vervelende gevoelens hoeft te ervaren. Je zou het vermijden van vervelende gevoelens kunnen vergelijken met het weggoien van een boemerang. Van een boemerang weten we dat deze uiteindelijk altijd terugkeert naar degene die hem heeft weggegooid. Dit principe geldt ook voor vermijden. Vroeg of laat wordt de pijn twee keer zo hard terug naar je hoofd geslingerd. Hoe harder je de boemerang probeert weg te gooien, hoe harder hij uiteindelijk terugkeert.

Alea iacta est, is een Latijnse zegswijze en wordt meestal vertaald als de teerling is geworpen, dat wil zeggen de dobbelsteen is geworpen. Sluit men een weddenschap af, bijvoorbeeld over de worp met een dobbelsteen, dan kan men besluiten niet

te wedden of de inzet te veranderen, maar als de dobbelsteen eenmaal geworpen is, is er geen weg meer terug. De tering is geworpen. Caesar heeft de uitdrukking naar verluidt ontleend aan Menander, zijn favoriete Griekse komedieschrijver.

De taal van het hart, de taal van het lichaam, de taal van de woorden, de taal van de oorlog, de taal van de natuur, de taal van de poëzie, de taal van de politici, de taal van Twitter, de taal van de liefde, de taal van de burens, de taal van de kinderen, de taal van het zwijgen, de taal van stemmen in je hoofd, de taal van dronkenlappen, de taal van jou en mij, de taal van de dingen, de taal van het gebaar, de taal van het beeld, de taal van de muziek, de taal van het leven.

Het levenspad is zigzaggend, dus koester de kromming, soms als het je even niet lukt blijf dan niet hangen en denken, maar vraag jezelf eens af welke kant je op wilt. Ieder mens op zich heeft ergens een negatieve kant, op zich is dat niet erg, dat maakt je tot de persoon die je nu bent. Wanneer het alleen maar goed met je gaat heb je niet door wat er allemaal om je heen gebeurt.

Ieder die door de ervaring van het leven is heengegaan weet, dat wij van het leven leren, maar wanneer we terugzien, ontdekken we ook, dat we onderweg kunnen verliezen wat van waarde is, en we kunnen verwijderd raken van de oorsprong.

Aan de binnenkant zag het er niet zo harmonieus uit, mijn ouders hadden karakters die niet op elkaar aansloten, ze hadden altijd ruzie. Ooit waren ze verliefd geweest, maar op een dag moeten ze erachter zijn gekomen dat ze niet bij elkaar pasten. Dat ze voor de ander iemand moesten zijn die ze niet waren.

Een leven zonder zorgen is geen leven. het woordje zorg heeft, hoe vreemd dat ook mag klinken, een positieve, creatieve kant. Mensen bijstaan, hulp verlenen, is mooi, maar toch is dit aan een bepaalde

maat gebonden. Als je iemand zoveel hulp biedt dat hij geen zorgen meer heeft en zich nergens meer om hoeft te bekommeren, ontnem je hem een kostbaar en creatief deel van zijn leven. *'Toon Hermans.*

Zeef de zin door de ziel. Levenservaringen maken je als mens beter door de jaren heen, mits je het vermogen hebt om je levenservaring te vertalen en de tekst te kleuren met je eigen persoonlijkheid. Het gaat erom dat je geen zin zegt zonder hem door je ziel te zeven, probeer over te brengen wat de tekst voor jou betekent. *'Porgy Fransen. Acteur*

Vandaag zag ik dat de zomer en de herfst elkaar ontmoeten, bladeren die al naar beneden dwarrelde, de eerste paddenstoel die stond te schitteren in de zon, de eikel nog in een groene dop die naast mijn voeten op de grond viel, de paarse pracht van de Landschotse heide, de vennen met al hun pracht, een dag waarop de zomer en de herfst met elkaar verbonden waren. *'Cor Vilé '*

Alles is wat wij zijn, en alles zal voor degenen die in de verscheidenheid van de tijd na ons komen, zijn zoals wij het ons intensief hebben voorgesteld. Dat wil zeggen, zoals wij het met de verbeeldingskracht die in ons lichaam schuilt werkelijk zelf zijn geweest. Ik geloof niet dat de geschiedenis met haar grote, verbleekte panorama meer is dan een opeenvolging van interpretaties, een verwarde consensus van verstrooide getuigen. Wij allemaal samen zijn de romanschrijver en we vertellen wanneer we zien, want zien is net zo ingewikkeld als al de rest.

Aan de wandel door het buitengebied van Den Bosch liep ik over Engelsedijk die overging in de Gemaalweg. Net voorbij jachtwerf Voets hing een bord naast de voordeur. Hoi kom binnen, leuk dat je er bent. Alles goed, wat zit je haar leuk, ik had mijn pet op maar ja. Ik zet net koffie, ga zitten, koekje erbij ? En dat heb ik gedaan, er stond een bankje voor de deur en ben er gaan zitten, toen ging de voordeur open en ze zei, ja natuurlijk kom maar binnen, buiten is het nog een beetje koud. Vroeger was dit een café en waar we zaten was vroeger een stal. Bij de woning lag vroeger het pont over de Dieze naar Engelen. *'Cor Vilé '*

Toeval is een woord dat we gebruiken wanneer er iets gebeurt dat niet in onze gedachten stond, iets dat we niet hadden verwacht, in feite bestaat toeval dus niet in deze zin. Het is iets wat je zomaar overkomt, omdat we alles in de hand willen houden hebben we het een naam gegeven.

God schiep de wereld dat is bekend, jij schept je eigen wereld door alle keuzes die je wel of niet maakt hebt, los van datgene wat je van anderen meekreeg. Wat je ook gelooft, je hebt altijd gelijk, geloof je in staat te zijn om je verlangen te realiseren, dan gaat je dat lukken. Geloof je echt dat het jou niet gaat lukken omdat je het idee hebt, dit is niet voor mij weggelegd, dan krijg je ook nog gelijk.

Iemand die zichzelf wegcijfert haalt in feite een trucje uit, het is een vaak onbewust idee dat wanneer je steeds lief, leuk en aardig bent, en alles voor iedereen over hebt, je in feite onaantastbaar bent. Want hoe kun je kritiek hebben op iemand die die iedereen helpt. Jezelf wegcijferen is in de kern niet alleen het aardig zijn, het is ook een gedrag dat vooral ontstaat uit zelfbescherming om niet uit de groep te vallen, er niet meer bij te horen of uitgesloten te worden. Jezelf wegcijferen is ook je eigen grenzen niet goed aangeven en beschermen, dat is in feite de kern van het verhaal, je cijfert jezelf weg en verwacht dan ook nog een bevestiging, het is niet wat je allemaal doet, waar het om gaat is dat je jezelf niet serieus neemt.

Wat is het toch bijzonder dat ons lichaam zo duidelijk reageert als het om iets gaat wat ons echt raakt. We gaan er nogal eens aan voorbij, maar het is goed om eens stil te staan bij wat je lichaam aangeeft. De uitdrukking, een knoop in je maag hebben is er niet voor niets, het heeft ons iets te zeggen, en vooral waar gaat dit ten diepste over, zegt het iets over mijn rol die ik speel, of wie ik ben zonder mijn rol.

Tekst samengesteld en geschreven door Cor Vilé



Aan God,

Mogen we onze hoop en zorgen aan U voorleggen en bidden om wijsheid dat we ons niet laten verleiden tot het onnodig oordelen over de ander, van laster en kwaadsprekerij, en van de mens geen weerloos slachtoffer maken.

Mogen we U vragen om geduld, dat we steeds het goede in de ander zien, elkaar de tijd gunnen om te kunnen groeien dat we een ander niet zomaar aan de kant zetten of definitief afschrijven.

Mogen we U vragen om wat mededogen dat we de ander niet opzadelen met lasten die we zelf niet kunnen dragen, dat we met onze wensen een richting aangeven in de omgang met elkaar.

Mogen we U vragen voor alle mensen met een bijzondere plaats in ons hart die door ziekte aan huis gebonden zijn, dat ze de kracht vinden in onze zorg en aandacht die we voor ze hebben.

Dit is een door mij samengestelde tekst waarvan de bron onbekend is.

Ingestuurd door Cor Vilé

Gedicht

*door Johan Hijzelaar
Dichter des GGZ's*

Als ik mezelf alleen
in de kou voel staan
warm jij me weer op
met je zoen
van je sensuele mond



Eindejaar gedicht



Aan het einde van een jaar vol indrukken, momenten van vreugde maar ook van verdriet en onzekerheid, willen we stilstaan bij wat ons verbindt. Ondanks alles wat er in de wereld speelt, zien we steeds weer hoe belangrijk het is om elkaar vast te houden, om te blijven geloven in de kracht van menselijkheid en hoop. Met dit gedicht willen we iedereen – cliënten, familieleden, medewerkers en betrokkenen – een warm hart toedragen voor het nieuwe jaar.

Tussen alle onrust, pijn en zorgen,
zoeken wij naar licht van morgen.
Een woord, een blik, een klein gebaar,
laat zien: we dragen elkaar.

De wereld lijkt soms hard en koud,
maar samen bouwen wij vertrouwen.
In ieder mens, hoe klein ook soms,
schuilt kracht die hoop kan laten stromen.

Dus laten we in dit nieuwe jaar,
blijven geloven, keer op keer,
dat vrede groeit,
al is het traag,
waar mensen zorgen voor elkaar.

Joke Lentjes



Kerstfeest in je hart



'Ikke bij jou komen?' Twee blauwe ogen kijken me vragend aan. Twee blauwe ogen in een kinderlijk en toch volwassen gezicht. 'Nee,' denk ik, 'niet weer! Hij komt al zo vaak bij ons. Maar niet wéér met Kerstmis. Niet weer een kerstfeest met een gast in huis.' Ik wil dit éne jaar alleen met ons eigen gezin kerstfeest vieren. Ook de andere familieleden hebben te kennen gegeven eens een keertje met zijn viertjes te willen zijn. Alles binnen in mij verzet zich. Zolang ik me kan herinneren is hij met Kerstmis onze gast geweest. Ik wil het niet! Laten anderen zich maar eens over hem ontfermen. Waarom moet het altijd bij ons zijn? 'Nee', zeg ik 'dit jaar kan het niet' en ik leg hem uit dat we graag een keer zonder gasten willen zijn. 'Ik zal zorgen dat je ergens anders naartoe kunt', zeg ik hem.

Dezelfde ogen kijken me verdrietig en teleurgesteld aan maar hij lijkt het toch te begrijpen en protesteert in elk geval niet. Ik neem contact op met het tehuis waar hij woont en zij hebben begrip voor de situatie. Er zal een ander verblijf geregeld worden.

De kerstdagen naderen en ik tref alle voorbereidingen om er een mooi, fijn feest van te maken. Kerkdiensten, die we willen bezoeken, worden uitgezocht en de versierselen die bij het feest horen opgehangen. Waarom komt dan toch de echte kerstfeest niet in huis? Wat ontbreekt er in het geheel? Ik kan mijn draai maar niet vinden en ook mijn huisgenoten zijn niet op hun gemak.

Kerstavond en ook eerste kerstdag gaan zo voorbij. Het is geen kerstfeest in mijn hart; ik weet wat ik mis maar kan het niet meer veranderen. Dan op tweede kerstdag gaat 's morgens al vroeg de telefoon: 'Het gaat helemaal niet. We kunnen het niet meer aan. Kunnen we hem bij jullie brengen?'

In de loop van de dag staat hij voor de deur. Kijkt me alleen maar aan ik zeg: 'Kom gauw binnen. We zitten al op je te wachten.' Als bij tover-

slag verandert alles.

Oh, hoe goed voel ik me nu. Eindelijk kan het kerstfeest beginnen. Want

Kerstmis vier je niet

met een stalletje, een boom en slingers. Nee, kerstfeest moet het zijn in je hart. God zag wat wij nodig hadden en bood ons zijn helpende hand! De dankbare blik in die blauwe ogen fungeerde als een spiegel die God mij voorhield.

De spiegel zei me: "Het is goed zoals het is."

Mientje

Ingestuurd door Dinie

Even stilstaan

Even stilstaan en dan denken wat er in een jaar gebeurt, stilstaan en dan een glimlach schenken die je opbeurt. Even stilstaan en dan kijken naar de dingen om je heen, want vaak zal blijken de tijd glijdt door je vingers heen.

Even stilstaan en luisteren hoe zuiver of een liedsoms klinkt, en dan fluisteren dat een vogel zo mooi zingt. Even stilstaan en niet vergeten te genieten van de mooie natuur, en dan weten de tijd gaat verder, elke dag en ieder uur.

Even stilstaan, in gedachten bij elk jaargetij, even stilstaan en verwachten wat brengt het seizoen voor jullie en mij.

Even stilstaan en dan hopen dat het een gelukkig jaar worden mag, en je weet geluk kun je niet kopen. Ik wens het jullie toe ieder uur en elke dag.

Tekst Elly.

Gelezen in de Sint Anthoniuskapel Geldrop

Ingestuurd door Cor Vilé.

VOORUITGANG BOEKEK



1. Gemaakt door Anna
2. Gemaakt door Pieterjan

De onderste 2 tekeningen zijn gemaakt door Lian van Gils bij het activiteitscentrum in Huize Padua



ACTIVITEITENCENTRUM HUIZE PADUA



Kunstwerk in wording van Joris

Dinsdag 28 oktober hadden we een hele gezellige medewerker dag op het activiteiten centrum te Huize Padua. Iedereen die ons vast bezoekt, was uitgenodigd. Er kwamen bijna 60 mensen die dag en we waren heel blij met alle collega's die ons hebben geholpen.

De ochtend begon met koffie en cake die de dag ervoor gezamenlijk was klaargemaakt en gebakken. Hierna hadden we een gezellige bingo in 2 ruimtes, omdat de groep anders te groot was.

Na een kleine pauze werden er vanuit eethuis Kreta in Boekel heerlijke pizza's bezorgd. Deze werden met smaak opgegeten door iedereen.

Nadien volgde er nog een ijsje. Deze dag werd georganiseerd om alle cliënten te bedanken voor hun inzet het afgelopen jaar, hun gezelligheid, aanwezigheid en hulp. Het benodigde geld hiervoor krijgen we vanuit de verkoop van onze wenskaarten en de vlaggenlijntjes die we hier maken.

Wil jij het filmpje zien van deze dag? Kijk dan eens op Instagram en volg [odac.huizepadua](https://www.instagram.com/odac.huizepadua).

Op Instagram staan nog veel meer leuk nieuwtjes, zoals oa onze kerstkaarten die nu alweer te koop zijn.

Heel veel groetjes vanuit het activiteiten centrum

IN GESPREK MET BEZOEKERS VAN DE VOORUITGANG

Als ik kom is het een donderdagmiddag en de Vooruitgang heeft veel bezoekers. Het gebouw is lekker licht en gezellig ingericht en de gastvrouw heet me van harte welkom wat meteen een fijn gevoel geeft. Bakje koffie of thee, koekje erbij, lekker en gezellig. Brabantse gastvrijheid zullen we maar zeggen.

Het Centrum voor leren werken en vrije tijd (LWVT) waarvan de Vooruitgang een onderdeel is wordt voor verschillende doeleinden ingezet. Zo is het een fijne ontmoetingsplek voor mensen met een psychische kwetsbaarheid om: te werken aan resocialisatie, een zinvolle dag-invulling te creëren en leertrajecten te volgen. Ook is het dé plek om in verbinding te staan met de inwoners van Boekel en omgeving en de samenwerking aan te gaan met andere zorginitiatieven.

'De Vooruitgang' in het centrum van Boekel (Sint-Jangebouw 20-22), lokaal 3, is te bezoeken op dinsdag, woensdag en donderdag (09.00-12.00 en 13.00-16.00 uur). Je bent van harte welkom om een kijkje te komen nemen, de koffie staat voor je klaar!

Je kunt met en zonder indicatie terecht, de meeste bezoekers komen uit Boekel.

Er is voor ieder wat wils, of je nu graag schildert, knutselt of kleding herstelt. Deelname is gratis: je betaalt alleen de materiaalkosten.

Ellen van Duuren is sinds de verhuizing van de Vooruitgang naar het Sint-Jangebouw de activiteitenbegeleider en gastvrouw. Zij heeft al een lange carrière bij GGZ Oost Brabant.

Wat ze zo leuk vindt aan het werk hier is de



onvoorspelbaarheid, er staat niet van tevoren vast wat er die dag gaat gebeuren. Daarnaast spreekt de laagdrempeligheid en dat bezoekers kunnen komen zonder afspraak te maken haar aan. Per dagdeel zijn er gemiddeld 7 tot 8 bezoekers. Ik probeer met alle bezoekers een kort praatje te maken.

Anna is een regelmatige bezoeker van de Vooruitgang. Zij is veelzijdig creatief en komt op dinsdag of woensdag keramiek maken of kleien en schilderen op donderdag. Gisteren heeft Anne een kerstkrans gemaakt met oude kerstballen. Ze komt hier graag en vindt het heel fijn om onder de mensen te komen en niet beoordeeld te worden. Van origine komt Anne uit Polen en met weinig vrienden is dit een fijne ontmoetingsplek voor haar.

Jeanne probeert elke week te komen, in de zomer heeft ze andere activiteiten maar in de andere jaargetijden komt ze graag schilderen of kleien. Het ontmoeten van andere mensen maakt het uitje naar de Vooruitgang compleet. Daarnaast begeleid Jeanne een cliënt in Huize Padua als vrijwilliger en is ze van plan om een keer met de duo fiets samen naar de Vooruitgang te fietsen voor een bakje koffie.

De volgende die ik spreek is Ilona. Één van haar kunstwerken staat op de kaft van deze Horizon. Ilona komt drie keer per week en dan vooral om te schilderen en sinds kort is zij bezig met portret tekenen. Zij is een autodidact, dat betekent, dat je door zelfstudie zonder begeleiding, kennis en vaardigheden ontwikkeld. Ook thuis schildert zij graag. Ilona voelt zich vereerd dat haar kunstwerk op de kaft van december staat.

Werner komt graag tweemaal per week koffiedrinken bij de Vooruitgang. Voorheen heeft hij een tijdje geschilderd maar dat ligt hem niet zo. Op dit moment richt hij zich op tekenen op papier. Als hij hier is vliegt de tijd om. In Huize Padua zet hij bij het Ambachtcentrum o.a. mee de Horizon in elkaar op de maandagen en woensdagen. Leuk om te horen.

Christiaan is een grapjesmaker, hij komt voor de gezelligheid en om spelletjes te doen. Gezellig met de andere bezoekers praten. Christiaan heeft een passie voor straaljagers en vliegtuigen. Als hij in Huize Padua is gaat hij graag naar het internetcafé om filmpjes te bekijken. Vooral het starten vanaf een vliegdekschip vindt hij fascinerend.

Helma is een voormalig medewerker van GGZ Oost Brabant en streeft ernaar om eenmaal per week te komen schilderen of kleien. De combinatie van creatief bezig zijn en gezelligheid spreekt haar aan.

Mia komt bij de Vooruitgang om te schilderen en te kleien. Meestal eenmaal per week, in de zomer wat minder maar in de winter komt ze graag

Pieterjan komt driemaal per week. Niet alleen om koffie te drinken of om spelletjes te doen maar daarnaast kan hij naaien op de naaimachine, schilderen en kleien.

Harrie deelt sinds ruim anderhalf jaar zijn kennis over tekenen en schilderen bij de Vooruitgang, op de donderdagmiddag. Toen hij een jaar of 17 was

wilde hij graag naar de kunstacademie maar zijn ouders zagen daar geen brood in dus moest er een andere keuze worden gemaakt. Dit werd bouwkunde studeren.

Na het zien van een paar schilderijen van zijn hand vraag ik Harrie of hij naar de kunstacademie is geweest. Dat blijkt niet zo te zijn. Hij heeft wel wat lessen gehad en is zo aan kennis over schilderen gekomen maar verder ook een autodidact, dus zelf uitgevogeld en geprobeerd. Harrie woont nog niet zo lang in Boekel en kwam hier vorig jaar met zijn vrouw kijken. Harrie's vrouw is ook heel creatief en in een praatje gezegd dat Harrie schilderde. Daarna werd hij gevraagd als vrijwilliger en is dat gaan doen. Inmiddels woont hij 4,5 jaar in Boekel na zijn emigratie vanuit Erp en hierdoor kun je ook contacten opbouwen. Harrie vindt het interessant, zegt schilderen en tekenen heeft niet met leeftijd te maken. Wat hem fascineert is wat zit er in mensen, waar zijn ze mee bezig. Hoe kunnen ze ontspannen. Als je zo een aanzet kunt geven om te gaan tekenen en schilderen is dat heel mooi. Het is een groeiproces en Harrie is ervan overtuigd dat iedereen het kan leren. Daarnaast is Harrie ook muzikant en met 4 collega's uit Boekel speelt hij in een orkest van 48 muzikanten. Op dit moment oefenen ze het project filmmuziek spelen en volgend jaar willen ze dit presenteren aan het publiek. Als bezige bij heeft hij thuis een schilderatelier, nietsdoen kan Harrie volgens mij niet zo goed.

Wat was het leuk om een kijkje te mogen nemen bij jullie. Dank je wel voor de gastvrijheid.

Bea van Leuken, eindredacteur.





Rustgevend



Ik heet Harry. Ik ben 76. Ik heb mijn hele leven als timmerman gewerkt. Vanaf mijn 17e heb ik getimmerd, planken gezaagd en muren opgetrokken die huizen werden.

Ik heb nooit een pak naar mijn werk gedragen. Nooit in een kantoor gezeten met een titel op de deur. Maar als je je kinderen ooit onder een stevig dak in bed hebt gelegd, als je ooit je voordeur op slot hebt gedaan en je veilig hebt gevoeld – iemand zoals ik had daar een hand in.

Tientallen jaren reed ik in een oud vrachtwagentje vol gereedschap. Ik werkte door blaren heen, door winters zo koud dat mijn adem aan mijn nagels bevroor. Ik miste verjaardagen, ik kwam doodmoe thuis, en toch kwam ik de volgende ochtend weer op tijd op mijn werk. Omdat gezinnen wachtten op een plek die ze thuis konden noemen.

Niemand applaudisseerde toen ik klaar was met het bouwen van een huis. Niemand gaf me prijzen voor het bouwen van keukentafels waar zondagsmaaltijden op werden geserveerd. Mensen liepen naar binnen, deden een licht aan, gingen zitten en leefden hun leven. En dat was genoeg. Dat was de stille beloning.

Maar de waarheid is: de wereld draait niet zonder bouwers.

Afgelopen voorjaar vroeg mijn kleindochter me om tijdens haar spreekbeurt een lezing te geven over de waardigheid van werk. Ik moest bijna lachen. Wat zou ik zeggen? Ik heb gewoon dingen gebouwd.

Ze keek me recht in de ogen. Opa, jij hebt levens gebouwd.

Dus ging ik erheen. Ik stond voor een zaal vol jonge volwassenen met open laptops en een mooie toekomst voor zich. En ik vertelde hen iets eenvoudigs:

Niet alles wat je bouwt, zal zichtbaar zijn. Soms verdwijnt het belangrijkste werk naar de achtergrond van het leven, de vloer onder je voeten, de balken boven je hoofd.

Maar zonder die dingen stort alles in. Een jonge man stak zijn hand op. Maar mijn ouders zeggen dat bouwen ‘slechts arbeid is. Ze willen dat ik een diploma haal.

Ik knikte. Diploma's zijn goed. Leren is goed. Maar laat me je iets vragen: als er een storm door de stad raast en de helft van de huizen is weg, wie bellen mensen dan als eerste? Niet advocaten. Niet CEO's. Ze bellen bouwvakkers. Timmerlieden. Elektriciens. Loodgieters. Degenen die weten hoe ze de wereld met hun handen weer in orde kunnen brengen."

Na de lezing nam een professor me apart. Hij zei: Deze kinderen horen dit niet vaak genoeg.

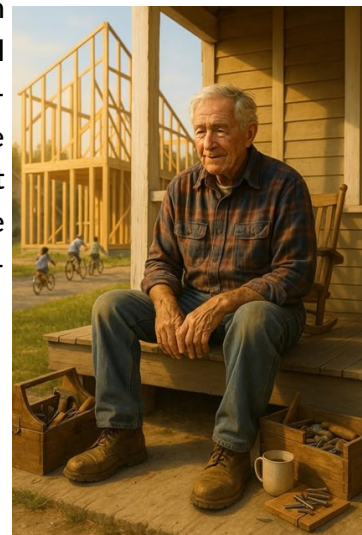
Er wordt hen verteld dat waarde alleen in titels zit, maar jij hebt hen eraan herinnerd dat het ook in dienstbaarheid zit.

En dat is wat ik wil achterlaten: de herinnering dat hard werken, in stilte gedaan, nog steeds belangrijk is. Dat is altijd zo geweest.

Dus als je een jongere een hamer ziet oppakken, een vak leert of zweet verkiest boven schermen, zeg dan niet dat het “minder” is. Zeg dat het nobel is. Zeg dat het nodig is.

Want elke kantoortoren, elke school, elke kerktoren, iemand heeft die met zijn handen gebouwd. En op een dag, wanneer de muren van je huis je beschermen tegen een storm, zul je weten: waardigheid staat niet in de schijnwerpers. Het zit in de handen die de wereld bij elkaar houden.

*Vertaald uit het Engels:
Joke Lentjes*





MOPPENTROMMEL

Jet zit sinds kort op zangles.

Zegt haar broertje Rik: "Ik wou dat je alleen kerstliedjes zong."

Jet: "Hoezo?"

Rik: "Dan zong je maar één keer per jaar!"

Een tandenborstel zegt:

"Ik heb echt de vieste baan ter wereld."

Zegt het wc-papier: "Denk je dat echt?"

Twee ijsberen lopen in de woestijn.

Zegt de een tegen de ander:

"Het is hier vast heel glad geweest. Ze hebben zo veel zand gestrooid.

Twee onderbroeken gaan op vakantie. Zegt de één tegen de ander: "Zullen we in de zon gaan liggen?"

Zegt de ander: "Nee, ik ben al bruin genoeg."

Een man wordt beschuldigd van diefstal.

Hij moet naar de rechter.

Rechter: "Hoe komt u aan al die nieuwe kerstspullen?"

Man: "Ik heb heel vroeg kerstinkopen gedaan."

Rechter: "Hoe vroeg dan?"

Man: "Een uur voordat de winkel openging!"

Mijnheer pastoor gaf catechismus op school, hij vroeg wie de H. Paulus was. Niemand van de leerlingen gaf antwoord, om te helpen zei de pastoor: Apo..een apo.. plots ging er een vinger omhoog van een kleine man die zei: ik weet het, apotheker meneer pastoor.

Er is een ruit ingegooid op school en iemand van jullie heeft dat gedaan zegt het hoofd van de school, wanneer er niemand zegt wie het geweest is, krijgen jullie allemaal een flinke pak strafwerk mee, anders maar één. Er wordt geen kik gegeven en allemaal krijgen ze een stapel strafwerk, als laatste is Pietje aan de beurt. Als jij mij nu zegt wie het geweest is krijg jij geen strafwerk, waarop Pietje zegt, goed meester, ik heb het gedaan.

Haast. Een man komt een fietsenwinkel binnengerend en roept: kan ik even bellen? Ga uw gang, zegt de winkelier, er staan fietsen genoeg...

Vraagje: waarom is iedereen die langzamer rijdt dan jij een idioot, maar iedereen die harder rijdt dan jij een maniak?

Vriend: hoe gaan de zaken, afschuwelijk, we zijn op zoek naar een boekhouder. Ik dacht dat je er pas geleden een had aangenomen. Dat is het hem juist, die zoeken we.

Een automobilist brengt zijn totaal verwrongen auto naar een garage en vraagt aan de monteur: kunt hier nog iets van maken. Jazeker is zijn antwoord, een foto ter nagedachtenis.

Joke Lentjes

Cor Vilé



Geschilderd, we voelen ons onrustig. Dieren geven rust, het ontspant. De vele kleuren geven de onrust aan. Achtergrond expres vaag, omdat ons leven ook vaag is de laatste tijd

Dissociëren:

De dag voelt vaag
Ik ben er, maar ook niet
Mezelf afvragend
Op het eind van de dag
Wat deed ik vandaag

Mijn geheugen laat me in de steek
Tijd speelt een spel
De wereld lijkt vervormd
Verloren is mijn gevoel
Onbegrijpelijk voor een leek

Vandaag verdwaald in het verleden
Totaal dichtgeslagen, geen contact
De dag voelt gevaarlijk oud
Hoe kom ik hier weg
Heb ik nog niet genoeg geleden

Bewust worden van het zijn
In het hier en nu
Meezelf warmte geven
Moet me weg laten leiden van hier
Terug naar de weg zonder pijn

Gerdi van den Boomen

Neem de tijd om te bezinnen

De wereld draait zo snel,
Dat we soms vergeten wat we willen.
We rennen en we vliegen,
En vergeten te genieten van de stilte.
Maar als we even stilstaan,
En de tijd nemen om te bezinnen,
Dan zien we de schoonheid van het leven
En kunnen we weer 'verder met beginnen'.
Dus neem de tijd om te bezinnen,
En geniet van de rust en de stilte.
Want dan alleen kun je echt leven,
En genieten van al het moois wat het leven biedt.

Willemien van Rixtel

Kerstmis

Kerstmis, een dag van Vrede en Licht
Dat kan, als we Gods boodschap voor u mee
naar huis nemen, en onze deuren open zetten.
Dat kan, voor hen, die minder bedeed zijn, als
de ander.
Dat kan, als we mens zijn met alle mensen
die we vandaag en morgen tegen komen.
Dan dragen we de boodschap van God uit.
Dan worden we naasten voor die ander.
Ik wens u allen een Zalig Kerstfeest.
en een fijn maar vooral een gezond en gelukkig
nieuwjaar.

Gerrie van der Rijt- van Sinten



Unieke Feestdecoraties en Cadeaus



De feestdagen staan voor de deur!
Bij het **Ambacht Centrum** vind je prachtige,
handgemaakte kerstartikelen:
van sfeervolle decoraties tot bijzondere cadeaus.
Elk product is met zorg gemaakt door onze medewerkers.

Onze Openingstijden:

Ma t/m Do : 09:00 - 11:30 uur & 13:15 - 16:30 uur

Vrijdag : 09:00 - 11:30 uur

Haenle 1, Huize Padua

*We kijken ernaar uit je te verwelkomen
&
Wensen u fijne feestdagen !*





Centrum voor Leren, Werken & Vrije Tijd

bos bloemen in het zonnetje gezet.

Collega Theo had een mooie tekst voor de vrijwilligers op papier gezet. We kijken terug op 2 mooie momenten of het nu de middag of avond was om met elkaar samen te zijn. Complimenten aan Koks in Gemert die dit mede hadden georganiseerd.

Concert Frans Bauer

Een paar maanden geleden was het verwendag en stond er een wensboom. Alle bewoners mochten een wens invullen en in de boom hangen. Mijn wens was om naar een concert van Frans Bauer te gaan. Op donderdag 2 oktober was het zover. Met een vrijwilliger en een medecliënt gingen wij naar Markant in Uden waar Frans zou optreden. Het was een geweldig concert en reuze gezellig.

Fred Peters

Herfstdiner voor vrijwilligers

Op donderdag 30 oktober en donderdag 6 november hadden we weer 2 geweldige herfstdiners voor de vrijwilligers van GGZ Oost Brabant. Velen hadden hier gehoor aangegeven en genoten van een heerlijk diner.

Gezellig met elkaar bijkletsen met contactpersonen en medewerkers Vrije Tijd.

Tevens werden de jubilarissen met een mooie



Halloween bingo

Op donderdag 30 oktober vond onze jaarlijkse Halloween bingo plaats. De zaal was helemaal aangepast in het thema en prachtige outfits in stijl maakte deze avond compleet. Het was een gezellige en spannende bingoavond.

De bingo werd door de Lionsclub uit Uden verzorgd en zij zorgden ook voor de prijzen. Velen waren aanwezig op deze avond en gingen met een leuke prijs naar huis.

Dank aan de heren van de Lionsclub die er samen met collega Jet en vrijwilligers een onvergetelijke avond van hebben gemaakt.



'T ROER OM

KLUISKLEPELS NOVEMBER '25

Kluisklepels en Kluisklippelinnekes,

'Wij goan het es hillemaol anders doen!'

Steeds minder bewoners doen mee met de carnavalsactiviteiten. Dat is jammer.

Maar wat kunnen we anders doen?

We beginnen ermee om vanaf dit jaar onze activiteiten alleen voor onze bewoners te organiseren zonder gasten van buitenaf.

En we hebben de carnavalsactiviteiten helemaal vernieuwd (zie het programma).

We hopen dat bewoners zo kunnen genieten van het mooiste feest van het jaar.

Alaaf!

Carnavalsvereniging De Kluisklepels
Huize Padua





CARNAVAL Programma

Kluisklepels 2025 - 2026

13 NOVEMBER
DISCOAVOND & OPEN PODIUM

11 FEBRUARI
CARNAVALMIDDAG
ACTIVITEITENCENTRUM

13 FEBRUARI
CARNAVALMIDDAG
JOSEPH STAETE

15 FEBRUARI
CARNAVALVIERING
STILTECENTRUM

17 FEBRUARI
STAMPOTTEN DINER

30 JANUARI
'PIMP JE AFDELING'

12 FEBRUARI
DISCOAVOND & UITREIKING
'PIMP JE AFDELING'

14 FEBRUARI
CRAZY MUZIEKBINGO

16 FEBRUARI
OPTOCHT HANDEL

Een gezonde plant

Is een mooie plant. Als een plant sterk is, goed kan groeien en bloeien dan vind je zo'n plant al snel mooi. Je ziet de schoonheid ervan. Het hoeft niet eens je favoriete plant of boom te zijn. Als je een beetje van tuinieren houdt dan probeer je de ideale omstandigheden te creëren voor je planten. De plek te kiezen waar ze graag staan en de voeding geven die ze nodig hebben. Zon en water doen de rest.

De natuur streeft ernaar zo gezond mogelijk te zijn. Evolueert naar een vorm die naar omstandigheden de beste overlevingskansen biedt. Trekvogels komen vanuit Afrika in het voorjaar naar het noorden vanwege het lange daglicht zodat ze optimaal hun jongen kunnen voeden. Door zeewind kan een boom vrijwel horizontaal gaan groeien en ondanks de misvorming toch heel krachtig wezen. Alle levensvormen zoeken naar een manier om zo sterk en gezond mogelijk te zijn. Heel lang geleden deed de mens dat ook. Leefden we met de seizoenen en trokken achter de kudde aan over de aarde. Toen was overleven een strijd tegen honger en ziektes. Wellicht was de mens destijds vrijwel alleen daarmee bezig.

Nu is overleven eigenlijk geen issue meer, net zomin als honger hebben, zoals wij hier in ons veilige Nederlandje wonen. Soms is het zelfs lastig dat we alweer iets moeten verzinnen om te eten. Er tijd voor vrij moeten maken. Het is enigszins onbelangrijk geworden, een van de vele verplichtingen die we hebben tussen alle andere activiteiten die aandacht vragen. En als ons lichaam gaat protesteren dan zijn er wel voedingssupplementen te krijgen. Of laxemiddelen, of proteïnen. Of halleluja, een afslankmiddel. Die middelen zetten we ook in als ons lichaam aan een schoonheidsideaal moet voldoen.

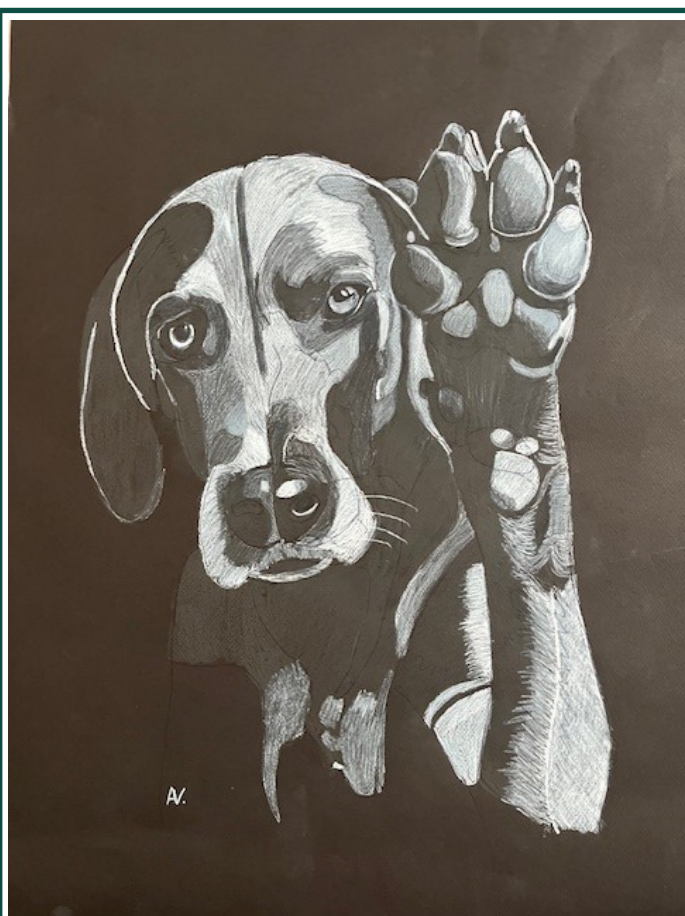
Mannen die spierbundels willen kweken. Vrouwen die bepaalde vormen willen benadrukken.

En ergens raak ik hier in de war. Enerzijds lijken er stromingen te zijn in dat wij mensen ons uiterlijk volledig mogen en zelfs moeten negeren. Het zou gaan om de persoon, de mens die je bent. Hoe authentiek je bent. Anderzijds wordt er veel aan lichamen geknutseld. Tatoeages, piercings, botox, al eerder genoemde 'medicatie', tot aan geslachtsveranderingen toe. Allemaal om uit te kunnen drukken wie je bent. Al die tijd ben je gewoon al iemand. Misschien ook wel geteisterd door de wind of door tekorten aan voeding of gebrek aan een goede plek. Maar met je eigen kracht en schoonheid. Veel authentieker hoeft het niet.

Plus est en vous.

Marijke van Mullekom

Ingestuurd door Dinie Cortenbach



*gemaakt
door Angelina Vriens*

Fijne feestdagen



U	O	E	K	W	F	S	B	W	W	S	G	U	K	W
T	O	N	K	N	A	T	B	B	L	S	Z	W	M	S
U	Q	V	J	B	E	M	O	Q	T	R	A	E	X	R
T	D	P	I	Z	G	O	Z	D	L	G	I	D	H	U
Z	C	X	R	F	M	P	R	K	H	K	Y	S	G	I
P	A	V	V	B	W	D	U	G	E	S	L	M	Y	C
M	H	F	W	K	Z	L	V	R	S	M	A	Q	T	E
J	A	G	M	Y	R	A	S	I	B	I	M	M	S	L
R	T	R	P	J	A	T	P	M	R	T	P	X	E	T
J	F	C	I	E	B	S	R	X	Y	O	I	M	E	N
D	P	S	R	A	A	K	L	A	B	U	O	K	F	T
Y	F	P	L	M	P	G	C	K	A	P	A	D	S	S
S	S	I	V	N	J	I	G	P	I	K	M	J	P	R
J	Y	C	C	L	K	F	E	X	U	Y	U	V	X	E
B	L	V	L	Y	Q	D	S	K	S	U	Z	E	J	K



kerst
kaart
lamp
vrij

feest
stal
kaars
groen

boom
piek
samen
rood

bal
kerstbal
Maria
Jezus



Mandala kleuren



Prijsje winnen? Stuur je ingekleurde Mandala met je naam en adresgegevens in voor 5 januari 2026 naar Redactie Horizon, postvak 01.034, Postbus 3, 5427 ZG Boekel

De redactie kiest de winnaar.

De winnaar van het oktobernummer is
Joke van de Boomen

Kreet van de maand

Bij alles wat we doen maken we een keuze,
vergeet daarbij niet dat je gevormd wordt
door de keuzes die jezelf maakt.

Tekst Cor Vilé

Info

Cliëntenraad:

Postbus 3, 5427 ZG Boekel

Intern postvak 01.034

e-mail: clienraad@ggzoostbrabant.nl

of bel de ondersteuners; Bea van Leuken 088-8462795 of Miriam Derksen 088-8462800

Familie/naastenraad:

e-mail: familieraad@ggzoostbrabant.nl of bel Bea van Leuken 088-8462795

Familievertrouwenspersoon:

Helpdesk Familievertrouwenspersoon is dagelijks te bereiken

van 9.00 – 17.00 uur via 0900-3332222

Stichting Patiëntenvertrouwenspersoon:

De Helpdesk Patiëntenvertrouwenspersoon is er voor cliënten van instellingen voor geestelijke gezondheidszorg. 0900 444 8888 (10 eurocent per minuut) www.pvp.nl

Stichting Opmaat

Bewindvoering & inkomensbeheer

040 – 21 40 700 | info@stichtingopmaat.org | www.stichtingopmaat.org