

De Horizon

April 2024



Gemaakt door
A. Vriens



Foto en tekst Cor Vilé

Wie denkt dat anderen
zijn problemen oplossen
vergist zich,
wie denkt dat problemen
vanzelf oplossen,
vergist zich dubbel.

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 10 mei 2024

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, Kluistraat 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

De lente hangt in lucht

Met zingende vogels, bloembollen die uitkomen en bloesem in de bomen is het voorjaar aangebroken. Velen met mij hebben hier op gewacht na een winter veel binnen zijn tijdens de korte dagen. Regelmatig hoor ik mensen zeggen hoe fijn ze het vinden dat het steeds langer licht wordt.

Deze Horizon begint met een kleurige kaft. Dat doet mij op de een of andere manier denken aan het lied dat ik vanmorgen hoorde op de radio. Er is een nieuwe tekst gemaakt op de oude versie van 'vijftien miljoen mensen gezongen door Fluitsma en van Tijn'. De titel is 18 miljoen mensen en het gaat over wat er de afgelopen jaren is gebeurd. Ik vind het heel toepasselijk en deel het met jullie:

Het land van duizend meningen
en ooit die nuchterheid
Een huis ver van goedkoop
een kind soms geen ontbijt
Een land waar een ieder zich laat gaan
we raken buiten zinnen

Om het minste of geringste, om hele domme dingen
In dit land is boeren niet zo fijn
want koeien moeten kakken
Waar Groningers de dupe zijn
van huizen die verzakken

18 miljoen mensen op dat hele kleine stukje aarde
Die schrijf je niet de wetten voor,
die laat je in hun waarde
18 miljoen mensen op dat hele kleine stukje aarde
Die moeten niet 't keurslijf in
die laat je in hun waarde

Het land vol stikstof CO₂, bossen ... dooie bomen
En de vrees voor natte voeten, als we overstromen
Een land met open grenzen
van wolven en van schapen
Waar iedereen zo welkom is

dat ie buiten mag gaan slapen
Een land dat supergaaf is
met soms ook wat misère
Hier is een biertje onbetaalbaar,
wordt een toeslag een affaire
't land dat zorgt voor iedereen
maar niet iedereen wordt gehoord
Formeren moet je leren
en hier is cancelen het toverwoord

18 miljoen mensen op dat hele kleine stukje aarde
Die schrijf je niet de wetten voor
die laat je in hun waarde
18 miljoen mensen die samen zullen moeten leven
Dus doe normaal dan krijg je iets
om door te kunnen geven

Veerkracht een woord dat je overal hoort en hierover een artikel in de Horizon. Als de mens geen veerkracht zou hebben, dan zou Nederland er voor 18 miljoen mensen heel anders uitzien. Zo hebben we ook een verhaal over twee zussen die elkaar een tijdje kwijt raakten maar gelukkig ook weer terugvonden.

Met het prinselijk paar van de Kluisklepels blik ik terug op een fantastische carnaval en er is een boeiend verhaal over Elia.

Als je van knutselen houdt kun je met de eierdoosjes die je ongetwijfeld over hebt na Pasen mooie bloemen maken en in de rubriek tradities en symbolen kun je kennis opdoen over het Paasvuur. In Helmond zijn weer prachtige creaties geschilderd en geknutseld voor de kunstrubriek en ook Lennart heeft een nieuwe uitdaging gevonden in werken met houtskool.

Kortom teveel om op te noemen. De redactie hoopt dat u geniet van deze Horizon.

Fijn voorjaar gewenst.
Bea van Leuken, eindredacteur

Inhoud

Foto met tekst	2
Voorwoord	3
Inhoud	4
Activiteitenkalender	4
Over het algemeen	4
De grot	5
Smartphone	5
Eten weggooien?	5
Veerkracht	6
Gezocht	7
Mijn moeder	7
Dichter des GGZ's	7
Humor	7
Kunst	8
Voor alles wat voorbij is	8
Wie is Twan van den Broek	9
Koken met Ine	10
Empty nest gevuld	11
Ontmoetingen 38	12
Boekbespreking	14
Soms wil je even	14
Het verhaal van de rivier	15
Vroeger	15
Een blog schrijven deel 2	16
Humor	17
In gesprek met het prinselijk paar	18
Treed naar voren	21
Het aprilt	21
Mei	21
Elia	22
Vlinder	23
Creatief	24
Schrijfadvis	25
Houtskooltekening	25
Soms is de beste manier	25
Tradities en symbolen deel 19	26
Humor	27
Wat mijn ouders vertelden—2	28
Oma weet raad—deel 2	29
Waarom	29
Nieuws vanuit Raad van Bestuur	30
Depressie	31

Leven is	31
Zoals de wind	31
Kunst ODAC Claraklooster	32
In gesprek over zin	34
De lente in de lucht	35
Moment	35
Nieuwe klachtenfunctionaris	35
Activiteiten vrije tijd & vrijwilligerswerk	36
Puzzelpagina	38
Mandala	39
Kreet van de maand	40

Activiteitenkalender

Huize Padua

<i>Maandag 1 april</i>	<i>Paasbrunch</i>
<i>Donderdag 11 april</i>	<i>Disco</i>
<i>Dinsdag 16 april</i>	<i>Klein uitstapje</i>
<i>Donderdag 25 april</i>	<i>Koningsbingo</i>
<i>Woensdag 8 mei</i>	<i>Concerti Fetti</i>
<i>Donderdag 16 mei</i>	<i>Pinkstervoetbaltoernooi</i>
<i>Donderdag 30 mei</i>	<i>Stagiaire activiteit</i>
<i>Donderdag 30 mei</i>	<i>Bingo</i>



Over het algemeen gezien heeft de mens nogal wat noten op z'n gezang, en bovendien klinken de meesten ook nog vals.

De grot

Diep onder de grond, aan het oog onttrokken, lag een donkere grot. Hij lag zo diep en verscholen, er was nog nooit licht in doorgedrongen. De grot had nog nooit licht gezien. Het woord 'licht' had geen betekenis voor hem. Hij kon zich niet voorstellen wat 'licht' zou kunnen zijn. Toen de zon hem op een dag een uitnodiging stuurde om naar boven te komen en hem te bezoeken, werd de grot nieuwsgierig. Hij nam de uitnodiging aan en toen de grot boven kwam om de zon te bezoeken, was hij stomverbaasd en verrukt. Vanuit zijn donkere opening zag hij voor het eerst het licht van de zon. Als dank voor deze bijzondere ervaring en het feit dat de zon hem voor een bezoek had uitgenodigd, wilde de grot iets terugdoen en nodigde op zijn beurt de zon uit om een keer naar beneden te komen om hem te bezoeken, omdat de zon nog nooit duisternis had gezien.

Zo brak de dag aan dat de zon omlaag kwam en hoffelijk in de grot werd binnengelaten. En terwijl de zon de grot binnenging, keek hij heel belangstellend om zich heen, benieuwd hoe 'duisternis' eruit zou zien. Toen de zon alle hoeken van de grot had bezocht vroeg hij verwonderd: "Lieve grot, ik ben diep in je afgedaald, maar waar is toch die duisternis waar je over sprak?"

Dit leek me wel een mooi verhaal en metafoor voor deze tijd. Hoe belangrijk het is om 'naar binnen' te gaan en het licht daar te laten schijnen.

Met groet, Leo

Aangeleverd door Dinie



Smartphone

Veel mensen die op het prachtige terrein van Hui-ze Padua wonen hebben geen smartphone en zijn daar heel content mee. Voor u schrijf ik dit stukje. Sta je er ooit bij stil wat dat kost een smartphone maken?

De delfstoffen die nodig zijn hiervoor, en de energie die dit maken kost?

Soms is zonder smartphone zelfs gezonder. Het scherm is met name niet goed voor kinderoogjes. Oogproblemen zoals bijziendheid komt steeds vaker voor.

En wat dacht u van het gestress bijvoorbeeld bij het opzoeken van een genomen foto? Kun je, wat je zoekt, nog snel terugvinden? Dat was toch ook ooit de bedoeling?

Pieter Derks, cabaretier, zei het treffend mooi in zijn kostelijke show: al die foto's, duizenden.

Daarnaast ben je zonder smartphone ook heel milieuvriendelijk.

Kies je er wel voor, probeer er lang mee te doen en er mensen zonder smartphone mee te helpen indien nodig/wenselijk.

Mensen helpen elkaar graag is mijn ervaring.

Op veel scholen is een smartphone verboden in de klas wat de leerprestaties ten goede komt. De leerling kan zich beter concentreren op de lesstof. Ook zonder smartphone kun je heel tevreden, creatief en rustiger leven.

Lieve groet,

Lotte

Eten weggooien?

Zonde.

Wat over?

Kan als lunch, de dag erna of maak er een restjes pannenkoek van (heel lekker) of bijvoorbeeld een kop soep.

Groet,

Lotte

Veerkracht

Je vraagt je weleens af hoe het mogelijk is dat een mens na een ingrijpende gebeurtenis de rug recht en toch weer opstaat. Veerkracht dat hebben we allemaal in meer of mindere mate, het heeft te maken met opvoeding, karakter en talent om daadwerkelijk iets in beweging te zetten. Het is die beweging waarin je veerkracht en je ware levenskracht toont, hoe je vandaar uit handelt in vertrouwen en in het geloof dat het zich ten goede zal keren. Geloven is voor mij altijd een sterk punt dat als een rode draad door mijn leven loopt, de bekende druppel kwam met regelmaat ook op mijn pad, toch met alleen veerkracht en geloof is het lastig om terug te veren, dat geef ik graag toe.

Veerkracht is ook afhankelijk van wat er op je pad komt, wat zich verder ontwikkelt naarmate de moeilijkheden die je ondervindt. Een ingrijpende gebeurtenis die je leven ontwricht vraagt ook om herstellingsvermogen en wilskracht om stapje voor stapje de ontwrichting hoe klein of groot dan ook weer in een ander perspectief terug te kunnen zien. De weg terug is lastig, er komt veel op je af, het is vooral de karaktersterke die zich een weg vindt, op zoek gaat naar ondersteuning en begeleiding van mensen met soortgelijke ervaring, dat kunnen goede vrienden of naaste familieleden zijn die je een duwtje in de juiste richting geven.

Volgens Dirk de Wachter een bekende psychiater waarmee ik mij verwant voel is veerkracht altijd een interrelationeel begrip. Hij bedoelt daarmee de onderlinge verbinding, communicatie en verhoudingen naar elkaar, hoe verhoud je jezelf in relatie met de mensen in de directe omgeving. Onbewust heeft ieder mens na zijn of haar kinderjaren een zelfgecreëerde ik opgebouwd, een manier van denken en communiceren die je onbewust toepast, het is jouw manier om je staande te houden in de maatschappij.

Daarin zit jouw verwantschap en verbinding met de ander, jouw veerkracht en wilskracht, en hoe je

vandaaruit omgaat met een gebeurtenis die je leven ontwricht, veerkracht gedijt het beste op verbinding.

Kinderen hebben een persoon nodig waaraan ze zich hechten, om later veerkrachtig door het leven te gaan, dat mag iemand van de opvang zijn, opa-oma-buurvrouw, een docent of juffrouw. Intussen is de stelling achterhaalt dat de moeder de belangrijkste is, dat het ontbreken van een ouder intussen niet per definitie betekent dat dit van invloed is op het kind. De mensen die het kind op latere leeftijd ontmoet zoals vrienden, collega's, geliefde, schoonouders, kunnen ook die rol vervullen, het betekent voor het kind dat er later ook een sociaal netwerk is waar ze hun veerkracht in vinden.

Veerkracht is een gelaagd begrip, het bestaat uit kleine duwtjes in de goede richting die je begeleiden in het terugkeren naar een nieuwe andere hoopelijk positieve stand. Sommigen daarvan heb je aangeleerd vanuit het sociale netwerk, andere kun je aanleren door zingeving en spiritualiteit. Schrijven brengt je inzicht, meditatie brengt rust, met sport kun je je beter uiten, een lotgenotengroep geeft je ondersteuning en een cognitieve herwaardering van jezelf. Veerkracht bij jezelf ontdekken is als lopen in een doolhof, gewoon door blijven lopen, je neus stoten, niet bang zijn en weer omdraaien en weer een andere weg zoeken. Het is meedelen op de golven van het leven zoals dat zich aandient.

Sommigen vinden dat maar moeilijk, anderen halen er juist hun kracht uit zoals de hoopvolle mens met een goed inbeeldingsvermogen die het licht aan het eind van de tunnel zien.

Veerkracht brengt je uiteindelijk een vorm van acceptatie, dat het een tijd kan duren weet ik uit ervaring. Ik kom toch even terug op het geloof, in mijn overtuiging is er dan altijd iemand die bij me is wanneer ik wat ondersteuning kan gebruiken, hoe je dat ook benoemt, het is een pluspunt, niet meer dan

dat. De mensen die naast je staan en je dierbaar zijn, die je persoonlijke aandacht geven, dat is echt onmisbaar. Uiteindelijk gaat het erom dat je in kunt zien dat een ingrijpende gebeurtenis je ook iets te leren heeft, om voorbij de slachtofferrol te komen zonder alles te bagatelliseren. Dat je na verloop van tijd weer licht ziet aan de horizon, je leven weer kleur krijgt, dat er inzicht is en weer wat vreugde in je leven is hoe vreemd dat ook mag lijken.

Tekst Cor Vilé

Lezers vragen lezers

Ik heb ooit 2 boeken gekocht: van God en de mensen met een harde kaft waarop een man met een harp in zijn hand stond.

Het andere boek is over Israëlsche sprookjes. Op een gegeven moment zijn wij verhuisd en kwam ik tot de ontdekking dat ik deze boeken niet meer had. Dus mijn vraag of er iemand is die deze boeken heeft en of ik die tegen vergoeding kan overnemen. Op internet kan ik ze niet terugvinden.

Verder ben ik ook nog op zoek naar de DVD van 'de mantel'- The Robe, een Amerikaanse speelfilm uit 1953.

De NCRV heeft een 11-delige Bijbelse serie gemaakt. Als iemand die heeft en er niets mee doet zou ik die graag tegen vergoeding overnemen.

Ik zou er heel bij mee zijn.
Bij voorbaat dank.

Riekse Eichhorn

Telefoonnummer bekend bij de redactie

Gezocht

Ik groeide op met het
kijken naar **mijn moeder**
die elk obstakel
overwon dat het leven
voor haar oplegde.
Ondanks de zorgen en
problemen stond ze elke
dag **met een glimlach**
op en deed haar uiterste
best om het gezin
draaiende te houden.
Ik heb veel van haar
geleerd, **ik heb geleerd**
om niet op te geven.
Mijn moeder... een
geweldige vrouw.
De beste moeder die
ik kon hebben.

Ingestuurd door Dinie



Gedicht



door Johan Hijzelaar
Dichter des GGZ's

Jij loopt door de hal
van het paleis
over een marmeren vloer
die ik heb omgetoverd
tot een bloemenzee
waar jouw hand
de mijne pakt
in een sprookjesachtig avontuur

Twee ijsberen lopen samen door de woestijn. Hier moet het behoorlijk glad zijn, zegt de ene tegen de anderen. Hoe kom je daar nu bij? Nou, als je al dat zand ziet dat ze hier gestrooid hebben.

Ingestuurd door Gerrie van der Rijt-van Sinten

KUNST



'Lourdes' getekend door Lennart van den Elsen

Voor alles wat voorbij is en ook voor alles dat nog komen gaat, voor het herinneren en vergeten voor het ademen van de tijd, maar vooral dit moment want alles went.

*Sandra Groeneveld
Ingestuurd door Cor Vilé*



Wie is Twan van den Broek?

Ik ben in gesprek gegaan met Twan van den Broek, hij wilde graag geïnterviewd worden in de Horizon en die wens komt nu in vervulling.

Twan is 53 jaar oud en sinds 2007 woonachtig in Huize Padua. Van oorsprong komt Twan uit Grave.

Inmiddels is Twan al meer dan 20 jaar in zorg bij GGZ Oost Brabant.

Voor hij in de zorg terecht kwam heeft hij een LBO opleiding gevolgd en werkte Twan in de groenvoorziening.

In zijn jonge jaren had hij trompet les en zat zelfs bij een jeugd-orkest als dirigent. Hij leerde de leerlingen veel bij over de koper en blaasinstrumenten. Muziek maken is altijd zijn passie geweest. Hij kan spelen op alle koper instrumenten zoals oa. kornet, trompet, bugel, hoorn. In het verleden was Twan ook lid van de Muziekvrienden maar daar is hij mee gestopt. Bij het afscheid van Paul van Vliet speelde hij het Ave Maria op zijn trompet.

Behalve muziek maken fietst Twan ook graag naar Boekel of Gemert om boodschappen te doen.

Twan probeert zo actief mogelijk te zijn. Zo wil hij graag een keer naar Egypte, dat gaat dit jaar gebeuren. Snorkelen rondom Hurghada en als het kan ook nog piramides gaan bekijken.

De mooie momenten uit zijn leven waren altijd de vakanties in zijn favoriete Griekenland zoals op Rhodos en Kreta.

Maar het allermooiste moment was toch wel de verjaardag van Twans moeder toen zij afgelopen 19 oktober 90 jaar werd. Toen hebben ze met de familie een gezellig etentje gehad.

Als trouwe kijker van de Meilandjes zou Twan graag een keer Maxim of Martien Meiland willen ontmoeten.

In juni werkt Twan al 4 jaar als vrijwilliger in Boekel bij Sint Petrus. In de lente en zomer gaat hij op maandagmiddag wandelen met de bewoners. Op donderdag, vrijdag en zaterdag helpt Twan mee in de horeca bij 't Trefpunt. Meestal werkt hij daar 's middags. Via een trajectbegeleider is Twan daar terecht gekomen. Hij heeft hele fijne collega's en doet dit met liefde en plezier.

Zo graag dat hij zelfs aan het studeren is voor het gastheerschap in de horeca. Via LOI/NHA doet hij een thuisstudie.

Twan hecht zich snel aan mensen en vindt het wel heel lastig als die persoon komt te overlijden. Bij Sint Petrus gebeurt dat



natuurlijk regelmatig omdat daar allemaal oudere mensen wonen.

Twan is een tevreden mens als hij onder de mensen kan zijn. Hij voelt zich gewaardeerd en lid van het team. De mensen om hem heen, gemoedelijkheid, sfeer, mensen helpen en voorzien van koffie/thee of iets anders, dat maakt hem heel tevreden.

Voor de toekomst is de wens van Twan om hogerop te komen in de horeca. Het liefst volledig in de horeca, eerst als vrijwilliger en misschien later in een betaalde baan. Hij wil in zijn leven zo lang mogelijk blijven werken.

Als ik vraag waar hij zichzelf ziet over 5 jaar geeft Twan aan dat hij dan graag in Oss zou willen wonen, buiten de GGZ. Wel in een beschermde woonvorm.

De Horizon ziet hij als een prachtig blad en hij is vereerd om er dit keer in te staan en te kunnen vertellen over zichzelf.

Dank je wel voor het fijne interview Twan.

Bea van Leuken



Koken met Ine

door Ine van Wijk

Fruitige rosbiëfsalade met limoendressing

Voorgerecht 4 pers.
Ca. 20 min.



Ingrediënten: 1 mango (geschild, in blokjes) - 1 avocado (geschild, in blokjes) - 0.25 verse ananas (geschild, in blokjes) - 75 gram gemengde bladsla of 75 gram veldsla - 200 gram rosbiëf (in plakjes, vleeswaren) - 1 eetlepel koriander (gehakt)
Voor de dressing: 1 limoen (rasp en sap) - 1 kleine rode peper (in ringetjes, zonder zaadjes) - 3 eetlepels arachideolie of 3 eetlepels olijfolie

Bereiden: Meng de ingrediënten voor de dressing en breng op smaak met zout. Schep de dressing door de mango, avocado en ananas. Leg de rosbiëf op de sla en schep het fruitmengsel erop. Bestrooi de rosbiëfsalade met de koriander.

Bereidingstip: Neem in plaats van rosbiëf reepjes kalkoenfilet. Bestrooi deze met komijn en cayennepeper en bak 3-4 minuten in een beetje arachideolie.

Vervang de ananas in dit recept door aardbeien..

Tomatenbouillon met stokbrood en kruidenpesto

Tussengerecht 4 pers.
Ca. 25 min.



Ingrediënten: 1 pot vleesbouillon—1 blik tomatenblokjes (ca. 400 g) - 200 gram soepballetjes—150 gram peultjes (in schuine stukken) - 2 lente-/bosuitjes (in ringen) - 1 stokbrood (in plakken)

Bereiden: Pureer voor de kruidenpesto de knoflook met de dille, bladselderij, feta en een beetje zout en peper. Voeg in een straaltje olijfolie toe tot de pesto de juiste dikte heeft.

Voeg aan de vleesbouillon 1,5 pot water en de tomatenblokjes met sap toe. Schep de soepballetjes en de peultjes erdoor en kook zachtjes 3-4 minuten tot de balletjes en peultjes gaar zijn.

Schep een lepel kruidenpesto in de tomatenbouillon en bestrooi met de bosui en nog wat dille. Serveer met het stokbrood en de rest van de kruidenpesto.

Zalmvinken op risotto met voorjaarsgroenten

Hoofdgerecht 4 pers.
Ca. 35 min.



Ingrediënten: 600 gram zalmfilets (in stukken) - 3 eetlepels citroensap - 1 eetlepel grove mosterd - 3 lente-/bosuitjes (in stukken) - 8 grote plakken rauwe hammen - 6 eetlepels olijfolie - 300 gram spinazie (panklaar) - 150 gram waterkers (grof gesneden) - 2 teentjes knoflook (fijnggehakt) - 2 sjalotjes (gesnipperd) of 1 kleine ui (gesnipperd) - 300 gram risottorijst - circa 1.2 liter kippenbouillon (warm) - 1 venkelknol (in stukjes) - 100 gram Parmezaanse kaas (geraspt) of 100 gram belegen kaas (geraspt)

Bereiden: Maal de zalmfilet met het citroensap, de mosterd en bosui grof. Leg de plakken rauwe ham naast elkaar. Vorm met vochtige handen rolletjes van het vismengsel en leg ze in het midden van de ham. Vouw de ham om de uiteinden van de visrolletjes en rol de ham verder eromheen. Leg even in

de koelkast. Verhit 1 eetlepel olijfolie en roerbak hierin de spinazie totdat deze geslonken is. Voeg de waterkers toe. Schep de groenten in een zeef en druk het vocht eruit. Verhit 2 eetlepels olijfolie en fruit hierin de knoflook en sjalotjes. Bak de rijst 2 minuten mee tot de korrels glanzen. Voeg een scheut bouillon toe en roer tot deze is opgenomen. Ga zo circa 20 minuten door tot de rijst beetgaar is en schep na circa 10 minuten de venkel erdoor. Verhit intussen de rest van de olie en bak hierin de zalmvinken rondom in circa 6 minuten goudbruin en gaar.

Schep de spinazie, waterkers en kaas door de risotto en verwarm even. Serveer de zalmvinken op de risotto.

Citroenbavarois met munt en frambozen

Nagerecht 4 pers.
Ca. 30 min. + 30 uur koelen



Ingrediënten: 6 blaadjes gelatine - 3 eieren - 50 gram suiker - 150 milliliter citroensap - 125 milliliter slagroom - 1 eetlepel munt (gehakt) - 1 citroen (in plakjes, om te garneren) - 250 gram frambozen (ontdooide, diepvries) - poedersuiker

Bereiden: Week de gelatine in koud water. Splits de eieren. Klop de eidooiers met 2 eetlepels suiker in een ruime kom in circa 5 minuten romig. Zet de kom op een pan met heet water, zodat de bodem van de kom het water net niet raakt. Roer het citroensap erdoor en klop op een lage stand goed tot het mengsel glad en gebonden is. Neem de kom van de pan. Knijp de gelatine uit, roer de blaadjes door het eimengsel en laat de vla afkoelen. Roer af en toe door. Klop de slagroom stijf.

Klop in een vetvrije kom de eiwitten met de rest van de suiker stijf. Spatel de slagroom met de gehakte munt door de citroenvla en spatel het mengsel door de eiwitten. Spoel de puddingvorm(pjes) om met water en giet het bavaroismengsel erin. Zet 2-3 uur (of een dag van tevoren) in de koelkast om op te stijven.

Maak de zijanten van de bavarois los van de vorm of houd de vorm enkele tellen in heet water en stort de bavarois. Garneer de citroenbavarois met de plakjes citroen, frambozen en muntblaadjes. Zeef er wat poedersuiker over.

Empty (= leeg) nest gevuld

zoon verliet het ouderlijk huis
ging elders
samenwonen

even ontstond
het empty nest gevoel
maar bijna per direct
was dat weer opgelost

mijn schrijfkamer verhuisde
van binnen boven
naar buiten binnen

het mooie houten tuinhuis
heeft een andere functie
weer volop in beweging
my writing residence
(mijn schrijf residentie)

P. Aardemaatje

Ontmoetingen 38

Vera wil nooit meer jaloers zijn op haar zus:

Ik heb haar op afstand gehouden. Verhaal van twee zussen die elkaar na jaren weer vonden.

Vorige week kwam mijn zus Merel even langs om kleding te brengen voor mijn kleinkinderen. We dronken een wijntje in de tuin, lachten over een onhandige collega van haar en namen de smeulige gebeurtenissen van een Netflix serie samen door. Omdat het al wat later werd, bleef ze bij me eten. Toen ik die avond in bed lag, voelde ik me blij en dankbaar.

Buitenstaanders kunnen dat misschien moeilijk begrijpen. Dat snap ik, voor een ander is zo'n zussenavond niets bijzonders. Maar voor mij is dat wel zo. Wat ik nu met Merel heb koester ik enorm en wil ik nooit mee kwijt.

Merel en ik schelen anderhalf jaar. Twee meiden van praktisch dezelfde leeftijd, je zou denken dat we vroeger op het gebruikelijke zussengekissebis na de beste vriendinnen waren. Maar dat was niet zo.

Eerlijk gezegd kan ik me niet anders herinneren dan dat ik met Merel in de clinch lag. Ik vond haar irritant. Merel wist altijd de aandacht naar zich toe te trekken. Vertelde ik een verhaal over wat er die dag in de klas gebeurd was, dan praatte zij er dwars doorheen.

Als ze haar zin niet kreeg, gilte en hilde ze net zo lang tot ze kreeg wat ze wilde. Dat ging natuurlijk over onbenullige dingen, maar mij stak het. Misschien omdat ik wel braaf deed wat mijn ouders zeiden, maar mij daarin niet gezien of gehoord voelde. En Merels wangedrag werd in mijn kinderoogen beloond.

In alles was ze de betere versie van mij.

Wat ook niet meehielp, was dat Merel en ik ontzettend vaak met elkaar vergeleken werden. Niet zozeer door onze ouders maar wel door de buitenwereld. Dat begon al op de basisschool. Merel zat een klas lager dan ik, maar ik kreeg wel continu van leraren te horen dat zij al beter kon lezen dan ik. Dat gaf mijn zelfvertrouwen een knauw. Voor mijn gevoel trok ik namelijk altijd aan het kortste eind als we weer eens met elkaar langs de meetlat werden gelegd.

Al helemaal toen we allebei op de middelbare school zaten, waar uiterlijk steeds belangrijker werd. Merel is een kop groter dan ik, erg slank en heeft een dikke bos lichtblonde krullen. Net als mijn moeder, terwijl ik het slappe haar van mijn vaderskant heb gekregen, inclusief de neiging om wat sneller stevig te worden. De jongens zwermde om haar heen en de meiden keken tegen haar op en deden alles om haar vriendin te zijn. Zelf had ik slechts een klein maar leuk groepje vriendinnen. Nu besef ik dat dat helemaal prima is en dat het geen wedstrijd is. Maar toen voelde ik aan alles dat Merel beter, knapper, slimmer en populairder was dan ik. Een betere versie van mij en eerlijk gezegd baalde ik daar flink van.

Een incident deed extra veel pijn. Toen ik in vijf havo zat was ik hartstikke gek op Patrick. Dus ik was dolgelukkig toen hij voorstelde om 's morgens samen naar school te fietsen. Dan ratelde ik aan een stuk door over stomme leraren en saai huiswerk, maar hij was opvallend stil. Later kwam de aap uit de mouw, dat samen fietsen had hij alleen maar voorgesteld omdat hij hoopte dat Merel mee zou fietsen en hij op die manier dichterbij haar kon komen. Ik was er kapot van. Mijn opluchting was groot toen ik mijn diploma haalde en in Delft op kamers ging om daar te studeren.

Eindelijk was ik niet meer de zus van'. Niemand op mijn nieuwe opleiding kende Merel en mijn huisgenoten vonden mij leuk om wie ik was. Wat een verademing.

Nu ik terugkijk schaam ik me dood, maar toen Merel een jaar na mij ook in Delft ging studeren hield ik haar bewust op afstand. Nee, ik wist geen geschikte kamer voor haar en nee ik hoefde niet samen te eten. En ze kon zelf toch wegwijs worden in de stad? Pure onzekerheid van mij, ik was gewoon als de dood dat mijn nieuwe zorgvuldig opgebouwde leventje in elkaar zou storten als Merel haar entree zou maken.

Toen ik in het derde jaar van mijn studie een relatie kreeg met een studiegenoot en hij een paar keer nieuwsgierig vroeg naar mijn zus die toch ook in het centrum woonde deed ik er alles aan om hun ontmoeting uit te stellen, tot ik er echt niet meer onderuit kon. Want wie zei me dat hij dan niet als een blok voor mijn zus zou vallen? Het is bespottelijk hoe krampachtig en jaloers ik destijds met Merel omging. Alsof zij mij überhaupt zo zou kwetsen door er met mijn vriend vandoor te gaan, zelfs al zou hij haar leuk vinden. Met dat soort angsten en idiote scenario's heb ik haar te kort gedaan maar dat realiseerde ik me pas later.

Het contact tussen Merel en mij bleef jaren daarna stroef. Ook de geboortes van onze dochters, uiteraard was Merel eerder zwanger dan ik, ook dat zag ik als competitie en bracht ons niet nader tot elkaar. Daar was iets heel anders voor nodig, namelijk het vertrek van mijn man. Onze dochter was net drie jaar toen hij plompverloren aankondigde dat hij niet meer van mij hield en ergens anders ging wonen. Dat ergens anders bleek de woning van zijn minnares te zijn een griet uit de buurt die hij notabene op de honden uitlaatplaats had leren kennen.

Mijn hart was gebroken. In de eerste plaats door mijn man maar ook door mijn zogenaamde vrienden. Stelletjes met wie ik ontelbaar veel avonden had geborrelt en gebarbecued, met wie ik verjaardagen, huwelijken en geboortes had gevierd lieten ineens niets meer van zich horen. Alsof ik geen waardevol en compleet persoon was zonder mijn ex. Blijkbaar zien veel vrouwen een alleenstaande vriendin als een bedreiging voor hun relatie. Ik voelde me eenzaam en aan de kant gezet.

Wie er wel voor me was? Merel, zij kookte lekker voor me in die eerste moeilijke weekenden dat mijn dochter naar haar vader was, zij schilderde samen met mij de muren van mijn nieuwe huis, zij sprak mij moed in als ik het echt niet meer zag zitten. We groeiden steeds dichterbij elkaar toe. Ik zou niet weten hoe ik het zonder haar had gered.

Verloren tijd inhalen.

Inmiddels schaam ik me rot om mijn gedrag van vroeger. Ik zie nu dat Merel niet degene was die de concurrentiestrijd met mij aanging dat was ikzelf. En zij heeft er nooit om gevraagd om met mij verge-

leken te worden. Laatst probeerde ik er met haar over te praten, maar ze wuifde mijn woorden weg. Misschien vindt ze het moeilijk om het uit te praten. Wel liet ze vallen dat ze zich erg eenzaam heeft gevoeld als jonge studente in Delft en dat ze destijds hoopte steun bij haar grote zus te vinden. Dat ik haar heb laten stikken vind ik vreselijk en het knaagt nog steeds aan me. Helaas kan ik de verloren tijd niet meer inhalen, maar ik ga er alles aan doen om onze band zo goed te houden. Nooit meer laat ik dat verpesten door mijn eigen stomme onzekerheid. Nu jaren later kunnen we gelukkig terugkijken en hebben wederzijds begrip. Vera en Merel zijn nog steeds dikke vriendinnen en delen alles samen in vreugde en verdriet. Wat Vera zich wel realiseert dat als Merel destijds niet de eerste stap had gedaan wat er dan van haar geworden was. Gelukkig is het goed gekomen.

De namen in dit verhaal zijn om privacy redenen gefingeerd.

Joke Lentjes



Boekbespreking:

In mijn boekenkast staat het boek: Kijken in de ziel, van Coen Verbraak waar ik eerder in de horizon een artikel over schreef. Het boek liet een indruk achter die niet meer is weggegaan. In de krant van zaterdag kwam het weer terug toen ik een artikel zag over een nieuw boek van Coen Verbraak dat onlangs werd uitgebracht.



Indrukwekkende gesprekken over wat het leven de moeite waard maakt.

Coen Verbraak is bekend van zijn interviews op t.v. en in de Volkskrant waarbij hij graag gebruik maakt van actuele thema's.

Soms dan kun je bij een bepaalde situatie jezelf de vraag stellen: Hoe zou ik reageren als ik iets zou meemaken wat mijn hele leven zomaar ineens op zijn kop zet. Hoe zou ik omgaan met zo'n levens veranderende situatie.

Voor de serie: Nooit meer hetzelfde, interviewde Coen Verbraak mensen die zo'n ingrijpende ge-

beurtenis hebben meegemaakt. De serie verscheen eerst in de Volkskrant en is nu uitgebracht in boekvorm. De interviews die Verbraak voor de Volkskrant maakte lieten hem niet onberoerd, hij was geraakt door de gesprekken die hij voerde en het verhaal van de mensen die iets heel ingrijpends hebben meegemaakt en ondanks alles toch weer doorgaan met hun leven.

Ingrijpende en hoopvolle verhalen die laten zien hoe onvoorspelbaar het leven kan zijn. Hoe een mens dan toch beschikt over veerkracht, moed, wilskracht en vechtlust om door te kunnen leven ondanks het feit dat het leven nooit meer hetzelfde is. Hoe vreemd het op het eerste oog mag lijken, soms zijn deze ervaringen een regelrecht cadeau die het leven onverwacht uitdeelt.

Voor wie dat wil begrijpen is dit boek zeker een aanrader.

Tekst Cor Vilé





Het verhaal van de rivier

Boven op de berg ontsprong een rivier. Als een kind, spelend en spetterend, sprong hij van steen tot steen. Zijn moeder, de berg, voedde hem met helder water, en hij groeide en werd een wilde jongen. Als een waaghals stortte hij zich bruisend en schuimend langs de steile rotswand naar beneden en stroomde voort tussen bergkloven, in stroomversnelling na stroomversnelling. In het dal kwam hij tot rust en verbreedde zich. Hij stroomde langs bossen en dorpen, liefkoosde de steden aan zijn oevers en droeg schepen op zijn rug. Na een lange tocht kwam hij bij de woestijn. En... daar kon hij niet verder. Wat hij ook probeerde, het water liep weg in het zand. Een doortocht leek onmogelijk. De rivier werd bang en probeerde terug te gaan om een andere bedding te zoeken, maar ook dat lukte niet.

De woestijn, die de strijd en angst van de rivier al een tijdje gadesloeg, fluisterde: 'De enige die mij kan passeren is de wind. Als je wilt oversteken geef je dan over aan de wind.'

"Maar, ik wil stromen," zei de rivier.

"Je kunt niet stromen; al je water zal verdwijnen in het zand. Hoogstens een modderpoel zal er van je overblijven."

"Hoe kan ik me overgeven aan de wind? Alles wat ik met me heb meegevoerd zal ik verliezen. Ik zal mezelf verliezen."

"Je kunt alleen verliezen wat niet echt bij je hoort", zei de woestijn, "Laat je dragen in de armen van de wind."

Toen de rivier zijn verzet opgaf verdampte zijn water tot de laatste druppel. De wind wiegde hem in zijn armen en droeg hem over de woestijn. Aan de andere kant van de woestijn kwam hij bij een hoge berg en hij regende neer in grote druppels en werd weer een rivier, die sprong van steen

tot steen en alles begon opnieuw...maar, niets was hetzelfde. De rivier kende nu geen angst meer, hij beseftte dat iets in hem onvergankelijk is en dat gaf hem zoveel kracht. Hij brak door bergen en rotsen en het land daarachter en vond zijn weg naar de oceaan.

"Ik wist het wel", fluisterde de woestijn.

Leo

Dit is een bewerkte versie van 'het verhaal van het zand'.

Ingestuurd door Dinie Cortenbach

Vroeger

Jeltje was de jongste thuis
van zo'n dertien in getal...
Ze woi as da den ooievaar
daor nooit mir komme zal...

Mer op unne mêrge stond vadder
al hil vruug an d'r bed
We hebbe een nieuw kiendje dus...
't is nooit mir 'kleinste Jet'...

Ze wis nie wa ze hurde nou...
en ze zee, nogal aangedan:
Hadde nie iets kanne kope
da we hardig nodig hadde?

Mevr. Boerboom-Stevens

Ingestuurd door Willemien

Een blog schrijven: deel 2

Bemoederen en de betekenis

Leider van je leven gaat over kracht toestaan in jezelf. Over power. Over leiderschap. Over invloed hebben, over regie in je leven ervaren. Over deze kracht in evenwicht brengen met de innerlijke vrouwelijke kracht. Maar hoe zit het dan met de vrouwelijke kracht? En hoe gebruiken we die eigenlijk?

Ik kan alleen maar voor mezelf spreken. Maar wat mij is opgevallen is dat ik mijn vrouwelijke kracht niet altijd juist heb gebruikt. En met het juist gebruiken van de vrouwelijke kracht, komt als vanzelf ook de gezonde mannelijke kracht meer in beeld.

Een voorbeeld uit mijn eigen leven. Ik kom iemand tegen die ik al lang niet heb gezien. Ik groet en maak een praatje. We wisselen wat beleefdheden uit en oprechte interesse. Dan hoor ik mezelf zeggen: Laten we weer eens afspreken of volgende keer praten we uitgebreider bij. Of ik voel alleen maar een vaag schuldgevoel. Soms wilde ik dan ook echt afspreken. Maar vaak, bij mij althans, kwam dit meer uit een gevoel van verplichting. Alsof de ander mij nodig had. Alsof ik er zou moeten zijn voor de ander.

Klopt dit? Als ik heel eerlijk ben, klopte dit vaak niet. Ik had de hele tijd het gevoel dat ik anderen nog iets moest gaan geven. Nog ergens zorg moest gaan verlenen of zo. Maar op een gegeven moment heb ik besloten dit niet meer te doen. Alleen af te spreken als het echt zo voelde. Dit voelt eerlijker naar mezelf en naar de ander. Ook is het een stuk minder vermoeiend!

Moederen/ bemoederen/ bemoeien (moe betekent vaak ook moeder). Dat is wat in mijn beleving het onjuiste gebruik van de vrouwelijke kracht is. Een overdreven vorm van iets dat in essentie heel mooi is. Zorgdragen voor omgeving, huis, kinderen, milieu is heel belangrijk en nodig. Iets dat vrouwen heel goed kunnen. Iets dat essentieel is, heel belangrijk en de wereld mooier maakt.

Met zorgen voor de ander en deze verkleinen (onzuivere moeder)

Willen zorgen voor anderen om daar eigenlijk zelf iets uit te halen. Daar gaat het mis. Dan is het niet meer zuiver. Ik zorg voor jou, want dan ben ik iemand.

Ik zorg voor jou, want jij hebt mij nodig.

Ik zorg voor jou, want jij kan het niet zelf. Ik weet wat het



beste voor jou is. Ai... dan gaan we de mist in. Dat is een vorm van zelfverheerlijking verpakt in een zorgzame saus. En daarmee ondermijnen we en verkleinen we de ander. Volgens mij gebeurt dit heel vaak. Zorgen voor wordt dan een identiteit. Maar dit is geen vrije identiteit omdat er anderen voor nodig zijn om jezelf te versterken.

Symbiotische relaties

Als je de vrouwelijke kracht in jezelf op deze manier gebruikt is er een grote kans dat je in symbiotische relaties terecht komt. Dat betekent dat er een afhankelijkheid ontstaat in de relatie. Een ik moet jou gelukkig maken en jij moet mij gelukkig maken-verhaal. Een verhaal dat gedoemd is te mislukken. Het kan zelfs uitmonden in verslavende relaties of relaties waarin het thema verslaving speelt. Soms zie je dat de bemoederende persoon dan verslaafd is aan zorgen en dat er een partner is die verslaafd is aan een middel. En samen houden ze dit in stand.

Verkeerd beeld

Hoe kan het nu dat dit gebeurt? Naar mijn idee zien we de werkelijkheid doorgaans niet zoals die echt is. In de basis gebeurt dit omdat we meer naar buiten gericht zijn dan naar binnen. We projecteren onze innerlijke gevoelens op de buitenwereld. We denken dat wij anderen moeten controleren

om onszelf goed te voelen. Of we willen dat de ander zich anders gedraagt zodat wij ons goed kunnen voelen. Maar uiteindelijk is iedereen verantwoordelijk voor zijn of haar eigen goed voelen. En hoe meer we ons mengen met anderen, hoe meer we dit juist verstoren.

Neem een kind. Als ouders hebben we natuurlijk verantwoordelijkheden. We moeten zorgen voor voeding op vele niveaus. Alleen uiteindelijk heeft het kind een eigen wijsheid, een eigen koers.

En hoe minder we ons daarin mengen, hoe beter. Terwijl steun, liefde en aandacht bieden wel weer belangrijk is. Uiteindelijk geldt bij opvoeden heel duidelijk de balans tussen mannelijk en vrouwelijk. Zorgdragen en loslaten en dat steeds weer balanceren. (Dit geldt trouwens voor zowel vaders en moeders om deze balans te vinden.)

Anderen en jezelf zien in hun grootsheid (zuivere moeder)

Hoe los je deze issue nou op? Hoe stap je uit verkleinend zorgen of het zieligheidssyndroom (ik moet voor jou zorgen, want jij bent zielig, dus klein). Een heel belangrijk punt is om jezelf en de ander te zien in hun grootsheid. Met grootsheid bedoel ik, de enorme kracht die ieder wezen in zich draagt. Iedereen heeft de kracht en mogelijkheid om te veranderen. Om te groeien, om bewuster te worden. Om nieuwe keuzes te maken. Om echt te worden. Soms gaat dit met hele kleine stapjes, maar het is mogelijk.

Als jij jezelf kunt zien in je echte kracht, heb je de ander niet meer nodig om je zelfbeeld mee op te pompen. En als jij de ander kunt zien in zijn of haar grootsheid (dit geldt ook zeker richting kinderen) dan kun je vertrouwen voelen in de ander. Vertrouwen dat die zijn eigen pad heeft. Dat hij of zij zelf dingen moet ontdekken. Een eigen wijsheid heeft. Dan kun je de ander meer loslaten. Bij kinderen ligt dit natuurlijk een beetje anders qua zorg bieden. Te weinig moederschap is ook niet wenselijk. Maar te veel bemoederen ondermijnt de kracht van een kind.

Tips voor leven vanuit de zuivere kracht

- Onderzoek je beweegredenen in jouw handelen: Waarom doe ik dit? Wat is mijn motivatie?

Denk aan afspraken die je maakt, aan opmerkingen richting anderen. Bijv. hoe snel je reageert op berichten van anderen. Hoe snel je ja of nee zegt tegen iets. Voel of het klopt, voel of je oprecht bent.

- Let op schuldgevoelens. Bij de onzuivere moeder horen vaak schuldgevoelens. Onderzoek deze. Wat is er echt aan de hand? Wat is echt kloppend om te doen? Maak ik mezelf nodig of wil ik dit echt?
- Verdraag ongemakkelijke gevoelens. Loskomen van de onzuivere moeder en dit onderzoeken in jezelf is een ongemakkelijk proces. Het geeft in eerste instantie ongemak als je bekend gedrag loslaat. Sta dit ongemak toe, en geef niet toe door weer in oud bemoederend gedrag te stappen.
- Maak er een mantra van, een terugkerende gedachte of beoefening om zowel jezelf als de ander in grootsheid te zien. Maak niemand klein. Jezelf niet en de ander niet.

Ga erop vertrouwen dat als jij de ander benadert met grootsheid, de ander dit (op den duur) terug zal spiegelen. De kracht van zowel negatieve als positieve projectie is enorm groot.

Bemoederen komt voort uit een overmatige gerichtheid op de ander. Je wilt dat het goed gaat met die ander. Je spant je volop in om dat te bewerkstelligen. Misschien herken je het dat mensen jouw omgeving het als vanzelfsprekend ervaren. Voor sommige is het een valkuil!

Joke Lentjes

HUMOR

Jantje en Peter zijn op het strand. Ze krijgen allebei een boterham van Jantjes moeder. Jantje gooit die van Peter in het water en Peter huult. Er komt een man langs die vraagt: "Wat is er jongetje, waarom huil je?" "Jantje heeft mijn boterham in het water gegooit", antwoordt Peter. De man vraagt: "Was het met opzet?" Jantje: "Nee, met kaas."

Aangeleverd door Gerrie van der Rijt-van Sinten

IN GESPREK MET JOHN ARTS EN GREETJE ADRIAANS

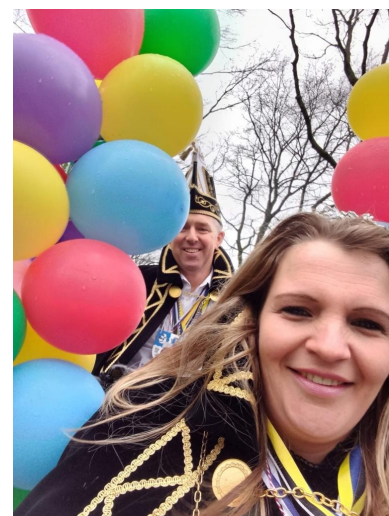
Eind september begon het met een mailtje aan Greetje en John: Top Secret werd de vraag gesteld of zij de prins en prinses wilden worden tijdens het 55 jarig bestaan van de Kluiskelepel. John vond dat hij na de derde keer gevraagd te worden misschien toch maar eens de handschoen/scepter op moest pakken. Greetje las de mail pas een dag later en John zag haar verbaasd kijken toen ze de mail opende. Greetje was net als John vereerd dat ze hun vroegen voor deze taak. Eerst nog even kijken of het paste in de agenda van hun andere carnavalsactiviteiten bij de Kei in Liessel en de Piepers in Volkel. Dus na een nachtje slapen en overleg met de wederhelften besloten: Ja, dat gaan we samen doen.

Prins John, beter bekend als John Arts is al vanaf 1992 werkzaam bij GGZ Oost Brabant. Hij begon in de zijvleugel van Oude Laan 4 in de werkplaats fietsenmakerij metaal met een rolstoelproject. Vanuit hier verhuisde hij met de afdeling naar de Kluis en vervolgens naar de locatie waar het huidige Ambachtcentrum zit. Daarna heeft John nog een jaar of 5 bezigheid gedaan en vanuit daar het fietsproject d'n Doortrapper uit Veghel bestiert. Toen er na 18 jaar wat donkere wolken samen trokken boven het fietsproject kwam er een vacature bij 't Ambachtcentrum en dat past



prima bij John. In het dagelijks leven is John getrouwd en met vrouw Astrid heeft hij twee dochters. Zij wonen in Volkel en als hobby werkt John graag in en rondom het huis, lekker wat klussen, tuinieren en dieren verzorgen. Hij is ook een fervent fietser, komt zelfs op zijn fiets naar het werk en op zondagmorgen maakt hij veel mooie tochten met zijn fietsmaten op de racefiets.

Prinses Greetje, in het dagelijks leven Greetje Adriaans, is getrouwd en met haar man Han hebben ze drie kinderen. Zij wonen in het mooie Liessel en het bijzondere is dat er in huize Adriaans dit jaar twee prinsessen waren. De oudste dochter was namelijk jeugdprinses van Den Instuif in Liessel. Greetje werkt sinds 2006 als activiteitenbegeleider binnen het ODAC op Huize Padua. Begonnen bij de bezigheid, daarna naar het activiteitscentrum en na invalwerk op het Ambachtcentrum wat zo goed beviel is zij sinds 5 jaar daar werkzaam. Greetje frot en freubelt graag en heeft volop nieuwe ideeën voor het winkeltje. Veel van deze mooie creaties komen langs op instagram ODAC Huize Padua dus hou deze goed in de gaten.



Greetje is een bezige bij en in het weekend vaak langs het voetbal en korfbalveld te vinden. Tijdens carnaval bouwen ze met hun eigen clubke 'Wai wir' elke jaar een wagen om mee te doen in de optocht van Keienland.

Op 9 november was de verschijning. In de kluis stonden attributen die verwezen naar het Ambachtcentrum. John en Greetje kwamen op de elektrische bakfiets naar binnen gefietst.

De bekendmaking gaf leuke reacties onder de enthousiaste cliënten. Er waren bij de verschijning ook andere carnavalsverenigingen aanwezig zoals de Bergkneuters uit Handel, de Knöllekes en Vliegenmeppers uit Boekel en de Peeltuuters uit Venhorst.



Op 11 november werd de wegwijzerplaat met daarop de carnavalsverenigingen binnen gemeente Boekel onthuld in het bijzijn van prins John en een afvaardiging van de raad. Het voelt fijn om vanuit Boekel betrokken te worden en hiervoor complimenten naar de gemeente en de burgemeester. Een mooi gebaar naar de prins en prinses maar ook zeker naar de cliënten.

Woensdag voor carnaval werd prins Joris op het activiteitscentrum onthuld in samenwerking met prins Dirk en prinses Evie van de Bergkneuters. Het was een hele leuke middag voor de cliënten zodat iedereen mee kon doen. Carnavalesk op een andere manier, laagdrempelig en toegankelijk. Prins Joris gaf aan dat hij maar één middag prins wilde zijn maar toch heeft hij de hele carnaval mee gevierd.

Bij de rondgang op donderdag werden de prins en prinses opgehaald bij 't Ambachtcentrum. De cli-

ënten kwamen in opspraak omdat er dan zomaar 2 mensen verdwenen van de werkvloer. Er werd flink onderhandeld en na toezeggingen van allemaal lekkere hapjes konden prins John en prinses Greetje



de sleutel op gaan halen bij de Carroussel waar Koen en Lianne al klaar stonden. Jammer dat het die middag zo'n slecht weer was en alles goed ingepakt moest worden in de elektrische fiets naar de afdelingen S3, Bunthorst en Loef 1. Daarna was het samen eten en 's avonds was het carnavalsbal in Brouwershof waar veel cliënten en ook familie van John en Greetje ontzettend genoten. Op vrijdag was er een carnavalsmis in de kerk van Boekel. Daarna volgde de officiële sleuteloverdracht bij Plein 31 in Venhorst voor alle carnavalsverenigingen uit de gemeente.

Als verrassing voor Greetje was haar hele carnavalsclubke aanwezig. Zij had dit helemaal niet verwacht en schoot helemaal vol.



Op zaterdagmiddag werd Padua Got Talent gehouden. Prins Joris verving prinses Greetje omdat zij graag bij de activiteiten van haar dochter de jeugd-

(Vervolg op pagina 20)

prinses wilde zijn. Het was een mooie show met veel optredens en prins John en prins Joris deden samen een optreden "Echte Vrienden" van de BZB.

De zondagmorgen begon met een mooie viering met voorganger Beate Rose. Tijdens deze mis was er een grote rol voor onze cliënten en het huiskoor Krek zo as ut guh. Prinses Greetje moest hierna snel door omdat zij ook meedeed met de optocht in Liesse en in de schmink gezet moest worden.

Op maandag was het een rustdag voor carnaval in Huize Padua.

Op dinsdagmiddag kwam het boerenbruidspaar van de Vliegenmeppers bij ons carnaval vieren. Het was wat drukker en veel cliënten gingen even weg om vervolgens terug te komen voor het stampottenbuffet. Voor dit kon beginnen moest echter de sleutel worden ingeleverd.

Prins John en prinses Greetje wilden hier eerst over onderhandelen. De luifels van het Ambachtcentrum zijn tenslotte heel hard aan vervanging toe. Na een toezegging van de directie hebben zij dan ook besloten de sleutel weer netjes terug te geven.

Als Greetje en John terugblikken was het mooiste toch wel de cliënten zien stralen en genieten, ieder op hun eigen manier, of het nu de polonaise is of genieten aan de zijlijn. Dat ook prins Joris zo mee heeft gefeest was erg leuk.

Het was een fantastische carnaval. Greetje had de batterij helemaal leeg met haar dubbelrol en ook John was weer toe aan een normale werkweek.

Dank je wel voor dit leuke interview.

Bea van Leuken





Treed naar voren

In het donker ga je niet groeien
treed naar voren in het licht
laat de lezer uit jouw mond horen
wat je hebt bedacht en lang gevoeld.

Zouden zij het beter kunnen nou
dan moeten zij het maar zeggen
schrijf maar voort uit je gedachten
met 't gevoel om het nu te gaan doen

Presenteer het maar op een blaadje
en pak het uit als een mooi cadeau
eerst de strik en dan de verpakking
laat het dan maar zien aan iedereen

Het is een geschenk aan jezelf en
een kans aan de ander die zich opent
en de kans neemt om te genieten van
wat jij bedacht en geschreven hebt.

*Nico Vreeswijk
Ingestuurd door Cor Vilé*

Het aprilt

uit hun hol komen dieren nu gekropen,
op de warme lucht is het nog even hopen.

Er bloeien weer bloemen in de weide,
ik voel een lentige zucht aan mijn zijde.
Ik ga naar buiten leg me neer in 't gras,
weg met die trui en weg met die jas.

Ik zie luchtig blauw boven mij,
hoor het gezoem van een uitgelaten bij.
Ik zie vogels, want ze keren terug naar
onze streken,
ze stromen terug, die ooit bevroren beken.

Ik heb de winter nu definitief
in mijn achterzak gepropt,
ik zoek al naar grapjes,
maar wie weet wordt ik zelf gefopt!!

Joke Lentjes



Mei

roerloos, boom en blad
en jij en ik mijn schat
hier in dit landschap
waar alleen de vogels praten
hier staan we midden in de Mei
ik kan er met m'n pet niet bij
dat er nog mensen zijn
die ande're haten
Toon Hermans.

*Toon Hermans
Ingestuurd door Cor Vilé*

“Elia... Elia, ik ben bij je!” Jamie zat naast het lichaam van zijn zusje geknield en fluisterde in haar oor.

Haar ademhaling was zachtjes en zwak. Ze lag nu al twee weken in haar bed. Jamie zuchtte. Hij had het gevoel dat de tijd maar langzaam voorbij ging. Hoe zeer hij ook van zijn zusje hield, hij wilde dat ze geen pijn meer had. Hij wilde dat het lijden stopte.

Elia lag er levenloos bij. Haar handen waren naar binnen gevouwen en op haar buik gelegd. Jamie legde zijn ene hand op die van haar. Haar handen voelden ijskoud aan. Het was net alsof ze ze in de sneeuw had gehouden. Met zijn andere hand streelde hij door haar lange blonde haren. Haar huid was bijna lijkleek en haar lippen begonnen langzaam blauw te kleuren. Hij drukte haar hoofd tegen het zijne en begon te snikken. “Het spijt me Elia. Het spijt me zo dat ik je niet heb kunnen beschermen.” Voorzichtig duwde Jamie een kus op haar voorhoofd.

Hij stond op en liep naar de vensterbank. Na enige twijfel schoof hij de gordijnen opzij waarna de lichtstralen door het raam naar binnen vielen en het gezicht van Elia deden oplichten.

Jamie tuurde naar buiten en veegde met zijn hand het water van zijn wangen terwijl de tranen in zijn ogen prikten. Frisse lucht zou nu fijn zijn bedacht hij. Vroeger zou hij voor frisse lucht de ramen hebben kunnen opengooien. Wanneer hij nu naar buiten keek aanschouwde hij de straat die bezaait was met afval. De straat waaraan hun huis grensde was op zijn netst gezegd niet prettig om door te moeten lopen. Al maakte het eigenlijk niet zo heel veel uit waar je nu zou gaan aangezien bijna alle straten er zo bij lagen. De stank die van het afval afkwam kon je tot ver buiten de stad zelfs nog ruiken. Welke plek je nu ook zou bezoeken, overal was het hetzelfde.

Jamie dacht even diep na. Vroeger werd er veelbelovend over de toekomst gesproken, over alle wetenschappelijke ontwikkelingen die elkaar in snel tempo opvolgden terwijl we het nu hebben

over hoe goed we het hadden en ondertussen vragen we ons af waarom we zo’n haast hadden met ontwikkelen.

Jamie greep naar het bedeltje dat hij om zijn nek had hangen. Het was een kleine zilveren afbeelding van een hoefijzer, wat staat voor bescherming en geluk. Hij had deze zes maanden geleden van zijn vader gekregen voor hij overleed. Zijn vader zei altijd dat de mensen slimmer werden dan goed voor hen was. Ik heb er veel over liggen piekeren dacht Jamie, over wat hij hiermee bedoelde. Jamie en Elia zijn bij hun vader op de boerderij opgegroeid. De boerderij was afgelegen en ver weg van welke stad dan ook. Hun moeder was vertrokken toen Elia een half jaar oud was. Het boerenleven was niets voor haar. Jamie keek naar zijn bedeltje en besepte dat zijn vader het niet gemakkelijk moet hebben gehad om twee jonge kinderen alleen op te voeden en daarnaast de boerderij draaiende te houden.

De opbrengst van de oogst van de boerderij zorgde ervoor dat het gezin in hun levensonderhoud kon voorzien. Zijn vader had verder geen baan zodat hij thuis was om voor zijn kinderen te zorgen, maar dat betekende dat ze dus wel afhankelijk waren van de oogst. Jamie probeerde zichzelf te bedwingen om niet opnieuw in tranen uit te barsten.

Op de boerderij had je weinig last van de ontwikkelingen die in de stad plaats vonden, althans dat was wat we in eerste instantie dachten, verzuchtte hij. Zijn vader was een boer in hart en nieren en hij zou nooit met zijn kinderen naar de stad zijn verhuisd tenzij het echt niet anders kon. Hij leefde voor de boerderij en zijn kinderen.

Jamie voelde zich boos worden terwijl hij naar het kleine groene pilletje keek dat hij zojuist uit zijn broekzak had gehaald. Hij balde zijn handen tot een vuist en zakte langzaam ineen op zijn knieën.

“WAAROM?” schreeuwde Jamie. Hij sloeg met zijn vuisten op de houten vloer. Het huis waarin ze woonden was al lang in een staat gesteld waarvan je zou zeggen dat het binnenkort vanzelf een

keer om zou vallen. De vraag was niet of dit zou gebeuren, maar wanneer dit zou gebeuren. "Pap" snikte Jamie.

Hij keek even op toen hij vanuit buiten een schelle gil hoorde. Vroeger zou je zijn gaan kijken of er iemand hulp nodig had, maar tegenwoordig hoor je voortdurend mensen gillen. Niemand had het gemakkelijk. De mensen waren vooral bezig om voor zichzelf te zorgen, zij konden de problemen van anderen er niet bij hebben. Sociale contacten waren er tegenwoordig veel minder. Je ging niet even naar buiten om een praatje te maken met de burens. Om eerlijk te zijn wist je niet eens wie je burens waren. Jamie keek opnieuw naar het pilletje dat hij nog steeds in zijn hand had. Voedsel als vlees, aardappelen en groenten waren allemaal verdwenen. Alle voedingstoffen die we nodig hadden werden in pilletjes zoals deze verwerkt wist Jamie. Dit had echter wel flinke gevolgen gehad voor de werkgelegenheid voor veel mensen. Alle boerderijen konden opdoeken en vele bedrijven hebben hun deuren moeten sluiten. De armoede was gestegen. Steeds minder mensen konden scholing volgen en daardoor konden steeds minder beroepen worden uitgeoefend. Mensen werden opnieuw wilden, zonder normen en waarden waardoor de criminaliteit immens was geworden. De groep wilden groeide sneller dan wat er nog over was van de mensen die normen en waarden hadden mee gekregen. Deze groep mensen die normen en waarden hadden meegekregen was de groep waar Jamie met zijn zusje toebehoorden. Deze groep mensen stierf langzaam uit. Jamie zuchtte en snapte eindelijk wat zijn vader bedoelde. Wij waren altijd goed geweest voor onszelf. Een goede hygiëne was prioriteit. Het liefst dachten we twee keer per dag, niet inziens dat onze weerstand afnam. We hadden medicijnen voor bijna elke ziekte. We waren ervan overtuigd dat we steeds ouder zouden worden, maar we zagen over het hoofd dat door alle medicatie die we gebruiken, dat we immuun zijn geworden. Dat zelfs antibiotica niet meer aanslaat en een paracetamol zijn werk niet meer doet.

Jamie was diep in gedachten verzonken. Hoewel hij zijn contact met de buitenwereld even leek te zijn

verloren schrok hij overeind toen hij Elia plotseling hoorde kuchen. Hij keek naar het lichaam van zijn zusje en zag hoe haar borstkas een aantal keer snel op en neer bewoog. Voorzichtig opende ze haar ogen. Dit was het eerste teken van leven dat Elia sinds twee weken had gegeven. Jamie snelde naar haar toe en hurkte neer naast het bed. Tegen alle verwachtingen in had hij weer hoop gekregen. Elia draaide haar gezicht langzaam opzij en keek Jamie recht aan. Haar gezicht miste elke vorm van kleur. Verlegen glimlachte ze.

"Broer" fluisterde ze Jamie zachtjes toe.

Na een ogenblik van stilte beseft Jamie dat zij haar laatste adem had uitgeblazen.

Hij dwong zichzelf om niet te huilen en legde zijn hand op die van zijn zusje. "Elia... Elia, ik ben bij je!" fluisterde hij in haar oor.

Lenneke Nonkes



Vlinder met
je kleurenpracht
jij fladdert
van bloem naar bloem
de wind draagt
je heen waar je wilt

kleine vlinder
jij bent
een met de natuur
als ik zie
hoe jij geniet
van je korte leven
vult mijn bewustzijn
zich met harmonie

Paula Hagenaars

Ingestuurd door Dinie



Ik heb nooit geweten dat je met eierdoosjes zo'n leuke bloemen kunt maken.
 Wat heb je nodig?
 Vel niet te dik karton (als je een krans wilt maken)
 Saté prikkers als je de bloemen in een vaas wilt zetten
 Eierdoosjes
 Schaar die goed knipt
 Verf
 Kraaltjes
 Lijm
 Vernis (als je een glanzend laagje over de bloemen wilt doen)

Er zijn superveel mogelijkheden.

Op de foto's zie je een aantal voorbeelden, hoop dat je hierdoor inspiratie krijgt.

Veel knutselplezier.

Bea



Schrijfadvisies

ik schrijf dit zomaar ter overwe-
ging
op een uiterst sombere dag in
maart

geen mens te zien noch staand
noch zittend in een stoel
liggend op de rand van bed of op
de bank
niemand draagt de wandelschoe-
nen
hooguit een enkele fietser onder-
weg

dat heet dan voorjaar
is feitelijk het tegenjaar
voorlopig nog geen ver- of voor-
jaardag
kortom onaangenaam gedoe

ben je alvast op weg naar je win-
ter
daar moet toch iedereen uitein-
delijk naar toe
het einde terug naar regen
sneeuw en wind
onverbonden met het menselijk
lijf

wellicht lig je beter in je toekom-
stig kistje
deksel beetje dicht zachte achter-
grondmuziek
kopje koffie plakje cake in goed
verwarmde ruimte
tegen open vuur van crematorium

ter overweging adviseer ik witte
sneeuw
als ondergrond voor as-
verstrooiing

P. Aardemaatje



Houtskooltekening 'vrouw' door
Lennart van den Elsen



Soms is de beste manier om iemands aandacht te krijgen,
stoppen met ze de jouwe te geven.

Joke Lentjes

Rubriek: Tradities en symbolen deel 19

Rubriek: Tradities en symbolen. Paasvuur

Het paasvuur is een symbool van licht in de duisternis, van vernieuwing, het einde van de winter en de komst van de lente. Het vuur symboliseert ook Jezus Christus en zijn wederopstanding. De ceremonie lijkt over heel Europa verspreid voor te komen, van Denemarken in het noorden tot Oostenrijk in het zuiden. De westelijke grens van de traditie ligt in het oostelijk deel van Nederland. Afhankelijk van de gemeenschap wordt het paasvuur aangestoken op Goede Vrijdag of de zaterdag, voor Pasen, waarbij zaterdag gebruikelijker is. Het vuur wordt weer gedoofd op Paaszondag of -maandag.

Geschiedenis van het Paasvuur

Het ontsteken van het paasvuur is een Europees gebruik dat een voorchristelijke oorsprong lijkt te hebben. Het paasvuur wordt al sinds 1559 in opgetekende bronnen vermeld. Oorspronkelijk was het vuur bedoeld als een offer aan de godin Ostara en was het vuur en de rook een symbool van vruchtbaarheid. Na de dood van Christus werd het vuur een symbool van overwinning op de dood als gevolg van Christus' Paasverrijzenis.

Voorchristelijke traditie

Het is een Angelsaksische traditie om in Eosturmonath (april) vuren aan te steken ter ere van de Germaanse godin Ostara. Vreugdevuren in deze tijd van het jaar helpen de aarde om de lente in te luiden, en de kou en het donker van de winter uit te bannen. De vuren werden beschouwd als een symbool van vruchtbaarheid en wedergeboorte. De as van de paasvuren werd na het branden over de velden uitgestrooid om de grond te bemesten en zo goede oogsten voor het komende jaar af te dwingen.

Christelijke traditie

In de christelijke traditie begint het paasvuur met het aansteken van een paaskaars, meestal door een priester of pastoor, om de Verrijzenis van Jezus Christus te symboliseren. De kaars wordt meestal aangestoken op Heilige Zaterdag om de

paaswake te beginnen. Parochianen kunnen dan uit deze kaars hun eigen kaarsen aansteken. De grote paaskaars wordt de hele paastijd aangestoken gehouden. In sommige kerken blijft de kaars branden tot Hemelvaartsdag, of wordt ze het hele jaar door gebruikt voor de doop.

Bekendste paasvuur

Elk jaar vindt in het Overijsselse dorp Espelo het beroemdste paasvuur van Nederland plaats. Deze kleine gemeenschap van 370 mensen wedijvert elk jaar rond Pasen met andere dorpen in de omgeving om te zien wie het hoogste vuur kan bouwen. Espelo kwam op 6 april 2012 in het Guinness Book of Records, met een 45,98 meter hoge paasbult ('paasbaake'). De geslaagde recordpoging werd door bijna 40.000 mensen bijgewoond. Het Espelose vreugdevuur staat zelfs op de lijst van immaterieel erfgoed in Nederland.

Vuur

Vuur heeft altijd iets aantrekkelijks en is tegelijkertijd zo verwoestend. Als je naar een vlam kijkt, boeit het. Het is in beweging, het heeft prachtige kleuren. Tegelijkertijd weten we ook hoe een klein vuur een heel bos in brand kan zetten en zelfs hele gebieden kan platbranden, waarbij mensen omkomen. In de bijbel kom je vuur ook in vele vormen tegen, zoals: vuurbekken, vuurgloed, vuurkolom, vuuroffer, vuurvlam.

Vuur hoort ook bij het gebeuren als God op aarde verschijnt, denk maar aan Gods verschijning bij de Horeb. Het is een teken van Gods heerlijkheid en majesteit.

Opmerkelijk is een tekst als Leviticus 23:25, waar - in de vertaling van 1951 - staat, dat het volk Israël op een grote feestdag een vuuroffer moet brengen. De NBV vertaalt dat als offergave; een deel van het vlees als een offer aan God brengen door het met vuur te verbranden.

Het vuur heeft in de bijbel ook iets van verwoesting, van oordeel. In Deuteronomium 4:24 wordt van de Here gezegd, dat Hij een verterend vuur is; bij de wederkomst zal de aarde door vuur vergaan.

Christen en paasvuur

Ik kan die twee zaken Christen en paasvuur - niet zo maar met elkaar verbinden; ze sluiten voor mij elkaar ook niet uit. We leven in een maatschappij, waarin we meedoen met vele volksvermaken, zoals Koninginnedag en met jaarlijkse gebeurtenissen, zoals de viering van oud en nieuw. Volgens mij schiet een christen net zoveel vuurwerk af als een niet-christen. En pas op als je in die tijd de ander gaat vermanen met het denken aan het milieu! Zo ook bij een Paosbulte en paasvuren; als kind legden we zeker geen verbintenis met het heiden- dom of met vruchtbaarheid. Het was en is een volksvermaak, waarvan klein en groot, christen en niet-christen genoten; het was en is een sociaal gebeuren.

Ik heb ook nooit een verbintenis gelegd tussen het gebeuren van de opstanding van de Here Jezus met Pasen en de paasvuren. De opstanding van de Here Jezus is dan ook van een geheel andere orde en veel dieper ingrijpende betekenis dan het maken van een Paosbulte en het genieten van een paasvuur.

De opstanding van de Here Jezus is voor mij fundamenteel voor mijn leven hier op aarde en voor het leven tot in eeuwigheid; het paasvuur is slechts van deze aarde en daarom ook tijdelijk. Om deze dingen in een goed vergelijk te kunnen zetten, moet ieder voor zichzelf maar eens Prediker 7:16-20 lezen.

HUMOR

De meester geeft natuurkunde les. Bij hitte zet iets uit maar bij kou krimpt iets. Wie kan daar een goed voorbeeld van geven? Mark: "De zomervakantie duurt acht weken, maar de kerstvakantie duurt maar twee weken meester."



Laat het Paasvuur branden

Als je echt wilt dat er licht is
ontsteek het dan zelf

Je hebt lucifers
om het te ontbranden
Een mens heeft zoveel
zo heel veel liefs
in beide handen

Als je wilt dat er liefde is
geef dan iets van jezelf

In troosten
in veilig omarmen
Een mens heeft zoveel
zo heel veel steun
om anderen te verwarmen.

Als je wilt dat er warmte is
maak dan een hoog vuur

Je hebt toch woorden
om kilte te doven
Een mens heeft zoveel
zo heel veel kracht
om in te geloven

Als je wilt dat er licht is
ontsteek dan je eigen lamp

In echt luisteren
beschermend meeleven
Een mens heeft zoveel
zo heel veel groots
om weg te geven.

Joke Lentjes



Wat mijn ouders vertelden -2

Wanneer moeder eens wat mankeerde zei vader, vrouw, hou jij nou maar wat je hebt, anders krijg je toch weer wat anders. Dat vader niet zoveel op had met de artsen blijkt wel uit zijn uitspraak, de fouten van een arts worden door de aarde bedekt, Vader had ook uitspraken die we niet zo leuk vonden, zoals deze. Wanneer we te lang doorzaagden over een klein ongemak zei hij, mijn oudste broer had dat ook, nu ben ik de oudste. Eten wat de pot schaft, dat was in mijn tijd het parool, op de vraag wat eten wij vandaag zei moeder steevast. Aardappels met eigenheimers, daar bedoelde ze de kinderen mee. Met het opscheppen zei ze vaak eerst de mensen dan de hangoren, ze bedoelde eerst de volwassenen en dan de kinderen.

Mijn ouders waren nog van die katholieken die kropen voor de dominantie van de kerk. Bidden voor het eten was verplichte kost, een van mijn broers viel om van de honger en begon alvast tegen de regel in zonder te bidden met eten. Ik hoor het mijn vader nog zeggen, ga jij eens even staan, het was muisstil, nee zei vader je valt nog niet om van de honger. Ga zitten en wacht op je moeder tot ze klaar is, dan gaan we bidden en daarna beginnen we met eten. Voor het eten op zich had moeder altijd wel een antwoord, wie zeurde over het eten kreeg te horen, opeten het blijft echt niet voor je gat zitten. Wie treuzelde om zijn bord leeg te eten kreeg van moeder te horen, kauwen en naar buiten kijken. We hoorden haar ook weleens zeggen, wat door de roeper kan, kan ook door de poeper. Zei ik als kind al heel vlug ik zit vol, zei moeder, beter vol dan hol. Werd er aan oma gevraagd of ze genoeg gegeten had zei ze, ja hoor, ik zit erop en kan er met de vinger bij. Na het eten had moeder een vaste uitspraak, loop nooit met lege handen naar de keuken, en wat je aanpakt valt mee, wat je uitstelt weegt zwaar. Was er tij-

dens het eten geknoeid zei moeder, ach, de was-vrouw leeft nog. Met een groot gezin was er ook een grote afwas, en dat ging niet altijd van een leien dakje. Was er weer eens eentje die er geen zin in had dan zei moeder, dan bellen we de brandweer. Een uitspraak die ik niet begreep, of het moest iets met afsputten te maken hebben.

Vader was een markant figuur die in het hele dorp bekend was, als tuinman kwam hij bij iedereen over de vloer. Misschien dat daar zijn uitspraak kennis is macht, maar kennissen zijn machtiger vandaan komt. Een van mijn broers had de eigenschap om het altijd eerst uit te proberen, moeder hoorde je dan steevast zeggen, van proberen moest mijn zus trouwen. Dat mannen naar vrouwen keken hadden we als kind al snel in de gaten, vader had dan zo'n typische opmerking. Wanneer hij een vrouw in een te korte rok zag die bij het gaan zitten de benen niet netjes bij elkaar hield, hoorde je hem zeggen, ik keek zo weer in de nok van het circus. En moeder uitte haar ongenoegen met de uitspraak, je ziet de peren over de schutting hangen, wanneer ze een jonge meid zag met een veel te diep decolleté. Dat vond ze duidelijk niks, ze vond het niet nodig om zo met je waar te pronken. Van een vrouw die duidelijk te weinig boezem had zei moeder, waar de broche zit is voor. Van iemand die niet bepaald de knapste was zei vader, die is uit de lelijkste boom gevallen en heeft alle takken geraakt. Om aan te geven dat iemand niet moeders mooiste was zei moeder altijd, die is met visbakken uit de pan gesprongen, een uitspraak die ik niet begreep. Van iemand die mijn ouders apart vonden zeiden ze, die is uit de poppenkast gevallen. Een tante van mij had twee dochters, wanneer die uit gingen zei ze. Als het spannend wordt, nieuwe klompen aantrekken en het touwtje niet doorsnijden.

Tekst Cor Vilé

Bron: Mijn moeder zei altijd.

Jaap Toorenaar.

Oma weet raad deel 2



Als je vroeger wat had, dan wist oma altijd raad. Grootmoeders wijsheid hielp je er zo weer bovenop. Van oma krijg je de handigste tips uit grootmoeders tijd. Vandaag: wat helpt tegen bij een blaasontsteking?

Blaasontsteking behandelen

Een **blaasontsteking** is erg pijnlijk en vervelend, maar gelukkig weet oma raad. Een blaasontsteking wordt veroorzaakt door een bacteriële infectie van de blaas. Verschillende bacteriën kunnen een blaasontsteking veroorzaken, maar vrij vaak gaat het om de darmbacterie E. Coli. Vooral vrouwen krijgen te maken met een blaasontsteking. Een op de vijf vrouwen heeft in ieder geval één keer per jaar last van een blaasontsteking. Dit zijn vooral vrouwen in de twintig.

Ook is het altijd verstandig om het geslachtsdeel zo schoon mogelijk te houden. Door slechte hygiëne kan een blaasontsteking een stuk sneller ontstaan. Het is niet voor niets dat veel mensen juist op vakantie een blaasontsteking krijgen. Vaak is de persoonlijke hygiëne op vakantie iets minder goed is dan thuis. Vooral bij vrouwen is het verstandig niet te vaak met (sterke) zeep te wassen. Dit kan het natuurlijke evenwicht van de vagina verstoren en leiden tot infecties, die ook in de urinewegen kunnen ontstaan.

Extra vitamine C.

Drink meteen veel water (2 liter) ...Hou jezelf warm. ...Cranberry of veenbessen, om de weerstand algemeen te verhogen. Cranberrysap drinken en een hoge dosis vitamine C innemen helpen super goed. Maar wat nóg beter helpt: klein bekertje pakken, 1,5 theelepel **baking soda**. Een pijnstiller, om de pijn en eventuele koorts te verlichten. Bij een blaasontsteking doet het plassen zeer en kan er ook pijn in de onderbuik en onderrug ontstaan. Ook is er vaak een loze drang om te

plassen aanwezig. Een blaasontsteking is erg vervelend en pijnlijk, maar gelukkig ook vrij onschuldig. De ontsteking kan goed behandeld worden met antibiotica en andere medicijnen. Ook kan de kans op een blaasontsteking verkleind worden met de tips van oma.

Een blaasontsteking ontstaat sneller bij strak, synthetisch ondergoed. Bacteriën kunnen door zulk ondergoed sneller de blaas infecteren en een ontsteking veroorzaken. Wollen ondergoed en ondergoed dat niet te strak zit dragen kan de kans op een blaasontsteking verkleinen.

Aangeleverd door Joke Lentjes

Waarom?

Wind waait door de bomen,
Een vrucht valt naar benee,
Hoe kunnen dingen zo gebeuren,
Als water dat gaat stromen,
Er ontstaan golven in de zee,
Bladeren met het seizoen verkleuren,
En de vogels zingen luid,
Waarom wordt je daar dan vrolijk van,
Of scheelt het je geen fluit?

Wie kan dit raadsel ontcijferen,
Wie weet er antwoord op alle vragen,
Waarom mensen zo verschillend zijn,
En een week telt 7 dagen,
Waarom gaan mensen dromen,
Maar één ding weet ik zeker,

Lenneke Nonkes

*Op sommige vragen zal er nooit
een antwoord komen!*

Nieuws vanuit de Raad van Bestuur

Yes, Paduapop 2024 komt eraan!

Zijn jullie er al klaar voor? De vierde editie van Paduapop op 2 juni aanstaande!

De voorbereidingen zijn in volle gang en het beloofd weer een fantastische middag te worden. Van 11.00 tot 17.00 uur ben je van harte welkom op ons festivalterrein op het Levendig Landgoed Huize Padua. Naast spectaculaire optredens van lokale en nationale allure, zoals niemand minder dan Bertus Borger en de family band, is er uiteraard ook van alles te beleven voor de kinderen. Bij de foodtrucks kun je naar harte lust smullen van gezonde en minder gezonde snacks en aan de bar zijn heerlijke alcoholvrije drankjes te koop.

De markt was vorig jaar een groot succes, daarom dit jaar ook weer flink aantal kramen waar je handgemaakte producten en tweedehands waar kunt kopen (of verkopen). Mocht je interesse hebben in het huren van een kraam, wacht dan niet te lang want vol = vol! Heb je vragen hierover, neem dan gerust contact op met de afdeling vrijetijd: vrijetijd@ggzoostbrabant.nl

Naast bezoekers en kraamhouders zijn wij ook op zoek naar vrijwilligers die op 2 juni de handen uit de mouwen willen steken. Lijkt je het leuk om een bijdrage te leveren aan het festival en ondertussen te genieten, meld je dan aan als vrijwilliger via: paduapop@ggzoostbrabant.nl. Houd de soci- als in de gaten voor het volledige programma.

Bron: Kitty Lamers



Rondje GGZ 2024

Ook dit jaar staan er weer een drietal prachtige routes in de regio op het programma. Inschrijven voor dit unieke evenement kan vanaf medio april. Heb je nu al vragen, mail dan gerust

naar: rondjeggz@ggzoostbrabant.nl

SAVE THE DATE

Rondje GGZ 30 juni 2024



Fietstochten in diverse afstanden (wielertocht, recreatieve tocht en minitocht)
Gezellig samen met je collega's of gezin
Inschrijven vanaf medio april
Noteer de datum alvast in je agenda!



GGZ Oost Brabant schenkt 40 bedden aan Oekraïne

We hebben onlangs 40 elektrisch bedienbare hoog/laag bedden geschonken aan een lokale vrijwilligersorganisatie die zich inzet voor Oekraïne. Een inspirerend voorbeeld van hoe we als GGZ Oost Brabant niet alleen zorgdragen voor de mentale welzijn binnen onze regio, maar ook ons best doen om onze positieve invloed verder uit te breiden.

We hebben ervoor gekozen om deze bedden te schenken omdat we constant streven naar verbetering. Hoewel de bedden nog goed te gebruiken waren, wilden we voldoen aan de nieuwe normen en eisen die we als organisatie hebben.

Via een collega van de Technische Dienst hebben we contact gelegd met een lokale vrijwilligersorganisatie die enthousiast reageerde op de mogelijkheid om deze bedden een nieuw leven te geven in Oekraïne.



Bij GGZ Oost Brabant geloven we sterk in maatschappelijke betrokkenheid en het betrekken van onze omgeving, vrijwilligers, en verenigingen bij kansen om anderen te helpen. Het zou kunnen dat er nog meer schenkingen volgen in de komende jaren, aangezien we mogelijk meer bedden gaan vervangen die ook een weg vinden naar Oekraïne.

Een speciale dank aan alle collega's, variërend van inkoop tot teamleiders, directie en Technische Dienst, die ruim een jaar bezig zijn geweest om dit alles te realiseren!



Bron: Technische Dienst HP

Depressie

alles is vlak, voelt hetzelfde
alsof niks me nog raken kan
de interesse in het leven is weg
en ik schrik er niets zo van

het zou me moeten boeien
maar dat is het juist, dat doet het niet
het is alsof ik ben gewend geraakt
aan het voelen van verdriet

ik ben er moe van, zo moe
dat ik het liefst alleen maar slaap
toch weet ik dat dit niet gezond is
waardoor ik me toch soms bij elkaar raap

zodat ik niet nog verder wegzak
dat wil ik mezelf besparen
ik wil gewoon net zoals vroeger
weer wat vreugde gaan ervaren

Ingestuurd door Dinie Cortenbach

Leven is

Leven is wachten, dagen en nachten.
Denken en dromen of het zal komen.
Dat grote geluk.
Leven is vragen, wachten, verdragen.
Zwoegen en zwijgen, antwoorden krijgen.
Waarom je niet vroeg.
Leven is lijden, niet vermijden.
Onmacht verduren, eindeloos turen.
Naar komend licht.
Leven is dwalen, oude verhalen.
Speuren en zoeken, stoffige boeken.
De sporen van God.
Leven is kijken, elkaar verrijken.
Opnieuw beginnen, leren beminnen.
Spontaan als een kind.
Leven is opstaan, elkaar tegemoet gaan.
Een hart om te geven, en kwaad te vergeven.
Het leven is goed.
De lente is de tijd van het nieuwe leven, dat
steeds weer terugkomt. Tijd van steeds weer
nieuw begin. Voor iedereen vrolijk Pasen en
weet dat het leven mooi kan zijn.

Lieve groet,

Aangeleverd door Gerrie van der Rijt-van Sinten

Zoals de wind

veranderingen in patronen weeft
een kind de wereld om zich heen beleeft
de bliksem inslaat, onverwacht
ideeën uitmonden in levenskracht
respect de draad is tussen de mensen
een feest zich uit in goede wensen
begrip het hart is van de communicatie
saamhorigheid zich nestelt in participatie
en vooruitgang stoelt op informatica
zo trekt een mens zijn spoor
en laat signalen na en geeft ze door.

Yvonne Mulder

KUNST ODAC CLARAKLOOSTER



1



2



3



4

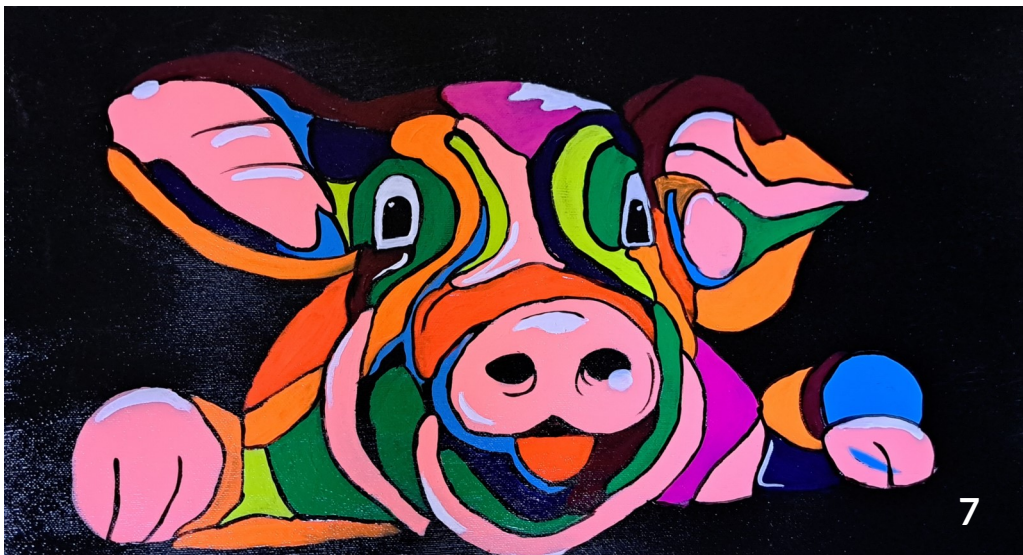


5



6

1. Gemaakt door Mevr. Mahoebe—Boom van hout
2. Gemaakt door J. Middel—Dieren in safari auto
3. Gemaakt door Mevr. van de Ven—Egels
4. Gemaakt door Mevr. van de Ven—Beer



7

5. Gemaakt door Mevr. A Vriens—Boom met katten
6. Gemaakt door R. Heller—Man en vrouw
7. Gemaakt door A. Vriens—Varken

In gesprek over zin

ACHTERGROND

De methode is ontwikkeld door Paul Andreoli (gezondheidszorgpsycholoog) en Benno Wiegers (SPV ouderenpsychiatrie) in samenwerking met Kenniscentrum Phrenos. Aanleiding is dat zin en zingeving nog zo vaak on vervulde zorgbehoeften zijn. (Landelijke Monitor Ambulantisering en Hervorming Langdurige GGZ 2019; Kroon e.a., Nieuw Amerongen e.a. 2020., Enquête Akwa GGZ 2020. Zie ook [Generieke Module Zingeving](#).)

Deelnemers aan twee pilots 'In gesprek over Zin' beoordeelden het positief: *"Goede aanzet om het gesprek over zingeving aan te gaan, wat zeker zal bijdragen aan het herstelproces. Het kan waardevol zijn voor iedereen (alle leeftijden) en je bent er nooit mee klaar!"*

FOCUS

Open, laagdrempelig en zonder vooropgezet doel en los van rollen, in gesprek kunnen gaan over ervaringen van zin(geving).

BESCHRIJVING METHODE

'In gesprek over Zin' wordt aangeboden in drie bijeenkomsten van 2,5 uur waarin deelnemers aan de hand van een aantal vragen en werkvormen uitwisselen over zin:

Wat betekent zin voor mij?

Wat ervaar ik als zin?

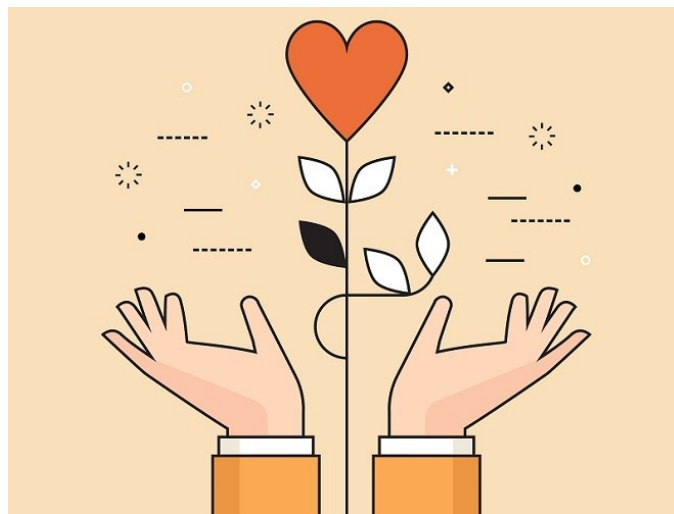
Wanneer ervaar ik zin?

Wanneer juist niet? Deelnemers ontdekken en ontwikkelen hun ervaringskennis op dit thema.

Na afloop van de drie bijeenkomsten hebben deelnemers meer begrip van wat zin voor hen betekent en hoe zij zelf het ervaren van zin kunnen ondersteunen.

WERKSETTING

De methode In gesprek over zin kan aangeboden worden in verschillende werksettings: ggz-



organisaties, buurthuizen, herstelinitiatieven, scholen – overall waar het thema zin om meer aandacht kan vragen. Deelnemers voor 'In gesprek over Zin' zijn cliënten, naasten en collega's.

AANMELDEN

Op het moment dat deze Horizon verschijnt zijn de meeste groepen al geweest. De gespreksgroep is op woensdagochtend 27 maart, 3 april en 10 april van 10 uur tot half 1. De bijeenkomsten vinden plaats in het Warant in Helmond. Later in het jaar zullen deze bijeenkomsten ook op Huize Padua en in Oss worden gefaciliteerd.

Het je interesse?

Aanmelden kan via ervaringsdeskundigheid@ggzoostbrabant.nl met als onderwerp: 'in gesprek over zin'. Graag de volgende gegevens aanleveren: naam, geboortedatum, telefoonnummer en e-mailadres.

Heb je nog vragen? Neem dan contact op met Lennie Bankers (l.bankers@ggzoostbrabant.nl) of Beate Rose (ba.rose@ggzoostbrabant.nl)

Evelien Hulshof

De lente in de lucht

O, wat vind ik het fijn
dat de dagen weer wat langer zijn
de donkere dagen zijn achter de rug
en de lichte dagen
komen steeds langer terug

De lente staat weer voor de deur
de natuur krijgt alweer een beetje kleur
Dat is wat ik in de winter mis
gelukkig zijn er nu reeds de krokus en de narcis

Daar moeten we het nog zo'n beetje mee doen
maar straks komen er ook allerlei tinten groen
Want alles piept weer uit de grond
waar het in de winter beschutting vond.

Als de sapstroom op gang gaat komen
komt er weer volop blad aan de bomen
en de knoppen springen open
omdat alles weer uit gaat lopen
de bloesem met haar mooie kleuren
zal de natuur weer op gaan fleuren.

De lente hangt weer in de lucht
ik zie weer vogels in hun vlucht
ik hoor ze ook weer fluiten
en ik... ik wil weer naar buiten.

*Tekst Jo Gerrits
Ingestuurd door Willemien*

Moment

Tussen mijn gedachten heen
zweef ik naar een plaatje uit
een moment in het verleden
dat onbewust plaats had gevonden

Ik had misschien toen moeten
blijven en in het heden nog steeds
in dat plaatje aanwezig moeten zijn.

Moska Ghazizoi.

Nieuwe klachtenfunctionaris

Graag stel ik me hierbij voor: ik ben Ron Pieper en ben de nieuwe klachtenfunctionaris voor cliënten van GGZ Oost Brabant.

Naast klachtenfunctionaris ben ik mediator van beroep en ook klachtenfunctionaris voor enkele andere organisaties. Mijn streven is om een ontvangen klacht zo laagdrempelig als mogelijk op te lossen.



Als klachtenfunctionaris ben ik onafhankelijk en neutraal. Ik doe mijn best voor beide partijen, dus zowel voor de klager als degene tegen wie de klacht is ingediend (de beklaagde). Als iemand een klacht indient tegen een zorgverlener als persoon, dan kan het heel vervelend overkomen om een klacht te ontvangen. Hier houd ik rekening mee.

Een klacht is een uiting van onvrede. De oorzaak van de klacht kan heel divers zijn. Door goed met de klager in contact te komen is helder te krijgen wat de mogelijke oorzaak kan zijn en hier een oplossing in te vinden. Ook zoek ik contact met de partij waartegen de klacht is ingediend, om ook van die kant te vernemen hoe men tegen de klacht aankijkt, hoe deze is ontstaan en hoe deze opgelost kan worden.

Zo zie ik een klacht als een kans. Een kans om een situatie die blijkbaar tot onvrede heeft geleid te beoordelen en zo ook te bekijken of er dingen anders of beter hadden gekund. Op deze manier kan de organisatie er ook van leren en kan een klacht een volgende keer wellicht voorkomen worden. Indien iemand vragen of opmerkingen heeft, kennis wil maken of een situatie wil bespreken, dan verneem ik dat graag.

Mijn email adres is rt.pieper@ggzoostbrabant.nl

Bron: raad van bestuur



Activiteiten

Vrije Tijd & Vrijwilligerswerk

EHBO cursus

Fred Peters, cliënt van Kraanmeer 1, kwam met de vraag of er niet een EHBO cursus is voor cliënten zodat ook zij bij

acute medische hulp kunnen handelen.

Nu zijn ze afhankelijk van de aanwezige hulpverleners maar willen graag ook hun ondersteuning bieden of bij zichzelf toepassen.

Groepsbegeleider Karin Honcoop, ook deelnemer van het veiligheidsoverleg, is hiermee aan de slag gegaan en heeft samen met John Castelijns, verpleegkundig specialist somatiek, een cursus van 3 bijeenkomsten opgezet.

De opkomst was hoog. Er waren 9 deelnemers van diverse afdelingen binnen het LVB-P.



Fred vertelt:

'Ik heb heel veel geleerd. We zijn 3x een uurtje bijeengekomen en hebben o.a. geleerd wat te doen bij een bloedneus of wat je moet doen als je je verbrand.'

Ook weet ik hoe ik moet reanimeren of hoe ik een snijwond moet verbinden.

Ik vond het heel leuk om te doen en heb ook een certificaat gekregen.'



Bron: Anke Bongers, teamleider zorg

Op safari in de Beekse Bergen

Op donderdag 20 februari gingen we met 12 bewoners naar de beekse Bergen. We gingen op de heenweg eerst naar de McDonalds en daarna door naar het safaripark. Eenmaal daar aangekomen gingen we de lichtsafari lopen. Dit is een route van on-

geveer 3 km. Er stonden overal dieren en planten met een mooie lichtshow er omheen. De echte dieren zaten in de hokken voor de nacht.

We waren er om 18 uur. Om 21.30 uur waren we weer thuis.

Er was ook een winterplein waar je kon schaatsen. En bij een vuurtje kon je marshmallows roosteren. Het was een gezellige avond.

Fred Peters



Tonnieclub gestart

We zijn enthousiast om aan te kondigen dat de Tonnieclub van start is gegaan op ons prachtige landgoed Huize Padua. Elke dinsdag van 13.00 tot 13.30 uur zijn alle cliënten en hun robots welkom in de Carroussel voor een bijeenkomst. De opening werd al feestelijk ingeluid met overheerlijke taart, in het bijzijn van de cliënten en de collega's Ton en Tessa.



Dit initiatief markeert een stap in het omarmen van sociale robots op Huize Padua. Waarbij er wordt uitgekeken naar het groeiende enthousiasme en de toenemende robots onder ons.

Nieuwe openingstijden

De Vooruitgang

Het centrum voor leren, werken en vrijetijd 'De Vooruitgang' is gevestigd in Boekel in het Sint-Jangebouw 20-22, Lokaal 3. De bewoners hebben de weg naar 'De Vooruitgang' al gevonden en ook inwoners van gemeente Boekel en omstreken komen nieuwsgierig een kijkje nemen of komen langs voor een gezellige koffiepauze. De afgelopen tijd hebben er gesprekken plaatsgevonden met diverse organisaties in en rond Boekel om de opkomst te vergroten. Dit heeft geresulteerd in een extra openingsdag namelijk: de woensdag! Je bent van harte welkom bij 'De Vooruitgang' op dinsdag, woensdag en donderdag van 9 uur tot 16.00 uur. De koffie staat klaar.



Op weg naar een Rookvrije Generatie

GGZ Oost Brabant (gelegen op het levendige landgoed) heeft op de weg naar een rookvrije GGZ hebben al veel bereikt: sinds 2021 zijn alle gebouwen rookvrij en sinds juni vorig jaar is het voor bezoekers en medewerkers niet meer toegestaan om te roken in en om alle gebouwen van GGZ Oost Brabant.

De volgende fase

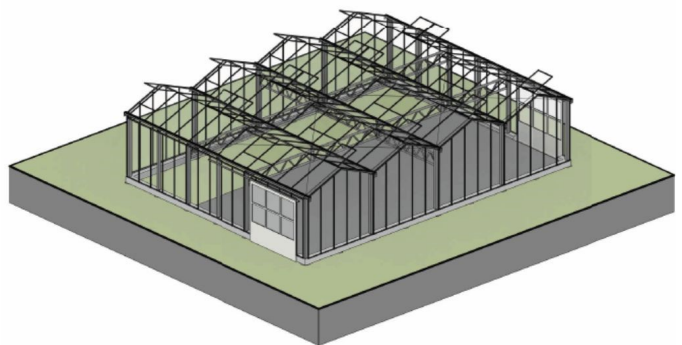
Nu is het tijd om toe te werken naar een rookvrije cultuur voor cliënten. Eind januari zijn als startschot voor deze fase een drietal inspiratiesessies gehouden in Boekel, Oss en Helmond met medewerkers zowel uit de zorg, als de ondersteunende diensten en afgevaardigden van de cliëntenraad en familieraad.

Misverstand

Daar werd eerst een groot misverstand uit de wereld geholpen: een rookvrije GGZ betekent **géén rookverbod voor cliënten**. Maar wat dan wel? In het Nationaal Preventieakkoord is afgesproken dat alle ggz-instellingen die bij de Nederlandse Ggz zijn aangesloten in 2025 een rookvrije cultuur hebben. Dit vanuit de kerngedachte dat de gezondheidszorg er is om mensen beter te maken en daar past roken niet bij. Zoals eerder benoemd wordt roken niet verboden voor cliënten. Wel zijn zorgprofessionals verantwoordelijk voor het ontmoedigen van roken. Cliënten die willen stoppen, kunnen en zullen daarbij geholpen worden.

Bouw-update

Op de plek van de bestaande kas wordt dit jaar gestart met de bouw van buitenplaats wonen. Eind 2023 is de bouwvergunning aangevraagd voor een nieuwe kas die bij de bestaande boerderij komt. De nieuwe kas zal gebruikt worden door onze bewoners en collega's van het Centrum voor Leren, Werken en Vrije tijd. De aannemer Maurice Kassenbouw B.V. zal na afgifte van de bouwvergunning starten met de uitvoering.



Lentepuzzel



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

- BIGGETJE
- GIETER
- KROKUS
- SNEEUWKLOKJE
- ZAADJES
- BIJ
- GROEIEN
- KUIKENTJE
- SPRINGEN
- ZONNESTRAAL
- BLOEM
- HYACINT
- LAMMETJE
- TULP
- BLOESEM
- KALFJE
- LENTE
- VEULENTJE
- EENDJES
- KONIJN
- NARCIS
- VLINDER
- EITJES
- KRIEBELS
- NEST
- VOORJAAR



Mandala kleuren



Onder de mooiste inzendingen wordt een prijsje verloot.
Uw inzending moet binnen zijn voor 1 mei, adresgegevens staan op pagina 2

Kreet van de maand

*'Als je met de stroom meegaat
sta je zelf stil'*

Joris Linssen
Aangeleverd door 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 Karin Buss 088-8462796

Familievertrouwenspersoon:

Chris de Haas e-mail: c.dehaas@lsfvp.nl of bel naar 06-53242920

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