

# De Horizon

Augustus 2024



Foto gemaakt door  
Judith van de Ven





Foto en tekst Cor Vilé

Een blik.

Een blik, een klik, een ogenblik  
gemoed vreemd zwevend zacht  
vreemd gevoel had mij in zijn macht  
wat voelde als een prettige steek  
toen ik haar in de ogen keek.

## 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](http://www.ggzoostbrabant.nl)

Lever uw kopij in voor 13 september 2024

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

Redactieadres : [horizon@ggzoostbrabant.nl](mailto: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

## Historie

De komende jaren zullen er verschillende kunstwerken verschijnen op landgoed Huize Padua in Boekel. Samen gaan zij een route vormen met als titel “Helend Pad”. Op de omslag van deze Horizon zie je het eerste kunstwerk van de kunstroute. In 1742 werd de Kluis gebouwd en daarmee Huize Padua gesticht. Meer dan 250 jaar ondersteunden ze hier cliënten die psychische hulp nodig hadden. Uiteraard waren er ook cliënten die overleden. Zij werden begraven op de toenmalige begraafplaats die voor de kas lag. Met de ontwikkelingen van het Levendig Landgoed Huize Padua kwamen ze erachter dat hier vroeger een begraafplaats was en dat de stoffelijke resten nog aanwezig waren. Uit respect voor de nabestaanden zijn de stoffelijke resten van 850 mensen in een verzamelgraf geplaatst en is er gekozen voor een herdenkingsmonument dat op 13 juni onder veel belangstelling werd onthuld.

In deze Horizon lees je het verhaal achter dit kunstwerk dat is ontworpen door Jori van Boxtel en Gery Bouw. Ook de mooie voordracht bij de onthulling, van Beate Rose, vanuit Dienst Levensoriëntatie, staat in deze Horizon. En natuurlijk een stukje van het Ambachtcentrum dat het monument in het klein heeft nagemaakt en heeft gezorgd voor de prachtige letters van Paduapop.

Wat voor bewoners en medewerkers van Huize Padua ook heel herkenbaar is, dat is de weg van Gemert naar Handel. Sinds de zeventiende eeuw is deze weg gemarkeerd met kleine kapelletjes, de zogenaamde Kèskes. Vanaf begin 1900 is er een traditie om in een processie vanuit Valkenswaard naar Handel te lopen. Waar vele bedevaarten in de loop der jaren verdwenen zijn, is de Handelse Processie nog steeds springlevend. Eind juni was het weer zover, een lange stoet van meer dan 1000 pelgrims en 16 paarden met huifkarren kwamen aan in Handel. Ook al is de binding met de Katholieke kerk een stuk minder, er is

nog steeds iets wat velen aanspreekt in deze traditie. Iedereen heeft zo zijn eigen drijfveer of beweegredenen om naar Handel te lopen of om de pelgrims welkom te heten. Redactielid Cor wees mij erop dat Gerard van Maasakkers hier zelfs een lied voor heeft geschreven. Op pagina 35 kunt u de songtekst van Salve Regina vinden.

Bij het kijken naar deze indrukwekkende stoet kwamen er ook bekende collega's voorbij lopen. Een mooie traditie die hopelijk van generatie op generatie wordt doorgegeven.

Wist u dat de Cliëntenraad van GGZ Oost Brabant ook al een lange historie heeft? De eerste patiëntenraad binnen een psychiatrisch ziekenhuis is Nederland was die van Coudewater, die werd opgericht in 1970. Op 29 januari 1975 werd de Cliëntenraad van Huize Padua opgericht. Volgend jaar bestaat deze dus een halve eeuw, 50 jaar, en de Cliëntenraad wil hier graag aandacht aan besteden op verschillende locaties. Via de Horizon houden we u op de hoogte van de activiteiten.

In deze uitgave van augustus drie boeken voor de lange zomeravonden in uw achtertuin, op de camping, of om tijdens de vakantie lekker mee onderuit te zakken.

Verder ga ik in deze Horizon in gesprek met Ine van Wijk die al ca. 25 jaar lid is van de redactie. Voor de zomer heeft zij een heerlijk menu samen gesteld met borrelhapjes.

In de ontmoetingen kun je het verhaal lezen van Hugo en Lisa die in de schuldhelpverlening terecht kwamen en hoe zij hiermee om zijn gegaan. En verder teveel om op te noemen, zowel informatief als nadenkertjes en ook aan de puzzelaars en knutselaars onder ons is gedacht.

Wij wensen u veel leesplezier.



# Inhoud

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Foto met tekst                           | 2  |
| Voorwoord                                | 3  |
| Inhoud                                   | 4  |
| Activiteitenkalender                     | 4  |
| Bij het verzamelgraf op Huize Padua      | 5  |
| Tussen alles door                        | 6  |
| Woorden                                  | 6  |
| Regels voor vandaag                      | 6  |
| De steenhouwer                           | 7  |
| Beleving                                 | 7  |
| Boekbesprekingen                         | 8  |
| Creatief                                 | 11 |
| Koken met Ine                            | 12 |
| Ontmoetingen 40                          | 14 |
| Gelukkig zijn                            | 15 |
| Een blog schrijven deel 4                | 16 |
| Groei                                    | 17 |
| Dichter des GGZ's                        | 17 |
| In gesprek met Ine van Wijk              | 18 |
| Wacht niet                               | 19 |
| Monument verzamelgraf Huize Padua        | 20 |
| Engelen                                  | 22 |
| Stof tot nadenken                        | 23 |
| Mijn geloof                              | 23 |
| Werkplaats Ambachtcentrum                | 24 |
| Trekvogels                               | 25 |
| Joseph Staete                            | 25 |
| Wat mijn ouders vertelden—4              | 26 |
| Kunst                                    | 27 |
| Oma weet raad—deel 4                     | 28 |
| Terugblik                                | 29 |
| Bewaar elk moment                        | 29 |
| Geloof, hoop en liefde                   | 29 |
| Nieuws vanuit de organisatie             | 30 |
| Kunst ODAC Claraklooster                 | 32 |
| Trouw blijven aan jezelf, durf je dat    | 34 |
| Ben jij anders dan een ander             | 35 |
| Hoop                                     | 35 |
| Salve Regina                             | 35 |
| Centrum voor Leren, Werken en Vrije tijd | 36 |

|                    |    |
|--------------------|----|
| Tekening Lennart   | 37 |
| Woordzoeker        | 38 |
| Mandala            | 39 |
| Kreet van de maand | 40 |

## Activiteitenkalender

### Huize Padua

|                   |                            |
|-------------------|----------------------------|
| Donderdag 1 aug   | Silent Disco               |
| Dinsdag 6 aug     | Kermis Boekel              |
| Donderdag 15 aug  | Speurtocht                 |
| Dinsdag 20 aug    | Klein uitstapje            |
| Donderdag 29 aug  | Bingo                      |
| Donderdag 5 sept  | Terrasconcert              |
| Donderdag 19 sept | Dagtocht Openluchtmuseum   |
| Donderdag 26 sept | Bingo                      |
| Donderdag 3 okt   | Modeshow                   |
| Zondag 6 okt      | Circus in de zorg          |
| Dinsdag 8 okt     | Klein uitstapje            |
| Dinsdag 15 okt    | Herfstbrunch vrijwilligers |
| Donderdag 17 okt  | Herfstbrunch vrijwilligers |
| Donderdag 31 okt  | Halloweenbingo             |





## Bij het verzamelgraf op Huize Padua

Tijdens de onthulling van het kunstwerk bij het verzamelgraf in Huize Padua op 13 juni werden er door Beate Rose van Dienst Levensoriëntatie mooie woorden gesproken:

De teunisbloem, vernoemd naar de Heilige Antonius van wie we vandaag de sterfdag vieren, de teunisbloem bloeit 's nachts. Bij het ondergaan van de zon vouwen de tere goudgele blaadjes zich open en verspreiden de bloemen hun geur. Tegen het ochtendgloren verwelken de bloemen, en vallen op de aarde. Dat was het dan.



Wat is de zin van bloeien in de nacht?

De zon wees ons de plek aan, zo vertelt een van ons over de begrafenis die hier plaatsvond in 2022. Daarbij werden de uit andere begraafplaatsen hier op het terrein opgegraven stoffelijke resten, van meer dan 850 gestorven medemensen in een verzamelgraf gelegd, hier voor onze voeten, op deze plek in het bos.

Wat is de zin van driemaal begraven worden?

Zo ongezien de bloemen die Sint Antonius' naam dragen, zo naamloos de mensen die we vandaag hier herdenken. Hoe kunnen wij zin geven aan dit alles?

Om een levendig landgoed moeten we verder. We kunnen niet om de doden heen, het graf van vroeger moet open, we moeten het donker door voor nieuw licht. We moeten weten hoe het was, om te weten hoe we verder gaan. We moeten weten wie hier waren om te leren wie wij kunnen zijn.

Mensen waren het, die 850 en meer, mensen die geleefd hebben, gewerkt, gerust, gezwoegd, genoten, in alle moeite en vreugde van het bestaan, mensen zoals wij. Wat is de zin van hun leven geweest?

De zaden van de teunisbloem, eenmaal gerijpt, geoogst en vermalen, geven een olie die de eeuwen door is gewaardeerd om haar versterkende, verzachtende, zuiverende werking. Kunnen wij dat ook, rijpen, ons verzamelen en iets van onszelf geven om te zorgen voor de-escalatie, soepelheid en helderheid?

Ook al kennen we de namen niet meer van wie hier rusten, en ook al zijn zij onherroepelijk dood en weg, hun leven kan nog winnen aan zin. Steeds opnieuw kan deze plek, hun graf, ons zacht maken en aandachtig voor elkaar. Wij, die hier wonen en werken, die hier ontmoeten, lachen en huilen, wij kunnen elke dag weer kiezen om elkaar te zien staan, om elkaar bij de naam te noemen, elkaar versterken en steunen, met alle broze kracht die mensen eigen is.

Mogen zo de levens van deze doden voor ons schaduw zijn als de zon fel is, en licht als de tijden donker zijn.

*Beate Rose*

*Huize Padua 13 juni 2024*



## 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*



## Woorden

Woorden kunnen iemand helpen  
steun geven bij verdriet  
maar soms schieten zij tekort  
of vinden we die woorden niet

woorden laten emoties spreken  
laten horen wat we voelen  
maar soms drukken ze niet uit  
wat we werkelijk bedoelen

woorden zeggen soms heel veel  
worden gebruikt om uit te leggen  
maar soms kan je zonder woorden  
dingen toch veel beter zeggen.

*Hans van der Sandt*

## Regels voor vandaag

lach, ontspan en volg je hart  
geloof in jezelf  
wees blij met wat je hebt  
leef in het moment  
wees aardig voor je medemens  
maak een compliment  
en wat er ook gebeurt  
blijf ademen.

*Tekst: Cor Vilé*



# De Steenhouwer

Er was eens een steenhouwer. Elke dag ging hij de bergen in om stenen uit te hakken. Tijdens zijn werk was hij vrolijk aan het zingen, want hij was tevreden, had genoeg met wat hij had, en leefde zonder zorgen. Op een dag moest hij werk verrichten bij de villa van een zeer rijke man.

Toen hij het prachtige huis zag bekroop hem voor de eerste keer in zijn leven een kwellend verlangen, en hij zuchtte: "Zo rijk zou ik ook willen zijn, dan hoefde ik niet meer zo te zweten om in mijn levensonderhoud te voorzien." Groot was zijn verbazing toen hij een stem hoorde zeggen: "Je wens zal vervuld worden, van nu af aan zal je alles krijgen waar je naar verlangt."

De steenhouwer wist niet wat hij hiervan moest denken, maar toen hij die middag thuis kwam zag hij daar waar zijn oude hut had gestaan een prachtige villa pronken. Dus, gaf hij zijn werk op, en begon het leven van de rijken te genieten.

Toen hij eens op een hete, vochtige namiddag uit zijn raam keek, zag hij de koning langsrijden in een mooie koets, gevolgd door zijn edellieden en slaven. Hij dacht: "Kon ik maar zelf koning zijn en in de koele koninklijke koets zitten."

Meteen werd zijn wens vervuld. Maar in de koets was het veel warmer dan hij zich had voorgesteld. Hij keek uit het raam en begon zich te verwonderen over de kracht van de zon die zelfs door de dikke wanden van de koets heen kon breken. "Ik zou wel de zon willen zijn" dacht hij. Weer werd zijn wens vervuld, en hij kon nu golven van hitte het heelal insturen.

Een tijdlang ging alles goed. Maar op een regenachtige dag, toen hij tevergeefs probeerde door een dik wolkendek heen te breken, wilde hij een wolk zijn die zelfs de macht had de zon tegen te houden. Hij werd inderdaad een wolk. En dat hield in dat hij na een tijdje regen werd. Hij viel op de aarde, op een helling, en een machtig rotsblok dwong hem tot een omweg.

"Wat", riep hij, "een dergelijk ellendige rots is machtiger dan ik! Goed, dan wil ik een rots zijn." Daar stond hij nu op de berghelling. Hij had nau-

welijks tijd zich te verheugen over zijn nieuwe vorm, toen hij een krakend geluid hoorde, dat van beneden kwam. Hij keek omlaag en zag tot zijn grote schrik een klein wezentje dat bezig was stukken van hem weg te hakken.

"Wat", riep hij, "een dergelijk nietig mens is sterker dan ik! Dan wil ik zo'n wezen zijn!"

Dus, werd hij weer een steenhouwer, die de bergen in ging om stenen te hakken, met zweet en moeite voorzag hij in zijn levensonderhoud, maar met een lied op zijn lippen, want hij was tevreden met wat hij had.

*Aangeleverd door Dinie*

## Beleving

mijn wereld is zo klein geworden  
elke ochtend zet ik de nieuwe dag weer aan  
's middags steeds zo moe in rust  
's avonds zet ik mij weer uit  
onherkenbaar vreemd voor mij  
altijd was ik in de grote open wereld  
stil zitten was niet van mij

nu is het onrustig in mijn hoofd  
altijd mensen in en om mij heen  
veelal angst voor toekomst  
regelmatig bezig met de eindigheid  
verdriet en apathie  
ik zoek maar vind nog niet  
de onbeweeglijk stille stilte

op zoek naar de niets moeten modus  
rustig voor en op mijzelf  
niemand daarbij nodig ben ik het liefst alleen  
accepteer daarmee de kleine wereld  
doe mijn mooie dingen  
bouw daarmee mijn hier en nu  
geef de toekomst beeld

*P. Aardemaatje*

## Boekbesprekingen

In deze uitgave van augustus drie boeken voor de lange zomeravonden in uw achtertuin, op de camping, of om tijdens de vakantie lekker mee onderuit te zakken.

Al het blauw van de hemel is een prachtig, eerlijk verhaal over hoe gebroken zielen helen onder de blauwtinten van de hemel.

Als je de stilte ziet is een diep ontroerende roman over verlangen, vluchtigheid en betekenis geven aan het leven.

De Nomade, Wie ben je en waar hoor je thuis, een prachtig boek over verschuivende grenzen en de invloeden daarvan op het (dreigende) verlies van de eigen identiteit en hoe dit generaties lang door kan werken.

Veel leesplezier.



### 'Al het blauw van de hemel'

Als de 26-jarige Emile de diagnose jong-alzheimer krijgt en de prognose slecht is, wil hij maar één ding: weg. Weg uit het ziekenhuis, weg om te ontsnappen aan het klinische onderzoek, weg om zijn familie en vrienden zijn aftakeling te besparen en omdat hij geen last wil worden, weg om nog

eenmaal te genieten van een avontuur, voordat het onvermijdelijke noodlot hem inhaalt. In het geheim koopt hij een camper en plaatst hij een advertentie voor een reisgenoot en als Joanne, een jonge, mysterieuze vrouw reageert, is dat de start van een unieke roadtrip.

Joanne is stil, timide en erg op zichzelf, maar zij is er altijd voor Emile en accepteert al zijn gedrag, ze zoekt naar manieren om zijn leven makkelijker en betekenisvoller te maken, ze inspireert en beschermt hem en wanneer je meer te weten komt over haar intense verleden, blijkt dat deze reis ook voor haar op exact het juiste moment kwam.

Dagboekfragmenten en herinneringen aan het thuisfront kleuren de verhalen van Emile en Joanne steeds verder in, je komt dicht bij hun emoties en terwijl het verhaal rustig doorkabbelt ontmoeten ze bijzondere mensen, ontstaan er nieuwe vriendschappen, worden ze geconfronteerd met zichzelf en hun verleden.

Een aangrijpend debuut van Mélissa da Costa die erin slaagt de progressie van zijn ziekte en het verloop van hun reis te beschrijven in een heftig, intens en mooi boek waarin de band tussen beiden steeds hechter wordt. Ze staan stil bij alles wat het leven te bieden heeft en bedenken creatieve oplossingen om Emiles wensen tot het laatste moment in vervulling te laten gaan. Hun dynamiek is sterk neergezet, deze krachtige personages dragen elkaar wanneer ze even niet meer op hun benen kunnen staan, ze hebben open en eerlijke gesprekken, groeien als personen en vinden samen geluk in kleine dingen.

Een meeslepend, luchtig en beladen verhaal dat mooi in balans is, een verhaal vol prachtige natuurbeschrijvingen en citaten die de boodschap ondersteunen, een verhaal over breekbaarheid en een stukje heling, over onmacht, boosheid en aanvaarding. Een verhaal over een vreselijke ziekte, steeds meer afscheid moeten nemen van je leven en van jezelf, over vertrouwen, liefde en vriendschap, over

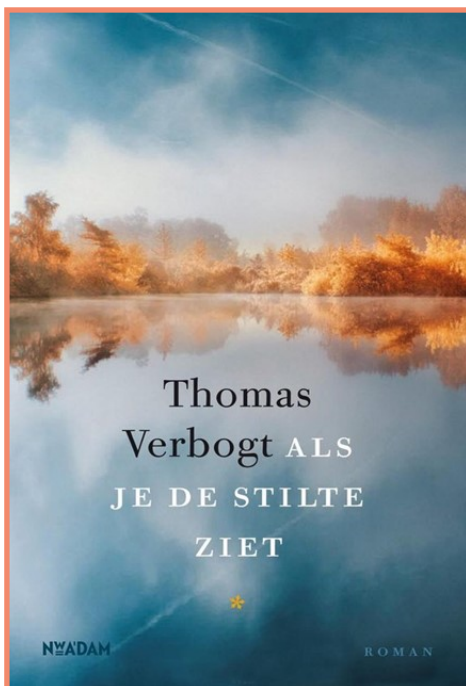


verdriet, erkenning, verbinding en rouw.

Al het blauw van de hemel is een prachtig, eerlijk verhaal over hoe gebroken zielen helen onder de blauwtinten van de hemel.

Het laat krachtige levenslessen achter over blindelings vertrouwen, vriendschap, onvoorwaardelijke liefde, beloftes, geloof, en bovenal een verhaal over het leven.

Mijn favoriete quote: "Als we huilen omdat de zon er niet meer is, maken onze tranen het onmogelijk de sterren te zien."



**"Als je de stilte ziet"** De tragiek van het onbetrouwbare geheugen.

Het werk van Thomas Verbogt verdient het om gelezen te worden. Zijn boeken zijn doortrokken van melancholie en weemoedigheid en aangenaam licht van toon. De titels van de boeken van Thomas Verbogt maken duidelijk waar het in zijn oeuvre om draait: nostalgie, gemiste kansen, ontspoorde levens. Belangrijk daarbij is de sfeer die hij oproept.

Thomas Verbogt schreef een boek over een man wiens hele leven getekend wordt door een voorval uit zijn jeugd, en die uiteindelijk inziet dat hij fout was. De hoofdpersoon in de nieuwe roman van Thomas Verbogt wil graag een verbond vormen met Sander, zijn pleegbroer, maar dat lukt niet. Er

staat iets in de weg - iets wat hij niet kan duiden, maar wat hem een leven lang achtervolgt. Wanneer hij afscheid neemt van zijn ouderlijk huis en daarmee ongewild ook zijn grote liefde uit het oog verliest, begint hij aan de zoektocht naar zijn eigen leven.

Die zoektocht is onlosmakelijk verbonden met het geheim dat tussen Sander en hem in stond. Keer op keer laat Thomas Verbogt zijn personages terugkeren naar het vreemde land dat hun verleden is en laat hij hen ontdekken dat wat ze zich herinneren misschien alleen maar hun eigen versie van de feiten is die niet perse hoeft te kloppen met die van anderen.

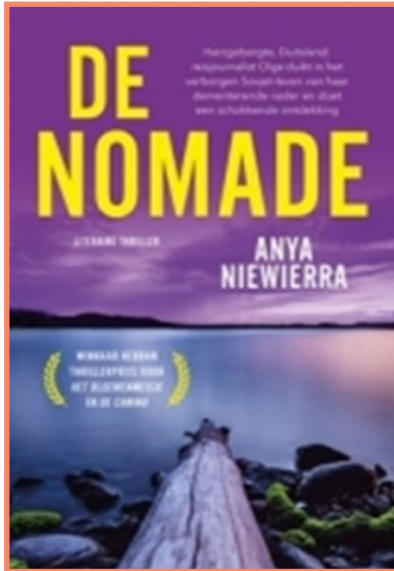
Als je de stilte ziet heeft als uitgangspunt een burenruzie, als tiener was hij immers getuige van een vechtpartij tussen zijn vader en de aan een oorlogstrauma lijdende overbuur, meneer Hempel. Vader zag hoe Hempel zijn vrouw sloeg en schopte en kwam tussenbeide, wat hem op een paar flinke klappen kwam te staan. Meneer Hempel bleek emotioneel al te labiel om nog in de maatschappij te functioneren en kwam in een inrichting terecht. Mevrouw Hempel zat psychisch ook op het randje en besloot een tijdje naar haar zus in Nieuw-Zeeland te verhuizen. Dus bleef alleen nog Sander de zoon van het koppel over die ongeveer dezelfde leeftijd had. Omdat vader zich toch wat schuldig voelde, kwam hij met het idee om die jongen op te vangen.

Hij werd 'onze pleeg', maar als hij eerlijk was, zag hij die pleeg toch liever gaan dan komen. Sanders onzichtbare invloed wordt een beetje het verhaal van zijn leven, die zou je immers nog het best kunnen beschrijven als een verfijnde karakterstudie van een man met een zwaar beschadigd zelfbeeld. Wanneer je op jezelf blijft, riskeer je niets te zullen verliezen, een uitspraak van Sander ergens in het boek. En dat terwijl hij heel veel op het spel zet door een relatie aan te gaan met Marleen de oudere zus.

Zijn nefaste invloed heeft een diepe impact op het welvaren van het gezin die hem zo liefdevol opnam.

(Vervolg op pagina 10)

Als je de stilte ziet is een diep ontroerende roman over verlangen, vluchtigheid en betekenis geven aan het leven.



### “De Nomade”

Na het succes van *De Camino* komt Anya Niewierrra met een aangrijpende thriller, een verhaal over vaderliefde en een verborgen verleden vol intriges en emotionele diepgang. Het verhaal draait om Olga Liebke, een 37-jarige documentairemaker die samen met haar dementerende vader in het Harzgebergte woont. Het verlies van haar moeder tijdens haar geboorte heeft een diepe impact op haar leven, en de band met haar vader is sterk maar complex. Dan vertelt de inmiddels dementerende vader herinneringen die niet rijmen met de geschiedenis zoals zij die kent. Ze gaat twijfelen over haar achtergrond en ontdekt documenten uit de voormalige Sovjet-Unie. Haarscherp legt Niewierrra bloot hoe eeuwenlange tirannie leidt tot sociale ontwrichting waarvan de schade doorwerkt in het heden.

Onder het mom van onderzoek voor een nieuwe documentaire over veranderende grenzen, besluit Olga af te reizen naar het voormalige Oost Pruisen en komt ze terecht in een spinnenweb vol intriges en leugens in de driehoek Belarus, Polen en Litouwen. Hier probeert ze de achtergrond van

haar vader en dus ook die van haarzelf te achterhalen, niet wetende dat zij zich hiermee in groot gevaar brengt. Niewierrra verweeft de zoektocht naar identiteit en waarheid op meesterlijke wijze met historische elementen uit de voormalige Sovjet-Unie. Ze weet de spanning heel mooi en gedoseerd op te bouwen door de soms verrassende plotwendingen. Tijdens het lezen merk je dat ze grondig research heeft gedaan naar het onderwerp en de omgeving waarin het verhaal zich afspeelt. De driehoek Polen, Litouwen en Belarus heeft een interessante historie door de verschuivende grenzen en het verdwijnen van Oost Pruisen. Ze weet de beklemmende sfeer van de DDR goed over te brengen en door het verhaal te mengen met de actualiteit maakt ze het geheel erg realistisch.

Anya Niewierrra weet perfect aan te voelen bij welke personages ze een unheimisch gevoel moet creëren om wie wel en niet te vertrouwen is. Het is echt een verhaal dat onder je huid kruipt. Het verhaal wekt een scala aan emoties en gevoelens op, de gebeurtenissen en wendingen zijn verrassend en onderbouwen een verhaal dat bijzonder goed in elkaar zit. Tot aan het einde weet Anya Niewierrra de spanning hoog te houden. Niewierrra's schrijfstijl is gedetailleerd en vol spanning. Ze weet dagelijkse realiteit en historische gebeurtenissen op een geloofwaardige manier te combineren. De afwisseling tussen heden en verleden zorgt voor een dynamische leeservaring.

De personages in "De nomade" zijn rijk en gelaagd. Olga's karakter is zorgvuldig uitgewerkt, waarbij haar innerlijke strijd en groei centraal staan. De dementerende vader introduceert elementen van mysterie en emotionele complexiteit, terwijl de ontdekkingen uit de Sovjet-Unie een duister en fascinerend licht werpen op Olga's verleden.

*De Nomade*, Wie ben je en waar hoor je thuis, een prachtig boek over verschuivende grenzen en de invloeden daarvan op het (dreigende) verlies van de eigen identiteit en hoe dit generaties lang door kan werken.

Tekst Cor Vilé





Hieronder heb je wat voorbeelden om inspiratie op te doen.

Veel knutselplezier en uiteraard mag je een foto insturen naar de Horizon om met ons te delen.

Groetjes, Bea

Hoi, hoi,  
 Heb je de vakantie al achter de rug of ga je nog?  
 Heb je schelpen meegebracht en weet je niet wat je hiermee moet?  
 Dan heb ik een paar ideetjes voor je.  
 Om je tuin een zomerse look te geven kun je heel makkelijk een schelpenhanger maken.

#### Wat heb je nodig?

- Touw
- Schelpen in alle soorten en maten, bij voorkeur met een gaatje erin
- Evt. stukjes wrakhout
- Evt. kraaltjes
- Tak of haakje om de schelpenhanger aan te bevestigen

#### Hoe maak je het?

Maakt de schelpen goed schoon en zandvrij.  
 Als er geen gaatjes in de schelpen zitten moet je eerst gaatjes boren met een dunne boor.  
 Knip het gewenste aantal touwstrengen op maat. Je kunt ze allemaal even lang maken maar ook verschillende lengtes is leuk.  
 Je begint met een knoopje onderin. Doe daarboven een schelp en leg vervolgens weer een knoopje met een schelp en op gelijke afstand weer een nieuw knoopje voor de volgende schelp. Als je het leuk vindt kun je kiezen om er glinsterende kralen tussen te hangen, of stukjes wrakhout.  
 Als laatste hang je de strengen aan een tak met een grillige vorm. Als je niet zoveel schelpen hebt kun je natuurlijk ook één ketting maken.





# Borrelhapjes maken met Ine

door Ine van Wijk

## Vispakketje uit de oven

Hapje voor 8 personen

Bereidingstijd: 30 min

*Ingrediënten: 2 zalmfilets*

*(in 8 kleine blokjes) - 8*

*grote garnalen - 8 mosselen - 4 cherry-/kerstomaatjes*

*(gehalveerd) - 1 citroen (in dunne plakken, schoonge-*

*boend) - 1 handje dille (gehakt) - 8 eetlepels witte wijn*

*- bakpapier - keukengaren*



Bereiden: Verwarm de oven voor op 180°C.

Knip het bakpapier in stukken van 20x20 cm.

Leg op ieder vel papier 1 blokje zalm, 1 garnaal, 1 mossel, 1 tomaatje en 1 plakje citroen. Besprenkel met wat dille, 1 eetlepel witte wijn, zout en peper.

Vouw de zijanten van de pakketjes naar boven en knoop dicht met keukengaren. Bak de vispakketjes in de oven in circa 20 minuten gaar. Serveer op een schoteltje.

## Filo-kaasrolletjes met chilisaus

Snack voor 4 personen

Bereidingstijd: 35 min.

*Ingrediënten: 4 vellen*

*filodeeg (ontdooit) - circa*

*150 gram oude kaas (in repen, aan een stuk) - zonne-*

*bloemolie (om te frituren)*

*Voor de suus: 50 milliliter witte wijnazijn - 3 eetlepels*

*suiker - 1 verse gember (geschild, in stukken, ca. 1 cm)*

*- 2 rode pepers (in stukken) - 1 teentje knoflook*

*(geperst) - 1 theelepel maizena - keukenpapier*



Bereiden: mix in een blender de azijn, suiker, gember, rode peper en knoflook met 100 ml water (het mengsel hoeft niet helemaal glad te zijn). Verwarm dit mengsel circa 5 minuten in een steelpannetje.

Roer de maizena los met 2 theelepels water, voeg

toe aan het chilimengsel en laat 5 minuten inkoken tot een stroperige saus. Laat de chilisaus afkoelen in de koelkast. Leg de vellen filodeeg op het werkvlak en snijd ze diagonaal in vieren. Leg op het brede deel van elk vel deeg een reepje kaas. Rol vanaf waar de kaas ligt het deeg half op. Vouw dan de punten aan de zijkant naar binnen en rol verder op.

Verhit een laagje zonnebloemolie in een pan tot 180°C en frituur de rolletjes circa 2 minuten.

Laat uitlekken op keukenpapier en serveer direct met de zelfgemaakte chilisaus.

## Gehaktballetjes met feta en munt

Hapje voor 6 personen

Bereidingstijd: 25 min

*Ingrediënten: 400 gram run-*

*dergehaakt - 1 bosje munt*

*(fijngesneden) - 1 theelepel*

*komijnpoeder (djinten) - 4 eetlepels paneermeel - 1 ei -*

*100 gram feta - 2 eetlepels olijfolie*



Bereiden: Kneed het gehakt met een handje munt, het komijnpoeder en peper. Roer vervolgens het paneermeel en ei door het mengsel en verbreek de feta erdoor. Rol met vochtige handen kleine balletjes van het gehaktmengsel. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de balletjes in circa 8 minuten rondom goudbruin en gaar. Serveer de gehaktballetjes op een schaal met wat extra fijngehakte munt.

## Makreelcrostini met zoetzure radijsjes

Hapje voor 6 personen

Bereidingstijd: 20 + 60 min

*Ingrediënten: 100 millili-*

*ter witte wijnazijn - 2 eetlepels suiker - 1 bosje radijsje*

*(in dunne plakjes) - 1 stokbrood (in dunne plakjes) - 6*





*eetlepels olijfolie - 1 gerookte makreel (zonder graten, zonder vel) - 125 gram crème fraîche - 1 bosje bieslook (fijngehakt)*

Voorbereiden: verwarm in een pannetje de azijn met 100 ml water, de suiker en een snuf zout. Laat even afkoelen en giet dit mengsel over de radijsjes. Laat minimaal 1 uur staan.

Bereiden: Verwarm de ovengrill op de hoogste stand. Bestrijk de plakken stokbrood rondom met olijfolie en bak ze knapperig onder de grill. Meng intussen de makreel, crème fraîche en bieslook door elkaar en breng op smaak met zout en peper. Schep wat van de makreelsalade op de crostini en leg wat zoetzure radijsjes erop. Serveer de makreelcrostini op een grote schaal.

### **Parmezaan-uienringen**

Snack voor 4 personen

Bereidingstijd: ca. 20 min.



*Ingrediënten: 2 grote uien (in ringen) - 1 ei - 100 gram bloem - 100 milliliter bier - 1 eetlepel zonnebloemolie - 50 gram paneermeel - 1 handje Parmezaanse kaas (geraspt) - zonnebloemolie (om te frituren) - chilisaus - keukenpapier*

Bereiden: druk de uienringen per 2 uit elkaar. Splits het ei en klop het eiwit stijf. Meng de bloem met het bier, 1 eetlepel zonnebloemolie en de eidooier en breng op smaak met zout en peper. Spatel het opgeklopte eiwit door het mengsel. Meng het paneermeel met de Parmezaanse kaas. Haal de uien eerst door wat bloem, vervolgens door het bierbeslag en daarna door het paneermengsel. Verhit een pan met zonnebloemolie tot 180°C en bak de uienringen in circa 4 minuten goudbruin en knapperig. Laat uitlekken op keukenpapier en serveer met chilisaus.

### **Frietjes van zoete aardappel**

Hapje voor 4 personen

Bereidingstijd: 10 + 45 min.

*Ingrediënten: 1 kilogram zoete aardappel (geschild) - 2 eetlepels zonnebloemolie - 4 eetlepels yoghurt - 2 eetlepels mayonaise - 1 theelepel kerriepoeder - grof zeezout - bakplaat met bakpapier*



Bereiden: verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de zoete aardappels in de lengte in dikke frieten en verdeel over de bakplaat. Besprenkel met de zonnebloemolie en bak in de oven in circa 45 minuten goudbruin en gaar. Schep na circa 25 minuten om. Meng intussen de yoghurt met de mayonaise en kerriepoeder en breng op smaak met zout en peper. Besprenkel de ovenfriet met grof zeezout en serveer met de kerriedip.

### **Wortelfrietjes in ontbijtspek met cajun-mayonaise hapje**

Hapje voor 6 pers.

Bereidingstijd: 10 + 20 min.



*Ingrediënten: 1 kilogram wortel (geschrapt) - 4 eetlepels olijfolie - grof zeezout - 100 gram ontbijtspek - 6 eetlepels mayonaise - 1 eetlepel citroensap - 1 theelepel cajunkruiden of 1 theelepel paprikapoeder - bakplaat met bakpapier*

Bereiden: verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de wortels in dikke repen. Doe ze in een kom en schud om met de olijfolie en grof zeezout zodat alle wortelfrietjes bedekt zijn. Snijd het ontbijtspek in lange dunne repen, wikkel deze om de wortelfrietjes en leg op de bakplaat. Bak circa 20 minuten in de oven, tot de wortelfrietjes gaar en goudbruin zijn en het ontbijtspek knapperig is. Meng intussen de mayonaise met het citroensap en de cajunkruiden of paprikapoeder. Serveer de wortelfrietjes met de cajun-mayonaise.

# Ontmoetingen 40

## Armoede, bang zijn om post te krijgen.

Verhaal van Hugo en Lisa van de lotgenoten groep dat gepubliceerd mag worden.

Opeens hoor ik het gezang van de merel. Hij heeft mij opgehaald bij de slagboom. Met de rollator van mijn vrouw. Ik was er klaar mee en wilde uit het leven stappen! De merel die me als het ware toe riep Stop!! Als ik uit moet leggen hoe je moet lopen, vind je het nooit. Lisa knikt bevestigend en zet de koffiemokken op de buitentafel. En Bossche bollen. Er hangt een houten vlinder aan het chalet. Anderhalf jaar wonen we hier nu en beginnen de boel eindelijk op orde te krijgen. Makkelijk hebben ze het niet gehad. Maar sinds de schuldhelpverlening hun administratie heeft overgenomen en we hier gedogen mogen wonen kruipen we uit het dal. Ik had nooit gedacht dat ik nog eens bij de voedselbank terecht zou komen, zegt Lisa. De eerste keren waren verschrikkelijk. Je denkt als ze me maar niet zien. Ik schaamde me kapot. Maar we waren niet de enige, en het went. Hugo stoot haar lachend aan. Morgen gaan we uit eten dankzij een gift van vrienden.

haald. We kregen een relatie, trouwden en betrokken een flatje, later kochten we een huis. Het was helemaal naar onze zin, niet groot maar we hadden alles wat we nodig hadden en nauwelijks zorgen. Maar de zorgen kwamen er wel. Nog dat zelfde jaar kreeg Hugo problemen met zijn ogen en werd zijn zicht minder. Hij zag nauwelijks nog diepte en dat is lastig voor een chauffeur. Voorheen had ik nooit wat, geen dag heb ik thuis gezeten. Draaide zelfs extra uren en griep heb ik nooit gehad. Na een bezoek aan de huisarts en daarna de oogarts kwam de diagnose PXE. Het is een zeldzame aandoening en tast je ogen, je bloedvaten en je huid aan. Hugo trekt aan zijn wang en dan lijkt het of zijn vel een aantal maten te groot is. Vier tot vijfhonderd mensen in Nederland hebben het en het is erfelijk. Je wordt er in ieder geval niet oud mee vooral omdat het je vaatstelsel verkalkt.

Hugo werd onmiddellijk afgekeurd. Heb nog geprobeerd om ander werk te regelen maar ik mocht niet teveel lopen en ook geen zittend werk doen.



Hugo ontmoette Lisa in de autogarage van haar man. ~~Ik kwam van de eigenaar. De ging het bankdooit met ge~~ haald. We kregen een relatie, trouwden en betrokken

Na de eerste keuring mocht ik nog wel taxi chauffeur worden, stel je voor een halfblinde chauffeur. Dat ging hem dus niet worden. Er zijn



nog proeven gedaan met nieuwe medicijnen, baat het niet dan schaadt het niet.

Er komt een hondje aangelopen Cindy van de buren, zij loopt los en dat mag eigenlijk niet maar Cindy doet geen vlieg kwaad. We passen ook weleens op haar als de buren weg zijn. Ook is Hugo blij met de volièrre die hij cadeau heeft gekregen. Hij vertelt heel trots dat de parkieten eitjes hebben. Lisa's oudste zoon woont bij haar ex en komt regelmatig langs. Zelf is ze niet zo mobiel meer vanwege ernstige artrose en psoriasis. Zo verloor ook zij haar baan als kapster en is 100% afgekeurd. Daar sta je dan, net een huis, net getrouwd en ineens valt alles weg. De uitkering was al gauw niet toereikend voor de hypotheek, gas, water, ziekenfonds en verzekeringen. We durfden de post niet meer open te maken. Dat heeft ongeveer 2 jaar geduurd en toen ging het echt niet meer. Dus hebben we hulp gezocht en zaten in een enorme dip. De zoon van Hugo is 29 en woont in Utrecht, daar hebben we ook een goed contact mee. Hij heeft ons al een paar keer uit de brand geholpen. Het hoort niet en we willen hem niet tot last zijn. Hugo kreeg ook nog een bekeuring voor wild plassen en die konden we dus niet betalen en dan loopt het al snel op. Af en toe hadden we de neiging om alles achter te laten en alle spullen in de auto te gooien en naar het buitenland te vertrekken, de bergen in. Maar zoiets kan natuurlijk niet! Wat het meeste pijn doet is dat er mensen zijn die zeggen het is je eigen schuld dat je in deze situatie verzeild bent geraakt. Gek dat hebben wij zelf ook altijd gedacht tot het ons zelf overkwam. We hebben onze trouwringen verkocht



en sieraden, we wilde de kinderen toch een cadeautje geven als ze jarig zijn. We hebben onze trouwringen vervangen door een tattoo afbeelding van een ring met een hartje. Die nemen ze ons nooit meer af. Veel hebben we niet nodig geen luxe, daar dachten we vroeger wel anders over.

We hopen over 2 jaar uit de schuldsanering te zijn en dan zijn we dik tevreden in ons chaletje. We hebben elkaar en hopen dat ons nog wat jaartjes gegeven mogen zijn. Zolang we weten waar we aan toe zijn is alles prima en nu we onze zorgen kunnen delen met de bewindvoerder zijn we gerust. Rust in je leven is het belangrijkste. Wat ik wel wil meegeven aan de lezers van dit artikel, zeg nooit dat het eigen schuld, dikke bult is. Je denkt alles voor elkaar te hebben. Maar het kan zo omslaan. Denk wat milder en oordeel niet te snel. Over ons geen zorgen wij komen er wel!

De namen in dit verhaal zijn om privacy redenen gefingeerd.

*Joke Lentjes*



Gelukkig zijn is niet krijgen wat we verlangen, maar tevreden zijn met wat we hebben.

*Ingestuurd door Cor Vilé*

# Een blog schrijven: deel 4 - Visualiseren

Wat er in je innerlijke wereld leeft, zal worden gecreëerd in je fysieke leven.

Verschillende studies laten zien dat het denken aan een activiteit bijna hetzelfde effect heeft als wanneer je de activiteit uitvoert. Gedachten en beelden tijdens de visualisatie, creëren neurale paden, die je brein doorgeeft als een actie die je echt uitvoert. Door deze succesvolle paden te creëren kiest je brein in de echte situatie, sneller de gevisualiseerde paden, omdat die beweging bekend is voor je brein. Op die manier helpt het je gedrag of prestaties te verbeteren wat bijdraagt aan het bereiken van je doelen.

Visualiseren is een gedachte naar een beeld vertalen. Het is een krachtige techniek die je ondersteunt bij het overwinnen van obstakels zodat je je doelen kan bereiken. Denken aan iets traint je hersenen om datgene wat je denkt en voor je ziet, te behalen. Dat betekent dus dat negatieve gedachten ook invloed hebben op je brein. Als je herhalende negatieve gedachten hebt, kan het tegen je gaan werken. Want wat je denkt is wat je jezelf wenst. Visualiseren vult een rationele benadering op een krachtige manier aan. Nadenken over wat je wilt helpt je de boel op een rij zetten en draagt bij om de juiste richting te bepalen. Maar naast het nadenken is het ook belangrijk om je intuïtie te raadplegen. Daar helpt visualiseren je bij omdat je vanuit je onbewuste beelden naar boven laat komen. Door denken en voelen te integreren, kom je bij de essentie.

Visualisaties worden toegepast om sneller je doelen te behalen. Bekende sporters passen de visualisatie techniek ook toe. Michael Jordan visualiseerde zijn succesvolle schot voor de basketbalwedstrijden. En ook andere bekende succesvolle mensen zoals Arnold Schwarzenegger, Jim Carrey en Oprah Winfrey gebruiken visualisaties om hun doelen te bereiken. En iedereen kan het leren, want als je kan piekeren, kan je

ook visualiseren. En als je deze techniek op de juiste manier uitvoert en beheerst, geeft het je meer zelfvertrouwen en het helpt je te ontspannen. De invloed van negatieve gedachten, zijn krachtig en hebben grote invloed op ons als mens. Als je te kampen hebt met gedachten, zoals dat kan ik toch niet of daar ben ik niet voor in de wieg gelegd dan gaat de kracht van je gedachten tegen je werken. Dat kan leiden tot passiviteit, frustratie, onmacht, verdriet. Je kan niet doen wat je eigenlijk zou willen. Leer het glas halfvol te zien. Als je de oefeningen gaat doen, zorg dan dat je tijd hebt, niet gestoord wordt en ontspan jezelf.

Je spreekt met jezelf af dat je tijdens de visualisatie alleen positieve gewenste beelden ziet. Maak je visualisaties zo levendig en gedetailleerd mogelijk. Voeg kleuren, beelden, geuren en geluiden toe. Visualiseer concreet en helder en stel je voor dat het werkelijkheid is. Op die manier kan het brein de herinnering van je visualisatie makkelijk terughalen, want het brein maakt geen onderscheid tussen je dagdroom en de realiteit.

Uit je visualisatie creëer je positieve gedachten, waardoor je met meer vertrouwen de situatie aan kan gaan. Je creëert je eigen geluk.

- Het helpt je lichaam en geest te genezen
- Het geeft ontspanning en zelfvertrouwen
- Geeft positieve gedachten
- Je overwint je angsten, je buigt negatieve gedachten om in positieve
- Je activeert je brein
- Het helpt je je doelen te bereiken
- Het verandert je stemming en creëert een positieve mindset

## Oefening 1: Krachtig visualiseren

Ontspan jezelf om deze oefening te doen. Neem de tijd voor een heldere visualisatie.

1. Visualiseer de gewenste situatie vanuit jezelf
2. Visualiseer het beeld ook vanuit de helicopterview
3. Maak de visualisatie zo helder en kleurrijk mogelijk,





zie, hoor en voel het en zorg voor zoveel mogelijk details

4. Voel wat het met je doet, welke emotie geeft de gewenste situatie jou?

*Oefening 2: Bewust zijn van wat je jezelf wenst*

1. Wees bewust van wat je visualiseert; welke informatie presenteert je aan jezelf?

Welke beelden zie je voor je? En welk verhaal vertel je jezelf?

2. Stel jezelf de volgende vragen:

- Is je gedachte/beeld behulpzaam?
- Helpt het of belemmert het je om je doelen te bereiken?
- Hoe zou het eruit zien wanneer het je wel lukt, als je het wel kan?

3. Verander je beeld in dat wat je jezelf wenst.

Het proberen waard en vergeet niet ook hier geldt weer oefening baart kunst!!

*Succes Joke Lentjes.*

## Gedicht

door Johan Hijzelaar  
Dichter des GGZ's

Ik heb geprobeerd  
jou weg te denken  
maar jij zit  
in alles



## Groei

Alles groeit wel, een bloem, boom, hersens en ook de mens groeit en daar ben ik trots op. Zelfs jij groeit ook al maak je je daar niet druk om. Jij kan op verschillende manieren groeien zoals: met taal, rekenen, lezen maar je kunt ook groeien als je langer wordt en er is nog veel meer.

Bloemen groeien ook, die kunnen groeien zoals langer en ouder worden.

Dieren groeien ongeveer net als wij maar er zit nog steeds een verschil in. Dieren denken namelijk anders dan wij. Zij denken soms dat wij ze willen pakken maar dat is natuurlijk niet zo. Er is een groot verschil. Het is natuurlijk best wel fijn dat we allemaal een andere groei hebben.

Tip: vraag eens aan een ander wat zijn/haar groei is.

*Joss Lentjes (10 jaar)*



# IN GESPREK MET

## INE VAN WIJK

Ik ken Ine al jaren en vond het tijd om eens wat dieper met haar in gesprek te gaan.

Ine is een mooie verschijning die er altijd uitziet om door een ringetje te halen. Mooi verzorgd uiterlijk, goeie make-up en mooie haren en haar kleding is ook altijd netjes. Ze ziet er een stuk jonger uit dan ze is dus dat compliment kan ze mooi in haar zak steken.

Ine is al 54 jaar getrouwd met Joop. Samen hebben ze twee dochters, Christien en Saskia en twee kleinkinderen. Sinds 2012 is Ine mantelzorger voor haar man. In december 2011 heeft Joop een ongelukkige val gemaakt achter het huis, waarschijnlijk door een epileptische aanval. Door deze val had hij op 3 plaatsen breuken in zijn nek. Na vele weken in diverse ziekenhuizen en revalideren kwam hij terug naar huis met de nodige zorg. Inmiddels is hij ook dementerend met de nodige karakterveranderingen. Kortom hij is nooit meer de oude geworden. Momenteel gaat hij twee dagen per week naar de dagbesteding, dat geeft een beetje lucht voor Ine.

Ine heeft namelijk ook een aantal hobby's waar ze graag wat tijd aan wil besteden. Zo leest zij graag, volgt alle kookprogramma's op tv en kookt graag. Verder leeft zij gezond en doet Ine aan fitness onder begeleiding om zo lang mogelijk fit te blijven en als mantelzorger overeind te blijven. Met haar twee kunstknien is dit een hele uitdaging en ook artrose in haar handen zorgen voor wat beperkingen.

Ondanks dat is Ine een positief mens die vanuit het KBO wekelijks schildert met een groep van max. acht personen. Al vanaf jonge leeftijd tekent



en schildert zij graag en met succes. Ik heb al veel mooie creaties van haar mogen zien. Voorheen was Ine ook fanatiek met 3D kaarten maken maar door de artrose in haar handen is dit niet meer mogelijk.

Voordat ik bij de Horizon kwam verzorgde Ine al de kookrubriek. Zij denkt zelf sinds 1995. Destijds is zij gevraagd door Cor Valenkamp om bij de redactie te komen. In eerste instantie maakte Ine reisverslagen maar door haar liefde voor koken is dat later de Kookrubriek geworden.

Natuurlijk vraag ik of Ine vaak uitgebreid kookt. Meestal kookt zij een 3 gangen menu. Ine verheugd zich altijd op de feestdagen omdat er dan allemaal lekkere recepten voorbij komen waar zij inspiratie van krijgt. Met haar gezin gaan ze tijdens kerst samen gourmetten met lekkere hapjes vooraf en lekkere toetjes. Hier kan Ine heel erg van genieten. Het belangrijkste is dan ook om gezellig samen aan tafel te zitten in een leuke sfeer.

Als ik vraag naar haar favoriete eten dan komt er een opsomming van meerdere favo-

rieten zoals nasi, bami, chinees en Italiaans. Het enige wat ze niet eet is vlees met een botje, orgaanvlees en ze houdt niet van wild en gevogelte. Zij is een keer bijna gestikt in een botje van karnade en sindsdien durft ze dat niet meer te eten. Gelukkig was er iemand in de buurt die de Heimlich greep kon toepassen.

Toen Ine jong was wilde zij verpleegster worden op een kinderafdeling, tot het moment dat zij op 10 jarige leeftijd zelf in het ziekenhuis terecht kwam. Zij had een flinke groeiachterstand en dat moest worden onderzocht. In die tijd was het een klein streekziekenhuis zonder pedagogische begeleiding en om je tijd door te komen moest je van thuis speelgoed meebrengen. Na 12 weken in het ziekenhuis omdat haar schildklier niet werkte was haar droom om verpleegster te worden wel voorbij. Dus ging zij na de MAVO in de supermarkt werken. Omdat Ine altijd al van mooie kleren hield wilde zij graag in de dames, heren en kinderkleding gaan werken en heeft dat ook met plezier gedaan tot haar trouwen. Zij houdt nog altijd van mooie kleren en er verzorgd uitzien. In Boekel was geen passend werk voor haar en toen ze moeder werd vond Ine het belangrijk om er voor haar kinderen te zijn.

Ine komt oorspronkelijk uit een gezin met vier kinderen en groeide op in Kaatsheuvel. Ine is de oudste. Haar man Joop, afkomstig uit Boxtel en van origine banketbakker, werkte destijds bij Hema in Helmond en zij zochten naar een woonruimte niet ver van Helmond. Zo kwamen ze terecht bij nieuwbouw in Boekel en meteen na hun trouwen in 1972 zijn ze daar gaan wonen.

Vanwege een depressie door de nodige sterfgevallen van mensen die dichtbij Ine stonden kwam Ine in contact met GGZ Oost Brabant. In de dagbehandeling herontdekte zij haar passie voor het tekenen en schilderen. De creatieve therapie werkte prima voor haar want daar kon Ine naast tekenen en schilderen ook heerlijk boetsen, haken, naaien, enz. Dit was een goede uitlaatklep voor haar.

Doordat Ine zo erg van kookprogramma's houdt zou zij graag Rudolph van Veen of Robert van Beckhoven willen ontmoeten. Je snapt wel met een vrouw die graag kookt en een man die vroeger banketbakker was dat er altijd wel wat lekkers bij familie van Wijk te vinden was.

Ine kan zich boos maken om onrechtvaardigheid en oneerlijkheid. Mensen die woorden verdraaien. Als zij een dag kon beleven zonder remmingen of zorgen zou Ine kiezen om met haar dochters door modewinkels rond te struinen. Maar ook het dagje Efteling vorig jaar met haar dochters was een fantastische dag.

Natuurlijk wil ik weten wat Ine vindt van de Horizon. Zij vindt het een mooi en professioneel magazine. Ontzettend verbeterd ten opzichte van het begin. Met een veelzijdigheid van artikelen en afwisselend en leuk om te lezen.

Tot slot de wijze raad voor onze lezers.

Probeer niet te lang rond te lopen met stress, leef zo gezond mogelijk. Let goed op je voeding want wat je eet is wat je bent. Zoek hulp als je gestrest bent want dat is heel slecht voor je gezondheid.

Ine, dank je wel voor het leuke interview.

Bea van Leuken





# MONUMENT VERZAMELGRAF HUIZE PADUA

## ONTWERP

Het afgelopen jaar zijn wij bezig geweest met het monument voor het verzamelgraf van Huize Padua. In het verzamelgraf liggen de resten van 850 mannen begraven die op het landgoed woonden of werkten. Huize Padua heeft veel geschiedenis die deels nog voelbaar is als je het landgoed bezoekt.

Voor het monument hebben we gezocht naar de verbinding van de geschiedenis van deze plek met de hedendaagse betekenis. Daarnaast willen we dat het kunstwerk iets troostrijks uitstraalt en dat het een plek voor een moment van bezinning is. Het monument wordt onderdeel van een wandeling over het terrein en daarom is het interessant als het beeld lijkt te veranderen wanneer je eraan voorbijloopt. Vanuit de verte is het beeld al zichtbaar. Aan de oude laan zie je vijf figuren van drie meter hoog uitgevoerd in corten staal die in het midden met elkaar verbonden zijn. De imposante naar boven rijzende vormen gaan een relatie aan met de hoge bomen die rondom het monument staan. De silhouetten veranderen in elkaars gedaante. Ook de lichaamshoudingen veranderen subtiel. Aan de kant van de laan reiken de figuren de toeschouwer de hand toe. Richting de achterkant van het monument kijken de figuren naar boven, naar de hoge bomen of misschien wel naar de toekomst. De handreiking nodigt uit om met hen mee te kijken naar de grootsheid van de natuur.

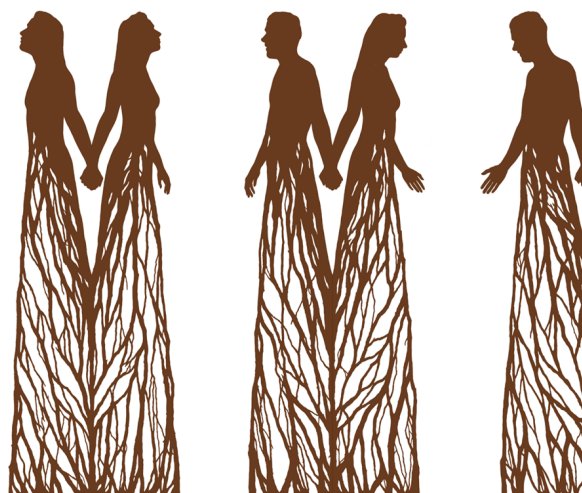
De serene houdingen van de figuren stralen iets heilzaams uit. Ze houden in het midden elkaars handen vast. Ze zoeken en bieden troost aan elkaar en laten zien dat we er niet alleen voor staan.

Aan de onderkant gaan de silhouetten over in een wortelstructuur. De wortels of de roots in het beeld verwijzen naar de geschiedenis van het landgoed en zijn inwoners en medewerkers. Vanuit de wortels lijken vijf mensfiguren te groeien. Of groeien de wortels juist vanuit de figuren naar de grond? Je kan het zien als het leven dat wordt teruggegeven aan de natuur en weer verder groeit.



*Impressie monument*

Of dat het kunstwerk denkbeeldig voedingsstoffen tot zich neemt en voor groei en nieuw leven staat. Het kan worden geïnterpreteerd als een soort symbiose. De wortels komen samen in het midden in een vorm die doet denken aan een lelie. Dat is een verwijzing naar Antonius van Padua, die de lelie draagt op veel van zijn beeltenissen.



*Doorsnede ontwerp*

Vroeger verbleven er uitsluitend mannen op Huize Padua, terwijl de vrouwen op Coudewater in Rosmalen woonden. Het kunstwerk brengt de man en vrouw bijeen, net zoals de hedendaagse situatie op Huize Padua. De manfiguren zijn geïnspireerd op de beschermheilige Antonius van Padua, de Broeders Penitenten (de grondleggers van deze plek) en op de mannen die hier verbleven en werkten.

De vrouwfiguren zijn geïnspireerd op de heilige Birgitta van Zweden, wiens leefregels werden gevolgd op Coudewater en op de vrouwen die daar woonden en werkten. Ook zijn de houten Engelfiguren die in Coudewater stonden een inspiratiebron. Wij vonden deze in de 'schatkamer' van Huize Padua. Daarnaast wilden we niet alleen het mannelijke en het vrouwelijke lichaam verbeelden, daarom hebben we gekozen voor een fluïde figuur als overgangsfiguur aan de achterzijde van het kunstwerk.



*Inspiratie figuren*

Naast dat het kunstwerk iets over het verleden van deze plek vertelt, verwijst het ook naar de functie van het landgoed. Het is een ode aan de unieke psyche van de voormalige en huidige inwoners.

De meerdere dimensies van het kunstwerk doen denken aan de veelzijdigheid en complexiteit van de menselijke psyche. De overgang van de gedaantes staat voor de fluïde geest.

Het kan ook verwijzen naar een gevoel dat misschien iedereen wel herkent. De meerdere kanten van ieders persoonlijkheid. De verschillende personen die je bent bij andere mensen en in verschillen-

de situaties. Al die zijden bijeen vormen de mens tot een uniek en veelzijdig geheel.

Huize Padua is gemaakt dóór en vóór de medemens. Het menszijn staat hier op alle mogelijke manieren centraal. Door in het monument mensfiguren te verwerken kunnen toeschouwers en inwoners zich identificeren met het kunstwerk.

Bij een verzamelgraf bestaat de kans dat je onwillekeurig aan menselijke resten denkt. Door mensfiguren te verwerken in het kunstwerk kun je ervoor zorgen dat de overledenen uit de vergetelheid worden gehaald en de herinnering aan de mensen die daar rusten iets tastbaarder wordt.

De mensen die rusten in het graf hebben allemaal op het landgoed gewoond of gewerkt. Ze horen hier en het is daarom belangrijk dat voorbijgangers herinnerd worden aan hun voorgangers en aan het feit dat ze zich op historische grond bevinden.

In de negatieve uitsparingen van de wortels zitten subtiel een aantal vogeltjes verwerkt. Het is een heel universeel beeld en iedereen kan er een eigen betekenis of gevoel aan geven. Daarnaast vinden we het ook leuk als er nog wat te ontdekken valt in het beeld dat de toeschouwer in eerste instantie niet meteen ziet.



*Verborgen vogeltjes*

## PARTICIPATIEPROJECTEN INWONERS

Onderdeel van deze opdracht was het betrekken van de inwoners van Huize Padua. Het was niet haalbaar om cliënten mee te laten werken aan het echte monument, daarom hebben we naar alternatieven gezocht. In overleg met de activiteitenbegeleiders hebben we geconstateerd dat de beste aanpak is om de cliënten in hun vertrouwde omgeving in hun eigen kracht te zetten. We hebben gezocht naar een vertaalslag van het kunstwerk, naar een 'opdracht' voor cliënten die ze op een laagdrempelige manier kennis laat maken met

*(Vervolg op pagina 22)*



het monument. De cliënten maken in het Activiteitencentrum een kleurrijke variant van het kunstwerk met technieken waar ze vertrouwd mee zijn. De vijf MDF figuren van 240 cm hoog dienen zo als canvas om door inwoners versiert en beschildert te worden.

Daarnaast zijn er vijf tafelmodellen die over de verschillende afdelingen van Huize Padua verspreid en versierd worden.

In het Ambachtcentrum gaan cliënten een schaalmodel van het monument uit staal plasmasnijden. Ook wordt daar een sokkel gemaakt voor deze variant van het monument.



De stalen maquette en de versierde figuren worden in een expositie tentoongesteld. We hopen medewerkers en inwoners zo te attenderen en nieuwsgierig te maken naar het monument aan het einde van de oude laan. De begeleiders gaven aan dat veel cliënten die iets maken trots op het resultaat zijn en dat graag aan anderen laten zien. Dus ook

door mond op mondreclame van de trotse makers van de reproducties zal het kunstwerk meer gaan leven en hopelijk de interesse wekken om eens bij het monument aan het einde van de oude laan te gaan kijken.



Ook kunnen inwoners teunisbloemen planten rondom het monument. Deze bloem is vernoemd naar Antonius van Padua, omdat de bloem rond zijn geboortedag bloeit. Er zijn verschillende soorten teunisbloemen, een soort bloeit bijvoorbeeld alleen 's avonds. In organische stroken zouden die op sommige momenten in het jaar kunnen gaan bloeien.



Ontwerp kunstwerk:  
Jori van Boxtel en  
Gery Bouw

Tekst:  
Jori van Boxtel

## Engelen

Engelen komen niet van hoog of ver  
ze zijn niet verborgen in een ster  
wie ogen heeft om goed te zien  
die telt er om zich heen misschien wel tien.

Een engel die aan je ziekbed zit  
en voor je vecht met heel veel pit  
en een ander die luistert naar je leed  
die heeft het troosten en houden van  
niet verleerd.

Met zorg en liefde staan ze klaar  
en brengen je vrede en sterkte wonderbaar  
ik wens jullie lieve mensen  
allemaal een engel voor je eigen wensen.

Gerrie van der Rijt-van Sinten



## Stof tot nadenken!

### Wij-Wij

Job (12) kent de woorden kut-Marokkaan, kankerlul en aandachtshoer niet. Een hoofddoek zet geen kwaad bloed bij hem. Dit zal hij leuk vinden, omdat je eraan kan trekken. Kroeshaar kriebelt tegen zijn hand en glad haar wil hij aaien. Job raakt mensen graag aan. Racisme is hem vreemd, vooroordelen kent hij niet. Gaat thuis de bel dan roept hij mama opendoen. Job is nieuwsgierig en verwelkomt iedereen Niks wij-zij. Gezellig wij-wij. Hij vindt mensen leuk en lief, tot het tegendeel bewezen is. Job zal je nooit op je verleden pakken, hooguit pakt hij je hand. Job snapt niet wat een homo is, laat staan wat hetero betekend. Hij maakt evenmin onderscheid tussen dik, dun, rijk, arm, Tokkie of elite. Job kijkt op niemand neer, vanuit zijn rolstoel kijkt hij altijd omhoog. Aan zijn hemel staat de zon of het regent. Job zegt sorry als hij je pijn heeft gedaan. Dankjewel als je hem helpt. En toont belangstelling door te vragen, hoe is het met jou? Kijkt hij voetbal op televisie, dan juicht hij bij ieder doelpunt, ongeacht de clubkleuren. Job is kampioen in het delen van blijdschap. Het veld opstormen zou hij niet kunnen – vanwege die rolstoel. Spelers van de tegenpartij slaan al helemaal niet, hij heeft een lage spierspanning. Het is dat krakkemikkige lijf waardoor hij bijna niks kan. Job moet altijd wachten. Op eten, op gezelschap, op de taxi, op een nieuwe rolstoel, op iemand die zijn luier verschoont. Toch voelt hij zich nooit tekortgedaan. Zal nimmer klagen. Wijst niet verongelikt naar mensen, die het beter hebben en is onbekend met begrippen jaloezie, misgunnen en kwaadspreken. Liever zingt hij een liedje. Job geeft niet anderen de schuld en wenst niemand dood op sociale media. En dan noemen we hem **verstandelijk beperkt!**

Aangeleverd door  
Joke Lentjes



## Mijn geloof

Wanneer ik onderweg ben met wandelen en bij een kapelletje uitkom, loop ik altijd even naar binnen. Niet voor mijzelf alleen, voordat ik bij mij zelf naar binnen ga onsteek ik eerst een kaars voor iedereen die mij dierbaar is. Dat doe ik ook wanneer ik naar de kerk ga waar de beleving veel ruimer is.

De kerk biedt mij een plek waarvan ik weet dat God daar aanwezig is, in welke vorm dat je dat dan ook giet. Voor mij is het een ruimte waar ik mijn tocht naar binnen kan maken en ter communie kan gaan. Dat ritueel raakt mij, met het ontvangen daarvan voel ik elke keer de verbinding die ik heb met God. Het maakt het tot een meer persoonlijke ontmoeting wanneer ik de hostie ontvang en inneem.

Ik heb lang naar woorden gezocht om dit gevoel goed te kunnen omschrijven, het geraakt zijn overkomt mij elke keer nadat ik de communie heb ontvangen en even mijn ogen sluit. Het mooie van geloven is dat je te doen hebt met iemand die er niet is, althans niet fysiek, maar voor de taal van mijn lichaam is hij wel aanwezig. In mijn tocht naar binnen is hij aanspreekbaar, kan ik alles met hem delen, kan ik op hem rekenen en in vertrouwen nemen.

Dat is mijn geloof, dat is waarvoor ik naar de kerk ga, en ik denk dat alle gelovigen met mij in de kerk dezelfde mening zijn toegedaan. De viering van het geloof en dat ook uitspreken doe je samen op de enige plek die daarvoor bestemd is, de kerk, het huis van God.

*Tekst: Cor Vilé*

# Werkplaats Ambachtcentrum

Een tijdje geleden kregen we van een paar kunstenaars die verbonden zijn aan de nieuw te ontwikkelen kunstroute de vraag of wij, als Ambachtcentrum, samen met onze cliënten iets voor hen konden betekenen. De kunstenaars zouden van cortenstaal 5 metalen beelden maken die ergens op het terrein geplaatst zouden worden. Nu was de vraag of wij deze beelden in het klein konden maken zodat deze in de hal van de hoofdbouw geplaatst kunnen worden.

Wij zijn hiermee aan de slag gegaan en onze cliënten hebben dit fantastisch gedaan met slijptol en plasmasnijder. Er moest ook nog een sokkel voor gemaakt worden en hiervoor hebben we een boomstamschijf gebruikt die afkomstig is van een paar honderd jaar oude omgewaaide boom, die hier op het terrein stond.

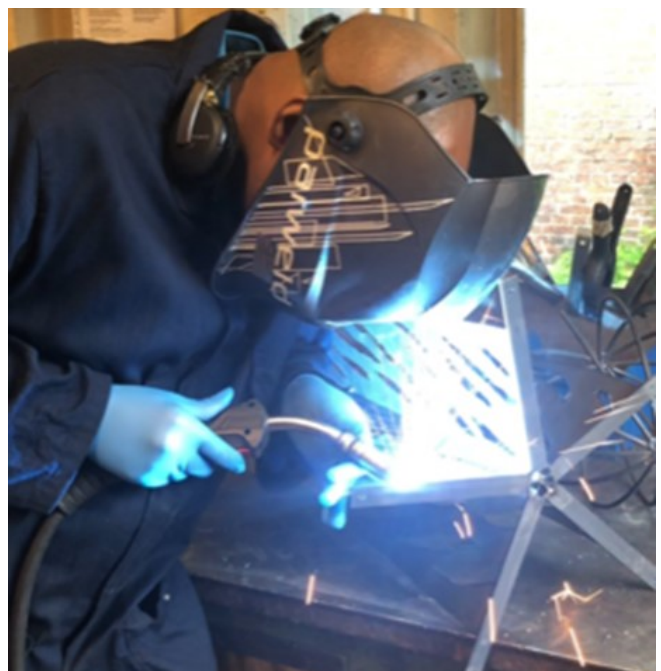
Daaronder is van rondstaal een warrige staalconstructie gemaakt wat lijkt op de jurken van de beelden. Al met al is het een prachtig beeld geworden.



Tussen al die werkzaamheden kregen we op het laatste moment ook nog de vraag of we voor PADUAPOP grote metalen letters konden maken die op het terrein midden in het gras geplaatst zouden worden.....Dit was een erg grote klus die wat onder tijdsdruk stond, maar uiteindelijk was het daags voor Paduapop alles klaar..., en ook dit is een groot succes geworden.

Met dank aan de lassers Mo, Tomay en Jarno

*Greetje Adriaans*





Hebt u zich misschien weleens afge-

vraagd wanneer u naar een vlucht trekvogels keek, waarom de Canadese ganzen altijd een V formatie aannemen? Geleerden hebben ontdekt dat het slaan van de vleugels de lucht 'optilt' en zo de vlucht van de vogels die volgen vergemakkelijkt. De V formatie stelt de ganzen in staat 71% verder te vliegen dan voor een alleen vliegende vogel mogelijk zou zijn.

*Eerste conclusie:*

*Mensen die zich samen in dezelfde richting bewegen, bereiken hun doel sneller en gemakkelijker, daar ze op elkaar steunen.*

Wanneer een Canadese gans zijn formatie verlaat, voelt hij onmiddellijk de weerstand van de lucht en moet hij zich meer inspannen.

*Tweede conclusie:*

*Laten we een team vormen met degenen die hetzelfde doel nastreven.*

*Door deel uit te maken van een team, Kunnen ook wij veel meer en veel sneller doen.*

Wanneer een gans die voorop gaat moe is geworden, neemt hij weer plaats in de "V" en vliegt een andere voorop. De ganzen delen de leiding.

*Derde conclusie:*

*We zijn niet allen grote leiders, maar onze kennis op een omschreven domein, begunstigt de opkomst van een nieuw veelvuldig en collectief leiderschap.*

De ganzen gakken (geluid) om degenen die hen leiden aan te moedigen. De woorden van aanmoediging en steun, zoals de kreten van de gans, inspireren en stimuleren degenen, die zich in de eerste linie bevinden en helpen hem om het ritme aan te

## Trekvogels

houden, ondanks de dagelijkse spanning en moeheid.

*Vierde conclusie:*

*Degenen die leiden, hebben ook behoefte aan aanmoediging.*

En wanneer een zieke of gewonde gans de formatie verlaat, volgen twee anderen hem om hem te helpen en te beschermen totdat hij hersteld is. Daarna hernemen ze hun vlucht, alleen of met een andere formatie om zich weer bij de groep te voegen.

*Laatste conclusie:*

*Laten we de wijsheid van de gans navolgen en ons nauw aansluiten.*

*Ingestuurd door Gerrie van der Rijt-van Sinten*

### "Joseph Staete "

Gedachten

gevangen in een cocon,  
niet wetend,  
waar, of hoe, het begon.

Doch, met Joseph Staete in de achterban  
weet men, dat men er goed rusten kan.

En dat men er fijn wordt verzorgd,  
met eten, drinken, en juiste medicijnen,  
zo hoopt een ieder dat zorgen en verdriet,  
naar de achtergrond verdwijnen.  
Lang leve Joseph Staete in Veghel,  
het leven vaart er, veilig en wel.

En net zoals Vincent van Gogh,  
zou ik willen zeggen;  
Werkelijk, er is niets kunstzinniger  
dan liefde voor mensen.

*Dinah van Hees*



## Wat mijn ouders vertelden –4

Van beide ouders heb ik een uitspraak die in mijn leven vaak in mijn gedachten is geweest: wie vecht kan verliezen, wie niet vecht is al verloren, vooral die laatste zin kwam vaak van pas. Mijn moeder kende veel zorgen en het verlies van haar oudste zoon bracht veel verdriet met zich mee, en toch bleef ze optimistisch gestemd. Voor niet gelegde eieren hoeft je ook niet te kakelen, voor niet verder te kijken dan nodig was zei ze, dan kakt er een vogeltje dat nu nog geen bips heeft, dat was nog te ver weg. Over de vrouwen had vader een uitspraak die ik niet begreep, als je vrouwen begint te begrijpen, moet je aan jezelf twijfelen. En mijn opa zei, in het leven moet je uitkijken voor twee dingen, de voorkant van een vrouw en de achterkant van een paard, die wijsheid was voor een kind nog teveel.

Wat een schuinsmarcheerder was begreep ik pas veel later, toen wist ik ook wat oma bedoelde met wat ze zei als opa weer een keer niet thuis was, ach kind zei ze dan 'n mannenbroek moet luchten. Wie als kind teveel praatjes had, hoorde moeder zeggen, wie verdient er hier het vuur en het licht. Degene die erg vervelend was kreeg van moeder te horen, ik wou dat ik er tien van jou had, dan verkocht ik er elf. Op de vraag moet dat nou direct, zei ze nee hoor, als je het maar onmiddellijk doet.

Moeder vond het niet leuk als de visite aangaf niet te komen, overal hangen klokken, maar niemand heeft tijd zei ze dan. Kinderen die kunnen het ook te bont maken, wanneer vader er schoon genoeg van had, sprak hij in dreigende taal, als je, je mond niet houdt, sla ik je tanden door je keel naar beneden, zodat ze piano kunnen spelen in je achterste. Voor iemand die bleef zeuren had oma een leuke uitspraak, van jou zei ze dan krijg je een kunstkop met schuifdeurtjes. Hadden we

thuis visite die hun eigen kinderen de hemel in prezen, dan zei moeder, elke mus denkt dat haar jongen adelaars zijn. Tussen neus en lippen door zei ze weleens als je het met me eens bent, moet je niet denken dat je gelijk hebt.

Toen een van mijn ouders door iemand uit de familie werd gekwetst, was het antwoord helder, door eigen luizen word je het hardst gebeten. Van opa heb ik een uitspraak bewaard die mij altijd aansprak, later begreep ik pas de inhoud. Alles wat gezegd wordt, moet waar zijn, toch niet alles wat waar is, hoeft gezegd te worden.

Van vader heb ik ook zo'n doordenkertje, eendracht maakt macht, maar macht wil geen eendracht. Moeder zei weleens, goed doen wordt je niet verboden, maar wel vaak afgeleerd. Uit twee dingen kiezen die je graag wilde was best lastig, moeder zei dan altijd, je kunt niet blazen en het meel in de mond houden. Vader nam een geintje uithalen altijd serieus, achter elk geintje zit een seintje. Hij wilde daarmee zeggen dat wie een grap uithaalt er vaak iets mee bedoelt, positief of negatief, het was goed bedoelt toch als kind werd het niet begrepen.

Eten wat de pot schaft dat was ook bij ons thuis de regel, op de vraag wat eten we vandaag was moeder heel creatief in haar antwoord, knip schoenen met boerenhoedjes en gestampt glas, griezeltjes met bruin zand, Japanse kippenoren met oelieoeliesaus, husse klus met biggenbout, gebakken muggentietjes, gevulde doperwtjes, rabonzelen en riebekleizen, daar kon je als kind helemaal niks mee.

*Tekst Cor Vilé*

*Bron: Mijn moeder zei altijd.*

*Jaap Toorenaar.*

# KUNST



*'Als de avond valt' schilderij van Lennart van den Elsen*



# Oma weet raad

## deel 4



Niets beter dan een schoon en opgeruimd huis, toch? Maar schoonmaken en opruimen zelf is vaak minder leuk. Sommige klusjes zijn lastig en je hebt niet altijd de juiste schoonmaakmiddelen paraat. Gelukkig hebben we 20 schoonmaaktips uit grootmoeders tijd verzameld die je helpen met spullen die je hoogstwaarschijnlijk al in huis hebt. Zo wordt schoonmaken een eitje!

### **Motivatatie vinden om schoon te maken**

Begin bij de keuken. Omdat dit de meest gebruikte ruimte is, heb je hier ook het meeste werk. Door de keuken als eerste op te ruimen, is de rest van het huis zo gedaan.

### **Vlekken uit je pan krijgen**

Door iets zuurs te koken, zoals rabarber of citroen, in een vieze pan wordt deze weer glanzend schoon. Dit geldt niet voor aluminium pannen!

### **Matras schoonmaken**

Strooi de inhoud van een zak soda over je matras en laat dit 3 tot 5 uur liggen. Verwijder de soda door deze op te zuigen en je matras is weer schoon en fris.

### **Huisstofmijt uit je matras**

Tijdens de grote voorjaarsschoonmaak zette oma de matrassen in het zonnetje aangezien huisstofmijt niet overleeft in de uv-stralen.

### **Kalkaanslag op kranen verwijderen**

Spray een beetje citroensap of schoonmaakazijn op de te behandelen plekken. Laat dit 15 minuten inwerken en spoel daarna af voor een glinsterend resultaat.

### **Vervelende luchtjes verwijderen**

Na het koken kun je snel en gemakkelijk van vieze geurtjes afkomen door in een pan sinaasappelschillen met vanille extract te koken. Als het mengsel kookt, zet je het fornuis op de laagste stand en laat je het nog 15 minuten zachtjes pruttelen en je huis zal weer heerlijk ruiken.

### **Koffieaanslag uit kopjes en mokken verwijderen**

Doe in een mok een mengsel van zout en citroensap. Vul de rest van de mok met ijsklontjes en laat dit een uurtje staan. Als je ze schoonspoelt, zul je merken dat de koffieaanslag verdwenen is.

### **Streeploze ramen**

Maak je eigen Glassex voor streeploze ramen door een lege plantenspuit te vullen met een mix van water (ongeveer één kopje), azijn (ongeveer één kopje), ontsmettingsalcohol (ongeveer één kopje), citroenolie (een paar druppels) en glycerine (ook een paar druppels).

### **Vloerkleed weer fris laten ruiken**

Door een flinke scheut baking soda over je vloerkleed te strooien worden alle nare geurtjes geneutraliseerd. Zuig dit na ongeveer een halfuur op. Bonus: je stofzuiger zal ook direct frisser ruiken.

### **Bestek laten glanzen**

Je komt af van kleine krasjes en doffe aanslag door je bestek te poetsen met witte tandpasta. Dit kun je het makkelijkst doen met een oude tandenborstel.

### **Strijken zonder strijkijzer**

Doe je kleding vijf minuten in de droger en hang ze vervolgens op het wasrek voor een kreukloos resultaat. Ook geschikt voor kleding die niet in de wasdroger mag.

### **Houten meubels polijsten**

Maak een mengsel van twee kopjes olijfolie met één kopje citroensap. Wrijf je mengsel met een schone, droge doek goed in je houten meubels voor een glinsterend resultaat.

### **Aanslag uit het bad krijgen**

Giet karnemelk in de badkuip en poets deze met een spons in een handomdraai schoon. Neem de badkamertegels er ook direct mee af om die te laten glanzen. Laat het even intrekken en spoel vervolgens af met lauw water.



### **Snelle wc schoonmaak**

Doe voor het slapen gaan een flinke scheut Borax in het toilet, samen met een beetje witte azijn.

Wanneer je het toilet de volgende ochtend doorspoelt, glimt die weer als nieuw.

### **Extra lekkere geur in huis**

Doe heet water in een kom en voeg hier een paar druppels lavendelolie aan toe. Zet dit op de verwarming voor een heerlijke geur na het schoonmaken.

### **Nare koelkast geurtjes**

Hangt er een nare geur in de koelkast? Zet er een schaalje in met koffiedik om hier binnen een paar uur vanaf te zijn.

### **Leren bank mooi krijgen en houden**

Kleine scheurtjes en vlekjes krijg je makkelijk weg door middel van olijfolie. Doe een paar druppels olijfolie op een droge doek en wrijf hier rustig mee over de bank.

### **De oven weer als nieuw**

Smeer voor het slapen gaan de binnenkant van de oven in met groene zeep. Zet hier vervolgens een schoteltje ammonia in en laat dit (met een dichte deur) de hele nacht staan. De volgende ochtend kun je met een pannenspons de oven zo schoonvegen.

### **Vlekjes op de spiegel weggrijpen**

Vingerafdrukken en vlekken krijg je makkelijk van de spiegel af door deze te poetsen met oude kranten. Oude kranten laten ook geen witte- of blauwe waas achter.

### **Roestvrijstaal laten blinken**

De afzuigkap, de koelkast, eigenlijk alles wat gemaakt is van roestvrijstaal laat je weer glimmen door een paar druppels zonnebloemolie op een droge doek te doen en hiermee je apparaat schoon te wrijven.

*Aangeleverd door Joke Lentjes.*

Bewaar elk mooi moment  
zoals een hoofdstuk in een boek  
je kunt dan, als je nostalgisch bent,  
even bij vroeger op bezoek.

*Martin Gijzemijter*

## **Terugblik**

Loslaten is een goedbedoelde uitspraak om de ander in een bepaalde richting te duwen zonder zelf te weten hoe je dat dan doet. In het Bernhoven ziekenhuis nam een arts zelfs even de tijd om mij dat goedbedoeld advies te geven. De arts vertelde me dat wanneer hij terugkijkt op een bepaalde situatie ook weleens denkt, had ik dat beter niet anders moeten doen of gedaan. Zonder het zelf te beseffen praat hij zichzelf een schuldgevoel aan. Als hij dan thuis komt van zijn werk en zijn vrouw hem het goedbedoelde advies geeft om het los te laten, wat moet hij dan loslaten... Dat is wat we doen, wanneer we in een bepaalde situatie terecht komen trekken we het naar ons toe, we kijken niet naar de situatie maar naar onszelf. we hebben gelijk al een oordeel klaar en praten we ons zelf zonder enig besef een schuldgevoel aan.

Loslaten is een uitspraak waarin een essentiële zin ontbreekt, vergeef het jezelf ! In elk proces van verwerking en loslaten is vergeven de sleutel die deuren opent en nieuwe inzichten brengt. Een andere belangrijke factor daarbij is het in gesprek gaan met jezelf, terug gaan naar de situatie of het feit wat je overkwam. Dat inzicht helpt je jezelf te vergeven, het los te laten en te accepteren dat het was zoals het was zonder te oordelen.

*Tekst: Cor Vilé*

Geloof, hoop en liefde, wist je dat er in het begin vier woorden waren, eentje die er niet bij stond is geluk, en zo hebben we alles bij elkaar om wanneer nodig de ander een klein lichtje in een donkere tijd toe te wensen.

*Tekst Cor Vilé*

# Nieuws vanuit de organisatie

## Fred Pijls vertrekt bij GGZ Oost Brabant

Met gemengde gevoelens kondig ik mijn afscheid van jullie aan!

In de afgelopen 16 jaar - waarvan 5 jaar als directeur en 11 jaar als bestuurder - heb ik met mijn ken-

nis, kunde en bovenal passie mogen samenwerken met bevlogen (zorg)professionals, leiders, medebestuurders en leden van alle adviesraden en de raad van toezicht. Met veel werkplezier heb ik een bijdrage geleverd om GGZ Oost Brabant te laten zijn wat het nu is. Het presteert en floreert op tal van zorginhoudelijke en bedrijfsvoeringsaspecten.

Het was een uitdagende periode van de transformatie van de ggz zowel binnen de organisatie als in de netwerken, en met vele veranderingen in de financiering. In overleg en afstemming met velen heb ik samen met medebestuurders fundamentele beslissingen mogen en soms ook moeten nemen. Zoals de afbouw van bedden en tegelijkertijd ambulantisering, verkoop van Coudewater, sociale innovaties en digitalisering, onderzoekslijnen en TOPGGz, planvoorbereiding en de start van het Levendig Landgoed Huize Padua en vernieuwingen in meerjarenafspraken met zorgverzekeraars.

Ik heb het beste van mezelf gegeven en ook heel veel geleerd. Daar ben ik ontzettend dankbaar voor. Het maakt me trots en ik geniet ervan. Het is een goed moment om op dit hoogtepunt en met de huidige stabiliteit in de organisatie, een nieuwe uitdaging aan te gaan. Ik maak eind september de bestuurlijke overstap naar GGZ Breburg waar ik met mijn opgedane kennis en ervaring een nieuwe rol van betekenis ga vervullen in een nieuwe omgeving met andere mensen.

Begin september, de datum en locatie volgen nog, neem ik graag persoonlijk afscheid van jullie. Dit



wil ik doen met een podium voor 'de parels van GGZ Oost Brabant', met presentaties van de vele zaken om samen trots op te zijn en om dat te tonen aan alle collega's, leden van de adviesraden, samenwerkingspartners, financiers en toezichthouders.

*Fred Pijls, 4 juni 2024*

## Benoeming Joris Hendrickx, lid raad van bestuur GGZ Oost Brabant

Afgelopen december deed de raad van toezicht een beroep op Joris Hendrickx om, ad interim, toe te treden tot de raad van bestuur van GGZ Oost Brabant. Dit naar aanlei-

ding van het vertrek van één van de bestuurders. Joris heeft de verantwoordelijkheden direct en met verve opgepakt. Het werd meteen duidelijk dat deze rol hem zeer goed past.

Na consultatie van de diverse adviesgremia en een constructief gesprek met het managementteam heeft de raad van toezicht besloten Joris per 1 juli 2024 te benoemen als lid raad van bestuur. De geluiden over Joris zijn onverdeeld positief. Hier staat een volwaardig bestuurder, die wij graag alle ruimte geven om verder invulling te geven aan deze functie.

Zoals reeds bekend zal Fred Pijls, voorzitter raad van bestuur per september a.s. zijn, door ons zeer gewaardeerde, kwaliteiten verder ten dienste stellen aan GGZ Breburg. Wij zijn Fred veel dank verschuldigd voor de wijze waarop hij in de afgelopen jaren leiding heeft gegeven aan onze organisatie. De raad van toezicht heeft besloten zijn plaats in te laten vullen door een bestuurder met een bedrijfsvoeringsprofiel, die ook als lid van de raad van bestuur benoemd zal worden. De raad van toezicht heeft het voornemen om niet meer met een voorzitter en een lid te werken, maar voor een





gelijkwaardige collegiale invulling van de raad van bestuur te kiezen (dual leiderschap).

Deze vorm van leiderschap past bij de fase waarin GGZ Oost Brabant zich bevindt. Hier zijn wij trots op. De werving is inmiddels gestart. We hebben er alle vertrouwen in dat we spoedig een bestuurder kunnen aantrekken die naast Joris de schouders eronder zal zetten. Want wie wil nu niet aan ons verbonden zijn?

*Bron: Madeleine van Toorenburg,  
Voorzitter raad van toezicht*

### **John Keunen nieuwe directeur bedrijfsvoering regio Helmond/Peelland**

De raad van bestuur is verheugd met de komst van John Keunen als directeur bedrijfsvoering voor de regio Helmond/Peelland. John start op 1 juli a.s. Daarmee is het directiekoppel met Rosita Penninx-Quevedo als directeur behandelszaken weer structureel ingevuld.



### **Mooie samenwerking GGZ Oost Brabant, Sint Anna en Julie Postel in Boxmeer**

Op 2 juli zijn 8 bewoners van D'n Tip in Sint Anthonis verhuisd naar de Postelhoeve in Boxmeer. Na jaren in een woonvoorziening van Pantein te hebben gewoond, is men nu naar het terrein van Erfgoedinstelling Julie Postel gegaan, waar ook zorgorganisatie Sint Anna is gehuisvest.

Medewerkers van Sint Anna zorgen buiten kantoor tijden dat de benodigde zorg voor de cliënten door kan gaan in goede samenwerking met de medewerkers van GGZ Oost Brabant die overdag voor deze cliënten zorgen. De voorziening wordt gehuurd van Julie Postel. De Postelhoeve is een prettig gebouw, op een prachtige locatie aan de Maas nabij het centrum van Boxmeer. De ambitie



is om in de Postelhoeve te groeien naar ten minste 10 cliënten.

Later in het jaar wordt nog een formele opening georganiseerd.

*Bron: Inge Janssen-Stikfort, manager bedrijfsvoering*

### **Introductie herbruikbare bekertjes in Oss**

Begin juli zijn op onze locatie Arsis in Oss de kartonnen wegwerpbekertjes voor koffie/thee vervangen voor herbruikbare kunststof bekertjes. Vanaf dan kunnen collega's, cliënten en bezoekers in de koffiepantry's en in het restaurant alleen nog een herbruikbare kunststof beker gebruiken voor koffie, thee of water. Na gebruik is het de bedoeling dat je de kunststof beker in de daarvoor bestemde verzamelbakken achterlaat. De bekertjes worden na gebruik centraal afgewassen en daarna opnieuw gebruikt. Het is dus met klem niet de bedoeling dat deze kunststoffen bekertjes in de afvalbakken belanden. Dit zal even wennen zijn, maar hiermee leveren we met z'n allen een belangrijke bijdrage aan het terugdringen van de hoeveelheid plastic afval.



Vanaf augustus 2024 worden deze herbruikbare kunststof bekertjes ook geïntroduceerd voor collega's, cliënten en bezoekers op onze locaties in het Land van Cuijk. Ook hier geldt het verzoek de beker na gebruik in de daartoe bestemde verzamelbakken te deponeren of direct in de vaatwasser. Dit wordt op de locaties zelf duidelijk aangegeven. GGZ Oost Brabant wil verduurzamen. Vanaf januari van dit jaar is er bovendien nieuwe wetgeving (SUP: Single Use Plastics) van kracht met als doel het terugdringen van plastic wegwerpproducten. Dit betekent dat de kartonnen koffiebekertjes (waarin een plastic laagje verwerkt zit) op de verschillende locaties binnen onze organisatie worden vervangen door porseleinen mokken of herbruikbare kunststof bekertjes.

*Bron: Andrea van Lankveld, coördinator horeca en  
Wilco Kanters, projectadviseur eten & drinken*



# KUNST ODAC CLARAKLOOSTER



Tekening uil gemaakt door mevr. J. Middel  
Schilderij meisje gemaakt door mevr. A. Vriens  
Kikker en muis haakwerk door mevr. H. Derix

Auto gemaakt door dhr. R. Heller  
Bloem gemaakt door mevr. A. Swartz







## Trouw blijven aan jezelf, durf je dat

Een tekst van Oriah Mountain Dreamer, een oude indiaan, geïnspireerd door zijn eigen spirituele achtergrond. Een tekst die herinneringen oproept aan een tijd die ik nog altijd koester, na alle tegenwind in de psychiatrie was de spirituele wereld een verademing. Ik herinner mij het spiritueel festival in Vierhouten waar een nieuwe wereld voor mij openging. Op blote voeten lopen over vuur, in een Yurt tent samen rond het vuur mediteren, het dansen in extase en helemaal buiten jezelf gaan.

Ik herinner mij ook de zwaarte van de haast onmogelijke obstakels die op mijn pad kwamen. Het spirituele leerde mij bewust te worden dat er een andere manier van kijken en omgaan is om die haast onmogelijke obstakels te banaderen.

De tekst van Oriah Mountain Dreamer is nog altijd actueel in een snel veranderende samenleving waarin we ons zelf soms een beetje kwijt raken. Het is daarom dat ik deze mooie tekst met jou wil delen, een beetje bewustwording doet je goed.

Ik hoef niet te weten hoe jij in je levensonderhoud voorziet, wat ik graag wil weten is waar jij voor gaat, en of je het aandurft oog in oog te staan met de verlangens van je hart. Het interesseert me niet hoe oud je bent, maar wel of je het aandurft voor gek te staan omwille van de liefde, omwille van je dromen, omwille van het avontuur dat leven heet.

Het maakt mij niet uit welke planeten jouw horoscoop beïnvloeden, waar het om gaat is of je ooit tot in de kern van je eigen verdriet bent doorgedrongen, en of de verraderlijkheden en beproevingen van het leven je juist ontvankelijk hebben gemaakt, of dat deze je hebben doen terugdeinzen en afsluiten uit angst voor nog meer pijn.

Ik wil weten of je de vreugde kunt zijn, of je durft te dansen vanuit je oerkracht, in totale extase van top tot teen, zonder je in te houden door op je

hoede te zijn. Realistisch of rationeel te zijn, zonder je te laten afremmen door herinnering aan beperkingen vanuit je menselijk bestaan.

Het kan mij niet schelen of je verhaal waar is of niet, wat ik zou willen weten is of je anderen durft af te wijzen, om trouw te kunnen zijn aan jezelf. Of jij het aankunt om voor een verrader te worden uitgemaakt, om verschoond te blijven van verraad vanuit je eigen ziel.

Ben jij in staat schoonheid te zien, ook al is iedere dag niet even mooi en is het leven zelf voor jou de bron van waaruit jij je levenskracht kunt putten. Kun jij leven met fouten, zwakheden en kwetsbaarheid, en toch aan de rand van een meer staan en luidkeels tegen het zilver van de volle maan roepen: ja.

Ik hoef niet te weten waar je woont en hoeveel geld je hebt, wat ik graag wil weten is of jij het op kunt brengen om na een nacht vol wanhoop, tot in het diepste van je ziel gekwetst, op te staan en datgene te doen wat gedaan moet worden voor je kinderen. Ik hoef niet te weten wie je bent of hoe je gekomen bent, wat ik wil weten is of jij zonder terughoudendheid bereid bent door het vuur te gaan.

Het gaat er voor mij niet om, wat en met wie je hebt gestudeerd, voor mij is het van groot belang van jou te horen welke innerlijke kracht jouw steun en toeverlaat is als al het andere om je heen is weggevallen. Of jij alleen kunt zijn met jezelf, en of je het werkelijk goed hebt met jezelf wanneer het stil wordt, in eenzaamheid.

Er is een zin die ik nog elke dag bij me draag, welke innerlijke kracht jouw steun en toeverlaat is als al het andere om je heen is weggevallen, dat is mijn geloof.

De zin die mij nog steeds raakt: Of jij het op kunt brengen om na een nacht vol wanhoop, tot in het diepste van je ziel gekwetst, op te staan en datgene te doen wat gedaan moet worden voor je kinderen. Een diepe zin vol herkenning.

Heb jij ook iets dat je wilt delen, iets wat je meedraagt, wat je koestert, een goed verhaal, een mooie ervaring, deel het dan met ons.

*Tekst Cor Vilé.*



*Ingestuurd door Dinie Cortenbach*

Hoop heeft een krachtige betekenis die niet hetzelfde is als vreugde wanneer alles goed gaat, hoop is niet hetzelfde als optimisme of de overtuiging dat iets goed zal aflopen, hoop geeft je de zekerheid dat iets zinvol is, afgezien van de afloop van het resultaat.

*Tekst Cor Vilé*

## Salve Regina

Op 'n junizaterdag volgen ze de moedervlag  
Ieder jaar van Valkenswaard naar Handel  
Ruim veertig kilometer, met zo'n duizend in totaal  
Kinderen van Maria, allemaal

Paternoster-prevelaars, vaders, dochters lopen  
blaren  
Voor de sport, of voor de devotie  
Muzikanten blazen de meute in de maat  
Voor de kinderen van Maria  
Kinderen van Maria, kinderen van Maria door de  
straten  
En ze spelen Salve, Salve, Salve regina

Mieke is er ook weer bij, Miel, Margo en Marij  
Weldenkende mensen, zou ik zeggen  
Toch lopen ze mee, zingen 'O Sterre der zee'  
En 'Kinderen van Maria' mee

'T Jonge spul loopt achteraan, voor de huifkar karavaan  
En de discotheek in Handel komt al dichterbij  
Links en rechts wordt al gesjanst  
Achter de laatste rozenkrans  
Komen ze voor Maria, voor Ria of Maria  
Bavaria of Maria, of allebei  
Maar ze brallen Salve, Salve, Salve regina

Ik zie die gezichten allemaal, iedereen z'n verhaal  
Schuimend bier of 'n schietgebedje  
En daar gaan de laatste paard en wagens voor de  
blaren  
Van de kinderen van Maria voorbij

Uren later heb ik nog wel waterogen, kippevel  
Da's wat die bonte bedevaart aanricht in m'n lijf  
Vlagvertoon en marsmuziek, ze wonen niet in mij  
En toch denk ik Maria, wat is dat met Maria  
Hoe zit dat met Maria, en met mij  
Salve, Salve, Salve regina

*Gerard van Maasakkers*





## Centrum voor Leren, Werken & Vrije Tijd

### Festival 7th Sunday: een kijkje achter de schermen

Donderdag 16 mei  
hebben wij met een  
groep cliënten een  
rondleiding gehad

op het festivalterrein van 7th Sunday. Het is een  
groots muziekfestival in Erp waar in twee dagen  
90.000 bezoekers komen.



Bij binnenkomst kregen we een veiligheidsjasje en  
een keycord met een pasje met 'Special Guest' erop.  
We hebben onze ogen uitgekeken: Wat een prach-  
tige opzet van dit grote festival. We konden alles  
vragen en bijna overal een kijkje nemen. Er stonden  
reusachtige tenten waar wel 20.000 mensen in pas-  
ten, een grote entree, verschillende podiums met  
VIP-balkons bij het hoofdpodium. Verder een gi-  
gantisch eetplein, kermisattracties en er stonden  
marktkramen waar je shirtjes en andere spullen kon  
kopen. Helaas mochten we geen foto's maken,  
maar we hebben enorm genoten van een anderhalf  
uur durende belevens in de wereld die 'Festival'  
heet.

Sanne Alofs  
Team vrije tijd en vrijwilligerswerk

### De avondvierdaagse van Boekel

Tussen 4 en 7 juni  
was in Boekel weer  
de avondvierdaagse.  
Met een aantal bewo-  
ners gingen we elke  
avond de 5 of 10 km  
wandelen. Het waren



elke dag heel mooie routes en tijdens de  
pauze kreeg je een stukje fruit. De laatste  
dag, vrijdagavond was het verzamelen bij  
Sint Petrus en liepen we de laatste km ge-  
zamenlijk naar de finish bij de sporthal. We  
kregen allemaal een mooie medaille. En dat  
allemaal voor 2 euro inschrijfgeld.

Er was overal muziek, dus gezellig langs de  
weg. Vanuit afdeling vrije tijd kregen we  
als afsluiting een zakje snoepjes.

Fred Peters

### Concerti Fetti

Op 8 mei zijn  
we met 25 per-  
sonen naar het  
meezing con-  
cert geweest.  
Het blijft een  
happening om  
gezamenlijk met  
bewoners, vrij-  
willigers en per-  
soneel daarheen te gaan. Allemaal blij ge-  
zichten van bewoners die staan te swingen  
bij hun favoriete zanger. Met chips, pakjes  
drinken en lekkere snoepjes was iedereen  
goed verwend. Daarnaast was er de moge-  
lijkheid om een frietje met snack te kopen.  
Een geslaagd uitje waar we graag volgend  
jaar weer heengaan.





## Etentje

Op woensdag 26 juni was ons jaarlijks etentje bij de Chinese muur in Erp. Ondanks dat het een warme dag was, was het binnen heerlijk vertoeven. Met een leuk gezelschap bestaande uit bewoners en vrijwilligers en een lekker buffet was het een geslaagde avond. Als contactpersoon mocht ik ook deel uitmaken van dit mooie gezelschap. Trots mogen we zijn op ons eigen huiskoor waar zoveel enthousiasme, positiviteit en talent van uitgaat. Het huiskoor geniet nu van een welverdiende vakantie en op woensdag 21 augustus begint de repetitie weer.

*Bertina v. Oirschot*



## Paleis 't Loo

Op 20 juni zijn we met een groep cliënten naar paleis 't Loo geweest. Ik was uitgenodigd om mee te gaan en stond versteld van de kennis van veel bewoners over de koninklijke familie. Wat een prachtige gebouwen, tuinen en kamers, het was in één woord geweldig. We hebben daar een dag doorgebracht en waren nog lang niet uitgekeken. Op de terugweg hebben we in Schaijk heerlijk gegeten bij restaurant Nieuw Schaijk. Heel veel dank aan de personen die dit georganiseerd hebben.

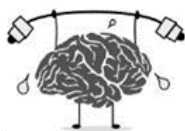
*Gerrie van der Rijt-van Sinten*



Deze tekening is gemaakt door Lennart van den Elsen en heeft als titel:  
Aan de bar in hotel Horowitz.



# Woordzoekers



## Het menselijk lichaam - De hersenen

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

Zoek deze 18 woorden en streep ze af.

- BEWUSTZIJN
- HERSENDELEN
- HERSENEN
- HERSENSCHORS
- HERSENSTAM
- HERSENVOLUME
- HIPPOCAMPUS
- HYPOFYSE
- HYPOTHALAMUS
- MEESTERKLIER
- MIDDENHERSENEN
- PIJNAPPELKLIER
- PONS
- PRIKKELS
- SCHEDEL
- THALAMUS
- ZENUWCELLEN
- ZENUWSIGNALEN



## Donald Duck

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

Zoek de 33 woorden!

- |              |               |
|--------------|---------------|
| ○ BABETJE    | ○ KWEK        |
| ○ BOEF       | ○ KWIK        |
| ○ BORIS      | ○ LAMPJE      |
| ○ CLARABELLA | ○ LIZZY       |
| ○ DAGOBERT   | ○ LOEBAS      |
| ○ DISNEY     | ○ MADAM       |
| ○ DONALD     | ○ MAGICA      |
| ○ DUCK       | ○ MICKEY      |
| ○ DUCKSTAD   | ○ MIKMAK      |
| ○ GELUK      | ○ MINNIE      |
| ○ GUUS       | ○ MOUSE       |
| ○ JONGENS    | ○ OMA         |
| ○ JUULTJE    | ○ SUPERDONALD |
| ○ KATRIEN    | ○ WILLIE      |
| ○ KIP        | ○ WORTEL      |
| ○ KLAARTJE   | ○ ZWARE       |
| ○ KWAK       |               |





# Kleur de Mandala en win een prijsje!



Onder de mooiste inzendingen wordt een prijsje verloot.

Uw inzending moet binnen zijn vóór 10 september 2024

Adresgegevens staan op pagina 2

*De prijs van het juninummer is gewonnen door*

*Mevr. Aty Bronsvort*



# Kreet van de maand

**'Als een tijger je de boom injaagt,  
probeer dan te genieten van het uitzicht'**

*Auteur onbekend*

*Ingestuurd door Dinie Cortenbach*

## Info

### ***Cliëntenraad:***

Postbus 3, 5427 ZG Boekel

Intern postvak 01.034

e-mail: [clienraad@ggzoostbrabant.nl](mailto:clienraad@ggzoostbrabant.nl)

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

### ***Familie/naastenraad:***

e-mail: [familieraad@ggzoostbrabant.nl](mailto:familieraad@ggzoostbrabant.nl) of bel Karin Buss 088-8462796

### ***Familievertrouwenspersoon:***

Chris de Haas e-mail: [c.dehaas@lsfvp.nl](mailto: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](http://www.pvp.nl)

### **Stichting Opmaat**

#### **Bewindvoering & inkomensbeheer**

040 – 21 40 700 | [info@stichtingopmaat.org](mailto:info@stichtingopmaat.org) | [www.stichtingopmaat.org](http://www.stichtingopmaat.org)