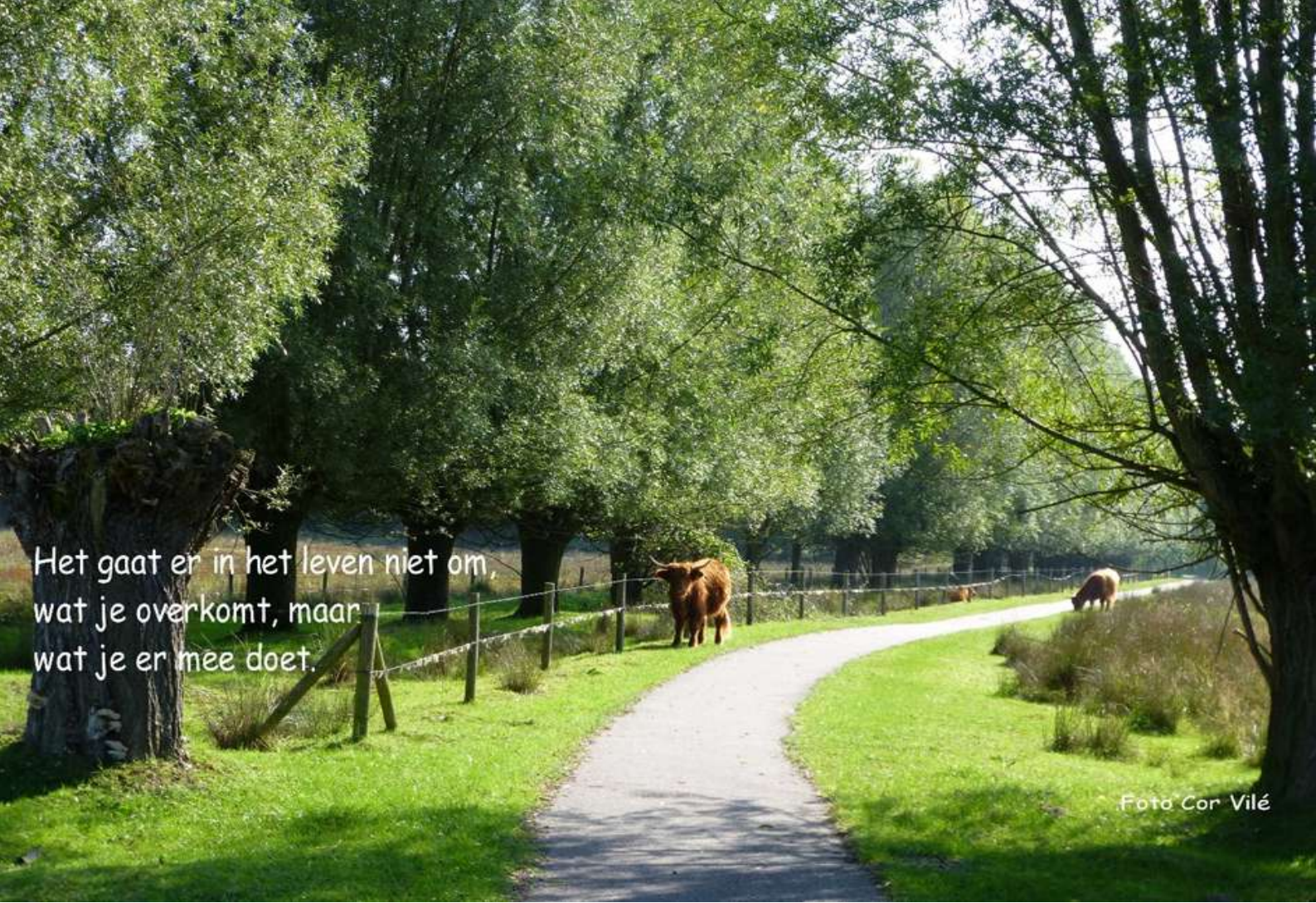


De Horizon

Juni 2025



Gemaakt door
Sophie van Dinther



Het gaat er in het leven niet om,
wat je overkomt, maar
wat je er mee doet.

Foto Cor Vilé

Colofon

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

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

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

Lever uw kopij in voor 11 juli 2025

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

Redactieadres : horizon@ggzoostbrabant.nl

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

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

Drukwerk Dekkers van Gerwen - smart printing concepts

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

Voorwoord

Hatsjie

Niezen, jeukende ogen... het hele pakket. Voor jou ook zo herkenbaar? Voor mij het minpuntje in de lente. Het begon toen ik een jaar of 15 was en op een zonnige dag langs de Maas in een weiland lag te zonnen. Flink niezen en snotteren en denken wat is dit nou. Nou dat bleek dus hooikoorts te zijn die nooit meer weg is gegaan. Het ene jaar wat heftiger dan het andere jaar en ondanks de nodige neussprays, oogdruppels, enz. helaas niet te onderdrukken. Op het moment dat ik dit schrijf heeft het flink geregend en zijn de boosdoeners uit de lucht.

Dus de tuin in maar wat zag ik deze week, een heleboel slijmsporen van slakken. Het leek wel een snelweg zoveel. Dus 's avonds rond half 10 met een zaklamp naar buiten en in korte tijd zo'n 35 slakken opgeraapt die onderweg waren om mijn zojuist uitgekomen plantjes te verorberen. Dat is toch ook niet de bedoeling, dus voorlopig maar even op jacht met de zaklamp als het net donker is geworden. Er zijn vele remedies tegen slakken waarbij ik het bakje bier toch wel de grappigste vind. Slakken worden hierdoor aangetrokken en verdrinken dan in het bier.

En dan nog Paus Franciscus die tweede Paasdag zijn laatste adem heeft uitgeblazen en op zaterdag 26 april is begraven. Wist je dat het pausdom al bestaat sinds de 1^e eeuw met Petrus als eerste paus. Het Vaticaan is het kleinste land van de wereld met een enorme culturele en religieuze invloed. De Paus is staatshoofd en spiritueel leider van 1,3 miljard katholieken. In het conclaaf achter gesloten deuren met stemgerechtigde kardinalen, dat binnen 20 dagen na het overlijden van de paus begint, wordt een nieuwe paus gekozen. Er is geen vacature maar de kandidaat moet in elk geval Engels en Italiaans spreken en zo zijn er nog een aantal regels. Tijdens het conclaaf worden de kardinalen opgesloten in de Sixtijnse kapel om invloed van buitenaf op hun keuzes te voorkomen. Als de stemronde geen nieuwe Paus oplevert is er zwarte rook zichtbaar. Op het moment

dat er een Paus is gekozen volgt er witte rook uit de schoorsteen. De kardinaal-deken heeft al op de tweede dag de nieuwe paus Leo XIV geïntroduceerd die daarna Rome en de rest van de wereld heeft gezegend met het bekende "Urbi et Orbi". (Urbi staat voor Rome en Orbi voor de hele wereld).

'Onze Willem' oftewel Koning Willem Alexander kon helaas niet bij de uitvaart zijn vanwege de feestelijkheden rondom Koningsdag. Overal in Nederland een heerlijk chaosfeest met oranje outfits, vrijmarkten, gekke hoedjes en oranje-bitter. We beginnen tegenwoordig met een Koningsnacht wat vooral draait om gezellig uitgaan en feesten tot je erbij neervalt. Op Koningsdag zelf zijn er veel festivals en vrijmarkten om te bezoeken en natuurlijk spelletjes voor de kinderen.

In deze Horizon de laatste publicatie van kunst vanuit ODAC Clara in Helmond. Wat hebben we al die jaren kunnen genieten van de prachtige kunstwerken die hier zijn gemaakt. Een veelzijdigheid aan kunst, denk aan kleiwerk, haak en breiwerk, keramiek, beeldhouwen, mozaïek, schilderen, tekenen en ik ben vast nog van alles vergeten te noemen. Er zijn een drietal redenen dat deze vorm dagbesteding bij GGZ Oost Brabant gaat stoppen. Sinds januari 2025 is de financiering vanuit de gemeente niet meer toereikend, het past niet in de herstelgedachte dat cliënten meer gebruik gaan maken van dagbesteding in eigen buurt of wijk en daarnaast de hoge kosten van het monumentale gebouw. Vanaf 1 juli zal de dagbesteding plaatsvinden bij andere aanbieders in de wijk. De cliënten zijn nauw betrokken bij dit proces. Alle cliënten die kunst hebben ingestuurd, dank je wel hiervoor en succes op de nieuwe dagbesteding.

Veel leesplezier en tot de volgende Horizon.

Bea van Leuken, eindredacteur

Inhoud

Foto met tekst	2	Verzamelen	34
Voorwoord	3	Kunst ODAC Claraklooster	35
Inhoud	4	Wie ben ik ?	36
Activiteitenkalender	4	Wonderlijk open	37
Gezocht: leden voor de familieraad	5	Moeders verjaardag	37
Bijzondere dagen in de maand mei	6	Heel veel dingen	37
De wereld ietsje beter maken	7	Puzzelpagina	38
In parels gevangen	7	Mandala	39
Gedicht	7	Kreet van de maand	40
Creatief	8		
Echte vrienden	9		
Zoektocht	9		
De slaap vatten	9		
Boekbespreking	10		
Ik zag een vlinder	12		
Pipo de clown	12		
Leuk	13		
Ontmoetingen 45	14		
Gezocht leden cliëntenraad	16		
Lente	16		
Kunst	17		
Gezocht uitbreiding cliëntenraad	17		
Dichter des GGZ's	17		
In gesprek met Andrea van Lankveld	18		
Een mooi hart	19		
Koken met Ine	20		
Creatief zijn	21		
Een blog schrijven deel 9	22		
Begrip	22		
Volklied van Uden	23		
Pssst	23		
Belevenissen van prinses Bertina	24		
Kunst	25		
Vooruitgang Boekel	26		
Kunst van de Vooruitgang	27		
Erop uit in Nederland	28		
Moppentrommel	29		
Achtertuin inkijkwaardig	30		
Grenzen	30		
Onbewust gevangen	30		
Ambachtcentrum Huize Padua	31		
Centrum voor Leren, Werken en Vrije tijd	32		

Activiteitenkalender

Huize Padua

Dinsdag 3 juni t/m 6 juni Avondvierdaagse Boekel

Donderdag 12 juni Pinkstervoetbaltoernooi

Donderdag 19 juni Dagtocht

Donderdag 26 juni Zomerbingo

Donderdag 3 juli Wereldse BBQ

Woensdag 9 juli Vrijwilligersbijeenkomst

Vrijdag 18 juli Inhaaldag vierdaagse Nijmegen

Donderdag 24 juli (Silent) Disco

Donderdag 31 juli Zomerbingo

Dinsdag 5 augustus Kermis Boekel

Woensdag 13 augustus Jeu de Boules

Dinsdag 19 augustus Klein Uitstapje

Donderdag 21 augustus Terrasconcert

Donderdag 28 augustus Bingo

Zaterdag 6 september Uitstapje Kevelaer

Donderdag 11 sept. Karaoke avond

Donderdag 21 sept. Rondje GGZ Oost Brabant

Donderdag 25 sept. Bingo



Leden voor de familie- en naastenraad gezocht !

De Familie- en Naastenraad (FR) van GGZ Oost Brabant is een bevlogen raad, die zich dagelijks inzet voor het vertegenwoordigen van de belangen van de familie en naasten van de mensen bij ons in zorg.

Twee familieraadsleden vertellen erover:

“Ik heb binnen de geestelijke gezondheidszorg jarenlange werkervaring in verschillende functies en professies. Toch is het vooral vanuit mijn eigen ervaringen als lid van een gezin met meerdere gezinsleden met een mentale kwetsbaarheid, dat ik me heb aangemeld als lid van de Familie- en Naastenraad van GGZ Oost Brabant. Ik heb vanuit mijn persoonlijke en professionele situatie ervaren hoe belangrijk het is dat er een goede samenwerkingsrelatie is tussen de behandelaren/begeleiders en familieleden. Dat is niet altijd eenvoudig te bereiken. Toch wil ik dat als doel blijven nastreven, nu als lid van de Familieraad bij GGZ Oost Brabant waar we een effectieve en warme organisatie willen zijn.”

“Het is belangrijk om recht te doen aan ieders positie in een familie/gezin dat wordt geconfronteerd met mentale problematiek. Zo voorkomen we dat de dynamiek en de soms ook pijnlijke ervaringen, onnodig groter worden voor de betrokkenen.”

Het betrekken van familie en naasten is belangrijk vindt de Familieraad, ook voor het herstel. Niet alleen voor de mensen bij GGZ Oost Brabant in zorg, maar ook voor familie en naasten.

Vijf jaar geleden ben ik lid geworden van de Familieraad, om twee redenen. Enerzijds wil ik iets bijdragen en zorgen dat de Familieraad meer impact heeft. Dat in zo'n grote ggz-organisatie het belang van de familie tot in de haarvaten gevoeld en gezien wordt. Daarnaast wil ik het taboe doorbreken. Want veel mensen met naasten met psychische

problemen hoor je nooit, totdat je je eigen verhaal vertelt. Op zo'n moment ondervinden wij alleen maar begrip en herkenning.

Familie- en naastenraad

Familie of naasten weten als geen ander hoe het is wanneer je naaste in behandeling is bij de geestelijke gezondheidszorg. De Familie- en naastenraad van GGZ Oost Brabant bestaat uit mensen met deze eigen ervaring en behartigt de gezamenlijke belangen van familie en naasten.

Verder stimuleren zij de betrokkenheid van en de samenwerking met de naasten bij de behandeling en daarnaast toetsen en bewaken we goed familie- en naastenbeleid als integraal onderdeel van de kwaliteit van de zorg.

De drie adviesgremia; cliëntenraad, ondernemingsraad en familie- en naastenraad werken samen.

De Familie- en naastenraad vergadert 1 x per maand op de woensdagavond en als lid ontvang je een onkostenvergoeding.

Daarnaast wordt je als vrijwilliger van GGZ Oost Brabant jaarlijks uitgenodigd voor het vrijwilligersdiner en je ontvangt een kerstpakket.

Heb jij interesse om onze familie- en naastenraad te versterken?

Mail naar familieraad@ggzooostbrabant.nl



Bijzondere dagen in de maand mei



**INTERNATIONALE
DAG VAN HET GEZIN
15 MEI**

Bijzondere dagen in de maand mei!

1 mei	: Dag van de Arbeid. Op 1 mei is het de Dag van de arbeid
3 mei	: Internationale dag van de persvrijheid.
4 mei	: Nationale Dodenherdenking
5 mei	: Bevrijdingsdag
5 mei	: Internationale dag van de lach
8 mei	: Dag van de receptioniste
9 mei	: Europadag
10 mei	: Nationale offlinedag
11 mei	: Moederdag
15 mei	: Dag van het gezin
29 mei	: Hemelvaartsdag

De meeste dagen op deze lijst komen bekend voor op een paar na. De dag van het gezin trok mijn aandacht. Vooral omdat deze bij mij niet bekend is/was. Dus ben ik me daarin gaan verdiepen.

Elk jaar wordt op 15 mei wereldwijd de Internationale Dag van het Gezin gevierd, die het belang van het gezin en zijn waarde in de samenleving benadrukt.

Het gezin is de basiseenheid van de samenleving. De dag biedt de gelegenheid om het bewustzijn te vergroten van de uitdagingen waar gezinnen voor staan en hun problemen en behoeften in kaart te brengen. Ook is het bedoeld om de kennis te vergroten van de sociale, economische en demografische processen die hen beïnvloeden en welke maatregelen er ten gunste van het gezin genomen zouden kunnen worden.

Ontstaan

Bij de voorbereiding in 1993 van het internationale Jaar van het Gezin dat de Verenigde Naties in 1994 hield, werd besloten dat voortaan 15 mei van elk jaar zou worden gevierd als de Internationale Dag van het Gezin.

Nederland

In het buitenland worden her en der op of rondom

de Dag van het Gezin diverse activiteiten gehouden. In Nederland is deze Dag nooit groots van de grond gekomen. Er zijn in de afgelopen

dertig jaar wel enkele particuliere initiatieven geweest. En ook werd en wordt hier en daar de Dag als aanknopingspunt gebruikt. In oktober 2008 liet de Nederlandse minister voor Jeugd en Gezin André Rouvoet weten een nationale versie van deze gedenkdag te willen maken. Dat stond in de gezinsnota De kracht van het gezin die de aanzet moest vormen voor een gezinsvriendelijker Nederland. De nota van het kabinet pleitte er onder andere voor dat de overheid zich zou inzetten voor het intact houden van gezinnen.

Thema 2023

Elk jaar benadrukt de Verenigde Naties een bepaald thema dat het gezin raakt. Dit jaar staat de demografische ontwikkeling (geboorte en sterfte) centraal. Demografische verandering is een van de belangrijkste megatrends die onze wereld en het leven en welzijn van gezinnen over de hele wereld beïnvloeden.

Volgens de Verenigde Naties heeft een dalend vruchtbaarheidscijfer tot gevolg dat gezinnen meer middelen hebben om te investeren in de gezondheid en het onderwijs van hun kinderen, wat op den duur zou helpen met armoedebestrijding. Aan de andere kant levert een dalend vruchtbaarheidscijfer kleinere gezinnen op waardoor het vangnet binnen een gezin en de grotere familie kleiner is bij bijvoorbeeld werkloosheid of (tijdelijke) ziekte. Bovendien kunnen lage vruchtbaarheidscijfers de beroepsbevolking en sociale structuren ondermijnen, wat weer grote gevolgen heeft voor de samenleving als geheel.

Week van het Gezin

Met de Week van het Gezin wordt voor het eerst landelijk erkenning gevraagd voor de internationale Dag van het Gezin met als doel het bewust-zijn te vergroten van de belangrijke waarde van het gezin voor de samenleving, de uitdagingen waar gezinnen voor staan op de kaart te zetten, en concrete maatregelen voor te stellen ter ondersteuning van gezinnen.

Kortom het gezin is de eerste leeromgeving, de belangrijkste bron van steun en een onmisbare bouwsteen van elke samenleving. Dit geeft toch stof tot nadenken.

Aangeleverd door Joke Lentjes.

In parels gevangen

verleidelijke vrouw in zijdeglans met bont
snoer met parels in haar handen
voor het spiegelglas in lood
verwondert wat haar overkomt
beweegt verstild naar buiten

nu ruim drie eeuwen later
dezelfde mooie vrouw en ketting vol met parels
van de schelp de moer of van Vermeer
gevangen in haar rijkdom nog altijd
bezit van kunst cultuur en het publiek

hoe graag ontmoet ik deze vrouw
genietend van haar vrijheid
op kotterdek in Urker haven
omarmd door parelvisser
of bij mij thuis in achtertuin

A. Vermaas

De wereld ietsje beter maken
begint vaak héél dicht bij...

Door over elkaar te waken
ik over jou... jij over mij



Gedicht

De bomen komen uit de grond
en uit hun stam de twijgen.
En iedereen vindt het heel gewoon
dat zij weer bladeren krijgen.
We zien ze vallen op de grond
en dan opnieuw weer groeien
Zo heeft de aarde ons geleerd
dat al wat sterft zal bloeien.

Toon Hermans

*Ingestuurd door Gerrie van der
Rijt-van Sinten*





Windspinner haken



Haken is niet moeilijk, als je op google intypt 'haken voor beginners' krijg je de steken haarfijn uitgelegd.

Helemaal hip, een windspinner haken! En wij snappen het wel, het is een relatief makkelijk klusje, je kan hem met wat rest bollen haken (vergis je niet, voor onderstaand patroon heb je wel 50 gram garen in totaal nodig) en je hebt niet eens een betaald patroon nodig. Wel even op de volgende zaken letten; Gebruik zwaar garen zoals haakkatoen, wan-

neer de spinner te licht is kun je deze verzwaren met een kraal of iets dergelijks. Gebruik garen in dezelfde dikte, verschil in dikte van garen kan een ander effect geven.

Kies kleuren uit die leuk bij elkaar passen. Vorm de spinner nadat je hem gehaakt hebt.

Hoe groot de windspinner wordt hangt af van verschillende zaken. Wat voor een garen gebruik je, hoeveel opsteeklussen gebruik je en hoe strak of los haak je. Vind je de windspinner niet groot genoeg, zet dan gerust meerdere steken op. Ook leuk, haak meerdere wind spinners, staat gezellig in je tuin!

Haakpatroon

Toer 1 : 110 lossen (kleur 1)

Toer 2 : 1 vaste in elke losse (kleur 2)

Toer 3 : 2 stokjes in elke vaste (kleur 3)

Toer 4 : 3 stokjes in elke tussenruimte van de vorige toer (kleur 4)

Toer 5 : 3 halve stokjes in de tussenruimte van de vorige toer en 2 halve stokjes in het middelste stokje (kleur 5)

Toer 6 : 1 vaste in elke steek (kleur 6)

Toer 7 : 3 losse, 3 vaste, 3 losse, 3 vaste (kleur 7)

Afhechten en opleuken met evt. kralen.

Tuinkunst van gevonden takken en schelpen

Heb je nog een oude plank of snijplank liggen? Dan hebben wij een idee voor een herbestemming.

Je hebt nodig:

Plank of stuk hout voor de ondergrond

Stukken verweerde takken zonder bast

Oogjes (knutselwinkel)

Schelpen

Zwarte permanentmarker

Montagekit (je kunt ook schroefjes vanuit de onderkant gebruiken maar hebt dan meer kans dat de takken gaan splijten)



Maak eerst de gezichtjes op de takken en plak er de oogjes of evt. een schelpenhoedje op.
Plak ze in een willekeurige volgorde op de ondergrond. Het ziet er heel grappig uit.
Kunst voor binnen of buiten.

Veel knutselplezier.
Groetjes, Bea

Zoektocht

Ik ben op zoek
naar lucht en licht
naar groen en blauw
naar alle kleuren
naar een fontein
met fonkelend water
naar een vlucht ganzen
die ik volgen wil.

Ik ben op zoek
naar een frisse morgen
een hete dag
een koele nacht
naar het heerlijke gevoel
van een verzadigde warmte
naar rimpelend water
met eend en zwaan.

Ik ben op zoek
naar een zomerdag
waar ik me een winter lang
aan vast kan houden.

Willemien

Echte vrienden luisteren naar elkaar
beleven de leukste dingen staan altijd
voor je klaar. Delen bijzondere momenten
accepteren je zoals je bent, hebben aan
een blik genoeg zitten in elkaars hart.

Auteur onbekend, ingestuurd door Cor Vilé

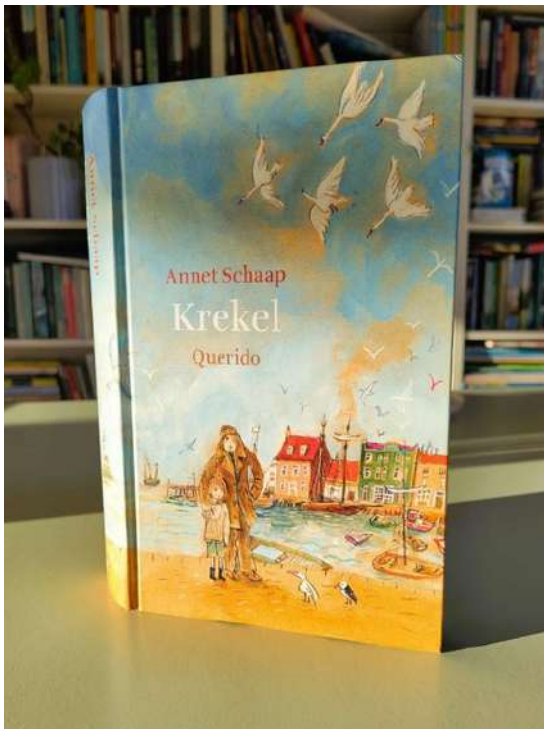


De slaap vatten

Op een kruispunt
in je leven
kan je kiezen
links of rechts
recht door en terug
hoe anders is dat als je staat
op het midden van een brug
de twijfel is allang gestorven
toch sta ik hier nog even stil
toekomstwoorden ebben weg
bij het vatten van de slaap
ik omarm mijn denken
mijn gevoel

'Morgen is er weer een dag'
Bob Kalkman

Boekbespreking



Krekel - Annet Schaap

Met de vakantie in zicht een bijzonder boek voor kinderen en volwassenen maar zeker ook voor opa en oma om er samen van te genieten en even weer kind te kunnen zijn.

Eliza had zes broers. Vijf zijn verdronken op zee, zeggen haar stiefmoeder en haar vader. Maar Eliza gelooft er niks van. Ze wil hen zoeken, al moet ze er helemaal voor naar de Witte Kliffen. Ze gaat op weg, samen met het broertje dat ze nog wel heeft: Krekel. Een bangerik, een huilebalk, een blok aan haar been, eigenlijk gaat alles mis, maar Eliza en Krekel blijven zoeken. Door de storm, tegen de wind, tegen wat iedereen zegt en vindt.

Krekel speelt zich af in dezelfde wereld als *Lampje* van Annet Schaap dat door jong en oud werd gelezen. Het staat vol mooie zinnen en belangrijke thema's zoals rouw, volharding en familie, moed en doorzettingsvermogen, maar bovenal vol verlangen. Wat het boek zo bijzonder maakt zijn de sfeervolle illustraties waar Annet Schaap bekend om is geworden. Het is spannend sprookjes-

achtig en ontroerend, een boek dat je onverminderd boeit en je meeneemt, waar je over door wilt blijven praten en er geen afscheid van kunt nemen. Wanneer volwassenen en kinderen samen lezen, ontstaan er interessante perspectieven.

Eliza, een meisje van 12 dat liever een jongen had willen zijn, wordt geteisterd door de stemmen in haar hoofd. Het zijn de stemmen van haar vijf grote broers: James, Joshua, Elliot, Oliver en Billy. Ze sporen haar aan, jatten haar op en laten haar dingen doen die ze zelf niet snel zou doen. Ze voeden haar verlangen naar hoe het was en geven haar hoop, waardoor ze zich vastberaden in het diepe stort. Haar schuchtere, stotterende broertje Krekel maakt zich het liefst zo klein mogelijk. Behalve zijn zus heeft niemand oog voor hem. Sterker nog, de meeste mensen doen alsof hij niet bestaat. Hij kan bijna zonder alles, maar niet zonder zijn zus, verbijt zijn tranen en slaat zijn vleugels uit het avontuur in.

Eliza en Krekel zijn weggelopen van huis.

Verlangen in al zijn vormen, vormt de gemene deler van het boek, ieder personage heeft weer een eigen verhaal, een eigen verdriet, een verlangen en een drijfveer. Eliza is boos, verdrietig en gefrustreerd, boos op haar vader, die het bestaan van zijn jongste zoon, Krekel (die eigenlijk James heet) ontkent.

De mensen om haar heen worstelen allemaal met de vraag hoe ze kunnen krijgen wat ze willen, hoe ze vrij kunnen zijn, hun eigen keuzes kunnen maken want iedereen zit wel op een of andere manier vast. Bevrijding een steeds terugkerend thema dat wordt onderstreept met de zin; Niets is onmogelijk voor een vrouw die weet wat ze wil. Eliza, die onverschrokken doorgaat met haar belangrijke missie.

In sommige boeken heb je passages die je aanspreken, in andere boeken heb je passages die je in je hart sluit. Je weet dat het waar is, op het moment dat je het leest.

Een fragment uit het boek dat ik er even uit haal voor de sprekende beeldspraak van Annet Schaap,

het geeft een klein deel van een gesprek weer tussen schipper Berg en juffrouw Amalia. Het gaat over het verlangen van schipper Berg om daar te zijn wanneer hij hier is en dat daar altijd hier wordt als je er eenmaal bent, waarop weer een nieuw verlangen volgt. Op dat moment snapte ik schipper Berg volledig. Ik ben altijd op reis naar daar, maar kom nooit aan. Als ik bijna denk daar te zijn, zie ik opeens een nieuwe daar achter de horizon verschijnen. Wat heeft Annet Schaap dat verlangen, die nood mooi onder woorden weten te brengen.

Krekel is ontroerend in zijn zijn. Kwetsbaar en niet opgewassen tegen de grote wereld. En toch blijkt er in dat kleine ventje een kracht te zitten die zijn weerga niet kent. In het begin wordt het verhaal vooral door Eliza verteld, gaandeweg verdwijnt haar persoonlijke verhaal steeds meer op de achtergrond en neemt Krekel een steeds grotere rol in. Annet Schaap laat in dit boek zien dat ze sympathie heeft voor mensen die 'anders' zijn: er anders uitzien of zich anders gedragen waardoor de grote menigte ze lastig vindt. In de wereld van Krekel is er ruimte voor deze 'wezens'.

Krekel is een boek dat een onuitwisbare indruk achterlaat: het is genieten van de taal, die poëtisch, nuchter en humoristisch is. Het is genieten van het magische element dat ook in dit verhaal een rol speelt: een indrukwekkend sprookje waarin alles, maar dan ook alles mogelijk is. Het is genieten van het gegeven dat Annet Schaap moeilijke onderwerpen en gebeurtenissen niet uit de weg gaat. Het leven komt zoals het komt, met alles wat daarbij hoort, maar je zal er een weg in moeten vinden. Het is genieten van alle personages die gedurende het verhaal bijna allemaal een ontwikkeling doormaken: zichzelf leren kennen en tot zichzelf komen.

De kracht van Annet Schaap is dat zij in enkele pennenstreken een volledig karakter weet neer te zetten. De grootste slechteriken krijgen zelfs op een bepaalde manier mededogen door de pen van Annet Schaap. Ieder woord leidt naar een ander woord, en een volgende zin. Treffende beeldspraak, bijzondere taalvondsten, er zijn zoveel momenten

waar je samen van kunt genieten en verwonderen, jezelf laten verliezen en mee deinen op de golven van de magie en het avontuur.



Water voor de bloemen—Valérie Perrin

Dit is nou echt een boek waarvoor je een plekje zoekt om alleen te zijn, alleen om dit intieme, hartverwarmend en ontroerend verhaal langzaam tot je nemen. Elke keer een stukje en dan word je geraakt door de liefde, de onmacht, de verbijstering, de veerkracht, de passie maar vooral door de eenvoud van een dappere vrouw die ondanks alles bijna halsstarrig in geluk, liefde en het leven gelooft, hoe complex het ook is....

Niemand weet wie Violette Toussaint écht is. Ze woont naast de begraafplaats, onderhoudt de graven en zorgt voor vers water voor de bloemen. Iedereen kan met vragen, verhalen of verdriet bij haar terecht. De grafdelvers zijn haar vrienden, net als de uitvaartmedewerkers en de priester, en ze kent alle vaste bezoekers bij naam. Maar over haar eigen verleden zwijgt ze, en niemand weet dat Violette al jarenlang een groot geheim met zich meedraagt.

(Vervolg op pagina 12)

Als op een dag de knappe politiechef Julien voor haar neus staat, met de mededeling dat hij de as van zijn moeder op het graf van een onbekende wil zetten, verandert Violettes leven voorgoed. Haar zorgvuldig opgebouwde muur tegen de buitenwereld brokkelt langzaam af, en ze wordt gedwongen haar verleden en haar eigen gevoelens eindelijk onder ogen zien.

Het begin vraagt wat geduld, maar zodra je in Violettes wereld wordt gezogen, is het echt een prachtig en gelaagd verhaal. De manier waarop Perrin verleden en heden verweeft, maakt het steeds weer verrassend. Die namen en data voelen eerst wat afstandelijk, maar later krijgen ze juist zoveel betekenis. Het is een boek dat langzaam onder je huid kruipt en je niet meer loslaat. Zelfs als je alles verloren lijkt te hebben kun je er- gens terecht. Prachtig poëtisch en beeldend geschreven.

Tekst verzorgt door Cor Vilé



Pipo de clown

Uit de oude doos Pipo, jongen dat was een schot in de roos, met Laurel en Hardy nee de vergitte nie.



Daar komt een ezelswagen
ver over berg en dal
je hoeft ons niet te vragen
wie daar in zitten zal
Een clowntje met een ruitjesjas
een vrouw met duizend krullen
hun namen zijn je weet het vast
wat wij nu zingen zullen.

Pipo de clown en Mama Loe
reizen recht door zon en regen
langs de weide wereld wegen
Pipo de clown en Mama Loe
maken van hun leven
een heerlijk ratjetoe.

Ik ben een circusclowntje
ik sta graag op mijn kop
ik ben zijn circus vrouwtje
toe Pipo sta rechtop
we reizen recht door bos en hei
met ons gezellig koetsje
en bakken voor onszelf een ei
en anderen een poetsje.

Pipo de clown en Mama Loe
reizen recht door zon en regen
langs de weide wereld wegen
Pipo de clown en Mama Loe
maken van hun leven een heerlijk ratjetoe.

Ingestuurd door Cor Vilé

Leuk

Leuk, allerlei positieve ontwikkelingen rondom ons milieu. Graag wil daar mijn steentje aan bijdragen door middel van uitnodigende doe tips die eenvoudig te doen of te laten zijn. We kunnen zelf al heel veel doen, zeker als we het samen doen, met zijn allen.

Zoals:

Aansluiten bij fantastische initiatieven die er al jarenlang zijn zoals Greenpeace, milieudefensie, Urgenda en allerlei natuurminnende clubjes met hun prachtige tijdschriften.

Ook zijn er regelmatig informatie avonden, bijv. georganiseerd door het IVN.

Wat we ook allemaal kunnen doen is anders omgaan met wat we denken nodig te hebben.

Neem zeep.

In de badkamer: probeer eens gewoon de helft van de zeep die u gewend was te gebruiken.

Ik gebruik nu minder dan de helft en dat voldoet prima. Als we dit allemaal doen, scheelt het ook werkelijk de helft. Ook het douchen zelf, is dit nodig elke dag? Met een washandje in de weer aan de wastafel af en toe of om de dag is ook fijn en het masseert je lijf. Bovendien scheelt het veel water en energie. Met een stuk zeep dat lekker ruikt kun je lang doen. Minder is dan meer !

Ook meer waterkwaliteit, er hoeft minder afvalwater gezuiverd te worden. Laten we de aarde een washandje helpen.

De was voor je mooie spulletjes: een handwarm sopje in wastafel of emmer, scheelt water en zeep en elektriciteit. Bovendien kun je met het gebruikte sop heel goed poetsen.

En tip in de krant, ik citeer: gebruik niet teveel wasmiddel, dat is funest voor je kleding.

De keuken

Handafwas; minder zeep, inder water en minder stroom. Met name voor kleine huishoudens of een kleine vaat, het warme sop voelt heerlijk aan je handen. Lekker warme massage ook !

En het scheelt ook dure vaatwasser zeep. Wist u dat pannen veel te lijden hebben in de vaatwasser? Met name aluminium pannen.

Poetsspul:

Haal het agressieve poetsspul niet in huis. Toch nodig? Zo min mogelijk gebruiken.

Goede alternatieven zijn groene zeep, soda en azijn.

Te veel zeep is zelfs vies en komt via het afvalwater in ons milieu.

Zuinig zijn op ieder gebied kunnen we allemaal en het raakt ook ieders portemonnee.

Wc:

Werkelijk van de zotte dat we schoon drinkwater gebruiken om de wc door te spoelen. Ik vang het koude water op, voordat het warm genoeg is voor wastafel of douche). Dit water gaat in de koude maanden naar het toilet om door te spelen (niet bij een grote boodschap). In de zomermaanden kiever ik het graag bij de planten buiten. U zou verbaasd staan hoeveel schoon water dit scheelt !

Laten we het hopen en doen, zodat onze geweldig mooie aarde waar we in mogen leven, kan herstellen.

*Hartelijke groet,
Lotte*



Ontmoetingen 45

Mijn zus leeft op straat en ik kan haar niet helpen:

Na een onveilige jeugd is het Magda (45) gelukt om een fijn bestaan op te bouwen. Dat geldt helaas niet voor haar zus Jeanne (49), die al jaren een voorname-lijk zwervend bestaan leidt. Magda heeft geprobeerd haar te helpen, maar besloot haar toch los te laten, om er zelf niet onder door te gaan. Het is wachten tot het moment dat ik gebeld word dat ze is overleden.

Magda: Ik kom uit een behoorlijk verknipt gezin.

Mijn moeder heeft vier kinderen bij drie verschillende mannen en ik ben ronduit onveilig opgegroeid.

Altijd was er wel weer een man op wie ze helemaal verliefd was en vrijwel altijd was die man dan slecht voor haar. Of hij had losse handjes, of hij had thuis een vrouw en kinderen zitten, wat hij mijn moeder dan pas na maanden vertelde. Het zorgde telkens weer voor grote onrust bij mijn twee broers, mijn zus en mij. We hadden altijd geldzorgen en onze biologische vaders vlogen een beetje in en uit. Zo nu en dan had mijn moeder weer een relatie met één van hen, maar die hield nooit stand. Als kind vond ik dat ontzettend zielig voor mijn moeder. Later zag ik haar eigen aandeel, ze dronk veel te veel, vond het heerlijk in de slachtofferrol te kruipen en ze had ook een extreem slechte smaak als het op mannen aan kwam.

In de puberteit begon het te clashen en op mijn zeventiende vluchtte ik als laatste het huis uit.

Met mijn moeder onderhield ik plichtmatig contact. Het ging altijd over haar en er was altijd wel weer een man over wie ze eindeloos doorratelde. Ik was 28 toen ze plotseling aan een hartstilstand overleed.

Het klinkt misschien hard, maar voor mij was het ergens een opluchting. Ik was druk met mijn eigen leven, relatie en werk en werd door mijn moeder voortdurend de negativiteit ingezogen. Ik miste haar al veel langer in mijn leven. De dood maakte het definitief, maar wel duidelijk.

Mijn broers wisten zich allebei, net als ik, goed te ontworstelen aan hun verleden. Mijn oudste broer Ron

(51) is getrouwd, heeft drie leuke kinderen en een eigen bedrijf. Mijn andere broer Stef (47) woont samen met zijn vriend in Berlijn. Ik heb goed contact met ze en eens in de zoveel tijd spreken we af om met ons drietjes bij te kletsen. Er is een onderwerp waar we niet aan ontkomen en dat is onze zus Jeanne. Zij is een kopie van onze moeder, alleen heeft zij het leven wel echt op alle mogelijke manieren weten te verknallen. Waar ik met mijn moeder nog weleens medelijden had, heb ik dat met Jeanne minder. Ze zoekt de ellende gewoon op. Als puber was Jeanne heel rebels. Ze bleef nachten van huis, ging ieder weekend tot diep in de nacht stappen, had de verkeerde vrienden, dronk veel en gebruikte ook drugs. Waar Jeanne was, was ellende, zo kun je het 't beste samenvatten. Als ze weer een keer een baantje had, bleek ze te stelen. En als ze een keer een vriendje had, was het altijd drama. Ik kan me nog een jongen herinneren die op haar kamer, bij ons boven zat te blowen. Knetter stoned ging hij naar het toilet, waarbij hij van onze trap viel en zijn been brak.. Dat soort dingen had Jeanne altijd. Normaal gesproken kijk je tegen een oudere zus op, maar ik schaamde me voor haar. Ik had niet het idee dat zij mij ook maar iets in het leven kon leren. Zelf heb ik ook een wilde periode gehad. Dat was toen ik net het huis was en met veel drank op in het uitgaansleven te vinden was. Zo nu en dan liep ik Jeanne tegen het lijf. We konden het dan ook echt wel even gezellig hebben, maar vaak ontspoorde het weer. Dan stond ineens bijvoorbeeld alles in het teken van drugs scoren.

Of een van haar vriendjes begon zich vervelend naar mij toe te gedragen, waardoor er ruzie ontstond. Het was nooit leuk en ongedwongen.

Er was altijd spanning. En ik kon vrijwel altijd haar drankjes betalen. Na mijn wilde periode kreeg ik een vaste relatie. In die tijd zag of sprak ik mijn zus amper. Toen ik weer single was, stond ze geheel toevallig ineens op de stoep. Ik denk dat ik

toen 26 jaar was. Er was iets veranderd in haar ogen. Ze lijkt wel ziek heb ik hardop tegen mijn broers gezegd. Achteraf bleek ik het bij het rechte eind te hebben. Jeanne was geestesziek. Een echte diagnose is er nooit gekomen, maar met borderline kom je aardig in de buurt, denk ik. Manisch depressief zou ook wel kunnen. Ze kon ineens helemaal on top of the world bij je aanbellen en dan hysterisch vertellen over de plannen die ze had. Altijd wilde ze reizen of ergens een nieuw leven opbouwen. Maar ze kon ook net zo goed ineens weer maanden niets van zich laten horen en we hadden dan geen idee was ze uithing. Hoe ze aan geld kwam was ons een raadsel. Ze woonde vaak anti-kraak of bij een vage vriend. Ze heeft zelfs een poosje in een woongroep gezeten. Een echte baan heeft ze nooit gehad. Volgens mijn broer verkocht ze haar lichaam als ze echt geldnood had. Het verbaast me niets. Ik vroeg er nooit naar, omdat ik het gewoon niet wilde weten. Op de uitvaart van onze moeder heeft ze nog gesproken. Het was een ontzettend onsamenhangend verhaal en het was niet te missen dat ze stomdronken was. Ik was blij toen de kist de grond in zakte en we naar huis konden.

Op mijn dertigste ontmoette ik mijn huidige man Ton. We trouwden op een maandagochtend, snel gratis en ik hoefde toch geen bruiloft met zo'n ingewikkelde familie. Een klein jaar later was ik zwanger van onze oudste zoon Jim, die inmiddels 18 is. Eindelijk had ik mijn eigen familie en dat voelde heel goed. Toch gleed ik een jaar na Jims geboorte langzaam de afgrond in. Ik was zo bang dat ik er net als mijn moeder een zootje van zou maken. Ik ontwikkelde een angststoornis, durfde niet meer naar buiten en redde het niet meer zonder hulp. Na jarenlange therapie wist ik mijn onveilige start in het leven een plek te geven. Ik leerde weer op mezelf te vertrouwen, iets dat ik nooit echt had gedaan. Ton en ik kregen nog een kind onze dochter Esther, nu veertien. Wat mij zus in al die jaren deed wist ik niet. We waren elkaar uit het oog verloren en ik vond het wel best. Ik had mijn handen vol aan mezelf en mijn gezin. Ik kon Jeanne's gedoe er niet bij hebben. Op een of andere manier is ze toch aan



mijn nummer gekomen en ze wilde afspreken. Ik stemde ermee in. Maar schrok me dood toen ik haar zag.

Het kwartje viel bij mij meteen dat ze een zwerfend bestaan leidde. Ze zag eruit zoals een dakloze eruitziet: een vale huid, slechte tanden, vet haar en heel oude versleten kleding. Ik voelde meteen de drang om haar te helpen, helemaal toen ze mij vertelde hoe haar leven uitzag.

Af en toe was ze opgenomen geweest en zo nu en dan had ze weer een dak boven haar hoofd. Ze had al heel wat nachten van haar leven op straat doorgebracht. Soms sliep ze in een opvang. Ik hoorde in haar manier van praten mijn moeder terug. Het lag allemaal aan anderen, niets lag aan Jeanne. Het systeem was verrot, we woonden in een vreselijk land, zei ze.

Voor mensen zoals jij is het hier geweldig concludeerde ze, wijzend op mijn nieuwe autootje. Voor mensen die zich niet dagelijks een stuk in de kraag zuipen en gewoon een baan hebben, ja, dacht ik. Maar dat zei ik niet. Ik zag namelijk ook weer die zieke kant van Jeanne. Haar hoofd werkte niet mee. Ze hoorde stemmen zei ze.

Ik vroeg haar of ze een paar nachten bij mij wilde slapen om op adem te komen. Daar had ik de eerste avond al spijt van. Jeanne was niet dankbaar. Ze wilde meer. Of ik iets voor haar kon regelen, vroeg ze. En ze wilde geld van me lenen. Ik had haar kleding gegeven en een paar prachtige laarzen. Een dankjewel kon er niet af, ze klaagde over van alles en nog wat, terwijl ze onze wijn naar binnen klokte of het limonade

(Vervolg op pagina 16)

was. Ton wierp me een veelbetekenende blik toe en we dachten allebei hetzelfde. Dit moet niet te lang duren. Onze kinderen vonden het maar raar, zo'n gekke vrouw in huis. Ze zagen haar absoluut niet als een tante, zoals ze de zussen van Ton wel zien. Na drie dagen was Jeanne ineens met de noorderzon vertrokken. Ik was net samen met haar bij wat instanties aan het informeren in hoeverre we structurele hulp voor haar konden krijgen, of ze verdween spoorloos. Een uur na haar vertrek ontdekte ik dat ze 270 euro uit mijn portemonnee had gestolen. Ik voelde me in de zeik genomen, maar was vooral blij dat we ons huis weer voor onszelf hadden. Sindsdien heb ik nog twee pogingen gedaan hulp voor haar te zoeken, maar je komt niet ver als de persoon in kwestie niet meewerkt.

Jeanne heeft een enorme onrust in zich en liegt alles aan elkaar. Waar wij waarde aan hechten, een warm bed en stabiliteit, lijkt zij op een bepaalde manier haar vrijheid ook wel te omarmen hoe oncomfortabel het ook is. Ik wil haar niet in mijn huis hebben en ik wil ook niet bang hoeven zijn dat ze van mij steelt. Mijn broers heeft ze ook al een paar keer benaderd, maar zij weten helemaal niet wat ze met haar aan moeten. Ik ben zo blij dat ze nooit kinderen heeft gekregen. Ze is onvruchtbaar zegt ze zelf.

Dat zou mij niets verbazen en dat is in dit geval een zegen. Ik probeer niet te veel aan haar te denken en dat lukt soms aardig.

Zij heeft haar leven ik het mijne. Maar als het koud is of het komt met bakken uit de hemel is Jeanne wel de eerste die door mijn hoofd schiet. Zou ze ergens binnen zijn? vraag ik me dan af. Niemand wil dat een familielid op straat slaapt. Ook als het goed weer is niet, ze is een vrouw en daardoor ook nog steeds heel kwetsbaar. Het laatste bericht wat ik van haar heb ontvangen dateert van vijf maanden geleden. Ze belde om te vertellen dat ze een nieuwe vriend heeft en dat ze samen naar India willen. Ik heb het verhaal maar half aangehoord en haar het allerbeste gewenst.

Stuur je me een kaartje als je er bent? vroeg ik nog grappend. Dat zou ze doen. Het kaartje is tot de dag van vandaag niet aangekomen en ik ga ervan uit dat

die vriend allang weer tot haar lange lijst met ex-lovers behoort. Het is wachten tot we gebeld worden met de mededeling dat ze is overleden. Dat blijft een bizar idee.

Het heeft mij geholpen mijn verhaal te vertellen. Het is iets wat me nooit loslaat maar er is ook niets of niemand die de situatie kan veranderen. Het is wat het is, Magda.

De namen in dit verhaal zijn om privacy redenen gefingeerd.

Joke Lentjes

Lente

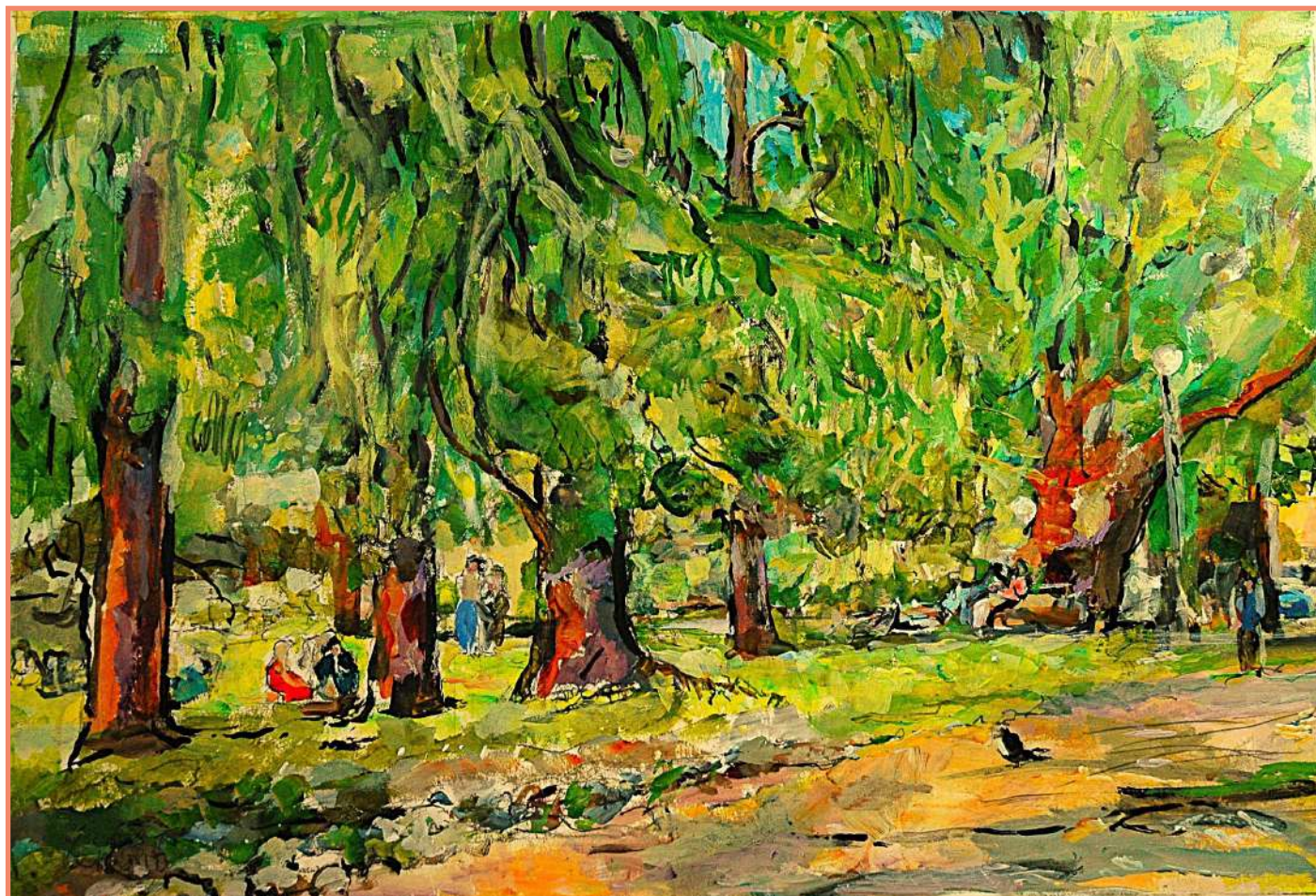
En weer wordt het lente
daarvan word ik blij
en weer wordt het lente
en ik ben daarbij
ik hoor weer de vogels
ik zie weer het groen
ik kan weer de tuin in
om alles te doen
de grond piept open
en alles kan weer uitlopen

Er zijn weer vrolijke kleuren
en bloemen die geuren
ik krijg nieuwe energie
wanneer ik dit alles zie
dan voel ik me zo vrij
als vee in de wei
de zon op mijn huid
ik wil erop uit
ik hoef niet bruin te bakken
die tijd is voorbij
maar ik ben heel gelukkig
want ik voel de lente in mij

Tekst Jo Gerrits

Ingestuurd door Willemien

KUNST



'In het park' - geschilderd door Lennart van den Elsen

Gezocht uitbreiding voor onze cliëntenraad

De cliëntenraad is op zoek naar nieuwe raadsleden. Wij vergaderen elke twee weken op de maandagochtend. Wil jij je inzetten voor onze cliënten? Stuur dan een mailtje naar clientsraad@ggzoostbrabant.nl

Wij nemen contact met je op om kennis te maken.

Gedicht

*door Johan Hijzelaar
Dichter des GGZ's*

Ik schenk jou
in een romantisch oord
waar jij verblijft
al de vleugels
van mijn liefde



IN GESPREK MET ANDREA VAN LANKVELD

Deze keer een gesprek met Andrea, een gezellige collega die ik regelmatig tegenkom in gebouw Vlagberg. Andrea is 62 jaar, geboren en getogen in Gemert en samen met haar man heeft zij 2 dochters en 4 kleinkinderen.

Eén van haar dochters werkt ook bij GGZ Oost Brabant.

In haar vrije tijd gaat Andrea graag wandelen met een vriendin of leest zij op haar e-reader. Zij is dol op spelletjes en daarom was het ook niet zo'n moeilijke vraag wat Andrea wilde gaan doen toen zij onlangs 25 jaar in dienst was bij GGZ Oost Brabant. Het werd een gezellige avond van lekker eten en jeu de boules met ruim 40 personen uit haar team en haar gezin.

Ook in de weekenden zijn er regelmatig spelletjesavonden met vrienden. Keezen en Yahtzee zijn de favoriete spelletjes dan.

Na haar werk als voedingsassistente in het ziekenhuis begon Andrea haar loopbaan bij GGZ Oost Brabant als horecamedewerker voor Brouwershof op de vrijdagavond en in het weekend. Haar taken werden steeds meer uitgebreid vanuit medewerker horeca naar eerste medewerker facilitair, enz.

Ze dacht, dat doe ik een paar jaar en dan zie ik wel maar ze is hier nog steeds en met veel passie en plezier.

Door de jaren heen heeft zij de nodige cursussen gevolgd en toen de vacature coördinator horeca voorbij kwam heeft Andrea gesolliciteerd en hier nog geen moment spijt van ge-



had. De diversiteit van het werk is wat het zo afwisselend maakt. Geen dag is hetzelfde en ze zit nu helemaal op haar plek.

Zo werkt ze als coördinator horeca voor de locaties Helmond, Oss en Huize Padua om een team van 29 personen aan te sturen.

In Helmond is dat voor het restaurant en vergadervoorzieningen. Daarnaast werken de horecamedewerkers in de kliniek. Op dinsdagmiddag wordt er samen met een vrijwilliger gekookt op de afdeling en de bedoeling is dat hier de donderdag bij gaat komen. In het weekend is het restaurant open zodat er koffie kan worden gedronken door de bezoekers van de cliënten van GGZ Oost Brabant en de afdeling van de zorgboog die in 't Warant is gehuisvest.

In Huize Padua, wat een grote locatie is, zorgt haar team voor de pantry's en vergaderruimtes die verspreid zijn over het terrein. Denk hierbij aan de Kluis, het hoofdgebouw, stiltecentrum en Vlagberg. Elke avond is het café Brouwershof open behalve de zaterdag maar op zaterdagmiddag en zondagmiddag is het café ook open. Daarnaast valt ook de Winkel en de Carroussel onder

haar aandachtsgebied. Bij grote evenementen, denk hierbij aan oa. PaduaPop, de kerstmarkt, recepties, enz. heeft het team ook een belangrijke rol.

In Oss werken ze met het kleinste team dat zorg draagt voor het restaurant en de vergadervoorzieningen maar daarnaast ook de maaltijden voor de HIC proportioneert.

Als je denkt dat Andrea fulltime werkt, nee zij doet dit alles in 28 uur, mede dankzij een goed ingewerkt team dat weet wat er van ze verwacht wordt.

In haar tijd als horecamedewerker heeft Andrea veel cliënten leren kennen en zij vindt het ook heel belangrijk om mensen aan te kunnen spreken met hun naam, investeren dus om iemands naam te kunnen onthouden. Toen zij in de keuken van het restaurant werkte gaf ze begeleiding aan de cliënten die een werkpost hadden in het restaurant. Dit is voor Andrea ook een heel belangrijk iets. Zet cliënten op werkposten op plekken waar dat kan. Dit helpt om cliënten het gevoel te geven dat ze ertoe doen, iedereen wil er tenslotte bij horen. Uit ervaring kan zij zeggen dat de cliënten met werkposten in de Carroussel, het restaurant en bij de koffieronde in het hoofdgebouw het heel goed doen.

In haar werk weet zij nooit wat de dag gaat brengen. Samen met collega's organiseren en oplossingen vinden is een mooie uitdaging. Zo zijn ze nu bezig met nieuwe kassa's. Als team gaan ze voor gastvrijheid, dat cliënten en medewerkers graag bij GGZ Oost Brabant komen en zich gezien voelen.

Ik geef aan dat ze in al die jaren vast wel de nodige grappige momenten met cliënten heeft meegeemaakt. Een heleboel geeft Andrea aan maar dit is de eerste die haar te binnen schiet. In het begin dat zij hier werkte was er een cliënt die telkens vroeg hoe heet jij? Als Andrea dan antwoordde: "Andrea" dan was zijn reactie "Boccelli?" en dan gaf Andrea als antwoord: "Hij zingt beter, maar ik

zie beter." De cliënt begon dan te schateren van het lachen en stelde elke keer als ze elkaar tegenkwamen dezelfde vraag en kreeg ook steevast hetzelfde antwoord.

Op de vraag of er verbeterpunten zijn krijg is als antwoord sneller beslissingen nemen. Daarnaast nog meer cliëntenparticipatie en daarmee bedoelt Andrea het meewerken (werkposten) met alle werkzaamheden. Het zien van mogelijkheden en deze creëren zodat cliënten bezig kunnen zijn en deel uitmaken van het geheel.

De Horizon wordt door Andrea gezien als een leuk blad.

Andrea, dank je wel voor dit leuke interview.

Bea van Leuken, eindredacteur





Koken met Ine

door Ine van Wijk

Bruschetta met geroosterde paprika en fetaroom

Voorgerecht 4 pers.
Bereidingstijd 20 min.



Ingrediënten: 2 rode paprika's - 100 gram feta - 100 gram crème fraîche - 2 takjes munt (fijngenhakt, alleen de blaadjes) en munt (om te garneren) - 3 eetlepels olijfolie - snufje gerookt paprikapoeder of snufje paprikapoeder - 8 sneeën focaccia's of 8 sneeën stokbroden

Benodigdheden: barbecue - keukenmachine of staafmixer

Bereiden: Leg de paprika's op een rooster boven de gloeiende kooltjes van de barbecue en keer ze een aantal keer, tot het vel aan alle kanten donker geblakerd is. Leg de paprika's in een afgesloten pan en laat rusten. Maal intussen de feta fijn in de keukenmachine. Voeg de crème fraîche toe en mix kort. Breng op smaak met peper en roer de gehakte munt erdoor.

Pel de afgekoelde paprika's en snijd het vruchtvlees fijn. Meng met 1 eetlepel olijfolie, paprikapoeder, zout en peper. Bestrijk de sneetjes brood aan beide kanten met de overige olijfolie en rooster ze op de barbecue aan beide kanten in een paar minuten goudbruin.

Verdeel een lepel fetaroom over het warme brood en schep de geroosterde paprika erop. Garneer met een paar muntblaadjes en bedruppel met olijfolie.

Bereidingstip: Let op: de kaas in dit recept kan dierlijk stremsel bevatten. Wil je het recept strikt vegetarisch maken? Gebruik dan kaas met vegetarisch stremsel, deze is herkenbaar aan een vegetarisch logo.

Lauwwarme salade van artisjok met geroosterde tomaatjes

Tussengerecht 4 pers.
Bereidingstijd 20 min.



Ingrediënten: 500 gram cocktailtomaten—olijfolie extra vergine—1 bosje basilicum—1 eetlepel balsamicoazijn—2 teentjes knoflook (geperst) - 1 theelepel gedroogde oregano—1 blik artisjokharten (uitgelekt) - 1 stukje Parmezaanse kaas (in flinters)

Benodigdheden: barbecue—aluminiumfolie

Voorbereiden: Steek de barbecue aan.

Bereiden: Leg de tomaten in een metalen barbecue- of ovenschaaltje en schenk een straaltje olijfolie erover. Dek af met aluminiumfolie en rooster de tomaten circa 10 minuten op de barbecue, tot ze een beetje open knappen.

Pluk de basilicumblaadjes en snijd de steeltjes heel fijn. Meng deze steeltjes met 2 eetlepels olijfolie, de balsamicoazijn, knoflook, oregano, zout en peper. Druppel dit over de tomaten en rooster nog een paar minuten verder zonder folie.

Snijd intussen de artisjokharten in dunne partjes. Schep de tomaten door de artisjok. Hussel de basilicumblaadjes voor het serveren erdoor en bestrooi de salade met de kaas.

Bereidingstip: Let op: de kaas in dit recept kan dierlijk stremsel bevatten. Wil je het recept strikt vegetarisch maken? Gebruik dan kaas met vegetarisch stremsel, deze is herkenbaar aan een vegetarisch logo.

Gegrilde lamskoteletten met kappertjessalsa en geroosterde aardappels

Hoofdgerecht 4 pers.
Bereidingstijd 30 min.

60 minuten marineertijd



Ingrediënten: 500 gram kruimige aardappels (schoongeboend) - 800 gram lamskoteletten - 2 eetlepels rode wijn - 1 theelepel mosterd - olijfolie - 2 eetlepels kappertjes - 1 bosje peterselie (fijnggehakt) - 2 takjes munt (fijnggehakt, alleen de blaadjes) - 2 teentjes knoflook (geperst) - 0.5 rode peper (fijnggehakt)

Benodigheden: barbecue - keukenmachine - keukenpapier - aluminiumfolie

Vorbereiden: Kook de aardappels in de schil in circa 15 minuten bijna gaar. Giet de aardappels af en laat afkoelen. Leg de lamskoteletten in een platte schaal. Klop de wijn en mosterd met 2 eetlepels olijfolie door elkaar en bestrijk het vlees ermee. Laat afgedekt minimaal 1 uur marineren in de koelkast. Steek de barbecue aan.

Bereiden: Pel de schil van de aardappels en snijd ze in grove stukken. Hak de kappertjes grof en meng met de groene kruiden, knoflook, rode peper en 6 eetlepels olijfolie tot een salsa. Maal eventueel in de keukenmachine voor een fijnere structuur.

Giet een laagje olijfolie op een (barbecue-)bakplaat en hussel de aardappels met wat zout en peper erdoor. Dep de koteletten droog met keukenpapier. Bestrijk ze met olie en bestrooi met zout en peper.

Leg de bakplaat met aardappels op een kant van de barbecue. Rooster en schud om tot ze aan alle kanten goudbruin zijn. Leg intussen de lamskoteletten direct op het rooster ernaast en rooster 2 minuten per kant. Verpak de koteletten in een stuk aluminiumfolie en laat 5 minuten rusten.

Neem het vlees uit het folie en rooster de koteletten nog 1 minuut aan beide kanten bruin en knapperig. Serveer met een lepel van de kappertjes-salsa en de krokante aardappels.

Bereidingstip: Vervang de lamskoteletten in dit recept door varkenskoteletten of dungsnesden karbonades.

IJsoupe met geroosterd fruit en amandelkrokant

Nagerecht 4 pers.

Bereidingstijd 20 min.

20 minuten oventijd

180 minuten vriestijd



Ingrediënten: 1 vanillestokje - 400 milliliter slagroom - 50 gram poedersuiker - 50 milliliter citroenlikeur - 2 eiwitten - 100 gram Griekse yoghurt - 6 witte schuimkransjes (verbrokkeld) - 100 gram fijne tafelsuiker en fijne tafelsuiker (om te bestrooien) - 100 gram amandelschaafsel - fruit naar keuze (schoongemaakt) - 2 eetlepels boter

Benodigheden: barbecue - bakplaat met bakpapier

Vorbereiden: Snijd het vanillestokje open en schraap het merg eruit. Klop de slagroom met het vanillemerg, de poedersuiker en citroenlikeur bijna stijf. Klop in een andere brand- schone kom de eiwitten los en houd 2 eetlepels eiwit apart. Klop de rest helemaal stijf. Meng de yoghurt en stukjes meringue door de slagroom en spatel dan het opgeklopte eiwit erdoor. Giet dit mengsel in een afsluitbare kom en zet minimaal 3 uur in de diepvries.

Bereiden: Steek de barbecue aan. Verwarm de oven voor op 160°C. Meng het apart gehouden eiwit met de suiker en amandelen en verdeel over de bakplaat. Bak in de oven in circa 20 minuten goudbruin. Schep tussendoor een paar keer om. Neem uit de oven en laat afkoelen.

Rooster het seizoen fruit met de boter en wat suiker op een (barbecue)bakplaat op de barbecue lichtbruin. Schep een bol van de semifreddo in een coupe en bestrooi met amandelkrokant. Vervolg met nog een bol ijs en amandelen. Verdeel het warme fruit met het sap erover.

‘Creatief zijn brengt gezelligheid in huis’ - Lotte

Een blog schrijven: deel 9 - Aanzicht en Aanzien

Aanzicht en Aanzien: De Kracht van Uiterlijk en Status bij Hooggeplaatste Personen.

In onze samenleving spelen zowel aanzicht als aanzien een belangrijke rol, vooral bij hooggeplaatste personen. Denk aan koningen, wereldleiders of topbestuurders: hun uitstraling en reputatie zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Maar wat betekenen deze begrippen precies, en hoe beïnvloeden ze elkaar?

Aanzicht: De Eerste Indruk Telt

Het aanzicht van een persoon verwijst naar zijn of haar uiterlijk, houding en presentatie. Een hooggeplaatst persoon wordt vaak zorgvuldig gestyled en voorbereid om autoriteit en vertrouwen uit te stralen. Denk aan een president in een perfect gesneden pak, een koningin met een koninklijke houding of een CEO met een zelfverzekerde blik. In een wereld waarin beeldvorming steeds belangrijker wordt, speelt het aanzicht een cruciale rol. Een krachtige uitstraling kan invloed uitoefenen op hoe een persoon wordt ontvangen, nog voordat hij of zij iets zegt. Een slordige of onzekere uitstraling kan daarentegen juist afbreuk doen aan de autoriteit.

Aanzien: De Waardering van de Maatschappij

Waar aanzicht gaat over hoe iemand eruitziet, draait aanzien om de status en het respect dat iemand geniet. Dit is iets wat men verdient door prestaties, invloed en erkenning. Een hooggeplaatst persoon kan aanzien verkrijgen door leiderschap, doorzettingsvermogen en een positieve bijdrage aan de samenleving.

Toch is aanzien niet alleen afhankelijk van daden, maar ook van perceptie. Een politicus kan bijvoorbeeld veel aanzien genieten door krachtige beslissingen te nemen, maar dat aanzien kan ook snel dalen als hij of zij een misstap begaat. Het is een fragiel bezit dat zorgvuldig moet worden onderhouden.

De Samenhang: Hoe Aanzicht Aanzien Beïnvloedt

Hoewel aanzicht en aanzien verschillende begrippen zijn, versterken ze elkaar vaak. Een hooggeplaatst persoon met een indrukwekkende uitstraling wordt eerder serieus genomen en kan daardoor sneller aanzien verwerven. Tegelijkertijd kan een persoon met veel aanzien, zoals een gerespecteerde leider, met een eenvoudige uitstraling nog steeds kracht en autoriteit uitstralen.

In de moderne samenleving, waar beeld en status hand in hand gaan, is het interessant om te zien hoe deze twee begrippen blijven evolueren. Want of het nu een koning, een CEO of een beroemdheid betreft – zowel het aanzicht als het aanzien bepalen hoe zij herinnerd zullen worden.

Wat denk jij?

Is uitstraling belangrijker dan status, of andersom?

Joke Lentjes



Volkslied van Uden

we woone de grond in
olling after op de plak
in un ouw boerderij
mi un groot riete dak

ons moeder en onze vodder
unnen Brabantse wip
onze vodder kumt van Soffelt
ons moeder van de Knip

we zèn mi zun zesse
un skon toffel mi vollek
vier hen ur de boks aon
en twee unne skollek

in plaots van unnen os
un vet vèrrekske in ut hok
ja boere en boere
de klinkt as un klok

m'n bruur zi zo skon
is 't nèrrest aon ut hous
in de locht unne malder
in de rogmijt un mous

bè de put hen we un hufke
mi moes en mi grei
de koe die sti same
mi de moal in de wei

en kumt ur un skoer op
of un lelluke haouw-maouw
dan blijve we binne
be ut vuur in de skaouw

onze vaoder in d'n hert
bidt de rozzekrans veur
ons moeder zet de pap op
in een moete deur

ik zo noit wulle rouwle
tigge aander mans tous
want hier begon men leve
'k wôs keint hier on hous

Mijn opa Tonnie Viszers zat vol met geintjes en stond graag in de aandacht. Hij had zijn woordje klaar. Bovendien zong hij graag. Op zijn repertoire stond onder meer het lied "De dikke vette Mie".

Regels daaruit:

Zeg jungske hedde gij un kellefke klaor
Ja jantje nog wel un mooi
En dan zullen wij samen uns kijken gaan
En ze stapten al in de kooi
En 't kellefke sprong haast uit zun vel
En piest munne jonge en verstaade gij me wel?

Refrein: en dan zingen wij van de dikke vette Mie
want grotere platluize lopen er nie.

Harrie de Koning



Belevenissen van prinses Bertina d'n Urste

Als ik terugdenk aan deze geweldige periode dan had ik deze rol als Prinses niet willen missen. Een onvergetelijke ervaring waarbij ik als een echte carnavalsvierder de kar mocht trekken samen met mijn gevolg, de Raad van XI die onmisbaar is tijdens dit carnavalsgebeuren.

Tijdens de onthulling was het voor mij niet zo moeilijk om te bedenken, hoe ik uit de kluis tevoorschijn zou komen. Als Oeteldonker staan wij bekend als "kikker uit het Oeteldonks moeras". Met een prachtig kikkerpak ging ik de zaal rond om vervolgens als Prinses te worden onthuld. De avond van de onthulling werd drukbezocht door ook de nodige Prinsen uit de regio. Er was een gezellige sfeer, goede muziek en er werd volop gedanst op het elf-elf bal. Zaterdag 9 november was ik als Prinses bij de onthulling van de Paal midden op het plein in Boekel. Een officiële taak voor mij in het bijzijn van Burgemeester Carolien.

Toen we het nieuwe jaar hadden ingeluid begon de spanning bij mij in de rol als Prinses toe te nemen. Wat leuk in deze periode vooraf aan de carnavaal was dat ik door bewoners op het terrein als Prinses werd aangesproken. Een bijzondere ervaring waarmee ik mooi naar het carnavalsfeest toe kon leven. En dan is het zover!

Woensdag 26-2 was de middag op het ODAC waar bewoner Prins Pieter uit de kluis tevoorschijn kwam. Het was een gezellige middag voor bewoners van de dagbesteding. De polonaise werd met regelmaat ingezet.

De volgende dag begon voor mij, als Prinses Bertina d'n Urste het carnavalsfeest met de nodige protocollen. De Raad van XI met de muziekvrienden kwamen mij bij het ODAC 's-middags ophalen maar om mee te mogen moest er een tegenprestatie worden geleverd. Ik mocht niet zomaar mee... De vraag werd gesteld of ik kon instemmen

om met o.a. bewoners van de zwemclub bij Center Parcs te gaan zwemmen. Ik ging hiermee akkoord en op dinsdag 6 mei ga ik mijn belofte nakomen.

Bij de Rondgang mocht ik als Prinses plaatsnemen in de prachtig versierde bakfiets. Lianne Verbruggen reikte de sleutel aan mij uit en had zich aardig verdiept in deze Prinses. Na het voorlezen van mijn Proclamatie en in bezit van de sleutel kon de Rondgang met de Raad van XI en de muziekvrienden van start gaan. Het gevoel wat het mij gaf als Prinses toen ik een afdeling binnen ging is hartverwarmend. Het mooie vanuit mijn rol is dat ik net wat meer kon geven waardoor ik een lach op iemands gezicht kon toveren. Zeker bij het uitreiken van een onderscheiding. Bewoners vonden het leuk om met mij te dansen of op de foto te gaan. Na diverse afdelingen was het tijd om met het hele gezelschap in Brouwershof op de foto te gaan voordat we een hapje in de carroussel gingen eten. Daarna was het tijd voor een dansavond in een sfeervol Brouwershof met discotheek Five-line. Hierbij waren ook vrienden, collega's en oud-collega's van locatie Coudewater aanwezig. Een avond om heerlijk van te genieten waarbij ook de nodige onderscheidingen werden uitgedeeld en ik in ontvangst mocht nemen.

Op het programma stond om 's-middags naar Joseph Staete met de Raad van IX te gaan maar dit ging helaas vanwege een uitbraak van het norovirus niet door. Om 17.00 uur waren we aanwezig bij collega Jet om met elkaar friet te eten en vandaaruit op tijd in de kerk in Boekel zijn. In een volle kerk met feestvierders bestaande uit Prinsen en bewoners uit de gemeenschap was het een indrukwekkend gebeuren. Ik had dit ook nog nooit





eerder meegemaakt. Kippenvel kreeg ik als de nodige liedjes werden gezongen. Aansluitend was de sleuteloverdracht in het gemeentehuis.

Daar moest ik mijn sleutel aan de burgemeester inleveren en kreeg deze toen ik aan de beurt was om mijn speech te doen terug. In opdracht van Adjudant Sanne moest ik pleiten voor een nieuwe touringcar voor de gemeente waar meerdere partijen gebruik van konden maken. Het is goed om te ervaren dat wij als Kluisklepels zo worden opgenomen in de gemeenschap en dat Huize Padua is ingeburgerd. Met een voldaan gevoel ging ik naar huis want zaterdag stond de carnavalsmuziekbingo voor de deur.

Om 13.00 uur waren we allen weer in de Carroussel present om hieraan te beginnen. Deze bingo was geslaagd en drukbezocht dat we dit volgend jaar zeker weer doen. Ook hier kon ik mij als Prinses vanuit mijn positie waar Dorothé en ik zaten uitleven en inspelen op de behoeftes van bewoners. Een supergezellige middag waar gezongen, gedanst maar ook een prijs kon worden gewonnen. In de pauze kwamen "de vuurvreters" traditioneel een optreden verzorgen. Tijdens deze middag kwam alles aan bod en geweldige muziek werd door disco Five-line verzorgd. 's-Avonds legde deze Prinses haar voetjes te rusten want om 10.00 uur werden we op zondag bij het stiltecentrum voor de viering verwacht. Ik had een A-4 tje opgesteld met een toepasselijk verhaal wat aansloot op het thema van de viering. Ik vond het fijn om als eerste mijn verhaal te doen zodat ik niet in herhaling zou vallen.

Prins Pieter en ik hadden de opdracht om bandjes met wensen vanuit bewoners als een ketting aan elkaar te nieten en hebben deze toen bij het Kruis van Jezus gehangen. Het huiskoor verzorgde de liedjes tijdens deze viering. Na de viering ben ik als Prinses op ziekenbezoek gegaan bij trouwe vrijwilligers Jan en Toos. Het was een zeer geslaagde verrassing om dit voor hun te doen. Voor mij zat mijn rol als Prinses er voor die dag op en kon aansluitend nog wat uurtjes gaan genieten als carnavalsvierder in Oeteldonk. 's-Maandags heb ik rustig aangedaan om nog 1x gas te geven op het afsluitingsbal op de dinsdagmiddag. Een drukbezochte middag met het boerenbruiloftspaar en de burgemeester met als afsluiting het stampottenbuffet. Tevens waren er vrienden van mij deze middag aanwezig. Toen ik de sleutel aan het management moest teruggeven besepte ik dat mijn rol als Prinses er bijna opzat. Ik weet nog dat ik géén zin had om de sleutel af te geven.

Het is zo'n geweldig feest geweest en inmiddels heeft de carnavalsevaluatie ook al plaatsgevonden waarbij ik een prachtig fotoboek in ontvangst heb mogen nemen. Met dank aan Kitty Willems en haar echtgenoot Mats. Een mooie herinnering met onvergetelijke momenten.

Ik wil dan ook de organisatie hartelijk bedanken die heeft meegewerkt om er een fantastische carnavaal van te maken, de Raad van IX, vrijwilligers, (oud-) collega's, familie en vrienden.

Gelukkig mag ik in het najaar tijdens het elf-elf bal mijn outfit nog 1x aan om als Prinses Bertina d'n Urste op het toneel te mogen verschijnen.

Om mijn ervaring als Prinses van het Kluisklepelrijk af te sluiten eindig ik met de slotzin:

"Oeteldonk is fijn, maar had nie anders dan in het Kluisklepelrijk willen zijn".

Alaaf!

Prinses Bertina



Nieuw in de Vooruitgang...

Kom een leuke, mooie tas maken van kledingstukken en/of stofjes die al lang in de kast liggen. Dat kan van bijvoorbeeld een oude spijkerbroek maar ook van te klein geworden kinderkleding. Of kleding van een dierbare, om hem of haar voor altijd bij je te dragen.

Dit is een individuele activiteit dus je kunt op dinsdag woensdag of donderdag tussen 9.00 – 12.00 uur en 13.00 – 16.00 uur binnenlopen om hieraan te beginnen.



Nog steeds mogelijk in de Vooruitgang...

Elke donderdag middag van 13.00-16.00 uur schilderen met acrylverf onder deskundige begeleiding van kunstenaar Harrie Koolen.

Deelname is gratis je betaalt alleen de gebruikte materialen.

Ook nog steeds mogelijk in de Vooruitgang...

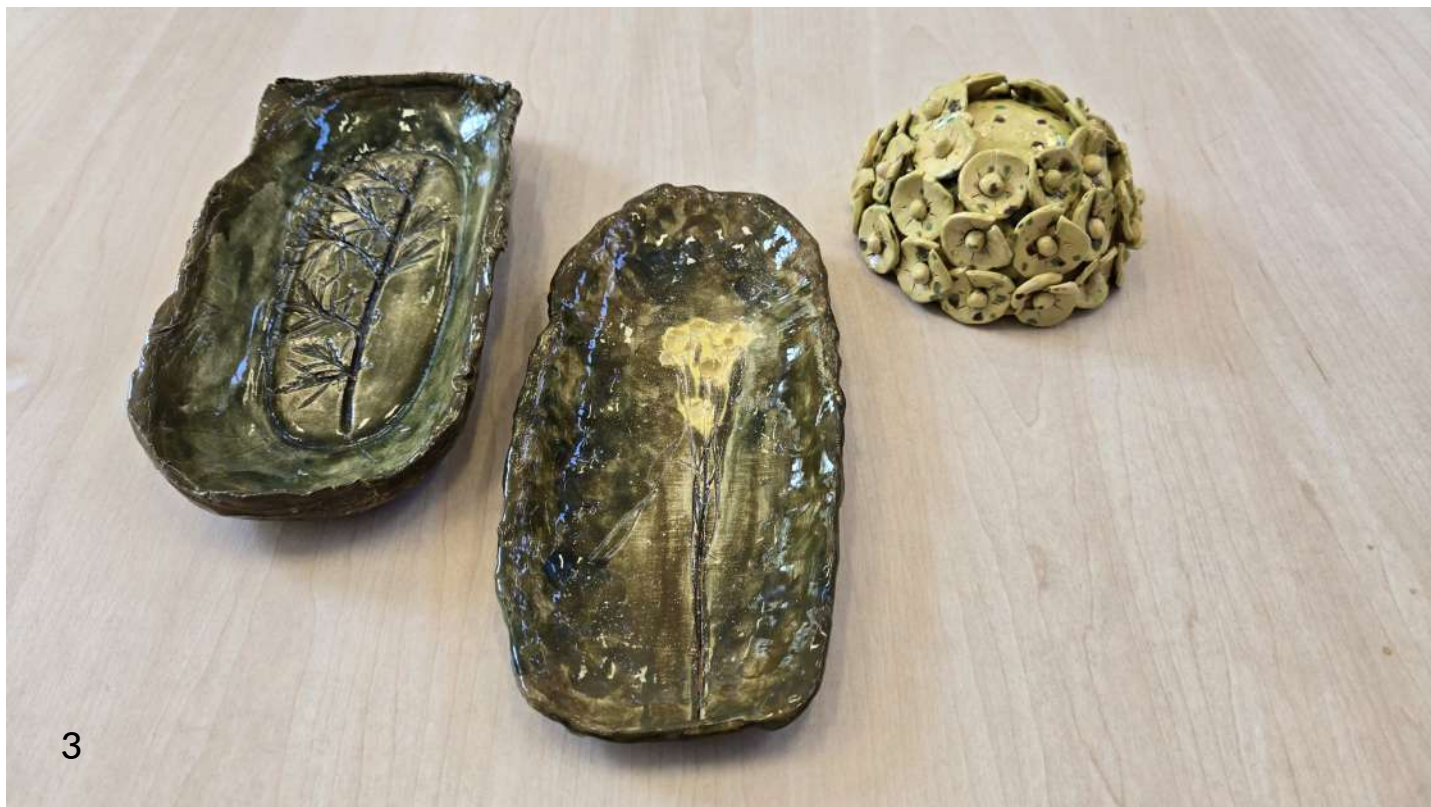
- *Elkaar ontmoeten
- *Gezellig een praatje maken
- *Een andere creatieve activiteit ontdekken
- *Een gezelschapsspel spelen
- *Je creatieve talent delen met anderen inwoners van de Gemeente Boekel.

Dus.... Loop gerust eens binnen...

En maak kennis met 1 van bovenstaande activiteiten onder het genot van
Een gratis bakkie koffie/thee
Graag tot ziens bij de Vooruitgang, Sint Janplein 20, Lokaal 3 in Boekel.

Ellen van Duuren





3

1. Gemaakt door Anja
2. Gemaakt door Jo
3. Gemaakt door Janny en Janneke
4. Gemaakt door Janny
5. Gemaakt door Anne



4



5

Erop uit in Nederland - Museum Kroma



Kunst, klooster, kruidentuin

Over het Museum Kroma maakt deel uit van een eeuwenoud, deels door zusters Birgittinessen bewoond, abdijcomplex in Uden. In deze unieke omgeving wordt een van de mooiste collecties religieuze kunst van Nederland getoond. Tot de rijke collectie behoren spraakmakende werken van onder andere Meester van Koudewater, middeleeuwse monstransen, beelden, de verzameling iconen, zilver en hedendaagse kunst. Andere hoogtepunten zijn de educatieve activiteiten, rondleidingen en bijzondere lezingen. De strak aangelegde kruidentuin en het museumcafé De Rafter maken het bezoek helemaal af.

Missie

In verbinding met haar omgeving biedt museum Kroma educatieve, culturele en historische ervaringen van waarde. Ervaringen en interpretaties die zich vertalen in nieuwe ontmoetingen, gesprekken en inzichten. In een andere kijk op de wereld met meer respect, tolerantie en ruimte voor iedereen.

Visie

Met kunst, klooster en kruidentuin vertelt het museum religieuze verhalen. Verhalen die door de universele thema's als tijdloos bestempeld kunnen worden en aanzetten tot denken. Over

het verleden, het heden en de toekomst. Over jezelf en anderen. Zo (her)ontdekken we het religieus, cultureel erfgoed in Nederland en plaatsen we het in de context van vandaag. Onze eigen werkelijkheid. Het (im)materiële, religieuze erfgoed krijgt hiermee een andere betekenis en wordt herwaardeerd. Door de kunstschaten en verhalen te delen en ruimte te bieden voor andere perspectieven blijft deze behouden voor toekomstige generaties. Dat betekent ook dat er binnen Museum Kroma ruimte is, voor het 'gewoon' zijn. De kruidentuin en het klooster zijn daar de ideale plekken voor.

Doelstelling

Museum Kroma wil door middel van haar vaste collectie, spraakmakende tentoonstellingen en educatie de waardering voor de religie bij een breed publiek bevorderen.

Groepsbezoek

Voor groepen is het museum ook buiten de reguliere openingstijden beschikbaar. Tevens leuk voor een bijeenkomst of borrel op een speciale locatie. Neem voor meer informatie en vragen over rondleidingen of groepsbezoek contact op met het museum via karin@museumkroma.nl of tel. (0413) 26 34 31.



Openingstijden 2025

Het museum is regulier geopend van dinsdag tot en met zondag van 11.00 tot 17.00 uur.

Er valt hier veel te zien en regelmatig worden er exposities gehouden. Ga eens een kijkje nemen achter de muren je zult versteld staan. Beslist een aanrader.

Joke Lentjes



MOPPENTROMMEL

Een ei en een tomaat zitten in de wachtkamer van de dokter. Vraagt het ei aan de tomaat: 'Zo, zonnebrand vergeten?'



Een naald en een speld zitten in het zwembad en zijn net van de glijbaan geweest. Zegt de naald tegen de speld: 'Ik ga eruit, ik heb water in mijn oog.'

Het huis van een oude dame staat in brand. Een brandweervrouw komt haar halen en zegt: 'Nog even de tandjes op elkaar. We zijn bijna beneden. 'Oei', zegt de vrouw. 'Dan moeten we terug. Mijn gebit ligt nog op het nachtkastje!'

Maud gaat vanuit de stad op het platteland wonen. om 's morgens sneller op haar werk te komen, gaat ze naar de buurman, een boer. 'Mag ik 's morgens door uw wei lopen om de bus van zeven uur te halen?' 'Tuurlijk', antwoordt de boer. 'Als mijn stier u ziet, haalt u zelfs de bus half zeven nog.'

Omdat lachen gezond is !! Stuur jullie mopjes naar de redactie dan worden deze in de volgende editie geplaatst!

Joke Lentjes

Achtertuintinkijkwaardig

kom kijk en zie
vogelkastje recht boven
recht boven bloeiende geranium
mooier dan vorig jaar is vooral
de combi van vogel en geranium
tegen muur uit de wind maar
wel in schaduw om af te koelen
tussen klimhortensia die weigert
bloemen te openen en bloei
te laten zien hoe ook aan de muur
de hortensia zijn kleuren kwijt zou kunnen
eromheen is het de aan en uit lamp
waarmee alles wisselend kleurt in
licht en donker
aan de struik die op
onderliggende grond zijn mooie
roze bloeibloemen toont
in de verre verte de keukendeur
die dicht en open gaat door mens
toegang tot de bij tuin behorende
woonplek van de tuinman verantwoordelijk
voor al die wel of niet gekleurden
waarin de zwart met wit en blauwe veren-
vogel
neerstrijkt zonder zich aan de
grijze kater over te geven
die wellustig rollend op de tegels
zich ontdoet van haar vachtig zand
wat een geweldige plek zomaar

A. Vermaas



Grenzen

Je hebt ze in alle soorten en maten,
en ooit had ik mijn eigen grens niet in de gaten
Heel lang ging ik over mijn grenzen heen,
met familie en vrienden om me heen, voelde ik me
toch alleen
Wanneer ik weer eens te ondoordacht, iets had
beloofd,
en mijn collega zei, nee is ook een antwoord
Want als iemand mijn grenzen respecteert,
weet ik dat diegene mij enorm waardeert
Maar nu ik sterk ben, verleg ik doelbewust mijn
grenzen,
een beter gevoel kan ik me niet wensen
Met vliegtuig, trein of auto, kan ik ook grenzen
overgaan,
wat ben ik toch een bevoorrecht mens met dit
bestaan
Eens gaan we allemaal een grens over, die is dan
definitief,
maar tot die tijd, heb het leven lief.

Dit gedicht is geschreven door een vrijwilligster
van GGZ Oost Brabant, zij heeft met dit gedicht
gewonnen tijdens de poëzieavond in Boekel 2023
met thema 'grenzen'.

Joke van den Elsen

Onbewust gevangen

Ik zit onbewust gevangen,
in een wereld deels zelf gemaakt.
veel heb ik daarbij gekregen,
maar veel ben ik ook kwijtgeraakt.

Ik wil niet zo'n gedwongen leven,
zonder besef hoe rijk ik ben.
ik leer anders kijken en luisteren,
zodat ik m'n vrijheid en geluk erken.

Ben van Ooijen

Fiets Kapot?



Kom langs bij 't Ambacht Centrum

Fietsenmakerij!

Laat je fiets repareren door
ons team.

Wij zorgen ervoor dat alles
weer soepel fietst.

Met jouw bezoek, steun je de
dagbesteding van onze
medewerkers.

Breng je fiets vandaag nog langs-
wij staan voor je klaar!

Fietsenmakerij
Ambacht Centrum
Huize Padua



Tijdens de Week van de Psychiatrie werden cliënten

tevens ondersteund door

Manege De Stap

ren we met cliënten van af-
aar Manege De Stap. We
et een lekker gebakje en een

Klein Uitstapje naar Manege De Stap

Op dinsdag 15 april gingen we met cliënten van afdeling Springelbeek 3 naar Manege De Stap. We begonnen de middag met een lekker gebakje en een



Paasbrunch op 2de Paasdag

Bewonersvakantie DBS/B3

In de laatste week van maart hebben de bewoners van DBS en Bunthorst 3 genoten van een fijne bewonersvakantie. De bestemming was Landal de Vers in Overloon waar een mooi, groot huisje was geboekt. Er is samen genoten van het mooie weer, de dierentuin en het lekkere eten en de ijsjes! Zowel de bewoners als het personeel kijken terug op een gezellige en geslaagde vakantie die zeker voor herhaling vatbaar is!



Centerparcs

Dinsdag 6 mei kwam de Prinses haar belofte tegemoet om te gaan zwemmen bij Center Parcs in Meerdal.

Met maar liefst 8 enthousiaste zwemmers en collega Sanne die voor een heerlijke lunch had gezorgd.

Er werd genoten van de wildwaterbaan en de golven in het zwembad en niet te vergeten het bubbelbad.



We kijken terug op een geslaagde activiteit die zeker voor herhaling vatbaar is.

Namens Prinses Bertina d'n Urste.

Karaoke

Zowel in de maand februari als in april hebben wij vanwege het grote succes en veel animo onder de bewoners een karaokeavond gehouden.

Bewoners konden hun favoriete muzieknummer bij Lois, onze stagiaire aanvragen om vervolgens op of voor het podium hun nummer te zingen. Uit volle borst werd er gezongen en iedereen deed zijn best om de prachtige microfoon te winnen. Debbie Ring was één van de gelukkige winnaars die in het bezit is van dit gepaste cadeau. De avonden waren goed bezocht en ook medebewoners zongen vanuit de zaal mee.

Het blijkt maar weer dat er op deze avonden veel talent onder de bewoners aanwezig was en dat we kunnen spreken van een geslaagde activiteit. Een karaokeavond zal zeker weer in de vrijetijdskalender terugkomen.



Verzamelen

Hij was nog een klein menneke
toen hij met verzamelen begon
al wat hij vond stak hij in zijn zak
en ledigde die thuis
knikkers, oude spijkers, riempjes,
sigarettendoosjes plus nog alles
wat ook maar een beetje blonk
zijn moeder vond dat verzamelen
van spullen niet zo pluis.

Op zekere dag heeft moeder hem
dan ook aangesproken en heel
duidelijk gemaakt dat zij
van die rotzooi niet was gediend
dat is niks voor een jongen al die
spullen bijeen het is beter dat je
omgaat met Harry je goede vriend.

Hij wilde geen vrienden, hij wou
dingetjes bij elkaar vergaren
je wist maar nooit waarvoor
je het nog kon gebruiken
want slim als hij was, dacht hij,
ik moet dit wel bewaren zodat
later mensen ze nog kennen;
onze volksgebruiken.

Toen hij vijftientig was en om
de hand van een meisje ging vragen,
zei ze nee ik wil geen man die allemaal
rare dingetjes verzameld nee, aan die
rommel en troep ga ik me niet wagen.

Geschrokken zei hij: vergeef me
dat ik niet alles wegsnijten kan,
het zou mij te zeer verdriet doen,
zeg me wat je wilt, dat ik voor
verzamel en ik zal dat voor je doen.

Ze zei: 'Ik wil dat je voor mij schone
gedachten verzameld en dagelijks
een gedicht voor mij leest

hij wist niet hoe hier mee om te
gaan, boeken had hij nog nooit
verzameld een schrijver of dichter
was hij ook nooit geweest.

Zijn liefde was zo groot, het gaf hem
zoveel schone gedachten en inspiratie,
dat hij dagelijks een prachtig liefdes
gedicht heeft geschreven.

Toen hij en zij allang waren overleden
hebben hun kinderen "De verzamelde
gedichten van ons vader uitgegeven".

Frans Pennings- Cuijk

Een gedicht dat voor velen herkenbaar is,
we hebben allemaal wel iets wat we bewaren
of verzamelen. Mijn jongste broer ging weke-
lijks naar de vuilnisbelt, verzamelde het koper
en van al het geld dat hij bij elkaar spaarde,
kocht hij een nieuwe bromfiets.

Toen ik zestien was en de muziek een totaal
andere wending kreeg door de Beatles en de
Rolling Stones, ben ik singletjes gaan verzame-
len tot in de 90e jaren toen er een andere nieu-
we muziekstroming kwam.

Nu schrijf ik vanaf de jaren 90 zelf gedichten,
ook liefdesgedichten en daarnaast verzamel ik
mooie gedichten van anderen.
Soms plaats ik ze in de horizon en wie weet
brengen mijn kinderen straks ook een bundel
uit met: de gedichten van ons vader.

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.

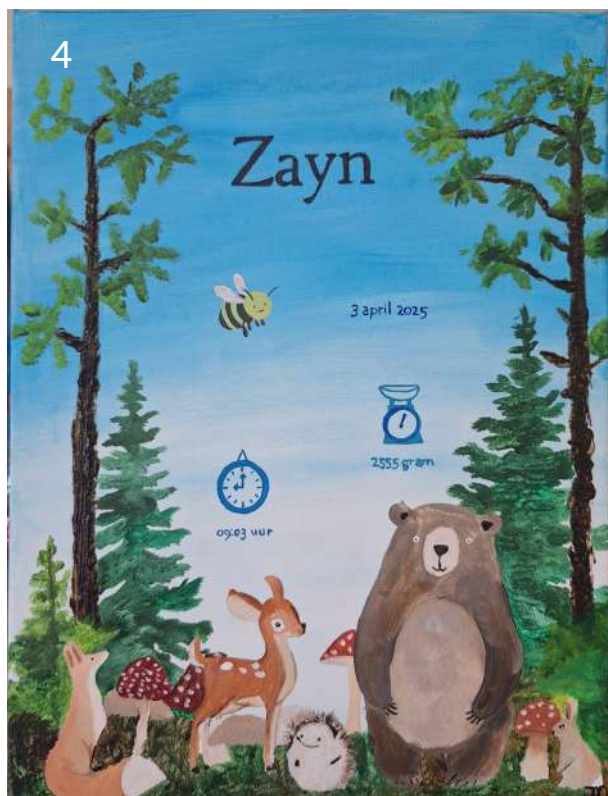
Ingestuurd door Cor Vilé

KUNST ODAC CLARAKLOOSTER

In deze Horizon voor de laatste keer Kunst vanuit ODAC Claraklooster.

1. Gemaakt door mevr. H. Derix
2. Gemaakt door Mevr. A. van Iersel
- 3 + 5 Gemaakt door Mevr. S. Norman
4. Gemaakt door Mevr. J. Middel

Namens de redactie dank je wel voor het jarenlang delen van jullie prachtige kunstwerken.



Wie ben ik ?

Op de basisschool kregen we les in het schrijven van brieven. Een van de vuistregels daarbij luidde 'Begin de eerste zin van een brief nooit met 'ik'1' Dat gold voor uiterst onbeleefd en ongepast. Soms had ik er wel eens moeite mee, maar in de meeste gevallen heb ik me er strikt aan gehouden en ik doe dat nog steeds. Vele jaren later was ik deelnemer aan een pastoraal-klinische training. Een groep van vrouwen en mannen die zich verder wilden bekwaamen in het gesprek met mensen die naar je toe komen om hun problemen te bespreken, en naar wie je nauwkeurig moet luisteren om precies te horen wat ze je nu eigenlijk willen zeggen. Zo'n manier van luisteren is je niet direct gegeven, en we trainden daarom hard, met name met elkaar.

Aandachtig worden voor de gevoelens in jezelf en in de ander, ik althans was het niet gewend, en ik had er grote moeite mee die onder woorden te brengen. Ik miste eenvoudig de woordenschat er voor. Maar langzamerhand ging het beter en, met vallen en opstaan, lukte het. De kreet 'Zeg maar wat je voelt'. Wat je denkt is van minder belang', klinkt me nog steeds als een echo in de oren. Maar er was ook een andere slogan, die luidde 'Spreek altijd over IK, en nooit met 'je' of 'men','. Ook dat bleek een gulden regel. Hoe vaak betrapte ik mezelf (en anderen) er op dat er zinnen kwamen als 'en dan denk je bij jezelf'. Zo'n uitspraak was helemaal fout, ja zelfs bijna een pastoraal klinische doodzonde!

Al doende leert men, en ook dit heb ik - zij het langzaam geleerd te spreken vanuit je eigen binnenste en dat ook als mijn eigen gevoel of overtuiging naar voren te brengen, zonder me te verschuilen achter het veiliger 'je' of 'men'. Maar het is telkens weer oppassen geblazen.

'Men' zegt dat we leven in het 'Ik-tijdperk'. Daarmee is niet gezegd dat we op de allereerste plaats ons zelf op de voorgrond moeten plaatsen om er beter van af te komen, maar wel dat het van belang is duidelijk te laten merken dat we ons zelf niet kleiner of bescheidener moeten maken dan we in werkelijkheid zijn. 'Ik mag er zijn!', hoort daar helemaal



bij. 'Als er in het evangelie gezegd wordt 'Bemin uw naaste als uzelf', dan hoor je ook te weten wie die 'ikzelf' is', luidt de redenering. Geen slechte overigens, want het drukt je wel met de neus op de vraag 'Wie ben ik eigenlijk?'

In vroeger dagen gold het als zeer onbescheiden met jezelf voor den dag te komen. Je had geen goede eigenschappen, je had alleen maar 'slechte'. Dat heette dan ook 'nederig zijn', en de nederigheid stond hoog op de lijst van deugden. Tijdens de training heb ik echter geleerd dat 'nederigheid' niets van doen heeft met mezelf 'kleiner maken' dan ik in feite ben. Integendeel 'Nederigheid' is staan in de waarheid. Ik mag met mezelf voor den dag komen, met mijn goede en minder goede eigenschappen, Ik heb ze beide, in volle mate. 'Je mag zijn wie je bent'. Dat kan heel geruststellend zijn. Het kan ook heel vervelend zijn, als je niet goed weet WIE je bent, maar ook als je over jezelf niet tevreden bent, en zo dolgraag ANDERS wilt zijn. Mocht je niet tevreden zijn over jezelf, dan moet je daar wat aan doen. Een mens is nooit te oud om wat te leren, zeker niet omtrent zichzelf. Maar het feit dat ik er voor God mag zijn, kan me helpen te leren, dat ik er ook voor mezelf mag zijn, met alles er-op-en-er-aan.

Nog steeds geldt het als uitermate onbeleefd een brief te beginnen met 'ik'. Maar het is ook ontzettend dom (want valse nederigheid) jezelf op de achtergrond te plaatsen als 'men' jou wil leren kennen en ontmoeten. Kom gerust met jezelf voor den dag. JIJ mag er zijn! En IK ook!

Chris

Ingestuurd door Dinie Cortenbach

Wonderlijk open

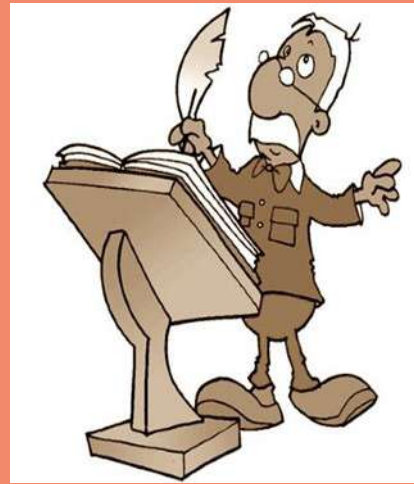
Wonderlijk
hoe een mens kan open bloeien
op latere leeftijd nog
niemand had het nog zo verwacht.
Een gespannen mens
wordt een ontspannen mens.
Verwondering
is niet aan leeftijd gebonden
je bent er eigenlijk nooit te oud voor
Wie interesse toont
en uit zijn huis komt
wie zich in nieuwe gebieden waagt
kan aangenaam verrast worden
Er is altijd meer te zien
dan je tot nu toe zag
Er is steeds iets nieuws te beleven
dat schept vertrouwen
voor de toekomst
Je bent als mens niet zo gauw uitgekeken
als je wel eens denkt
Er is wonderlijk veel meer
voor de verwondering
ben je nooit te oud.

Marinus van den Berg

Heel veel dingen

Heel veel dingen die we voelen
worden nooit gezegd
Woorden zijn er genoeg
dat was nooit 't punt
Het is een kwestie van volgorde
en dus aan jou, of je het kunt.

Ben van Ooijen



Moeders verjaardag

In de kelder van mijn geheugen
liggen mijn herinneringen
onder een dikke laag stof
of zijn de herinneringen
met de tijd vergaan
het is net alsof die beelden
niet meer bestaan.

Vandaag is het weer
moeders verjaardag en
hoe ik het ook probeer
het blijft een ding
in mijn kelder brand geen licht
't is net zo donker als toen
moeder naar de hemel ging

Ik ben op weg en
halverwege de tachtig
ouderdom ik weet
dat komt met gebreken
dat gemis aan beelden
is me soms te machtig
ik had maar wat graag
nog eens teruggekeken.

Tekst Cor Vilé

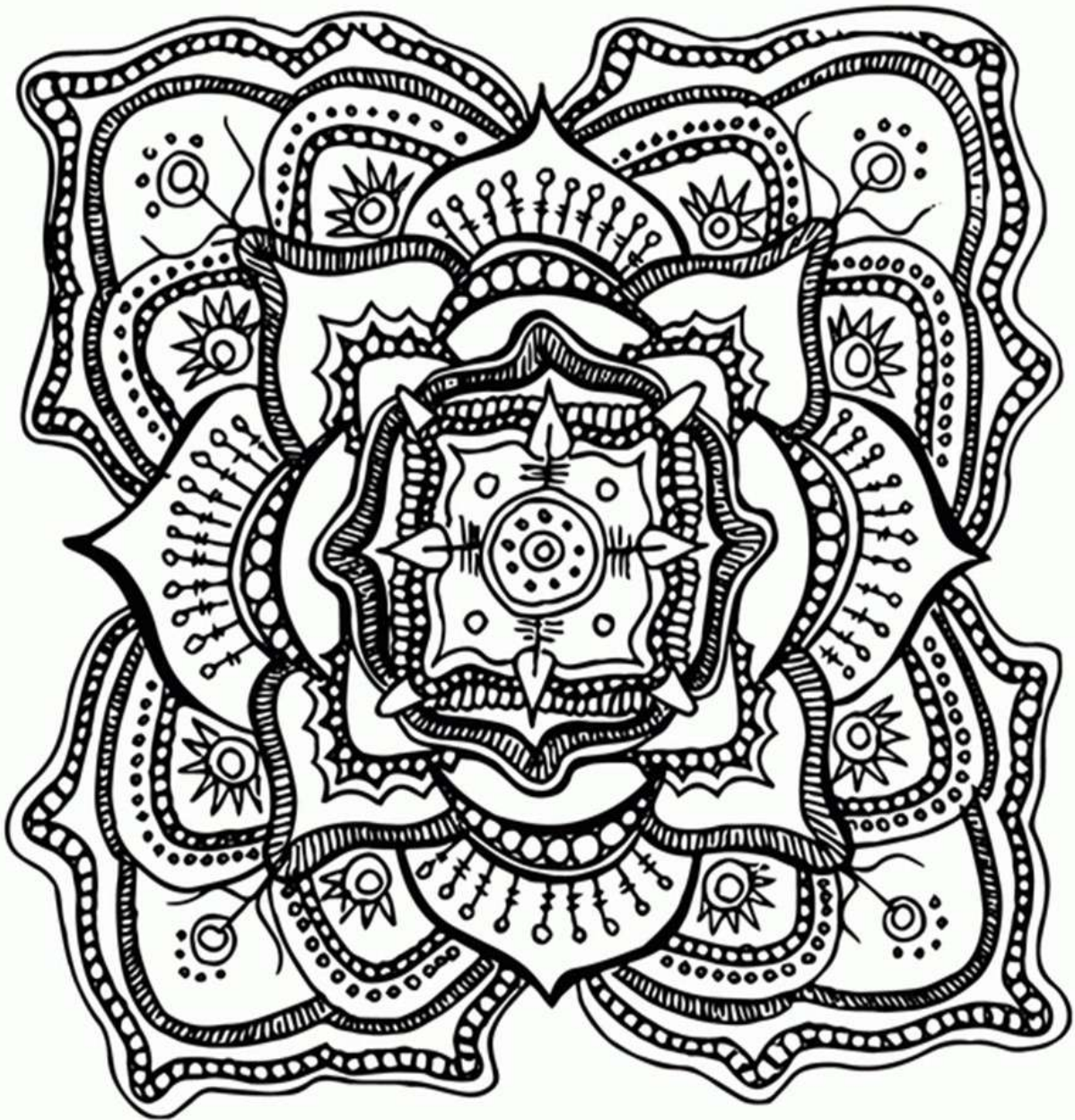
[illegible]

APRIL	NARCISSEN
BLOEIEN	NATUUR
BLOESEM	NESTJES
GROEIEN	SEIZOEN
HYACINTH	TREKVOGELS
JAARGETIJD	TULPEN
JONGEN	VOGELS
KALFJES	VOORJAAR
KNOPPEN	VRUCHTBAAR
KROKUSSEN	WARMERWEER
LAMMETJES	ZAAIEN
LENTEBLOEM	ZONNIG
MEI	

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Mandala kleuren



Prijsje winnen?

Stuur je ingekleurde Mandala met je naam en adresgegevens in
voor 1 juli 2025

Redactie Horizon, postvak 01.034, Postbus 3, 5427 ZG Boekel

De redactie kiest de winnaar.

De winnaar van vorige keer is Lian van Gils

Kreet van de maand

Vergeven doe je voor jezelf,
zolang je boos blijft,
laat je de ander winnen.

Arthur Japin
Ingestuurd door Cor Vilé

Info

Cliëntenraad:

Postbus 3, 5427 ZG Boekel

Intern postvak 01.034

e-mail: clienraad@ggzoostbrabant.nl

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

Familie/naastenraad:

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

Familievertrouwenspersoon:

Helpdesk Familievertrouwenspersoon is dagelijks te bereiken

van 9.00 – 17.00 uur via 0900-3332222

Stichting Patiëntenvertrouwenspersoon:

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

Stichting Opmaat

Bewindvoering & inkomensbeheer

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