

Nummer 4 – december 2015

Onze krant



**Rondjes schaatsen
bij ijsclub Voorwaarts!**

Lees het op pagina 4

**Een muzikale kerst
met Ton Dekker**

Lees het op pagina 11

En verder

Skiën in Den Haag

De knuffels van Len
en het kerstmenu
van Bert

En nog veel meer!

voor alle cliënten van **Raamwerk**



Welkom

Daniël Arents
Redacteur Onze krant

Gewoon een speciale kerst!

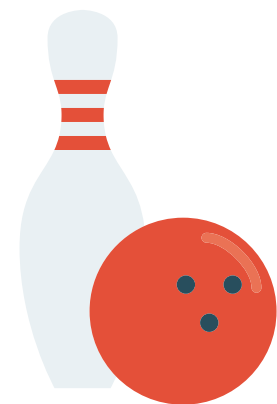
Heb je zin in kerst? Ja? Ik ook! Ik heb al weken een kerstliedje in mijn hoofd en ik heb nu al trek als ik denk aan al die dingen die ik ga eten. En misschien krijgen we wel cadeautjes!

Bij Raamwerk hebben we als regel: Gewoon waar mogelijk en speciaal waar nodig. Mensen bij Raamwerk hebben namelijk best wel eens speciale aandacht nodig, maar zijn vooral gewoon mensen, die gewone dingen willen doen.

Een goede regel, maar voor kerst wil ik daar stiekem een uitzondering op maken. Kerst is namelijk niet een gewone tijd. Het is de meest speciale tijd van het jaar!

Met kerst kan je de leuke dingen doen die je al het hele jaar wilde doen. Samen liedjes zingen, lekker veel eten, je kamer versieren: noem het maar op!

Kerst is ook de tijd voor familie en vrienden. Een goede kans om te zeggen dat je van ze houdt en ze te knuffelen. Dus zet een kerstmuts op, versier de buurvrouw en maak er gewoon een speciale kerst van!



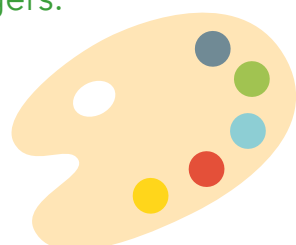
De vrijetijds-wijzer is uit

In de vrijetijdswijzer vind je alle activiteiten die in de Bollenstreek, Katwijk en Leiden te doen zijn.

Al deze verenigingen hebben aangegeven iets extra te willen doen voor de mensen van Raamwerk. Dus voetballen met een speciaal G-team, of spelen in een rolstoelhockeyteam. In dit boekje staat eigenlijk voor iedereen wel wat te doen.

Staat je hobby er niet in, dan staat er ook in hoe je een aanvraag voor een Maatje doet bij de afdeling Vrije tijd & vrijwilligers. Dit doe je met de vrijetijdskaart die ook in het boekje staat.

Een vrijetijdswijzer aanvragen?
Bel dan met de afdeling
Vrije tijd & vrijwilligers:
0252-345797



'Ik zie ze als mijn kinderen'

De hobby van Len van der Geer

TEKST EN FOTO LEO KLINKENBERG

Len van der Geer houdt van knuffels en dat blijkt. Haar kamer staat er vol mee!

Len heeft 45 knuffels. Dat is genoeg. Vroeger had ze er meer dan 300 maar dat was een beetje te veel. Nu kan ze haar knuffels allemaal een naam geven, zoals Syl, Suus en Lollyfant. Len vindt haar knuffels allemaal lief, maar de liefste is toch wel Melissa, een Baby Born-pop.

De knuffels zijn bij mij niet meer weg te denken, ze blijven mijn hele leven bij me

Len vertelt graag over haar knuffels. "Mijn eerste knuffel kreeg ik al bij mijn geboorte. Een blauw olifantje. Ik heb haar niet meer. Zij is

samen met veel andere knuffels wegegaan naar arme kinderen. Iemand heeft wel 7 zakken met knuffels meegenomen naar een goed doel. Dat vond ik fijn."

Knuffels zijn Len's grootste hobby. "Het vult mijn kamer gewoon gezellig en warm. Ik zie ze als mijn kinderen. De knuffels zijn bij mij niet meer weg te denken. Ze blijven mijn hele leven bij me."

Heb jij ook een leuke of bijzondere hobby?

Stuur dan even een mailtje naar clientskrant@hetraamwerk.nl en wie weet sta jij met je hobby in de volgende editie van Onze krant.



Wil je schaatsen?

Dat kan elke zaterdagavond van 20.15 tot 21.15 uur in de IJshal in Leiden. Je kan eerst gewoon een paar keer mee schaatsen om te kijken of je het leuk vindt. Lees op pagina 5 hoe je je kunt aanmelden.



Rondjes schaatsen bij ijsclub Voorwaarts!

TEKST MICHEL VAN TONGEREN FOTO LEO KLINKENBERG

Nu de winter er aan komt wordt het buiten al flink koud. Voor veel mensen is dat een goede reden om binnen bij de verwarming te gaan zitten. Lekker met een kleedje en een kop thee. Sommige mensen gaan juist wel naar buiten als het koud wordt. Om lekker te schaatsen bij ijsclub Voorwaarts in Katwijk bijvoorbeeld!

We zijn op bezoek bij de ijsclub met Daniëlle Guijt. Daniëlle schaatst al 11 jaar bij de ijsclub. Ze is niet zomaar een schaatsster. Daniëlle heeft op de Special Olympics namelijk de zilveren medaille gewonnen. Dat betekent dat ze de op 1 na beste schaatsster van Europa was dat jaar! Ze is niet helemaal tevreden. Op de andere afstanden werd ze namelijk maar vierde.

Daniëlle heeft de zilveren medaille gewonnen

Wedstrijden

Daniëlle doet mee aan wedstrijden, waarbij ze zo hard mogelijk rondjes schaatst op de ijsbaan. Sporters zoals zij trainen mee met de snelle groep. De snelle groep doet mee met wedstrijden en heeft een eigen coach, Jacoline van Bent. Naast de Special Olympics doet de snelle groep ook mee aan bijvoorbeeld de Nederlandse kampioenschappen voor G-schaatsers. De wedstrijden bij die kampioenschappen worden op bijzondere afstanden gereden. Er zijn drie belangrijke afstanden, de 111 meter, de 222 meter en de 333 meter.

Waarom deze afstanden zo zijn weet eigenlijk niemand.

Op eigen tempo

Er zijn ook mensen die lekker rustig willen schaatsen. Gewoon hun eigen gang gaan op het ijs. Een leuke groep dus om in te beginnen! De coach van de rustige groep heet Remco van Beelen. Hij begeleidt schaatsers die allemaal in hun eigen tempo gaan. Ruud van Leeuwen is een van die schaatsers. Ruud schaatste een lange tijd met een rekje, om er voor te zorgen dat hij niet omviel. Toen zijn moeder een keer kwam kijken was ze verbaasd. Ruud kon namelijk al jaren schaatsen! Sindsdien durft Ruud het ook zonder rekje.

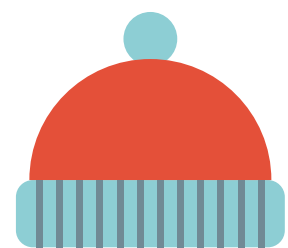
Ruud durft nu ook zonder rekje

Trainingsdag

Naast de groepen wordt er ook elk jaar een trainingsdag aangeboden door marathonschaatsers. Daar kan iedereen nog wat van leren. Zij geven een demonstratie van hoe hard ze kunnen

Vier leuke oefeningen tijdens het schaatsen:

1. **Glijden**
Wie komt het verst?
2. **Slalom**
Tussen de pylonnen door
3. **Estafette**
Geef het stokje door
4. **Vallen**
Zonder jezelf pijn te doen!



De club rijdt al 11 jaar hun rondjes op de zaterdag-avonden

rijden zonder dat je iets hoort krassen op het ijs. Het is een bijzondere en leerzame dag die afgesloten wordt met Hollandse stampot en worst van Unox, de sponsor.

11 jaar oud

De ijsclub in Katwijk is nu 11 jaar oud. In 2004 werd in de Leidse IJshal het eerste schaatsenvenement gehouden voor mensen met een verstandelijk beperking. De ijsclub wilde naar aanleiding van dit schaatsenvenement proberen een club te starten voor iedereen die niet mee kon doen met het schaatsen dat zij aan andere leden gaven. De club rijdt dus al 11 jaar hun rondjes op de zaterdagavonden in de wintermaanden en in de zomermaanden wordt er geskeelerd op de landbaan.

Met de klok mee

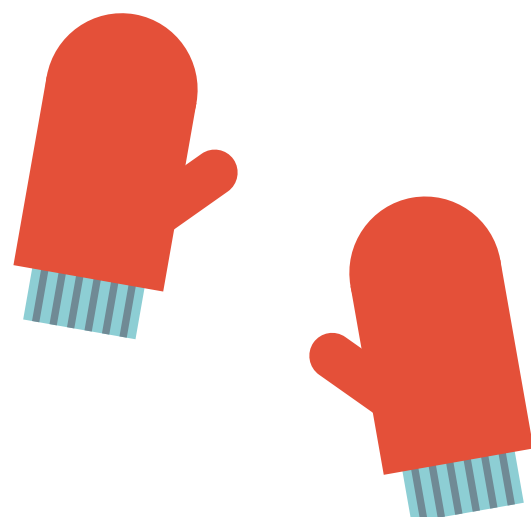
Henk van Eshof was de grote trekker en heeft iedereen op de schaats gekregen. Toen de club begon werden eerst de instructeurs bij elkaar geroepen en kregen zij een lesje van Henk. De opdracht was: doe een rondje met de klok mee.



Dat was lastig, want iedereen is gewend om tegen de klok in te schaatsen. Een mooie opdracht met goed resultaat, want van de twaalf deelnemers reed er geen een meer met een rekje aan het eind van het seizoen.

Aanmelden?

Lid worden van IJclub Voorwaarts kost € 150,- per jaar. Hiervan kan je 's winters schaatsen en in de zomer skeeleren op de buitenbaan. Aanmelden kan bij de moeder van Daniëlle. 'Schrijf maar op', zegt ze, 'dat ze zich bij mij kunnen aanmelden op ansguijt@gmail.com of bellen 06-12657014.'



Op bezoek bij Frans Oudejans

De kerststal van Frans Oudejans

TEKST MICHEL VAN TONGEREN

FOTO LEO KLINKENBERG

We zijn op bezoek bij Frans, om zijn kerststal te bekijken. Frans ging toen hij klein was met kerst altijd 's nachts naar de kerk, waarna de gedekte kersttafel vol met lekkers klaar stond. Dit was een heerlijk welkom na zo'n koude mis in de kerk.

Bij dit kerstfeest hoorde natuurlijk ook een kerststal! Frans heeft de kerststal van zijn ouders bewaard. Als het avond wordt, doet hij het licht uit en laat hij de lichtjes in de stal en boom branden. Voor Onze krant heeft Frans een gedicht geschreven over zijn kerststal.



Frans viert graag kerst

Gedicht

Het is niet mis,
Want deze huiskamer brengt in deze
gezellige feestmaand geschiedenis.

Daar staat nu een oude kerststal
dat mag je niet vergeten,
iedere keer als je hier naar gaat kijken,
Dan kan je je hiermee verrijken.
Ook stond dit in een ander deel van
het land Halfweg geheten,
dat mag je best wel weten.

Ieder jaar was en is er nog steeds
een droom, want daar stond ook
een echte kerstboom.

En ieder jaar stond alles weer klaar,
En op de achtergrond klonk de muziek
van de Maastrichter Staar.

Nu is de kerststal al weer 55 jaar oud
en de kerstnacht telkens weer koud,
Het fijn om de kamer te versieren,
dat kan me iedere keer weer plezier.

Het zal voor nu en voor altijd zo blijven,
daarom wilde ik daar graag over
schrijven.

Ik wens iedereen heel fijne
en gezellige feestdagen met veel licht,
hiermee sluit ik dit feestelijke gedicht.

Frans Oudejans



Het bos kleurt mooi



Bruine bladeren, licht groen en geel. Davey Blonk werkt in dit bos met de Belevers. Ze houden het bos schoon van papier en ander vuil en zorgen dat de paden netjes blijven zodat er meer mensen van dit prachtige natuurgebied kunnen genieten. Net zoals Davey op dit moment doet. Bedankt Davey!



TEKST JOLANDA HAASNOOT FOTO LEO KLINKENBERG

Veel mensen sturen berichten met de mobiele telefoon. Jopie van Kouwen uit Noordwijkerhout doet dat anders. Zij schrijft brieven op haar typemachine.

Iedere dag komt ze op de receptie om een brief te geven voor de bestuurder. Ze vertelt daarin over haar passie voor de beesten van de Zorgboerderij. De twee paarden zijn haar grote vrienden. Eén ervan kent ze al heel lang, dat is Sientje.

Jopie vond het erg leuk toen ze een brief terugkreeg van de bestuurder, Hans. Hij kwam op bezoek met de brief. Dat was erg gezellig. Het was wel een beetje jammer dat hij geen taart bij zich had! Een tip voor de volgende keer.

Met Kerstmis sturen mensen vaak kerstgroeten naar elkaar. Jopie kijkt uit naar de feestdagen met cadeautjes en lekker eten. Ze wenst iedereen fijne kerstdagen en een gelukkig Nieuwjaar! Wie stuurt haar een kerstgroet terug?

Beste Jopie,

Ook vandaag ontving ik een mooie brief van je! We hebben laatst gezellig bij elkaar gezeten, waarbij je me veel vertelde over je vakanties. Zo heb je eens een mooie reis op een boot gemaakt. Je vertelde me dat je nog lang niet uitgeschreven bent.

Jopie, ik vind het ontzettend leuk dat je zoveel werk van je hobby maakt, en ik voel me vereerd dat ik deze mooie verhalen met jou mag delen!

Ik wens jou - maar ook de andere cliënten van Raamwerk - een fantastisch mooie kerst en een heel gelukkig Nieuwjaar!

Hans de Cocq van Delwijnen
Bestuurder Raamwerk



Muziek maken

Een muzikale kerst met Ton Dekker

TEKST JOLANDA HAASNOOT

FOTO JAN VERLOOP

Als 17-jarige jongen liep Ton al mee in de fanfare van Crescendo. 30 jaar later heeft hij zijn hobby weer opgepakt.

Crescendo is een vereniging waar mensen samen muziek maken in een orkest. Ton is slagwerker en staat achter in het orkest. Hij bespeelt daar de grote trommel, tamboerijn en slaat met de bekkens. Allemaal instrumenten om ritme te maken.

Naast het slagwerken luistert Ton veel muziek, bijvoorbeeld op YouTube. Hij zingt ook een aardig deuntje mee. Ton maakt deel uit van het opstartorkest, waarin ook leden van het ervaren orkest zitten. Op deze manier kunnen de ervaren leden de beginnende leden helpen. Ton is erg te spreken over zijn coach uit het A-orkest. Hij kan haar altijd iets vragen.

Naast het slagwerken luistert Ton veel muziek

Het orkest speelt swingende stukken van bijvoorbeeld Stevie Wonder. Bij de keuze van muziek en partijen wordt goed rekening gehouden met het niveau van de muzikant. Op vrijdagavond oefent de groep van 40 muzikanten in de kelder van de Muze in Noordwijk.

Het orkest geeft op 13 december een kerstconcert in de Jeroenskerk te Noordwijk. Het oude centrum is dan helemaal omgetoverd tot een Charles Dickens-verhaal en er wordt veel publiek verwacht. Voor deze gelegenheid zijn de muzikanten in zwart gekleed en spelen zij traditionele en populaire kerstnummers.

Kom je ook? Het orkest geeft op 13 december een kerstconcert in de Jeroenskerk te Noordwijk.



Ton slaat met de bekkens



Fotoverslag

Lol op de lange latten!

TEKST EN FOTO'S LEO KLINKENBERG



Je ski's aandoen op de gladde sneeuw valt nog niet mee.



Even de heuvel op lopen. Zijwaarts natuurlijk anders val je!



Bij het goed leren van skiën hoort ook vallen.



Niet iedereen heeft geskied, maar ze waren er wel allemaal bij om aan te moedigen!

De jongens van de Belevers en het bosproject kregen van Raamwerk een uitje aangeboden: een heuse skiles in de Uithof in Den Haag! Iedereen ging mee, om te skiën of te kijken. Het was top en reuze gezellig!



Als het mag mogen we van grotere hoogte skiën.



Uiterste concentratie. Het gaat steeds beter!



Guy heeft geen les nodig. Die is al erg goed in snowboarden.



Er is aan het eind van de les ook nog geleerd hoe je gebruik moet maken van de skilift.



Met gestrekte armen naar beneden skiën. Eng? Nee leuk!



Na het skiën hebben we de dag afgesloten met hamburgers. Wat een topdag!

Kerstmenu van Bert

RECEPTEN **BERT NIEUWENBURG** FOTO'S **LEO KLINKENBERG**

Voorgerecht

Tomatensoep



Ingrediënten voor 4 personen:

2 uien, 2 tenen knoflook, 1 klein blikje tomatenpuree, tijm, 2 blaadjes laurier, verse basilicum, 1 groot blik tomatenblokjes, 500 gram verse tomaten, 2 liter runderbouillon (gemaakt van 4 Unox bouillonblokjes), klein beetje kookroom

Zo maak je het:

Snij de uien en knoflook in zo klein mogelijke stukjes, fruit deze samen met de tomatenpuree aan in een klein beetje olie.

Doe daarna de tijm, laurier en de tomaten erbij, vers en uit blik. Blus het af met de bouillon en laat dit even inkoken.

Haal de laurierblaadjes er uit. Alles fijnmalen met de staafmixer en daarna zeven. De soep op smaak brengen met zout en peper naar smaak. Wanneer de soep wordt geserveerd, in elk bord een beetje kookroom en verse basilicum in de soep toevoegen.

Hoofdgerecht

Kabeljauw



Ingrediënten voor 4 personen:

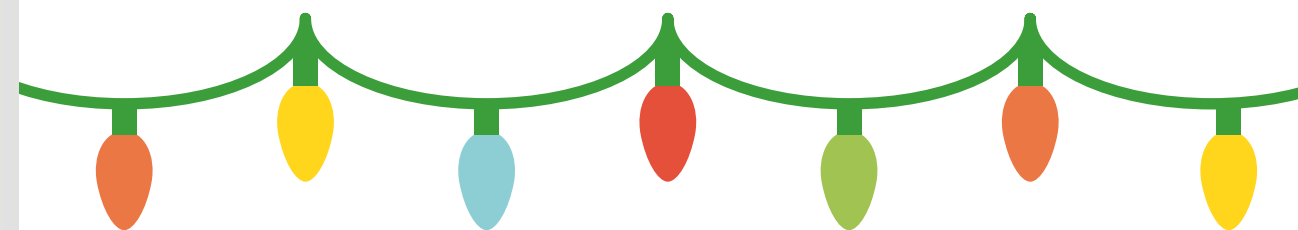
250 g tagliatelle, 600 g broccoli, 4x kabeljauwfilet (à 250 g), zout en peper, 2 eetlepels bloem, 25 g boter of margarine, 2 bakjes verse vissaus dille (à 150 g)

Zo maak je het:

Tagliatelle bereiden volgens gebruiksaanwijzing. Broccoli schoonmaken, wassen en in roosjes verdelen. Stelen in plakjes snijden. Broccoli in weinig water in ca. 5 minuten beetgaar koken.

Kabeljauwhaasjes elk in 2 stukken snijden en bestrooien met zout en peper. Kabeljauw door bloem wentelen. In koekenpan met antiaanbaklaag boter verhitten en op hoog vuur kabeljauw in ca. 4 minuten aan beide zijden bruinbakken.

Dillesaus verwarmen volgens gebruiksaanwijzing. Tagliatelle vermengen met dillesaus en over vier borden verdelen. Kabeljauw erop leggen. Serveren met broccoli.



Nagerecht

Peertjes



Ingrediënten voor 4 personen:

4 peren, 50 g boter, 50 g suiker, 3 el honing

Zo maak je het:

Smelt boter in de pan (niet laten verkleuren) en voeg de honing toe. Laat het mengsel op een laag vuurtje smelten terwijl je roert. Draai het vuur uit als het mengsel lichtbruin wordt.

De peren in parten snijden en toevoegen. Ongeveer 8 minuten laten bakken. Af en toe keren.

De peren moeten warm geserveerd worden. Ook lekker met een bolletje vanille-ijs en wat chocoladesaus!

Vier leuke kerstnummers voor bij het eten:

1. **Do They Know It's Christmas**
Band Aid
2. **Last Christmas**
Wham
3. **All I Want for Christmas is You**
Mariah Carey
4. **Jingle Bell Rock**
Billy Idol



Marja de Jong, Cliëntenvertrouwenspersoon

Ik ben Marja de Jong en ik ben de Cliëntenvertrouwenspersoon. Ik kan je helpen bij klachten of problemen die te maken hebben met Raamwerk. Bijvoorbeeld als je er met de cpb-er niet uitkomt. Ik vertel je klacht of probleem niet verder.

Je kunt me bellen
06 22 62 49 90
of een e-mail sturen
m.de.jong@hetraamwerk.nl



Kom ook eens gezellig buurten bij buurtcafé De Rozer in Katwijk! Naast een lekker bakje koffie of een biertje hebben we ook heerlijke gezonde maaltijden.
Zeehosplein 25 in Katwijk
Ma t/m Vr 9.00 tot 19.30 uur
Om de week Vr tot 23.00 uur
Za en Zo 16.00 tot 20.00 uur



Nieuwe mensen ontmoeten in de wijk

TEKST ANNIE MESMAN FOTO LEO KLINKENBERG

Het ontmoeten van nieuwe mensen is leuk en belangrijk. Daarom heeft Raamwerk naast het Zeehos en de Hafakker veel locaties in de regio, zoals bijvoorbeeld Binders. Dit is een plek voor dagbesteding in Katwijk.

Vanuit Binders zijn cliënten bezig met activiteiten in de wijk. Ze ruimen rommel op, wandelen met ouderen, lezen voor op school en doen nog veel meer. Iedereen die daar komt vindt het leuk om allerlei verschillende mensen te ontmoeten.

Begin dit jaar zijn we ook in Lisse met zo'n soort dagbesteding begonnen. Dat is in een zorgcentrum. Het heet Dichtbij. Cliënten die daar komen, ontmoeten veel ouderen. Sinds de zomer is locatie Centraal in Rijnsburg geopend. Centraal staat in een winkelcentrum. Veel mensen die winkelen komen langs om te kijken wat we doen of om mee te helpen.

Steunpunten

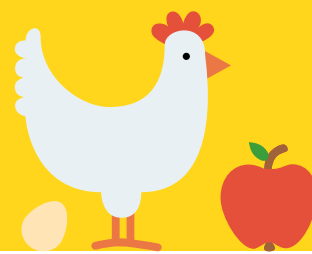
Het steunpunt Olympus in Hillegom verhuist binnenkort naar de Bollenstroom. Daar ontmoeten cliënten van Raamwerk ouderen en buurtbewoners. Er is al drie keer een open eettafel georganiseerd, waar gezamenlijk gekookt én gegeten wordt.

Het steunpunt in Lisse aan de Koningstraat is sinds eind oktober ook buurtkamer. Hier komen wijkbewoners om koffie te drinken en activiteiten te doen. Dit is elke donderdagochtend van 10.00-11.30. Als je in de buurt bent, kom dan gerust langs!

Boerderijwinkel

appeltje eitje

Bij Appeltje-Eitje zijn allerlei ambachtelijk gemaakte en verse producten te koop. Ook zijn er leuke cadeautjes van keramiek, gemaakt door cliënten van 't Bollenpalet.
Zeereep 3a in Noorwijkerhout
Ma t/m Vr 13.00 tot 15.30 uur



Colofon

Redactie

Jolanda Haasnoot, Leo Klinkenberg, Michel van Tongeren, Annie Mesman

Coördinatie

Daniel Arents

Ontwerp en opmaak

Ready for take-off

Fotografie

Leo Klinkenberg

Contact met de redactie

clienkrant@hetraamwerk.nl

Onze krant is een uitgave van Raamwerk

Strandwal 2
2211 HT Noordwijkerhout
0252 34 56 78
www.hetraamwerk.nl
info@hetraamwerk.nl

Raamwerk