

PLEEK

DIT IS MIJN DAG

MEESPELEN IN EEN OPERA



MAATJES KLAAS EN GERRIT

SAMEN LACHEN, SAMEN EROPUIT

Een PLEK om lekker te lezen



Een nieuw jaar, een nieuwe PLEK!

Hoewel je nog steeds veel hoort over corona en vaccinatie, gebeurt er gelukkig ook nog veel meer.

Dat delen we graag met je in deze derde uitgave van PLEK. Ga er maar eens lekker voor zitten.

In deze PLEK lees je bijvoorbeeld mooi nieuws over sport en spel. Wat gaat er allemaal gebeuren?

En we hebben een leuke tip voor je, waardoor je heel makkelijk zelf iets aan een beter milieu doet.

Met een mooi interview nemen we afscheid van bestuurder Afien Spreen. Zij heeft Triade Vitree begin dit jaar verlaten. Andere aanrader is het prachtige verhaal over de voorstelling Anderhoofd, die gaat over psychoses.

We wensen je alvast heel veel mooie momenten in 2022, en voor nu heel veel leesplezier.

PLEK
De Redactie

COLOFON

Redactieadres:

Redactie Triade Vitree
Grietenij 17-05
8233 BP Lelystad

E-mail:

redactie@triadevitree.nl

Drukwerk en verzending:

Venhuis

Opmaak en tekstredactie:

Zuurstof

Aan dit nummer

werkten mee:

Afien, Allan, Anneke, Ans,
Avi, Dean, Derk, DIPA, Gerrit,
Jantien, Klaas, Marcel, Marin,
Olivier, Rowan

Redactieleden:

Jantien de Kogel
Martijn Berk
Olivier Meursing
Prescilla Ascuito
Teuni van Garderen
Begeleiders van Kick Wilstra-
plantsoen en Stavoren

Eindredactie:

Els Reinders

Foto's:

Millette Raats
iStock
Shutterstock

Illustraties:

Freepik

triade vitree

TOO GOOD TO GO

Zo eet je goedkoop en voorkom je verspilling



beeld: To good to go



RODE CURRY MET FLATBREAD

Flatbread:

- 400 gram zelfrijzend bakmeel
- 200 gram kwark
- 300 ml olijfolie
- 5 teentjes knoflook
- 2 theelepels gemalen komijnzaad
- mespunt peper, zout

Curry:

- 500 gram kipfilet
- 1 kuipje currypasta
- 400 gram Thaise wokgroenten
- 1 blik (400 ml) kokosmelk
- zout, peper en paprikapoeder

Zo maak je het flatbread

1. Maak een deeg van 2 delen zelfrijzend bakmeel en 1 deel kwark. Verdeel het deeg in bolletjes van 40 gram. Strooi bloem over het aanrecht en rol de bolletjes tot dunne pannenkoekjes.
2. Meng olijfolie met zout, peper, komijn en knoflook.
3. Bak de pannenkoekjes in een droge koekenpan. Smeer de bovenkant in met het olijfoliemengsel. Draai ze om als er bellen op de pannenkoekjes komen en de onderkant enigszins gekleurd is.
4. Maak na elke pannenkoek de pan schoon met keukenpapier.

Zo maak je de curry

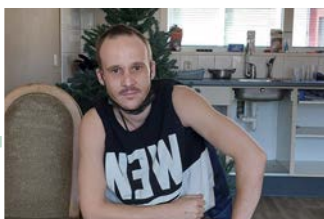
1. Snij de kipfilet in kleine blokjes. Kruid ze met zout, peper en een beetje paprikapoeder.
2. Bak de kipfilet in wat boter.
3. Als de kipfilet gaar is, doe dan de currypasta erbij en bak dit kort mee.
4. Voeg de Thaise wokgroenten toe. Bak ook dit kort mee en voeg dan een blik kokosmelk toe.
5. Laat dit enige tijd zacht sudderen tot de groente gaar is.

Wil je niet te veel geld uitgeven aan eten en iets aan voedselverspilling doen? Dan hebben wij een smakelijke bespaartip voor je. Via toogoodtogo.nl bieden lokale ondernemers spullen aan die zij aan het einde van de dag overhouden. Een mooie basis voor een maaltijd.

Het is altijd een verrassing wat je krijgt, maar zeker is dat je er weinig voor betaalt en meteen iets goed doet voor de planeet. Zo kun je met een tas aan spullen goedkoop en lekker eten. Zoals bijvoorbeeld het recept hiernaast van Derk en Jan.



“Via deze kijkdoos kijk ik terug naar mijn jeugd”



Was getekend

DEAN SINGELENBERG

LEVENSDOOS

“De poorten waar ik doorheen ben gelopen”

Hoe zie jij jezelf? In de rubriek Was getekend maken we via een zelfportret, tekening of kunstwerk kennis met een bewoner.

Dit keer stelt Dean Singelenberg van de Stavorenstraat in Lelystad zich aan ons voor.

KUN JE IETS VERTELLEN OVER JOUW LEVENSDOOS?

“Via de poorten van deze kijkdoos kijk ik terug naar mijn jeugd. Het zijn de poorten waar ik doorheen ben gelopen. De foto’s die ik van mijn moeder heb gekregen, herinneren me aan een leuke tijd.

Op school en in het kleine dorp waar ik ben opgegroeid, waren de mensen hartelijk en kon ik altijd ‘met de meute mee.’”

HOE IS JE LEVEN HIER IN DE STAVORENSTRAAT?

“Ik ben blij hier. Na mijn jeugd heb ik een turbulente periode door- gemaakt. Sinds twee jaar woon ik in de Stavorenstraat. Ik ben blij met mijn rustige eigen plek. Ik voel me gelukkig met de lieve mensen om me heen die er voor me zijn als ik hulp nodig heb.”

WAT VOOR WERK DOE JE?

“Ik ben opgeleid tot bankwerker en lasser. Nu werk ik twee dagen per week bij Groen & Meer. Eerst heb ik daar hout bewerkt en kasten opgeknapt. Nu draai ik mee in de groenvoorziening.”

WAT ZIJN JE TOEKOMSTPLANNEN?

“Het liefst zou ik me nog meer inzetten op mijn werk. Helaas heb ik nog dagelijks last van een oude blessure. Daarom werk ik niet fulltime buiten de deur.”

“In mijn huis is nog best het een en ander te doen. Grootste doel is het opknappen van mijn keuken. De muren zijn al geschilderd, de meubels krijgen nog een opknapbeurt. Genoeg om aan te pakken dus.”

Samen buiten tennissen

DE ONTDEKKING

“In mijn woning vond ik plots een redelijk oud tennisracket. Alleen had ik geen tenniservaring. Dus zocht ik een plek om dat te proberen. Ik herinnerde me dat ik vaker langs de Playground aan de Evenaar in Almere Buiten was gekomen. Daar liggen twee tennisbanen van kunstgras, met netten van metaal en twee rode hoge hekken eromheen.”

GROOT SUCCES

“Met mijn racket ging ik daar op proef spelen. Eerst nog alleen. Later wilde iemand van het Kick Wilstraplantsoen het samen proberen. Dat was een groot succes. Van het een kwam het ander. Meer mensen van het Kick Wilstra en ook de begeleiders gingen partijen organiseren. Velen kochten ook nieuwe spullen zoals rackets, ballen, tassen en schoenen.”

SAMEN TENNISSEN?

“Ik ben enthousiast over de tennisbanen. Ze zijn goed bereikbaar te voet, maar ook met de bus en fiets. Je kunt er zo naar toe. Je hebt geen verplichtingen en het is helemaal gratis. Soms zijn de banen bezet. Dan moet je wachten tot er eentje vrij is. Heb je interesse om een keer te spelen? Mail me dan op omeursing@gmail.com. Dan kijken we wat de mogelijkheden zijn.”

BEWEGEN MET... OLIVIER

De vondst van een tennisracket veranderde zomaar zijn sportieve leven.

Olivier Meursing vertelt over hoe hij samen met bewoners van het Kick Wilstraplantsoen nu regelmatig buiten op de tennisbaan staat.

Informatie

MEER DAN TENNIS ALLEEN

Op de Playground Evenaar in Almere Buiten kun je niet alleen tennissen. Er staan ook kooien voor basketbal en voetbal. Door de hoge hekken kun je er veilig sporten. Er komen geen ballen op de weg.

GRATIS BUITEN SPORTEN IN ALMERE

Behalve aan de Evenaar heeft Almere meer plekken waar je in de buitenlucht gratis kunt sporten, bewegen en ontmoeten. De playgrounds en beweegvelden zijn voor iedereen. Lees er meer over op sportbedrijf.almere.nl/accommodaties/accommodaties-openbare-ruimte.



DUURZAAM DOEN

Tweedehands kleding shoppen

Dat is nog eens leuk: gezellig shoppen, geld besparen en bijdragen aan een beter milieu. Ans Gorter en Marcel Kraan gaan daarvoor graag naar de tweedehands-kledingwinkel van het Leger des Heils in Almere. Zij vertellen over hun hobby om tweedehandskleding te scoren.



Ans Gorter en Marcel Kraan

Marcel legt uit: “We struinen graag door tweedehands-kledingwinkels. Zelf heb ik jaren bij het Leger des Heils gewerkt. Elke vrijdagmorgen ging ik dan naar het winkeltje in Harderwijk. Mijn halve collectie overhemden komt daar vandaan. En het mooie van tweedehands shoppen: je draagt bij aan een beter milieu, omdat je kleding hergebruikt!”

GROTE VOORRAAD

Ans heeft vandaag weer diverse kledingstukken “van een goede kwaliteit en voor heel weinig geld” aangeschaft. “We gaan het liefst naar de winkel aan de Pianoweg, want die hebben een grote voorraad. De winkel aan de Moskoustraat is kleiner, maar de sfeer is warmer. Ook kun je daar koffie drinken met iets lekkers is erbij.”

Laatst heeft Ans nog een mooie Tommy Hilfiger fleecetruï gekocht voor maar drie euro

TOPMERKEN VOOR BODEMPRIJZEN

Laatst heeft Ans nog een mooie Tommy Hilfiger fleecetruï gekocht voor maar drie euro. “We vertellen dan aan iedereen dat we die bij de Bijenkorf hebben gekocht voor tachtig euro. Die grap gebruiken we al jaren.” Ans heeft broeken van onder meer G-Star en Diesel. Die heeft ze tweedehands in Noorwegen en Duitsland gekocht. Soms geeft ze ook kledingstukken aan medebewoners: “Die zijn daar heel blij mee.”

HOE IS HET MET... PRESCILLA

“Ik zoek meer contacten,



Twee jaar geleden lasen we over Prescilla in de eerste uitgave van PLEK. Ze vertelde toen over haar werk en haar passies.

Hoe is het nu met haar?

Prescilla woont net als toen nog aan de Stavorenstraat in Lelystad. Ook werkt ze nog bij Zorgboerderij Groei-end in Lelystad. In plaats van vier halve dagen zijn dat nu drie hele dagen per week.

NIEUWE PLEK

Twee jaar geleden vertelde ze ons over haar passie om in de toekomst haar eigen kleding en woonaccessoires te ontwerpen en zelf te maken. Dat zou ze dan op bestelling misschien ook voor anderen kunnen doen.

Nu we Prescilla terugzien, vertelt ze hoe het met haar gaat: “Ik heb inmiddels een nieuwe bank én is er een naaimachine. Het behang in de woonkamer is nieuw en ik ben aan het bedenken hoe ik de slaapkamer kan vernieuwen. Daar wil ik een plek maken waar ik mijn kleding en woonaccessoires kan ontwerpen.”

SAMEN LEUKE DINGEN DOEN

Prescilla vertelt ze dat ze het naar haar zin heeft en zich goed vermaakt. Haar creatieve brein draait volop. Toch is er wel iets dat ze mist. Ze vertrouwt ons toe: “Ik zoek meer contacten, meer gezelschap. Ik zou het zo leuk vinden om dingen te doen met iemand.”

Prescilla vertelt dat het maken van contact lastig voor haar is. Ze moet dan wel in de juiste stemming zijn. Ze realiseert zich maar al te goed dat het aan haar ligt. Niet iedereen kan haar zomaar begrijpen: “De omstandigheden moeten goed zijn en ik moet mijn angst onder controle hebben.”

MAATJE OF PARTNER

Wat ze graag met iemand anders zou willen doen? “Samen creatief bezig zijn of samen nadenken over hoe ik wat kan maken. En ook samen koken en bakken, samen wandelen of samen praten met een kopje thee erbij, zou heel fijn zijn.”

Op de vraag of ze een maatje, vrijwilliger of misschien wel een partner zoekt, zegt Prescilla: “Dat maakt me niet uit. Uit fijne contacten kan van alles voortkomen. Als ik me prettig voel in het contact en iemand mij begrijpt, dan is een partner ook heel leuk. Maar ik word al blij van iemand die af en toe een kopje thee komt drinken. Dat je het samen goed kunt vinden en dezelfde interesses hebt, dat zou heel fijn zijn!”

“Samen praten met een kopje thee erbij, zou heel fijn zijn”

➤ ALS JE MEER CONTACT ZOEKT

Zou jij ook vaker samen met iemand anders willen zijn? Bespreek het met je persoonlijk ondersteuner. Die weet de weg naar de verschillende mogelijkheden.

➤ ALS JE VRIJWILLIGER OF MAATJE WILT WORDEN

Durf jij het initiatief te nemen én open te staan voor anderen, met of zonder beperking, met of zonder psychische problemen? Stuur dan een e-mail naar vrijwilligers@triadevitree.nl.

meer gezelschap”



HOE ZIT DAT EIGENLIJK?



Hoe je als ervaringsdeskundige kunt helpen bij herstel

In de vorige PLEK hadden we het al over Resourcegroepen. In deze groepen kunnen ook ervaringsdeskundigen zitten. Wat houdt dat precies in? Gedragsdeskundige Rowan Bos en persoonlijk begeleider Anneke Wignand leggen het uit.

Rowan vertelt: “Het herstellen na een vervelende gebeurtenis in het leven is voor iedereen anders. Het kan gaan om het herstel van je gezondheid, maar ook over het herstellen van hoe je naar jezelf kijkt, over het herstellen van je zelfvertrouwen, het weer oppakken van hobby’s en sociale contacten. Herstellen gaat in verschillende fasen en helemaal in je eigen tempo. Het is een proces dat je zelf doormaakt.”

AANSLUITEN BIJ DE RESOURCEGROEP

Rowan: “Als begeleiders kunnen we daar natuurlijk bij helpen, maar ook naasten kunnen dat. Mensen zijn nu eenmaal sociale wezens en hebben anderen nodig. Daarom zijn we aan het Kick Wilstraplantsoen en de Stavorenstraat begonnen met resourcegroepen, ondersteuningsgroepen. Bewoners mogen zelf weten wie er aansluiten bij hun resourcegroep.”

“Dat mogen begeleiders zijn, verwanten, vrienden en kennis-

sen, maar steeds vaker zien we ook dat ervaringsdeskundigen erbij betrokken zijn. Het kan heel helpend en steunend zijn om iemand te vragen die in een andere fase van herstel zit, en wel veel begrip heeft voor wat jij hebt meegemaakt.”

Als je hebt gemerkt dat iets bij jou hielp, kan een ander daar ook wat aan hebben.

WIJ ZIJN ALLEMAAL ERVARINGSDESKUNDIGE

Volgens Anneke kan iedereen die ervaringsdeskundige zijn. “Ja, ook jij! Ervaring delen is iets dat altijd kan. Als je hebt gemerkt dat iets bij jou hielp, kan een ander daar ook wat aan hebben. Dat kan iets heel gewoons zijn. Bijvoorbeeld dat het fijn was om met de trein te reizen, juist omdat je je oordopjes in had. Of dat je in

een café een kop koffie hebt gedronken, omdat je gevraagd hebt of de muziek zachter mocht. Iedere ervaring is het waard om te delen.”

“Dat delen van ervaringen kan op verschillende manieren. Je kunt dat doen als vrijwilliger bij bijvoorbeeld een GGZ Steunen InformatiePunt, maar je kunt ook een mooi verhaal of misschien wel een boek of hoofdstuk schrijven. Verder kun je meewerken aan een theaterstuk. Of misschien wil je wel een gastles geven op een school. Er zijn vele mogelijkheden om anderen te helpen.”

JOUW ERVARINGEN DELEN?

Heb jij zelf ideeën over hoe je jouw ervaringsdeskundigheid kunt inzetten voor een ander? Je kan er altijd samen met jouw begeleider of persoonlijk ondersteuner over sparren. Praat er gerust eens over.



BESTE MAATJES

GERRIT & KLAAS



Samen boodschappen doen, samen lachen, samen leed delen, samen eropuit. Sinds twee jaar zijn bewoner Klaas en vrijwilliger Gerrit de beste maatjes.



Gerrit vertelt: “Toen de coronatijd begon, belde Corine van de vrijwilligers- en mantelzorgcentrale in Almere (VMCA) mij. Ze zocht een maatje voor Klaas. Ik heb direct ja gezegd. Vlak daarna zaten we al te videobellen. Ik heb toen mijn vrouw aan hem voorgesteld en mijn huis en hond laten zien.” Het klikte meteen.

Eens in de twee weken gaat Gerrit bij Klaas langs. Hij maakt het graag een beetje gezellig en neemt dan Klaas’ favoriete nootjes en alcoholvrij bier mee. Meestal doet Gerrit de boodschappen voor Klaas. “Soms gaat hij zelf ook mee. Dat hangt een beetje af van hoe Klaas zich voelt.”

LEKKER EROPUIT

Het tweetal gaat niet alleen naar de supermarkt, ze doen nog meer samen. “Het leukste uitje was pas geleden. Toen nodigde de vrijwilligerscentrale ons uit voor een lekkere lunch.” Klaas en Gerrit genoten van “makreel, forel, patat, garnalen met cocktailsaus, viskroketjes en wel een liter versgeperst sinaasappelsap!”

Als het kan en gaat, willen Klaas en Gerrit het komende voorjaar naar de Oostvaardersplassen. “Dan gaan we eerst ‘zearendje kijken’.

En daarna gaan we voor koffie met gebak in het restaurant.”

EEN LACH EN EEN TRAAN

Klaas en Gerrit delen lief en leed met elkaar. “Dat Klaas nu niet meer kan schilderen door een trillende hand, vind ik heel zielig voor hem”, zegt Gerrit. Trots laten beiden twee mooie olieverfschilderijen van Klaas zien. Ook andersom is Klaas er voor Gerrit: “Dat was bijvoorbeeld toen zijn hond overleed.”

Klaas en Gerrit delen niet alleen de verdrietige momenten, ze lachen ook heel veel samen. Klaas: “We lachen om foto’s van vrouwen die halfnaakt op Instagram worden gepost, en om dierenfoto’s. Ook hebben we afgelopen zomer heel erg om Gerrit en zijn vrouw moeten lachen. Door een overstromde rivier moesten zij een hele nacht wachten tot ze gered konden worden.”

ECHTE MAATJES

Eén ding is duidelijk: Gerrit en Klaas zijn echte beste maatjes. “Ja wij liggen elkaar wel!”, zegt Gerrit tot besluit.



Klaas en Gerrit

*Mooie
plekken*



Lelystad



Diphda woont sinds twee jaar aan de Stavorenstraat in Lelystad. Daar woont ze met veel plezier. Ze geniet van haar huis en trekt er ook graag op uit. Door de stad, de bossen en langs de dijk. Ze deelt haar stadservaringen en de natuur met jou.



3 TIPS >



Tip 1: de Oostvaardersplassen. “Je kunt hier heerlijk wandelen en fietsen. Er zijn veel routes uitgezet. 's Winters als het hard heeft gevoren, kun je heerlijk schaatsen op de Oostvaardersplassen. Daar denk ik met veel plezier aan terug.”



Meer over Diphda

MOEDER & DOCHTER

In 1996 kwam Diphda naar Lelystad. Ze was toen 25 jaar. Drie jaar later kreeg zij een dochter. Diphda is trots op haar: “Ze is inmiddels een volwassen vrouw die studeert. Ze maakt iets van haar leven en ontdekt de wereld!”

HULP & STEUN

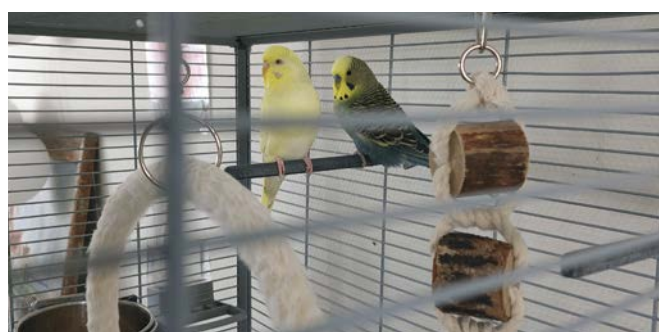
Diphda heeft last van psychische problemen. Zij heeft daarom soms extra hulp en steun nodig om haar leven op de rit te houden. Na een periode van ernstige problemen is Diphda nu gelukkig in haar woning aan de Stavorenstraat. “Hulp en gezelschap zijn altijd vlakbij.”

TUIN & NATUUR

Zoals je op de foto's kunt zien, is Diphda graag in de natuur in en rond Lelystad. “Soms loop ik alleen, soms samen met iemand.” Ook thuis heeft ze de natuur omarmt. Diphda heeft haar tuin met zorg ingericht. “Die tuin is heel belangrijk voor mij.” Je kunt zien dat ze groene vingers heeft: haar planten staan er altijd fleurig bij.

PARKIETEN & RUST

In huis geniet ze van haar parkieten. Ze leven in een grote en zo natuurlijk mogelijke kooi. Diphda vertelt: “Ze kwetteren er de hele dag op los!” Met haar vogels, een mooie tuin en heel veel natuur dichtbij, heeft Diphda haar rust gevonden in Lelystad.



> **Tip 2: het Oppertje aan het Bovenwater.** “Het Oppertje is een strand vanwaar je een prachtig uitzicht hebt. Je kunt er bijvoorbeeld zwemmen en zeilen.”

> **Tip 3: nog meer bossen en natuur.** “In de omgeving van Lelystad zijn veel bossen. Je loopt zo vanuit de woonwijken de natuur in. Ik maak bijvoorbeeld graag wandelingen in Het Geldersehout, langs de Zuigerplas en langs de Oostvaarderdijk.”



5 5 vragen aan AFIEN

Bestuurder Afien Spreen
is op 1 januari met
prepensioen gegaan.
Alle reden voor een interview.



1 WAAROM KOOS JE OOIET VOOR DE ZORG? EN WAAROM VERLAAT JE TRIADE VITREE?

“Ik zit al 45 jaar in het zorgvak, omdat ik graag met mensen werk en iets voor hen wil betekenen. Zo’n 5,5 jaar geleden heb ik bij Triade Vitree gesolliciteerd. Ik vind de visie van Triade Vitree op de zorg zo mooi. Wat me ook aantrok is dat de mensen in de Flevopolder wonen, allemaal hard werken en ondernemend zijn. Ooit zijn zij begonnen om de nieuwe ruimte in de polders bewoonbaar en bewerkbaar te maken. Daarvoor hadden ze een echte pioniersgeest nodig.”

“Vanwege veranderingen in de samenstelling van de Raad van Bestuur ben ik op 1 januari met prepensioen gegaan - nog vlak voor mijn pensioen. De vrijheid die ik nu heb gekregen, geeft me de ruimte om lekker te ontspannen. Ook kan ik meer tijd besteden aan mijn hobby’s.”

2 WAAR LIGT JE PASSIE?

“Mijn passie ligt vooral in het samenwerken met mensen. In het samen ontdekken en nieuwe dingen uitvinden. Mijn levensmotto is dan ook: als er iets naars gebeurt, kun je altijd weer opnieuw beginnen. Er komt altijd weer een nieuwe dag, waarop je kunt zeggen: er schijnt weer een nieuw lichtje.”

3 WAT ZIJN JE HOBBY’S?

“Mijn vrije tijd breng ik graag door in en rond het water. Watersporten zoals zwemmen, zeilen en suppen beoefen ik graag en veel. Ik heb zelf een boot en een supplank. Suppen is eigenlijk kanoën op een soort surfplank. Heel leuk en lekker voor in de zomertijd! Mijn andere hobby’s zijn fietsen, tuinieren en lezen. Dus alles wat mijn geest ontspant.”

4 WAAR ERGER JE JE HET MEEST AAN?

“Ik erger mij aan administratieve handelingen die we zelf verzonnen hebben, maar waar niemand van ons om heeft gevraagd. Mensen in de zorg zijn daar goed in. Mij valt op dat we elkaar te veel willen controleren. Maar we doen het mét elkaar en moeten elkaar meer vertrouwen. Nog een ergernis: mensen die continu lopen te mopperen. Laat hen daar maar snel weer overheen stappen!”

5 WAAR KUNNEN WE JOU ’S NACHTS WAKKER VOOR MAKEN?

“Voor mij is dat heel duidelijk: voor een vaartocht direct vanuit mijn huis aan de Vinkeveense Plassen, vlak aan het water, met mijn eigen sloepje. En als tweede kun je me wakker maken voor een glaasje witte wijn en een stukje Franse kaas.”

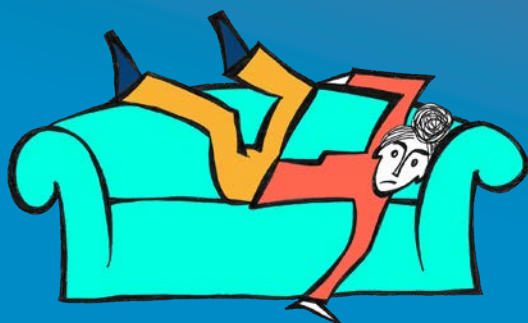
Handig om te weten

De WachtVerzachter: menselijk contact en aandacht

Sinds begin vorig jaar kunnen inwoners van de gemeente Dronten een beroep doen op de ervaringsdeskundigen van De WachtVerzachter. Zij bieden een luisterend oor aan mensen die behoefte hebben aan een gesprek, aan mensen die wachten op een GGZ-behandeling en ze zijn er voor mensen die na hun GGZ-behandeling hun sociale netwerk willen uitbreiden.

De WachtVerzachter brengt belangstellenden en ervaringsdeskundigen bij elkaar. Door menselijk contact en aandacht maakt de WachtVerzachter het dagelijks leven van mensen aangenamer. Meer weten? Kijk op www.wachtverzachter.nu.

Wacht  Verzachter



KEN JIJ DE ACTIVITEITEN VAN HET STIP AL?



Het Steunpunt- en Informatiepunt Geestelijke Gezondheidszorg, kortweg STIP, is er niet alleen voor je vragen over geestelijke gezondheidszorg, maar doet nog veel meer. Bijvoorbeeld:

- **De open inloop.** Hier kun je terecht voor een praatje, informatie, lotgenotencontact, gezelschap of gewoon een kopje koffie of thee.
- **Lotgenotengroepen.** Hier bespreek je samen met lotgenoten verschillende onderwerpen.
- **Gezellige activiteiten.** Je kunt bijvoorbeeld schilderen en wandelen, en bent welkom in het eetcafé of bij de filmclub.

MEER WETEN?

Kijk op www.clipggz.nl/stip_activiteiten.html

AutoMaatje: autovervoer door vrijwilligers

Even met de auto boodschappen doen of iemand bezoeken is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Via ANWB AutoMaatje vervoert een vrijwillige chauffeur je met zijn eigen auto en dat voor een vergoeding van dertig cent per kilometer.

- Bel voor **Almere**: 036 – 534 14 04
- Bel voor **Lelystad**: 0320 – 707 159
- Of kijk op www.anwb.nl/automaatje



Foto: ANWB

LEUK OM TE WETEN

ALMERE BESTAAT 45 JAAR!

Wist je...

- dat de eerste bewoners van Almere in 1976 de sleutels van hun huis kregen?
- dat Almere het 45-jarig bestaan vierde met een kunstroute langs 45 kunstenaars?
- dat een bewoner van het Kick Wilstraplantsoen hielp om duizend flyers te verspreiden?
- dat van 14 april tot en met 9 oktober de wereldtuinbouwtentoonstelling Floriade Expo 2022 in Almere plaatsvindt?
- dat de Floriade maar één keer in de tien jaar wordt gehouden?
- dat er een 850 meter lange kabelbaan over de A6 en het Floriade-terrein zweeft?

Gemeente Almere



DIT IS MIJN DAG

“Meespelen in een



FOTO'S: MILLETTE RAATS

Jantien de Kogel, Marin Mathijsen en Allan Sehablal spelen mee in *Anderhoofd*, de Zin van Waanzin. Deze voorstelling met en over spelers die leven met een psychose, is vernieuwend, intrigerend en soms choquerend. Hoe is het om mee te doen?

Jantien woont bij Triade Vitree, Marin en Allan wonen bij andere zorgorganisaties. Alledrie vonden ze hun deelname aan de voorstelling *Anderhoofd* van Opera Theater Amsterdam zeer leerzaam, omdat ze zichzelf er beter door hebben leren kennen. Ze gingen terug naar hun jeugdervaringen, waren samen met andere spelers als een spiegel voor elkaar, maar moesten zich ook naar elkaar voegen.

Marin vertelt: “Ik draag het gedicht ‘Rusteloosheid’ voor dat ik schreef in een tijd van psychose. Dat gedicht is nu veel meer voor mij gaan leven.” Allan heeft een zangpartij in de voorstelling: “Die ging me steeds beter af, omdat ik geleerd heb om de ruimte op te vullen met mijn eigen persoonlijkheid.” Voor Jantien werd haar intro met haar tekst over ‘Precisie’ steeds meer een verbindend element voor de gehele voorstelling. “Het mooie is dat we nu wat objectiever nadenken over onze psychoses. Daar zijn we blij mee, alhoewel het natuurlijk indringende ervaringen zijn.”

ELKAAR LEREN KENNEN

Sinds begin 2021 zijn alle spelers bezig met de voorstelling. Ze zijn een hecht team geworden. Jantien: “Wij zijn blij met alle zang- en spelrepetities van het afgelopen jaar. Het enthousiasme van Charles Hens, de hoofdregisseur, heeft ons echt samengesmeed. In de pauzes van de repetities leerden wij elkaar beetje bij beetje kennen. Even naar buiten voor een gezellig gesprek of een knuffel van een collega., Dat is goud waard!”

Hoewel ze alle drie wat meer tekst in de scènes hadden verwacht, vinden ze de voorstelling heel mooi geworden. Marin: “Er zitten veel elementen van spontaniteit in. Zo is de voorstelling ook ontstaan.” Allan haast zich te zeggen: “Als Charles en zijn collega’s nog een nieuwe voorstelling gaan maken, dan zouden we wel opnieuw willen meespelen. Sterker nog, we kijken er reikhalzend naar uit! Jippiejeel!”

NOG MEER ANDERHOOFD

De voorstelling speelt niet meer, maar...

- je kunt nog wel het boekje ‘Anderhoofd, de verhalen’ lezen (www.tobivroegh.nl);
- je kunt nog naar de *Anderhoofd* podcasts luisteren (zoek *Anderhoofd - De Podcast* op je podcastapp) of scan de qr-code;
- en er komt nog een film over het project.



opera”



PUZZELPLEK

Kruiswoord

1		2		3	■	4		5		6		7	■	8		9		10
	■		■	11			■		■		■		■		■		■	
12					■		■	13			14		15		■	16	17	
	■		■	18			■	■	■	■		■		■	19			
20	21				■	22		23		24		25	■	26				
■		■	■	■	27		■		■		■	28		■	■	■		■
29		30	31		■	32	33					■	34		35		36	
37				■	38	■		■	■	■	■	39			■		■	
40			■	41		42		43		44	■		■	45				
	■		■		■		■		■		■	46			■		■	
47					■	48							■	49				

OPLOSSING:

29	17	39	4	49	32	20	9	43
----	----	----	---	----	----	----	---	----

HORIZONTAAL:

- 1. Sportterm 4. Irriterend 8. Schrijfstijl 11. Persoonlijk voornaamwoord (Engels) 12. Planeet 13. Jaarboekje 16. Arrogante houding 18. Kloosterlinge 19. Deel van vliegveld 20. Leesteken 22. Mikpunt 26. Gebergte in Afrika 27. Politie-eenheid 28. Vanwege 29. Zich verbeelden 32. Meisjesnaam 34. Voormalig keizer van Rusland 37. Spoorstaaf 39. Kartelwaakhond (afk.) 40. Bergweide 41. Deel van een ruimteschip 45. Plaats in Drenthe 46. Hardhandig 47. Zoentje 48. Plant 49. Streek in Frankrijk

VERTICAAL:

- 1. Onaangename lucht 2. Gevat 3. Roofdier 4. Beroep 5. Meisjesnaam 6. Water in Utrecht 7. Daarna 8. Teer 9. Soort gesteente 10. Bestemming van post 14. Vaarwel 15. Rivier in N.-Brabant 17. Latijnse Bijbelvertaling 19. Greenwichtijd 21. Met de mond 23. Boom 24. Bron 25. Uitgestrekte vlakke 29. Vergelding 30. Stad in Frankrijk 31. Oude lengtemaat 33. Plaats in N.-Brabant 34. Graansoort 35. Vooruit! 36. Serie 38. Barium (afk.) 41. Regieaanwijzing 42. Speelgoed 43. Voorbij 44. Telwoord

Sudoku

			3					
					1	5		
4	9					1	6	
							1	
8	5				2	4		
1	3			7				2
	1			6		3	5	
	2		8			7		
		8			5		2	

Heb jij de oplossing van de kruiswoordpuzzel gevonden?

Stuur hem dan voor 1 maart naar redactie@triadevitree.nl

Dan loten we uit de juiste inzendingen voor een leuke prijs en vragen we de winnaar om zijn/haar verhaal te vertellen in de volgende uitgave van de PLEK!



“Voor een tientje heb je heel veel kijkplezier!”

Welke serie of film mag je niet missen? Welk boek móét je lezen? Welk museum is favoriet? En welke muziek is zo goed dat je niet kunt stoppen met luisteren? In iedere PLEK geven bewoners van Triade Vitree de beste kijk-, luister-, lees- of bezoektips. Martijn Berk vertelt over zijn favoriete manier van series en films kijken.



NETFLIX

Voor een fijne kijkavond kan Martijn iedereen streamingservices aanraden, zoals Netflix, Videoland, Amazon en Apple TV. “Je kunt daar films en series in een goede kwaliteit en zonder reclames bekijken. En dat voor niet te veel geld: voor een tientje ben je verzekerd van veel kijkplezier. Zeker nu ik 's avonds niet veel uit huis kom, is 't het geld waard.”

FAVORIETE SERIES

Welke streaming-service gebruikt Martijn zelf? “Ik zie regelmatig films en series op Netflix. Daar kun je kiezen uit zo'n beetje alle genres die er gemaakt zijn. Van romantische tot oorlogsfilm, van detectives tot ziekenhuis-series. Fijn is dat Netflix jouw voorkeur onthoudt en je films en series in jouw favoriete genre aanraadt.”

Martijn geeft toe dat Netflix ook films aanbiedt die minder interessant zijn. “Maar er staat gewoon zoveel op dat er altijd wel wat te kijken is. Twee van mijn favorieten zijn de hitserie Breaking Bad en Peaky Blinders. Ik zal de inhoud van deze twee toppers nog maar niet verklappen, mocht je ze willen zien.”

SMART-TV

Martijn geeft graag nog een technische tip: “Om de streams te zien, heb je een smart-tv nodig. Heb je die niet, dan kun je een zogeheten dongle aanschaffen. Het abonnement regel je via de website van Netflix. Zo heb je in de donkere wintermaanden fijn wat te kijken. Ik wens iedereen alvast veel kijkplezier!”



bron: Netflix

WIL JIJ OOK LEUK WERK DOEN ZOALS AVI?

Telesuper zoekt toppers!

Wil jij
ook mee-
werken bij
Telesuper?

Telesuper brengt boodschappen, bijvoorbeeld naar de locaties van Triade Vitree.

WAAROM IS WERKEN BIJ TELESUPER LEUK?

- Je doet leuk en afwisselend werk.
- Je staat er nooit alleen voor. Telesuper en Triade Vitree zorgen voor een goede begeleiding.
- Stap voor stap leer je nieuwe dingen doen. Zo wordt het nooit saai.
- Samen met je begeleider kies je je werktijden.
- Je krijgt werkkleding en een vergoeding voor je werk.

WIL JE MEER WETEN?

Stuur een e-mail naar Priscilla Kleefman via p.kleefman@triadevitree.nl.

