

CJOE'S NIEUWE START MAGAZINE



December 2022 – zesde editie

C
JOE
@CURTISSLAAN

Inhoud

1. Interview Floor	3
2. Moppentappen	5
3. Wensboom	6
4. Happy Stones	7
5. Gedichten	8
6. Interview Hanna	11
7. Posters	13
8. Halloweenfeest CJOE@Curtisslaan	14
9. Ollie & Sepp	15
10. Horrorscoop	16
11. Het nieuwe menu	19
12. Hoe overleef ik de feestdagen	27
13. Interview Jaap en Jony	29
14. Meningen over oud & Nieuw	31
15. Project KOOK	32
16. Make-over CJOE@Curtisslaan	34
17. Lezersvragen?	35
18. Rooster december	36



1. Interview Floor

1. Hoi wil jij jezelf voorstellen en wat is jouw functie binnen de organisatie?

Ik ben Floor en ik werk sinds oktober als herstel coördinator bij locatie Ypendael. Ik werk al twee jaar bij Fonteynenburg.

2. Het thema van het magazine is een nieuwe start. Waar ben jij het afgelopen jaar trots op?

Ik heb een nieuwe functie sinds 2 maanden en een nieuw huis, hier ben ik trots op.

3. Zou je dit willen meenemen naar het volgende jaar?

Ja, ik wil graag dit werk blijven doen.

4. Heb jij een doel voor het aankomend jaar?

Nee, eigenlijk geen specifiek doel. Ga er nu pas over nadenken.

5. Hoe kom jij tot rust na een drukke dag/week?

Sporten, afleiding en wat gezelligs doen met vrienden of familie.

6. Heb jij weleens stress en hoe ga je hiermee om?

Ik heb weleens stress en ik probeer dan rustig te blijven. Als ik weet dat het een drukke dag wordt dan plan ik bijvoorbeeld niks in de avond.

7. Welke feestdag vind jij het leukst; sinterklaas, kerst of oud -en nieuw?

Sinterklaas vind ik nog steeds erg gezellig ookal vier ik dit minder dan vroeger. Kerst vind ik erg gezellig en oud -en nieuw vind ik niet echt bijzonder. Kerst heeft mijn voorkeur.

8. Wat vind je het allerleukste aan de kerst?

De gezelligheid, lekker cliché. Donkere dagen vind ik minder leuk maar zodra je gezellig met elkaar bent met lichtjes en kaarsjes vind ik dit wel gezellig.

9. Heb jij goede voornemens voor volgend jaar? Zo ja welke of waarom niet?

Ik zou graag willen trainen voor de halve marathon in maart. Afgelopen zomer heb ik ook de halve marathon gerend.

10. Wat is jouw favoriete kerstnummer?

Heb ik eigenlijk niet, nee. Ik zet ook nooit uit mijzelf kerstmuziek aan maar luister er wel graag naar als andere muziek aanzetten. Ik denk dat ik de ouderwetse kerstnummers het leukste vind.

11. Wat zou de kerstman nooit moeten doen?

Mij meenemen naar de Noordpool, ik wil graag hier blijven.

12. Stel we vieren kerst in juni, zou dit dan net zo leuk zijn?

Ik denk dat dit minder leuk zou zijn omdat ik vind dat de kerst de winter gezelliger maakt. Anders is december-januari erg saai is.

13. Houd jij liever van een sinterklaasletter of van olliebol?

Olliebol, 100 procent. Ik houd echt van olliebollen met krenten en poedersuiker. De olliebollen kraam komt wel te vroeg ik wacht echt tot december anders ben ik ze wel zat.

14. Welk kledingstuk heb jij dit jaar het meeste gedragen?

Ik denk mijn spijkerbroek en je kunt deze zowel in de zomer als in de winter aan.

15. Wat zou je aankomend jaar anders willen doen?

Ik ben eigenlijk best tevreden dus ik hoeft niet altijd wat te verwachten van mezelf. Even niks is ook oké.

16. Zijn er vragen die wij niet hebben gesteld maar waar je wel graag antwoord op wilt geven?

Jullie hebben fantastische vragen gesteld.

17. Bonusvraag: waar ben je bang voor?

Voor wat het leven zich af en toe met zich meebrengt. Bijvoorbeeld als er iemand plotseling wegvalt. En ik vind dat er veel druk is binnen de samenleving, er wordt veel van je verwacht.



2. Moppentappen

Ik loop zonder voeten, Ik huil zonder ogen en ik klap zonder handen wie ben ik?

Een wolk

Er is een veld van gras en er zijn 12 spelers en 3 jury's wat zou dat zijn?

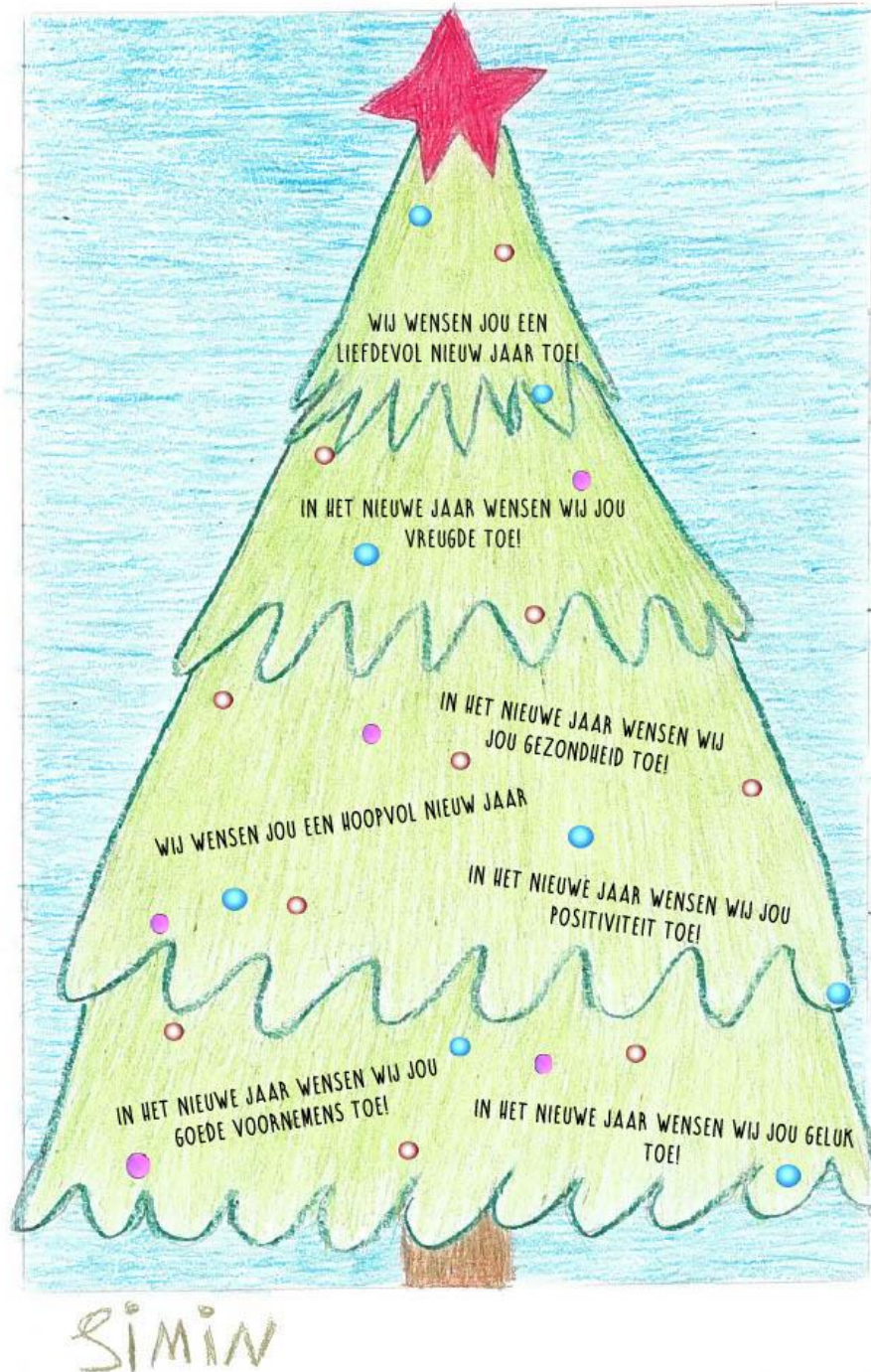
De klok

Het is klein en groot en het heeft de kleur zwart. Ook kan je mij opdrinken, rarara wie ben ik?

Coca-cola



3. Wensboom



4. Happy Stones

Met de verrassingsactiviteit komen vele verschillende activiteiten aan bod. Van knutselen, tot een spelletje spelen, elkaar complimenten geven en samen bewegen.

Hieronder een idee hoe we een knutselwerkje tijdens de activiteit hebben gemaakt. We zijn begonnen met lege stenen, en daarop met stiften allerlei tekeningen en teksten gemaakt. Als laatste komt er een laagje lak/vernis op de stenen. Als je buiten versierde stenen tegenkomt, dan hebben wij ze misschien wel gemaakt!



Kijk op het rooster wanneer de activiteit op CJOE@Curtisslaan plaatsvindt, en kom een keer meedoen.

5. Gedichten

Sinterklaasnieuwst

Een man met baard geeft veel cadeaus net voor het nieuwe jaar.
Waarom niet vaker?
Of gewoon voor de lol.
Het is balen.
Rond deze tijd zit mij agenda heel vol.
Ik sla me er doorheen.
En eindig mijn jaar met een knal.
En zorg erin tot nieuw jaar voor dat ik niet meer te hard val.

Onrust

Een gevallen tak begraven door de wind.
Bladeren bedekkend
Een verleden vergeten
Laat dingen achter
Achter in vuur en vlam
Brand jezelf niet langer
Aan de doornen van toen

Een achtbaan in zijn achteruit
Met een vrijval zonder kussen
Een gevallen vogel
Een gebroken vleugel geheeld

Zonder spalk genezen
Geen vleugel om mij heen
Alleen in een woestijn
Geen oase die mij rust biedt

Een vallende ster
Een eenzame reis door oneindigheid
Gestopt door een komeet
En jouw lach.



Vaarwel

Jarenlang gif verslinden
Mond uit in verlies
Maar in dit dal
Is het al zo lang koud.

Ik wil nu klimmen
Had je graag ondersteund
Maar jij laat mijn touw slingeren
Dus moet nu alleen

Ooit zal er geen verschil zijn
Maar ik deel mijn kop niet meer
De berg is nu van mij
Inclusief het ravijn.

Soms valt mijn ondergrondweg
Evenals mijn vangnet
Ik ga verder
Want het maakt geen verschil

Of jij er bent of niet.

Vliegen

Ik vlieg naar jou.
Door de lucht bevuild,
Om te praten over ons en het verleden'.
Het moet beter voor ons gestel
En dan kunnen we werken aan ons herstel
Het is een puzzel met stukjes die niet passen
Daarom moeten we rammen om het in elkaar te krijgen.
Mijn handen zijn beurs en mijn lichaam doet pijn.
Ik ga voor verbinding, ooit voelt het fijn.



Zeeman

Een verloren gegeven vormt een corrupt statistiek.

Een zeeman zonder houtenbeen heeft geen hout om op te staan.

Koud heeft hij het wel, ondanks zijn jas.
Zes maanden op zee, land zin zicht.

Vaart voorbij, geld in het laatje.
En het hart in de kast.
Schots en scheef.

Golven ontvoeren geluk
Regen wast het weg
Schrob het dek
En je eet je bammetje in de kou.

Ontsnap jouw gevangenis
Dit is niet jouw natuur
Doe het niet alleen zeeman
Een schip vaart niet zonder iedereen.



6. Interview Hanna

1. Hoi wil jij jezelf voorstellen en wat is jouw functie binnen de organisatie?

Ik ben Hanna en ik werk bij personeel -en salarisadministratie binnen Fonteynenburg.

2. Het thema van het magazine is een nieuwe start. Waar ben jij het afgelopen jaar trots op?

Dat er op mijn afdeling nieuwe collega's bij zijn gekomen.

3. Zou je dit willen meenemen naar het volgende jaar?

Ja zeker! Iedereen er graag bij volgend jaar.

4. Heb jij een doel voor het aankomend jaar?

Het creëren van rustmomenten voor collega's en mezelf door de werkzaamheden anders in te richten.

5. Hoe kom jij tot rust na een drukke dag/week?

Eerst plof ik op de bank, heerlijk. Daarnaast geeft koken en het schilderen op nummers mij rust.

6. Heb jij weleens stress en hoe ga je hiermee om?

Ja, ik heb weleens stress. Vaak heb ik het niet in de gaten, mijn horloge helpt hierbij. Mijn horloge geeft een seintje als je hartslag te hoog is en dan helpen ademhalingsoefeningen mij erg (3 seconden in- 3 seconden vasthouden- 3 seconden uit).

7. Welke feestdag vind jij het leukst; sinterklaas, kerst of oud -en nieuw?

KERST! Ik heb al 3 maanden de kerstboom staan in mijn huis, haha. Met mijn dochter zet ik elk jaar de kerstboom op en dan zetten wij keihard Mariah Carrey nummers op. Ons kerstseizoen start al vroeg. 😊

8. Wat vind je het allerleukste aan de kerst?

Lichtjes, gezelligheid en familie.

9. Heb jij goede voornemens voor volgend jaar? Zo ja welke of waarom niet?

Ja, ik heb elk jaar voornemens. Wel vind ik dat je goede voornemens niet alleen op 1 januari hoeft te hebben maar dat dit het gehele jaar door kan zijn.

10. Wat is jouw favoriete kerstnummer?

Mariah Carrey- All I want for Christmas.

11. Wat zou de kerstman nooit moeten doen?

Mijn cadeautje vergeten haha.

12. Stel we vieren kerst in juni, zou dit dan net zo leuk zijn?

Ja, wel anders maar net zo leuk als er maar een kerstboom staat!

13. Houd jij liever van een sinterklaasletter of van olliebol?

Olliebol zonder krenten. Ik ben niet zo gek op chocolade.

14. Welk kledingstuk heb jij dit jaar het meeste gedragen?

Mijn spijkerbroek, ik draag vaak een spijkerbroek omdat je het netjes maar ook sportief kunt dragen.

15. Wat zou je aankomend jaar anders willen doen?

Niet zoveel, ik vind het eigenlijk wel fijn als het nu is. Ik heb genoeg tijd voor mijn familie, vrienden en mijzelf. Dit vind ik het allerbelangrijkste. Daarnaast heb ik het op mijn werk heel erg naar mijn zin, met het werk zelf maar ook met mijn collega's.

16. Zijn er vragen die wij niet hebben gesteld maar waar je wel graag antwoord op wilt geven?

Nee jullie hebben hele mooie en lastige vragen gesteld. Het is compleet zo.



7. Posters



8. Halloweenfeest CJOE@Curtisslaan

Op 3 november 2022 kwam jong en oud samen voor een Halloween feest georganiseerd door de deelnemers. Het was een geslaagde avond waar iedereen zichzelf kon zijn zonder even niks te moeten.



9. Ollie & Sepp

Tijdens kerst komt er sneeuw uit de lucht vallen. Ollie en Sepp kijken uit het raam naar de sneeuw. Paar minuten later renden Ollie en Sepp naar de voordeur, hun baasje heeft de deur voor hen geopend. Zij gingen direct naar buiten en wilde de sneeuw proeven, dit deden zij door de sneeuw te likken. Buiten kwamen Ollie en Sepp nog wat hondenvrienden tegen en hebben ze samengespeeld in de sneeuw. Na het spelen heeft hun baasje beide honden in bad gedaan. Samen met hun baasje hebben zij de kerstboom versierd en hierna vielen ze in een diepe slaap.



10. Horrorscoop

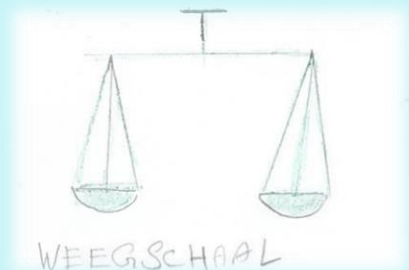
Maagd

Jouw empathie zegt meer dan duizend woorden. Jij kunt jezelf goed inleven in de persoon waar je mee te maken hebt. Daarnaast kan je de ander, maar ook jezelf helpen door beslissingen te nemen. Jij hakt namelijk de knopen door bij betekenisvolle situaties. Andere mensen hebben dat in de gaten, al wil jij daar niet zoveel van horen. Geef jezelf de credit die je verdient. Je ziet de positieve eigenschappen in andere mensen, maar bent te kritisch over jezelf. Doe is lief voor jezelf!



Weegschaal

Een gewogen gemiddelde, zodat de balans in evenwicht blijft. Zodra de weegschaal een tegenslag op het pad tegenkomt, kan deze persoon het evenwicht verliezen. Dit leidt tot vereenzaming en de angst om nieuwe dingen aan te pakken. Vrees niet weegschaal, dit jaar weet jij de balans te vinden in jezelf. Is het niet alleen, dan maak je gebruik van de steun van andere mensen om je heen.



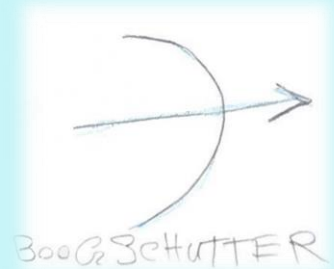
Schorpioen

Jouw puntige staart kan krachtig uithalen. Jij gaat doelgericht te werk en laat je niet van je weg afbrengen. Nieuwsgierigheid is jouw kernkwaliteit, maar ook jouw valkuil. Andere mensen kunnen jouw nieuwsgierigheid als vervelend of betweterig ervaren. Je hoeft niet zo onzeker te zijn over de dingen die je doet. Fouten maken is niet erg, maar graaf je niet in.



Boogschutter

Dit jaar zijn alle pijlen op jou gericht. Let er wel op dat ze jou niet raken! Zelf in de roos schieten, kan echter lastig zijn. Je kunt namelijk last krijgen van het onvermogen om knopen door te schieten. Jij kunt scherp uit de hoek komen, maar de ander maakt daar geen punt van. Dit jaar houd jij je bezig met je gewicht. Vederlicht zijn is niet erg, houd wel rekening met een sterke windvlaag. Deze kan jou een andere richting op sturen.



Steenbok

Door jouw agressiviteit is het fijn om te weten dat je horens ver boven je uitsteken. Jouw puntige karakter kan namelijk pijn bij anderen veroorzaken. Toch heb jij een zachte kant die steeds meer mensen mogen voelen. Door de focus op andere mensen, vergeet jij regelmatig jezelf. Leg dit jaar de focus op voldoende eten en drinken, zodat je niet hongerig blijft naar de goedkeuring van anderen.



Waterman

Water naar de zee dragen, heeft meestal niet zoveel nut. Maar, jouw doorzettingsvermogen in deze periode is bewonderenswaardig. Dit jaar zal jij als twee druppels water zijn met de vissen. Jij voelt je namelijk als een vis in het water. Ga dit jaar eropuit. Het vele buiten zijn, zal een echte man of vrouw van je maken. Wel is de kans dat je gaat verdrinken in je eigen zelfvertrouwen. Pak daarom grote veranderingen geleidelijk aan, of zorg dat je dit samen doet met iemand anders.



Stier

Beste stier, bewaak de grens, maar doe dat niet altijd met de hoorns vooruit. Je bent groot en sterk, maar laat de wereld je niet hard maken. Je vecht overal doorheen, elk tegenslag spies je doorheen met vrienden en geliefden. Laat je alleen niet bevechten of sturen door invloed van buitenaf.



Kreeft

Als verlegen kreeft stop jij het liefst het hoofd onder het zand, maar dat kan niet altijd. Gebruik jouw verleidingsvermogen om nieuwe connecties te maken, het zal de kreeft warm haken door de koude periode. Het leven is lang, neem de tijd ontpop in de beste jij die je kan zijn, met al jouw geliefde aan jou zij.



Ram

De ram palt niet alleen het leven bij de hoorns, het zal het doorspiezen. Aanbeden alleen door gespuis, dus let op met wie hij omgaat. De ram vliegt door het leven, zorg ervoor eens de tijd nemen in de weide des levens.



Leeuw

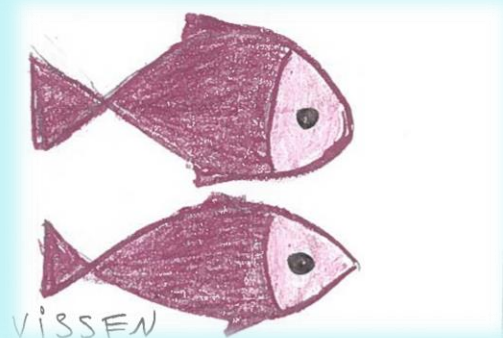
Brullend door het huis, zet de leeuw overal zijn klauwen in, laat eens los. Verslind niet alles om je heen, dat zorgt alleen maar voor problemen en problemen al genoeg. Pak de rust, dat doet de leeuw goed, en dat moet hij ook blijven doen.

De leeuw zijn prooi kan ook leiden tot nieuwe vriendschappen. Verslind dus niet alles.



Vissen

De bevind zich bij zijn hoofd aan de wolken. De vis is altijd bereid om zijn/haar vrienden en geliefden te helpen. Kijk alleen uit dat de vis niet te emotioneel reageert op afwijzing. Het doet de vis goed actief te blijven, aangezien de vis geneigd is nogal lui te zijn. Wat de stemming belemmert.



Tweelingen

De tweeling is erg aanwezig en ook openhartig. De tweeling praat gemakkelijk over wat zij dwars zit. De tweelingen waren vroeger twee maar nu een. Door deze oneindige honger wil de tweeling zich nog wel eens in het werk verslinden. Gelukkig kan de tweeling voor twee denken, maar dat zorgt soms ook voor wat overspanning. Probeer de rust te pakken, want de tweeling is nu eenmaal een persoon.



11. Het nieuwe menu

Deze editie is iets anders dan de vorigen. Geen driegangenmenu, dus maak je geen zorgen. Dit menu heeft kleine hapjes, beschreven in kleine stapjes. Van aardappelsoep tot appelflap, nee dat is echt geen grap!

Oudhollandse Pepernoten

Weet jij wat het verschil is tussen kruidnoten en pepernoten? De kruidnoten zijn de knapperige ronde koekjes. De pepernoten lijken meer op taaitaai. Hieronder heb je een recept om ze zelf te maken!

INGREDIËNTEN

350 Gram patentbloem
25 Gram bakpoeder
Beetje zout
175 Gram honing
75 Gram stroop
1 Ei
1 Eetlepel koekkruiden/ speculaaskruiden
1 Theelepel anijszaad
Olie optioneel - zoveel als nodig

MATERIALEN UIT DE KEUKEN

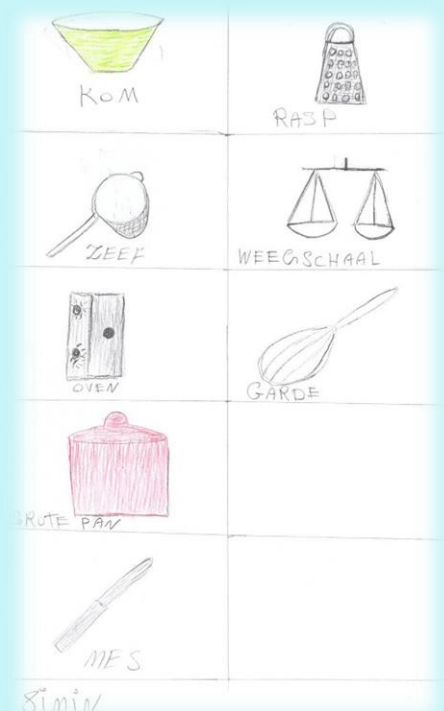
2 Kommen om te mengen
Zeef
Vershoudfolie (plastic)
Oven
Bakpapier
Ovenschaal

BEREIDING

1. Zeef de patentbloem, bakpoeder en zout in een kom.
2. In een andere kom meng de honing, stroop, ei, speculaaskruiden en anijszaad.
3. Voeg het bloemmengsel toe en kneed het geheel tot een stevig deeg.
4. Vorm een bal van het deeg en wikkel het in plasticfolie. Plaats ongeveer 1 uur in de koelkast.

Wat doe je daarna met het pepernotendeeg?

1. Verwarm de oven voor op 175 °C. Bekleed een ovenschaal met bakpapier.
2. Haal het deeg uit de koelkast. Maak rolletjes van het deeg en snijd het in stukjes van 1 tot 1.5 centimeter. Doe wat olie in een kom en rol de stukjes deeg in de olie tot ze volledig bedekt zijn.
3. Doe de met olie bedekt pepernoten in een met bakpapier beklede ovenschaal. Vul de schaal goed, zorg dat je een laag hebt met pepernoten.



4. Doe de schaal met pepernoten 20 tot 30 minuten in de oven, tot ze goudbruin zijn.
5. Laat de pepernoten afkoelen. Eenmaal afgekoeld kan je de pepernoten makkelijk in kleine stukjes afbreken.

Speculaasbrokken

Speculaasjes hebben veel verschillende maten, en vaak leuke versieringen. Ook heb je grotere speculaaskoeken. Deze staan bekend als speculaasbrokken, aangezien je ze niet in 1 stuk op kunt eten.

INGREDIËNTEN

Deeg

250 Gram zelfrijzend bakmeel
150 Gram boter
150 Gram donkere basterdsuiker
20 Gram koekkruiden/ speculaaskruiden (4 eetlepels)
Snufje zout
45 Milliliter melk (4 eetlepels)

Later nodig

Melk voor bestrijken
Handje vol amandelen

MATERIALEN UIT DE KEUKEN

Kom
Mesje om boter te snijden
Vershoudfolie (plastic)
Oven
Bakpapier
Mixer met deeghaken
Deegroller
Kwastje

BEREIDING

1. Doe bijna alle ingrediënten voor het deeg in een kom (zelfrijzend bakmeel, donkere basterdsuiker, speculaaskruiden, melk en zout). De boter komt in de volgende stap!
2. Snijd de boter in blokjes en doe dit in de kom erbij. Dit alles ga je -met een mixer met deeghaken- kneden tot een kruimelig geheel. Als het deeg goed gemixt is, dan kneed je dit verder met je handen.
3. Deeg te droog? -> Voeg een klein beetje melk toe
4. Deeg te vochtig? -> Voeg een beetje zelfrijzend bakmeel toe
5. Maak van het deeg een bal. Doe hieromheen een laagje vershoudfolie (plasticfolie). Leg de bal minimaal 30 minuten in de koelkast.
6. Verwarm de oven voor tot 175°C.

- Haal het deeg uit de koelkast en haal het plastic laagje eraf. Rol/druk het bol deeg uit op een vel bakpapier. Zorg dat de plak ongeveer 1 centimeter dik.
- Strijk met een kwast een laagje melk op het deeg. Leg hierop in verschillende rijen de amandelen, en duw ze een klein beetje in het deeg.
- Bak de speculaas 30-35 minuten in de oven of tot de koek goudbruin is.
- Laat de koek afkoelen en breek hierna in stukken. Probeer een amandel op elke brok te hebben.

Aardappelsoep

Deze heerlijke aardappelsoep is vegetarisch, maar erg romig. De soep kan best machtig zijn. Serveer daarom niet te grote porties.

INGREDIËNTEN

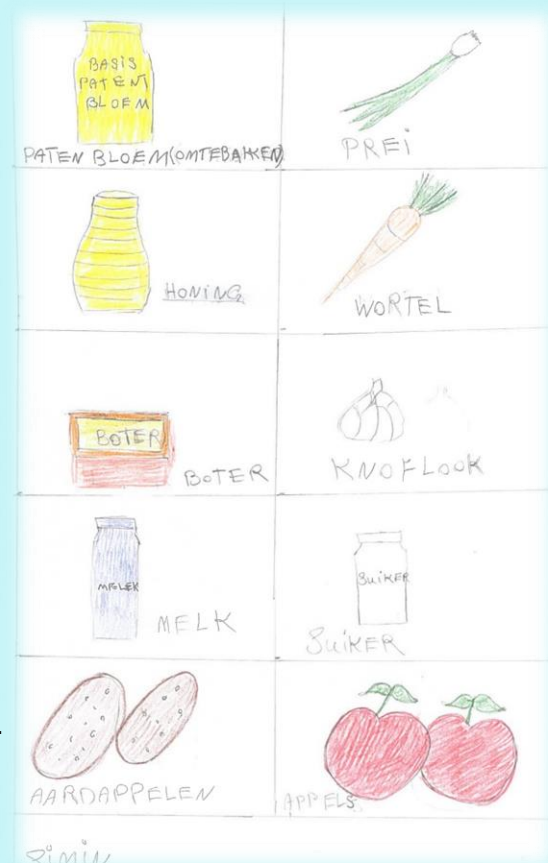
1 Kg aardappelen kruimig
 1 Ui
 ½ Prei
 200 Gram crème fraîche
 1 Wortel/peen
 2 Teentjes knoflook
 Bouillonblokje
 Kerrie
 Zwarte peper
 Zout
 Evt. Verse bieslook/peterselie
 Evt. Croutons

MATERIALEN UIT DE KEUKEN

Mesje om te snijden
 Snijplank
 Evt. dunschiller
 Rasp
 Pan om te koken

BEREIDING

- Schil $\frac{3}{4}$ van de aardappelen, en snijd in stukken.
- Snijd ook de uien en prei in kleine stukjes.
- Pel de knoflook, en snijd in kleine stukjes.
- Schil de wortel en rasp deze.
- Snijd de broccoli in kleine roosjes/stukjes.
- Bak de ui en de knoflook in de soeppan, totdat ze bruin zijn geworden.



7. Voeg in diezelfde pan water toe, zodat deze warmer kan worden. In het water doe je de stukken aardappel, en de bouillonblokjes. Je kookt de aardappelen totdat deze oplossen in het water. Eventueel kan je de aardappelen als ze gaar zijn even stampen, om ze te helpen met het oplossen.
8. Was de overige aardappelen, en snijd in dobbelsteentjes (Dit kan MET schil!).
9. Zodra stap 7 klaar is, voeg je de crème fraîche toe. Roer dit goed door.
10. Hierna voeg je de dobbelsteentjes toe, en laat je de soep rustig pruttelen.
11. Na ongeveer 5 minuten, kan je de wortel en de broccoli toevoegen.
12. Voeg een beetje kerrie, peper en zout toe totdat je de soep lekker vindt smaken.
13. Eventueel: Als laatste snijd je de bieslook en/of peterselie fijn, doe je een deel door de soep, en doe je een beetje bovenop.
14. Eventueel: Doe je op het laatste moment een paar croutons op de soep.

Zandkoekjes

Dit zijn eenvoudige koekjes die je in allerlei verschillende vormen kunt maken, zodat je de koekjes kunt maken hoe jij dat wilt! Versier ze bijvoorbeeld met nootjes, of andere strooisels.

INGREDIËNTEN

200 Gram bloem
75 Gram suiker
1 Eidoier
1 Zakje vanillesuiker
125 Gram boter
1 Eetlepel koud water
Eventueel strooisels/nootjes

MATERIALEN UIT DE KEUKEN

Kom
Mixer met deeghaken
Vershoudfolie (plastic)
Weegschaal
Mesje om te snijden
Snijplank
Eetlepel
Koelkast
Oven
Deegroller



BEREIDING

1. Doe de bloem, suiker en vanillesuiker in een kom.
2. Snijd de boter in blokjes, en doe dit in de kom erbij.
3. Scheid een ei (dus de eidooier en het eiwit apart), en doe de geeloranje eidooier in de kom erbij.
4. Kneed alles wat in de kom zit tot een kruimelig geheel.
5. Voeg 1 eetlepel water toe, en maak van het deeg een grote bol.
6. Deeg te droog? -> Voeg een klein beetje water toe
7. Deeg te vochtig? -> Voeg een beetje bloem toe
8. Doe om de deegbal een laagje vershoudfolie (plasticfolie). Leg de bal minimaal 30 minuten in de koelkast.
9. Verwarm de oven voor tot 175°C.
10. Haal het deeg uit de koelkast en haal het plastic laagje eraf. Strooi een beetje bloem op je aanrecht, en rol het bol deeg uit tot een plak. Als de bol te groot is, kan je dit ook in meerdere keren doen. De plak deeg mag ongeveer 1 centimeter dik zijn. Hierna kan je creatieve vormen maken door een koekjesuitsteker te gebruiken, of zelf iets te vormen.
11. Leg de koekjes op een vel bakpapier op een bakplaat. Zorg dat de koekjes niet te dicht op elkaar liggen, want ze worden ietsjes groter! Nootjes kan je voor het bakken op de koekjes drukken, maar zoetige strooisels kan je beter na het bakken toevoegen.
12. Bak de koekjes ongeveer 15 minuten of tot de koek goudbruin is.
13. Laat de koekjes afkoelen, en versier verder zoals jij ze wilt.

Knakworstbroodjes

Simpele maar lekkere broodjes, waarbij je grotere en kleinere kunt maken. Het ligt er maar net aan welke worstjes je koopt en wat je wilt 😊.

INGREDIËNTEN

- 1 Blikje knakworst (of cocktailworstjes als je kleinere broodjes wilt maken)
- 1 Pakje bladerdeeg
- 1 Eigeel



MATERIALEN UIT DE KEUKEN

Bakpapier

Oven

Garde/vork

Eventueel een mesje en snijplank

BEREIDING

1. Leg de bladerdeeg kort voor gebruik buiten de vriezer of koelkast.
2. Verwarm de oven voor op 200 graden.
3. Haal de knakworstjes uit het blik, en dep ze droog met een stukje keukenpapier.
4. Nu ga je de broodjes vouwen.
5. Bij grote broodjes, leg een worstje op het plakje bladerdeeg. Vouw de uiteinden zo, dat bijna het hele worstje bedekt is.
6. Bij kleinere broodjes, snijd een plakje bladerdeeg in de lengte door, zodat je 2 gelijke stroken hebt. Leg op de strook een worstje, en vouw de uiteinden zo, dat bijna het hele worstje bedekt is.
7. Scheid een ei (dus de eidooier en het eiwit apart). We gebruiken bij dit hapje alleen de geeloranje eidooier. Klop dit los met een vork of garde.
8. Leg de bakplaat op het aanrecht. Leg hierop een vel bakpapier, en de broodjes. Strijk op de broodjes een laagje eidooier.
9. De broodjes kunnen nu de oven in.
10. Bak de broodjes 15-20 minuten in het midden van de oven, of totdat ze goudbruin zijn.

Appelflap

INGREDIËNTEN

2 Pakjes bladerdeeg

1 Kilogram appels (goudrenet of jonagold)

50 Gram rozijnen

Kaneel

Suiker voor op de appelflappen

Eventueel 1 ei

MATERIALEN UIT DE KEUKEN

Mesje om te snijden

Snijplank

Evt. dunschiller

2 kommetjes

Garde

Lepel

Vork

BEREIDING

1. Doe de rozijnen in een kommetje, en giet hierop heet water. Dit heet het wellen van de rozijnen.
Haal het bladerdeeg uit de vriezer of koelkast.
2. Schil de appels, en snijd in kleine dobbelsteentjes. TIP: Doe alvast een beetje kaneel op de gesneden stukjes appel, zodat de appel niet bruin wordt!
3. Giet het water van de rozijnen, en check of er geen harde stengeltjes tussen zitten. Voeg de rozijnen toe aan de appel, en meng door.
4. Proef of het appelmengsel lekker smaakt, of doe er nog een beetje kaneel in.
5. Verwarm de oven voor op 200 graden.
6. Leg een lepel appelmengsel in het midden van een plakje bladerdeeg, en vouw er een driehoek van.
Maak het randje mooi met een vork. Blijft het bladerdeeg niet zo goed aan elkaar plakken? Maak je vingers nat met water, en duw de randjes opnieuw aan.
7. Nu heb je 2 keuzes.
8. Met suiker? Dip 1 kant van de appelflap in de suiker, en leg op de bakplaat.
9. Geen suiker? Leg de appelflap op een bakplaat voor een mooi goudbruin resultaat.
10. Bak de appelflappen 15-20 minuten in het midden van de oven, of totdat ze goudbruin zijn.

Oliebol

INGREDIËNTEN

500 Milliliter halfvolle melk

500 Gram bloem

1 Zakje gedroogde gist

4 Eetlepels lichtbruine basterdsuiker

1 Ei

Snufje zout

Zonnebloemolie

100 Gram krenten

Evt. appels of poedersuiker

MATERIALEN UIT DE KEUKEN

2 kommen
Mixer met deeghaken
2 Grote lepels
Vochtige theedoek
Grote pan
Keukenpapier

BEREIDING

1. Doe de rozijnen in een kommetje, en giet hierop heet water. Dit heet het wellen van de rozijnen.
2. Doe de melk in een kom. Hierbij doe je de suiker en de gedroogde gist. Dit laat je 5 minuten staan.
3. Zeef de bloem in de andere kom en doe hierbij een snufje zout.
4. Giet langzaam het melkmengsel bij de kom met bloem. Klop ondertussen met de mixer met deeghaken tot een plakkerig beslag.
5. Voeg het ei toe, en mix even door.
6. Giet het water van de rozijnen, en check of er geen harde stengeltjes tussen zitten.
7. Doe de rozijnen bij het beslag, en roer door.
8. Dek de kom af met een vochtige doek en laat 60 minuten rijzen. Het beslag moet ongeveer 2x zo veel worden.
9. Verhit de zonnebloemolie op 180 graden.
10. Schep met water bevochtigde lepels (of een ijslepel) een bol beslag in het vet. Na een paar seconde zie je de oliebol nog iets groter worden en komt hij naar boven drijven. Keer regelmatig om. Na ongeveer 6 minuten zijn de oliebollen goudbruin en gaar vanbinnen.
11. Schep de oliebol uit het vet. Laat ze uitlekken op keukenpapier en bestrooi met poedersuiker.

Tips voor het bakken van de oliebollen:

Laat het deeg rijzen op kamertemperatuur,

Bellen in het beslag? -> Temperatuur is te warm

Het deeg 'groeit' niet? -> Temperatuur te koud

Hoe bewaar je oliebollen? Bewaar oliebollen maximaal 3 dagen in een afgesloten zak of doos. Warm ze (voordat je ze wilt eten) een paar minuten op in de oven.



12. Hoe overleef ik de feestdagen

Goede vraag.

Wanneer je feestdagen met mensen om je heen viert waar jij je fijn bij voelt, zal je er niet zo snel over nadenken. Maar wat kan je doen als je niet die mensen hebt, je alleen voelt of niet houdt van het feest vieren? Daar gaan we in dit stuk proberen je wegwijs in te maken.

Ook als je je een van die feestdagen niet goed voelt, mag dat gevoel er best zijn. Je kunt doen alsof het goed gaat, maar dat kost veel energie. Ga daarom op zoek naar activiteiten die in de omgeving te doen zijn, of maak zelf een plan om de decembermaand (en eventuele andere dagen) door te kunnen komen. Onderstaande ideeën werken vast niet voor iedereen, maar hopelijk kunnen wij met jouw toevoegingen deze lijst alleen maar langer maken!

Kijk een film of serie.

Er zijn een hoop series/films op tv. Dit zijn vaak iets oudere films, of series die je niet altijd allemaal kunt volgen. Je kunt ze ouderwets opnemen, op internet zoeken, of via een streamingsdienst zoals Netflix kijken. Voel je je niet zo positief gestemd? Kies dan voor humor.

Speel een online spelletje.

Je kunt tijdens het bingoën (of tussen de rondes door) chatten met andere mensen die aan het spelen zijn. Misschien vind je wel nieuwe contacten en heb je een leuk gesprek! Kijk maar eens in een appstore, of op www.gamepoint.com/nl.

Maak een wandeling.

Reis een stukje met het openbaar vervoer en ga eens wandelen in een andere omgeving. Wie weet wat je allemaal ziet en wie je tegenkomt.

Lees een boek.

Vroeger een boek gelezen welke je je nu nog kan herinneren? Wellicht staat die in de bibliotheek. Vraag eens rond naar favoriete boeken van mensen om je heen. Spreekt iets je aan? Dan heb je iets te doen.

Trakteer jezelf op iets lekkers.

Rondom feestdagen liggen er een hoop lekkere dingen in de winkel. Goede reden als het te grote porties voor jou alleen zijn, om iemand te vragen!

Ga eens sporten.

Zoek een sportschool op, of ga langs in een wijkcentrum in de buurt. Bij CJOE @Curtisslaan zit bijvoorbeeld Piet Vink. Sporten kan hier gratis. Kijk bij de ingang voor de openingstijden, of vraag een van de werknemers om informatie.

Geen sportschool in de buurt? Er zijn ook diverse buitensportgelegenheden, zoals fitnesspleinen en speeltoestellen. Voor spelen is niemand te oud!

Doe vrijwilligerswerk.

Vrijwilligerswerk hoeft niet structureel te zijn, maar kan ook eenmalig of naar gelang je wilt. Denk aan de voedselbank, een buurtcentrum of een sportvereniging. Als je het leuk vindt, kan je natuurlijk vaker gaan.

Kijk of er in je omgeving een diner of activiteit georganiseerd wordt.

Met kerst worden er bijvoorbeeld lunches en diners georganiseerd. Denk bijvoorbeeld aan Resto Van Harte en het buurtcentrum.

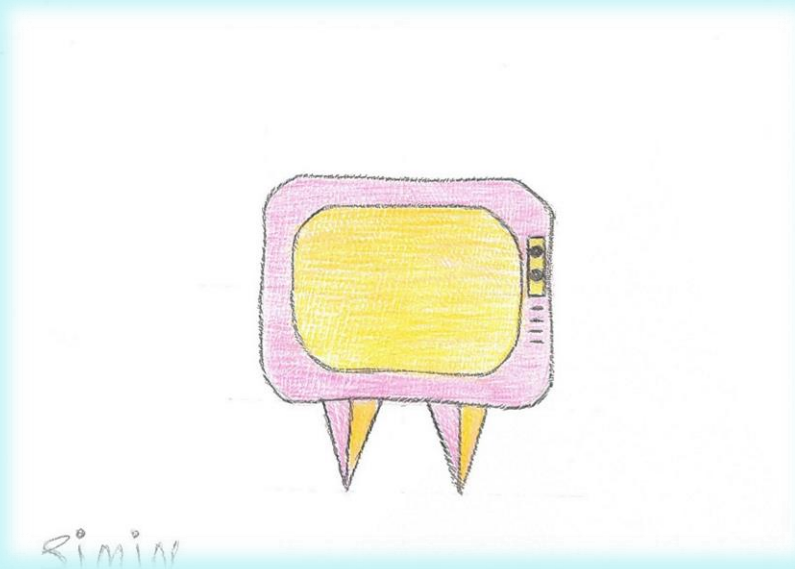
Er kan om een bijdrage of entree gevraagd worden, mogelijk ook van tevoren reserveren. Wil je hier gebruik van maken? Zoek dan dus van tevoren even uit wat je wilt.

Andere mogelijkheid.

Je kunt ook deze dagen proberen te zien als een normale dag. Neem bijvoorbeeld de kerstdagen. De kerstdagen zijn maar 2 dagen van de 365 (of 366) in het jaar! Doe je normale ritme dat je op die dag hebt, maar houd er rekening mee dat niet alle winkels alle dagen open zijn 😊.

Deze lijst biedt geen garantie op vermaak en een beter humeur, maar het kan je hopelijk helpen om deze dagen te overleven.

Nog aanvullingen, ideeën of opmerkingen? Mail dan naar CJOEmagazine@fonteynenburg.nl.



13. Interview Jaap en Jony

1. Willen jullie jezelf voorstellen aan ons en aan de magazinelezers?

Jony: Ik ben Jony en ben 40 jaar. Ik woon ongeveer 2 jaar op de Plesmanlaan. Ik ben sinds kort goedgekeurd voor een omklapwoning, het liefst in Den Haag. Ik luister veel muziek en ik sport regelmatig bij Piet Vink.

Jaap: Ik ben Jaap en werk al twee jaar bij Fonteynenburg. Ik vind het hartstikke leuk om te tekenen en schilderen, dit is mijn passie. Daarnaast doe ik een studie creatieve therapie, omdat ik graag onderzoek bent naar de diepgang.

2. Wat zijn jullie van elkaar?

We zijn gelijk aan elkaar en kunnen elkaar helpen. Jaap is mijn begeleider vanuit de CJOE.

3. Het thema is een nieuwe start. Waar zijn jullie het afgelopen jaar trots op en wat zouden jullie willen meenemen naar het aankomende jaar?

Jaap: Ik ben het meeste trots op dat ik nog meer gegroeid ben in mijn persoonlijke ontwikkeling en dat ik steeds meer durf. Ik wil dit graag doorzetten naar het volgende jaar.

Jony: Ik ben het meeste trots dat ik een dagritme heb gevonden dit is mede dankbaar door CJOE. En dat ik steeds zelfstandiger ben geworden en hierdoor de stap naar een omklapwoning kan maken.

4. Hoe gaat de samenwerking tussen jullie en binnen de CJOE?

De samenwerking gaat goed ik ervaar geen problemen. Wij zijn altijd wel met elkaar in gesprek en hebben we het over de stappen die ik (Jony) maak. En even kijken hoe het met elkaar gaat.

5. Jony heb jij een doel die jij met ons wilt delen voor aankomend jaar? En zo ja wat voor stappen wil jij gaan maken om het doel te behalen?

Ik wil mijzelf meer ontwikkelen dit wil ik doen door deel te nemen aan trainingen binnen de CJOE. Daarnaast wil ik meer fitnesssen voor mijn gezondheid.

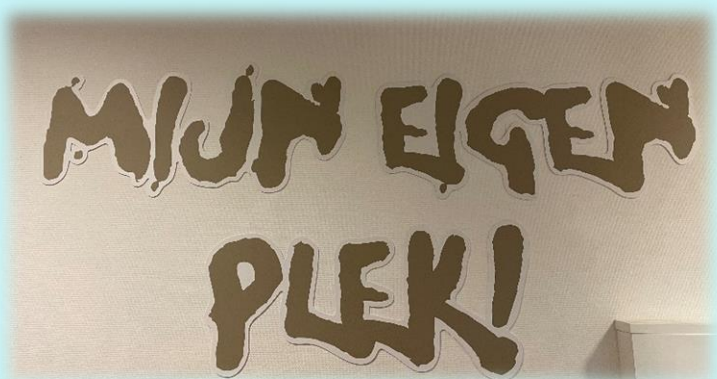
6. Zijn jullie het weleens niet eens met elkaar? En zo ja hoe lossen jullie dat dan op?

Wij liggen altijd wel op één lijn. We kunnen altijd wel met elkaar meeveren met elkaars gedachten en meningen.

7. Hoe komen jullie tot rust na een drukke dag/week?

Jaap: Lezen, mediteren en creatief bezig zijn

Jony: Fitnesssen en bij het koken thuis en bij de CJOE.



8. Waar genieten jullie het meeste van?

Jony: Als ik zie dat ik vooruitgang heb geboekt. In het begin was er bijna geen uitzicht en geen doelen. En nu heb ik vooruitzicht op zelfstandigheid. Ik ervaar hierdoor meer vrijheid en een nieuwe volgende stap. Ik ben trots op waar ik stond, waar ik nu sta en waar ik heen ga.

Jaap: De kleine dingen in het leven bijvoorbeeld ik geniet ervan als er buiten een regenboog is. Hier kan ik in wegdromen en dit geeft mij een gelukkig gevoel. Een bevestiging van iets wat eerst niet goed ging en nu wel.

9. Hebben jullie weleens stress? En zo ja hoe gaan jullie daarmee om?

Jony: Ik heb weleens stress. Als ik veel stress heb dan ga ik mijzelf afzonderen en zoek ik een plekje voor mijzelf. Ik ga dan afleiding zoeken door televisie en YouTube te kijken.

Jaap: Hetzelfde als Jony maar ik kijk dan geen televisie maar ik zonder mijzelf af en kan dan reflecteren op mijzelf.

10. Welke feestdag vinden jullie het leukst; sinterklaas, kerst of oud -en nieuw?

Jony: Oud -en nieuw omdat ik dan echt het jaar kan afsluiten. Ik probeer dan de negatieve dingen los te laten en de positieve ervaringen neem ik mee naar het volgende jaar.

Jaap: Kerst omdat ik de gezelligheid meer ben gaan waarderen. Het bij elkaar zijn.

11. Hebben jullie goede voornemens voor volgend jaar? Zo ja welke of waarom niet?

Jaap: Mijn goede voornemen is om lichamelijk gezonder te worden/zijn. Ik wil dit gaan doen door beter op mijn voeding te letten en meer te bewegen.

Jony: Ik wil ook gezonder leven door te minderen met roken en/of proberen helemaal te stoppen.

12. Wat is jullie favoriete kerstliedje?

Jony: Jingle bell rocks – Bobby Helms

Jaap: Ik heb totaal geen favoriet kerstliedje misschien dat het nog komt.

13. Houden jullie liever van een sinterklaasletter of van olliebollen?

Jaap: Olliebollen, lekker vet, knapperig, zoet en luchtig maar het moet wel versgebakken zijn.

Jony: Sinterklaasletter en het liefst een banketstaaf.



14. Meningen over oud & Nieuw

Oud en nieuw is een knallend iets,
Je eindigt het jaar, het is iets expliciets.

De een houd ervan, de ander niet,
Het is maar hoe je het ziet.

Voor mij is oud en nieuw een moeilijke dag in het jaar,
Want het is onvoorspelbaar.
Je hoort een knal hier en daar,
De een onschuldig, de ander geeft gevaar.

Toch is eraan oud en nieuw ook iets apart,
Het gekleurde vuurwerk, tussen het zwarts.

Oliebollen en appelflappen ten overvloede,
Zelf gemaakt, of gehaald door iemand die zich naar de gebakskraam spoedde.

Het meest bijzondere is het samen zijn,
Liefst in mijn eigen domein.

Om na 12 uur te gaan naar het plein,
En samen te kijken naar het vuurwerkfestijn.

Oud en nieuw is voor mij dus een wisselende ervaring,
Die jaar op jaar zorgt voor een nieuwe jaarring.



15. Project KOOK

Deelnemer Cindy deelt haar ervaring met het project KOOK:

Op 8 december kreeg de kookgroep bezoek van Project KOOK, een groepje mensen uit de wijk die houden van koken en lekker eten.

Gezamenlijk hebben we een 3-gangenmenu bereid! Ohja, en een aantal bijgerechtjes.

Hieronder vind je het menu wat wij hebben gemaakt.

Het was voor Project KOOK de eerste keer op een locatie koken, dat leken ze best spannend te vinden. Een aantal koks had thuis al de nodige voorbereidingen getroffen doordat we niet zo lang de tijd hadden. Direct was hiermee hun enthousiasme te merken.

Taken werden verdeeld en iedereen maakte gerechtjes met 1 van de KOOK chefs.

Project KOOK dacht dat zij ons veel konden leren wat betreft het koken, maar als ervaren kookgroep hebben we al veel verschillende gerechten gemaakt!

Voorbeeldje: Een van de KOOK chefs gaf aan dat er zoveel gerechten gemaakt moesten worden, dat de rodekool met appeltjes niet helemaal zelfgemaakt kon worden... Dit is precies iets wat de groep een aantal weken terug wel had gedaan. Hiervan kon Project KOOK leren van onze eigen kookgroep!

Bijna de hele eerste etage kwam aan tafel, de mensen van het project en de kookgroep inclusief begeleiders. Iedereen die binnenkwam, zei dat het al heel lekker rook!

Het uitserveren van de gerechten werd gedaan door alle chefs bij elkaar, en het diner begon direct al met 1 van de grootste verrassingen... Namelijk een knolselderijsoepje, waarbij het leek of er spekjes in de soep zaten. Verrassing: het waren plantaardige spekjes, en dus een vegetarische soep! Ik weet zeker dat dat niet iedereen is opgevallen.

Toen het tijd was voor het toetje, zaten een hoop bewoners al vol van het eten. Toch was ook dit toetje een succes, mede door het verse fruit.

Bijna alles wat was gemaakt is opgegeten jammer genoeg. Ik had deze maaltijd graag nog een keer gehad!

Project KOOK komt nog een keer langs met een kookboekje, al hoop ik stiekem dat ze ook nog een keer langskomen om met ons samen te koken. De sfeer en het enthousiasme had ik niet willen missen.



16. Make-over CJOE@Curtisslaan

CJOE@Curtisslaan is trots met het eindresultaat en daarom willen we graag ons succes met jullie delen.

CJOE is een nog fijnere ruimte geworden waar de begeleiding en deelnemers samenwerken aan het programma.

Komen jullie een keertje kijken?



17. Lezersvragen?

Van de lezersvragen van de vorige editie zijn verschillende e-mails binnengekomen op het magazine-emailadres. Hieronder een korte samenvatting van de binnengekomen antwoorden.

Hoe vier jij Halloween?

Meedoen in een spooktocht, en veel mensen laten schrikken.

Wat doe je op dierendag?

Mijn huisdieren extra verwennen!

Wat doe je op een regenachtige dag?

Gamen en tv kijken.

Wat is je favoriete horrorfilm?

Evil death 2.

Vragen van dit nieuwe start magazine

Wat doe jij met oud en nieuw?

Wat is jouw favoriete oud-en-nieuw-snack?

Wat wil jij veranderen in het nieuwe jaar?

Heb jij je huis/kamer versierd in kerstsferen? Stuur een foto naar onderstaande mail!

Hoe ga jij knallend het jaar uit?

Kook jij met de kerst? Wij zijn benieuwd naar jouw menu.

Wij zouden het leuk vinden als je deze vragen wilt beantwoorden, en deze sturen naar CJOEmagazine@fonteynenburg.nl of geef de antwoorden af bij de begeleiders van CJOE@Curtisslaan.



18. Rooster december



Rooster december

Maandag: Jaap en Shirley
10:00 tot 12:00 - Inloop
13:00 tot 14:00 - CJOE@dichtbij
15:00 tot 16:30 - CJOE's spellen maken
18:00 tot 20:00 - Mindfull tekenen

Dinsdag: Coby, Jaap, Jos en Shirley
10:00 tot 12:00 - Inloop
13:00 tot 14:00 - CJOE gaat wandelen
14:00 tot 15:00 - CJOE@dichtbij
15:00 tot 16:30 - Herstelwerkgroep (vaste groep)

Woensdag: Coby, Jos en Shirley
10:00 tot 12:00 - Inloop
13:30 tot 15:00 - Eigen regie en Herstel (vaste groep)
15:30 tot 16:30 - Verrassingsactiviteit

Donderdag: Coby, Jaap en Jos
10:00 tot 12:00 - Inloop
13:00 tot 14:00 - Creatief schrijven
14:00 tot 15:00 - Project tuin
15:00 tot 18:00 - Workshop koken
18:30 tot 20:30 - Project Magazine

Vrijdag: Coby en Jos
10:00 tot 12:00 - Inloop/ Workshop bakken
13:00 tot 14:00 - CJOE beweegt
15:30 tot 16:30 - Met het nieuws de week uit

**Ingang van het rooster:
5 december**

**C
JOE**
powered by
fonteynenburg