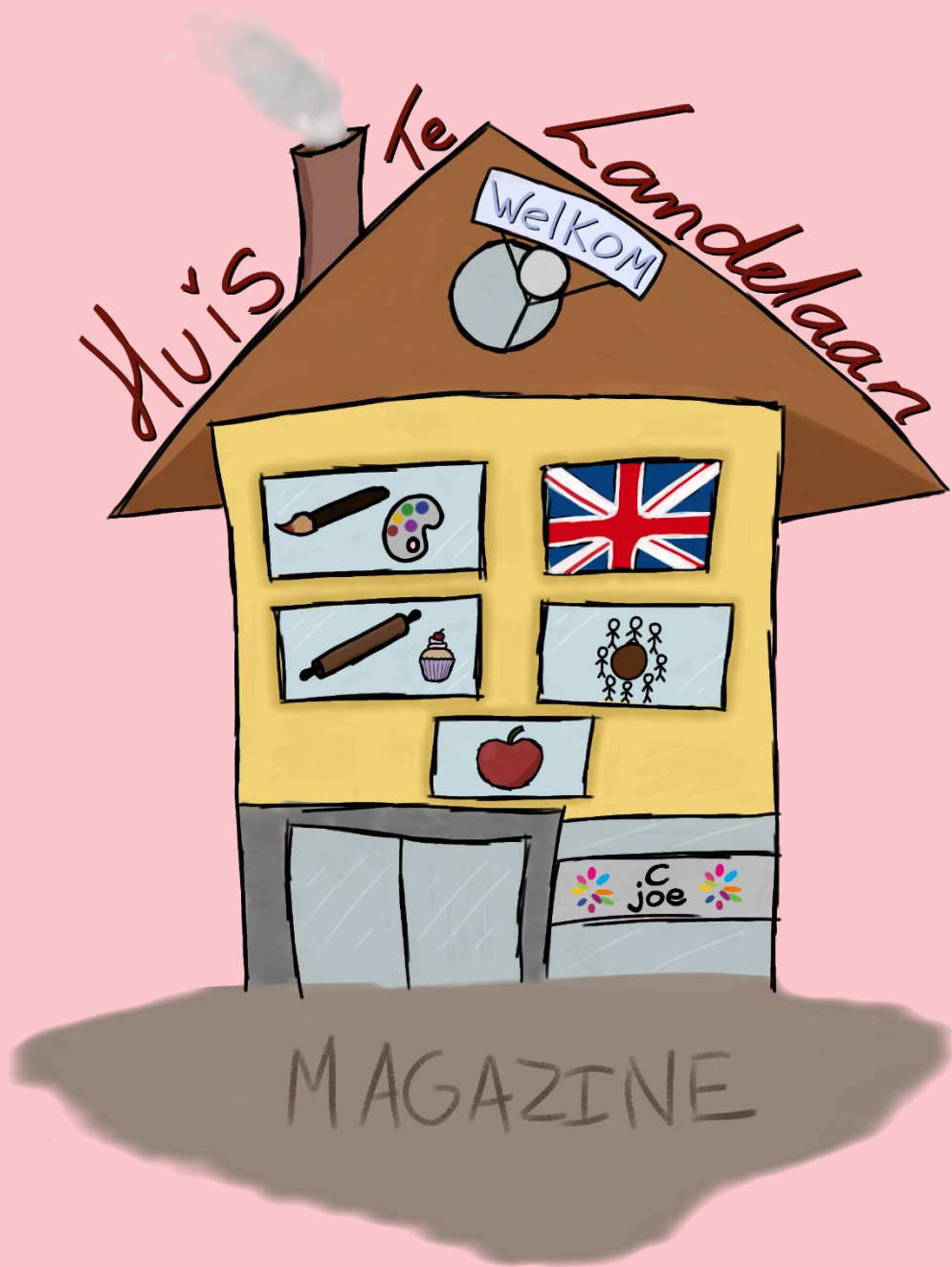


CJOE'S



C
JOE
@RIJSWIJK

INLEIDING

HALLO ALLEMAAL WAT LEUK DAT JULLIE ONS MAGAZINE LEZEN!

WIJ ZIJN MELVIN, LARISSA EN MANON WIJ HEBBEN AFGELOPEN MAANDEN HARD GEWERKT AAN DIT MAGAZINE VOOR HUIS TE LANDELAAN. MET Z'N DRIEËN HEBBEN WIJ BEDACHT OM ALS EERSTE EDITIE DE LOCATIE HUIS TE LANDELAAN TE INTRODUCEREN DOOR MIDDEL VAN EEN VRIENDENBOEKJE, INTERVIEWS MET BEGELEIDERS EN EEN DIERENBOEKJE.

OOK LATEN WIJ ZIEN WAT WE HIER DOEN BIJ DE ACTIVITEITEN. NEEM GERUST EEN KIJKJE IN ONZE WOONOMGEVING VIA DIT MAGAZINE.



INHOUDSOPGAVE

INHOUD

| | |
|--|-------------------------------------|
| INLEIDING..... | 2 |
| INHOUDSOPGAVE..... | 3 |
| <i>GEDICHT VAN LARISSA</i> | 4 |
| <i>SCHILDERWORKSHOP</i> | 5 |
| <i>VRIENDENBOEKJE</i> | 6 |
| INTERVIEW MET WOONBEGELEIDER..... | 8 |
| INTERVIEW MET DAGBESTEDING BEGELEIDER..... | 9 |
| DIERENBOEKJE..... | 10 |
| RECEPT VAN BEGELEIDER HENK..... | FOUT! BLADWIJZER NIET GEDEFINIEERD. |
| WOORDZOEKER..... | 23 |



GEDICHT VAN LARISSA

BIJ FONTEYNENBURG OP DE HUIS TE LANDELAAN KUN JE WONEN EN NAAR DAGBESTEDING. WE WONEN HIER MET VEEL VERSCHILLENDE MENSEN. WE STREVEN ERNAAR DAT IEDEREEN ZICHZELF MAG ZIJN EN DAT IEDEREEN ELKAAR ACCEPTEERT HOE WE ZIJN. WE HEBBEN RESPECT VOOR ELKAAR. ALS HET EVEN MOEILIK IS KAN JE ALTIJD TERUGVALLEN OP DE BEGELEIDING.

DE DAGBESTEDING HEET C-JOE EN ZIT BIJ ONS BENEDEN. DAAR KAN JE HEEN KOMEN VOOR VERSCHILLENDE ACTIVITEITEN EN OM GEZELLIG SAMEN ZIJN. WE DOEN DAAR KNUTSELEN, ER ZIJN VERSCHILLENDE SOORTEN GROEPEN WAAR JE JE VERDER KAN ONTWIKKELEN EN ER IS OOK ALTIJD RUIMTE VOOR WAAR JIJ BEHOEFTE AAN HEBT.

C
JOE
@RIJSWIJK

SCHILDER EN CREATIVITEIT WORKSHOP



ELKE WOENSDAG IS ER OP ONZE LOCATIE DE WORKSHOP SCHILDEREN. HIER KUNNEN ALLE DEELNEMERS HUN CREATIVITEIT KWIJT OP HET SCHILDERDOEK OF OP PAPIER. WIJ MOCHTEN EEN PAAR KUNSTWERKEN LATEN ZIEN IN ONS MAGAZINE.



DEELNEMER RICHARD MET ZIJN KUNSTWERKEN



SCHILDERIJEN VAN DE SINTERKLAAS PERIODE EN EEN MOOI DRUIPSCHILDERIJ

VRIENDENBOEKJE

NAAM: SYLVIA

LEEFTIJD: 29

HOE LANG WOON JIJ OP DE LOCATIE HUIS TE LANDE LAAN: ONGEVEER ANDERHALF JAAR

1) WAARVOOR KOM JIJ OP DE CJOE?

VOOR DE GEZELLIGHEID OP DE DAGEN DAT IK NIET WERK

2) WAT VIND JIJ DE LEUKSTE ACTIVITEIT?

IK KOM GRAAG NAAR DE INLOOP OM EVEN GEZELLIG TE KLETSEN EN HALLO TE ZEGGEN

3) HOE ZOU JIJ DE SFEER OP DE LOCATIE HUIS TE LANDE LAAN OMSCHRIJVEN?

IK HET EEN LEUKE OMGEVING EN ERG GEZELLIG MET DE MENSEN WAARMEE IK EEN KLIK HEB

4) WAT VIND JIJ DE LEKKERSTE LUNCH OP DE CJOE?

ZELF LUNCH IK EIGENLIJK NOOIT ECHT MEE

5) MET WELKE BEGELEIDER HEB JIJ DE BESTE KLIK?

IK HEB EIGENLIJK MET VEEL BEGELEIDERS WEL EEN GOEDE KLIK

6) WAT WIL JE NOG EEN KEER MET DE CJOE WILLEN DOEN?

IK ZOU HET ERG LEUK VINDEN OM EEN KEER ALS UITJE EEN RONDELEIDING MOGEN GEVEN OP DE ZORGWEEKERIJ
WAARBIJ IK WERK



NAAM: ACEY

LEEFTIJD: 21

HOE LANG WOON JIJ OP DE LOCATIE HUIS TE LANDE LAAN: ONGEVEER 1 JAAR

- 1) WAARVOOR KOM JIJ OP DE CJOE?
VOOR DE ACTIVITEITEN DIE ER ZIJN OM DOE DAN MEE TE DOEN.
- 2) WAT VIND JIJ DE LEUKSTE ACTIVITEIT?
CJOE KLUST EN DE FEESTCOMMISSIE.
- 3) HOE ZOU JIJ DE SFEER OP DE LOCATIE HUIS TE LANDE LAAN OMSCHRIJVEN?
GEZELLIG MAAR HET LIGT ER AAN OF ER MENSEN AANWEZIG ZIJN.
- 4) WAT VIND JIJ DE LEKKERSTE LUNCH OP DE CJOE?
LACTOSE VRIJE PANNENKOEKEN
- 5) MET WELKE BEGELEIDER HEB JIJ DE BESTE KLIK?
ASMAE EN HENK
- 6) WAT WIL JE NOG EEN KEER MET DE CJOE WILLEN DOEN?
IETS WAT MEERDERE MENSEN LEUK VINDEN ZODAT ER EEN GEZELLIGE, ENTHOUSIASTE SFEER GAAT ONTSTAAN
EN IK ZOU GRAAG IETS MET MUZIEK WILLEN DOEN.



INTERVIEW MET WOONBEGELEIDER



1) HOE HEET JE?

SASKIA, MAAR IK WIL LIEVER SAS GENOEMD WORDEN OMDAT IK DAT FIJNER VIND

2) WAT ZIJN JOU HOBBY'S

MUZIEK LUISTEREN, GAMEN, WANDELEN, LEZEN, SPELLETJES DOEN.

3) WELKE SOORTEN MUZIEK VIND JE LEUK?

HARDROCK EN HEAVY METAL

4) WAT IS JE FAVORIETE SEIZOEN?

ZOMER

5) HOE LANG WERK JE AL VOOR FONTEYNENBURG?

2,5 JAAR

6) WAAROM WILDE JE BIJ FONTEYNENBURG WERKEN?

OMDAT IK HEEL GRAAG IN DE GGZ IN EEN WOONGROEP WILDE WERKEN

7) WAT VIND JE HET LEUKSTE AAN DE LOCATIE HUIS TE LANDE LAAN?

DE BEWONERS

INTERVIEW MET DAGBESTEDING BEGELEIDER



1) HOE HEET JE?

COBIE

2) WAT ZIJN JOU HOBBY'S

IK VIND HET LEUK OM OUDE DINGEN VAN DE KRINGLOOP OP TE KNAPPEN NAAR IETS MOOIS, OOK VIND IK ZWEMMEN HEEL LEUK OM TE DOEN.

3) WELKE SOORTEN MUZIEK VIND JE LEUK?

IK VIND VEEL SOORTEN MUZIEK LEUK , BEHALVE OPERA EN KLASSIEK DAT VIND IK NIET ZO LEUK.

4) WAT IS JE FAVORIETE SEIZOEN?

MIJN FAVORIETE SEIZOEN IS DE ZOMER

5) HOE LANG WERK JE AL VOOR FONTEYNENBURG?

SINDS DECEMBER 2023 WERK IK AL 25 JAAR BIJ FONTEYNENBURG

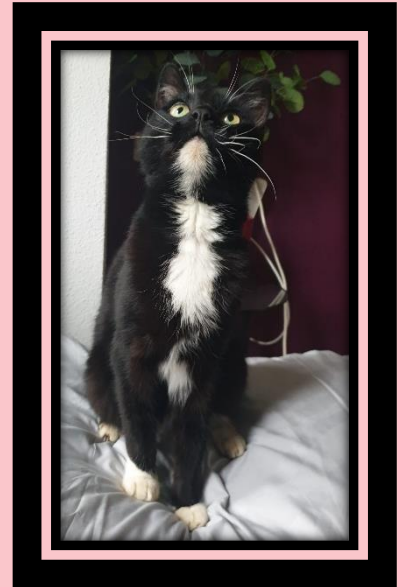
6) WAAROM WILDE JE BIJ FONTEYNENBURG WERKEN?

IK BEN BIJ FONTEYNENBURG GAAN WERK VOOR DE DEELNEMERS/ BEWONERS.



DIERENBOEKJE

1. HOE HEET HET DIERTJE?
CASTIEL (KAT VAN MELVIN)
2. HEEFT HET DIERTJE BIJNAMEN?
CAS, BABY EN DRAAK
3. HOE OUD IS HET DIERTJE?
8 JAAR
4. WAT ZIJN DE HOBBY'S VAN HET DIERTJE?
SCHREEUWEN, SLAPEN, ETEN STELEN EN VEEL KNUFFELEN
5. WAT IS HET FAVORIETE ETEN VAN HET DIERTJE?
KATTENSNOEPJES,
6. WAAR SLAAPT HET DIERTJE HET LIEFST?
BIJ MIJ IN BED
7. KAN JE ONS WAT VERTELLEN OVER HET DIERTJE?
CASTIEL IS AL EEN PAAR JAARTJES BIJ MIJ EN HIJ IS ECHT ALLES VOOR MIJ. HIJ IS ALTIJD HEEL VRIENDELIJK TEGEN IEDEREEN EN KRIJGT GRAAG AANDACHT. VAAK ALS DE BEGELEIDING BIJ MIJ AANKLOPT KRIJGEN ZE ANTWOORD VAN CAS VOORDAT ZE ANTWOORD VAN MIJ KRIJGEN.





1. HOE HEET HET DIERTJE?

PIP (KAT VAN ACEY EN LUNA)

2. HEEFT HET DIERTJE BIJNAMEN?

FIP, STIPPIE

3. HOE OUD IS HET DIERTJE?

6 JAAR

4. WAT ZIJN DE HOBBY'S VAN HET DIERTJE?

ETEN, GEAID WORDEN EN NAAR BILLY KIJKEN

5. WAT IS HET FAVORIETE ETEN VAN HET DIERTJE?

HAAR VLEES, KIPFILET EN BROKJES

6. WAAR SLAAPT HET DIERTJE HET LIEFST?

OP HAAR KRABPAAL EN OP BED

7. KAN JE ONS WAT VERTELLEN OVER HET DIERTJE?

ZE IS HEEL LIEF EN HOUD VAN KROELEN EN ZE HEEFT MOOIE GROENE OGEN





1. HOE HEET HET DIERTJE?
BILLY (FRET VAN ACE YEN LUNA)
2. HEEFT HET DIERTJE BIJNAMEN?
BILLUS EN FIL
3. HOE OUD IS HET DIERTJE?
9 MAANDEN
4. WAT ZIJN DE HOBBY'S VAN HET DIERTJE?
ONDEUGEND ZIJN
5. WAT IS HET FAVORIETE ETEN VAN HET DIERTJE?
VLEES
6. WAAR SLAAPT HET DIERTJE HET LIEFST?
IN JE ARMEN OF IN ZIJN KOOI
7. KAN JE ONS WAT VERTELLEN OVER HET DIERTJE?



BILLY IS EEN FRET, HIJ IS HEEL LIEF EN HOUD VAN KNUFFELEN. SOMS KAN HIJ BOOS WORDEN EN DAN MAAKT HIJ EEN SOORT KIPPENGELUID.



1. HOE HEET HET DIERTJE?
PLUTO (HAMSTER VAN SYLVIA)
2. HEEFT HET DIERTJE BIJNAMEN?
BABY, WIEBELKONT, OMA, WURM, POEPIE
3. HOE OUD IS HET DIERTJE?
2.5 JAAR
4. WAT ZIJN DE HOBBY'S VAN HET DIERTJE?
SLAPEN, ETEN, RENNEN IN DE BAL
5. WAT IS HET FAVORIETE ETEN VAN HET DIERTJE?
ALLES WAT GEEN BOSVRUCHTEN SMAAK HEEFT
6. WAAR SLAAPT HET DIERTJE HET LIEFST?
ONDER EEN STOEL OF VOOR ZIJN HUISJE
7. KAN JE ONS WAT VERTELLEN OVER HET DIERTJE?



HET IS EEN HEEL LIEF ALLEMANS VRIENDINNETJE DIE ALTIJD EXTRA AANDACHT EN AFLEIDING GEEFT WAT EXTRA FIJN IS ALS IK WAT MINDER IN MIJN VEL ZIT.



1. HOE HEET HET DIERTJE?
LUCKY (KAT VAN TAMARA)
2. HEEFT HET DIERTJE BIJNAMEN?
LUCK LUCK
3. HOE OUD IS HET DIERTJE?
29-5-2019, DUS 4 JAAR
4. WAT ZIJN DE HOBBY'S VAN HET DIERTJE?
ETEN PIKKEN, ONTSNAPPEN
5. WAT IS HET FAVORIETE ETEN VAN HET DIERTJE?
KIPFILET
6. WAAR SLAAPT HET DIERTJE HET LIEFST?
IN DE STOEL, IN HAAR MANDJE
7. KAN JE ONS WAT VERTELLEN OVER HET DIERTJE?



ZE IS HEEL LIEF EN KNUFFELIG, ZE NEEMT ELKE KANS OM TE ONTSNAPPEN, KNUFFELT GRAAG MET DE MENSEN DIE OP BEZOEK KOMEN. ZE WEEET DAT ZE WAT LEKKERS KRIJGT ALS HET BEZOEK WEGGAAT, EN MEOWT ALS ZE HET VERGETEN. SLAAPT BIJ MIJ IN BED, KORTOM IK KAN NIET ZONDER HAAR. NU TIJDENS HET SCHIJVEN LOOPT ZE OOK DOOR HET PAPIER, HOE BEDOEL JE 'IK WIL OOK AANDACHT'?



1. HOE HEET HET DIERTJE?
TAYYIB (MANNETJE, BETEKENIS: PUUR)
SUMAIYYA (VROUWTJE, BETEKENIS: NOBEL)
(VOGELS VAN AMNA)
2. HEEFT HET DIERTJE BIJNAMEN?
PUMPKIN EN CARROT, OMDAT ZE EEN ORANJE KLEUR
HEBBEN.
3. HOE OUD IS HET DIERTJE?
1,5 JAAR
4. WAT ZIJN DE HOBBY'S VAN HET DIERTJE?
VLIEGEN, ZAADJES ETEN, MIJN BLOEMBLAADJES KAPOT
BIJTEN.
5. WAT IS HET FAVORIETE ETEN VAN HET DIERTJE?
GERST, GEDROOGDE WORMPJES
6. WAAR SLAAPT HET DIERTJE HET LIEFST?
OP HUN STOKJE, IK HEB EEN ZACHT HANGEND BEDJE ERIN GEDAAN MAAR DAAR ZIJN ZE BANG VOOR.
7. KAN JE ONS WAT VERTELLEN OVER HET DIERTJE?
ZE FLUITEN WEINIG OMDAT ER WEINIG PRIKKELS IN MIJN KAMER ZIJN. ZE ZIJN NIET TAM. HET MANNETJE IS
DONKERDER DAN HET VROUWTJE. IK HEB MIJN VOGELS ZODAT IK IN DE OCHTEND MAKKELIJKER WAKKER
WORDT, OMDAT ZIJ DAN OOK WAKKER ZIJN. DOOR MEDICATIE KAN IK BEST SLAPERIG ZIJN.





1. HOE HEET HET DIERTJE?
PASHA (KAT VAN GÖZDE)

2. HEEFT HET DIERTJE BIJNAMEN?
NEE

3. HOE OUD IS HET DIERTJE?
7 MAANDEN

4. WAT ZIJN DE HOBBY'S VAN HET DIERTJE?
OP SCHOOT GEKNUFFELD EN GEEAID WORDEN, HIJ SPEELT
GRAAG MET ZIJN GROTE BROER FIKO, MAAR FIKO VIND DAT
NIET LEUK

5. WAT IS HET FAVORIETE ETEN VAN HET DIERTJE?
EI EN ZALM

6. WAAR SLAAPT HET DIERTJE HET LIEFST?
OP SCHOOT

7. KAN JE ONS WAT VERTELLEN OVER HET DIERTJE?
HIJ KOMT NAAR JE TOE LOPEN ALS JE AAN HET ETEN BENT, EN DAN GAAT HIJ BEDELEN OM ETEN. HIJ EET
BIJNA ALLES.





1. HOE HEET HET DIERTJE?
FIKO (ANDERE KAT VAN GÖZDE)

2. HEEFT HET DIERTJE BIJNAMEN?
MIMI FIKO

3. HOE OUD IS HET DIERTJE?
2 JAAR EN 8 MAANDEN

4. WAT ZIJN DE HOBBY'S VAN HET DIERTJE?
SLAPEN

5. WAT IS HET FAVORIETE ETEN VAN HET DIERTJE?
VERS ROUW VLEES EN KIPPEN HARTJES

6. WAAR SLAAPT HET DIERTJE HET LIEFST?
AAN HET VOETENEIND BIJ MIJ OP BED.

7. KAN JE ONS WAT VERTELLEN OVER HET DIERTJE?

FIKO IS ECHT HEEL LIEF, HIJ HEEFT NOG NOOIT IEMAND GEKRABT OF GEBETEN. HIJ KAN NIET IN BOMEN OF IN DE SCHUTTING KLIMMEN.





1. HOE HEET HET DIERTJE?

CHAZ

2. HEEFT HET DIERTJE BIJNAMEN?

CHAZZY

3. HOE OUD IS HET DIERTJE?

4 JAAR OUD (HIJ WORDT 5 OP 13 MAART)

4. WAT ZIJN DE HOBBY'S VAN HET DIERTJE?

ZIJN HOBBY'S ZIJN SLAPEN, SPELEN, EN KNUFFELEN.

5. WAT IS HET FAVORIETE ETEN VAN HET DIERTJE?

CHAZ IS OP EEN SEEFOOD DIEET, HIJ ZIET ETEN EN HIJ EET HET.

6. WAAR SLAAPT HET DIERTJE HET LIEFST?

OP DE BANK, BIJ MENSEN OF OP BED.

7. KAN JE ONS IETS VERTELLEN OVER HET DIERTJE?

WIJ HEBBEN CHAZ GEADOpteERD UIT SPANJE EN SINDS DAG I HEB IK GEEN SECONDE SPIJT DAT WE HEM HEBBEN GENOMEN, HET IS EEN HELE LIEVE AANHANKELIJKE HOND MET EEN BANG KARAKTER, MAAR HIJ IS ER ALTIJD VOOR JE ALS JE ER EVEN DOORHEEN ZIT. HIJ WOONT BIJ MIJN MOEDER AANGEZIEN WIJ OP DE LOCATIE GEEN HONDEN MOGEN HEBBEN, MAAR IK GA VAAK BIJ HEM OP BEZOEK.



C
JOE
@RIJSWIJK



B O D H I → VERLICHTING, VERBETERING VAN DE STRIJD

1. HOE HEET JOUW HUISDIER?

BODHI, WAT VERLICHTING EN VERBETERING VAN DE STRIJD BETEKENT. AL IS ZIJN STAMBOOMNAAM *CHIËSVARS UP AND FLY BAILEY*.

2. HEEFT JOUW HUISDIER BIJNAMEN?

BODHI BOY, "BODHI SHAKE THAT BOOTY", BOBO, GEKKIE

3. HOE OUD IS JOUW HUISDIER?

BODHI IS JARIG OP 26 OKTOBER EN HIJ IS VIJF JAAR

4. WAT ZIJN DE HOBBY'S VAN JOUW HUISDIER?

ZOEKSPELLETJE: ALS IK VRAAG "ZOEKSPELLETJE?" DAN RENT BODHI NAAR DE SLAAPKAMER EN GAAT HIJ NETJES ZITTEN, IK DOE DAN DE DEUR DICHT EN VERSTOP DAN LEKKERE KOEKJES IN HET HUIS, OP VERSCHILLENDE PLEKKEN. DAARNA DOE IK DE DEUR OPEN EN TEL IK AF "3, 2, 1... GO!" EN DAN GAAT BODHI ZOEKEN EN UITERAARD VINDT HIJ ALLE KOEKJES BINNEN NO TIME!

SPELEN IN DE BALLENBAK: VOOR ZIJN VERJAARDAG HEEFT BODHI EEN BALLENBAK GEKREGEN EN HET IS HET BESTE CADEAU OOI! HIJ GAAT ER LEKKER IN CHILLEN, OF SPELEN MET DE BALLEN OF ANDER SPEELGOED, OF KOEKJES ZOEKEN!

NAAR HET BOS EN NAAR HET STRAND: LEKKER RENNEN DOOR ALLE BOMEN EN SPRINGEN OVER ALLE TAKKEN EN LEKKER RENNEN OVER HET STRAND EN UITERAARD ZWEMMEN!

SABBELEN: BODHI HEEFT EEN EIGEN (KAPOTTE) KUSSEN WAAR HIJ GRAAG OP SABBELT OM TE ONT-STRESSSEN. DIT DOET HIJ ALS ER VEEL MENSEN IN HET HUIS ZIJN, OF ALS HIJ HÉÉL ERG ENTHOUSIAST IS GEWEEST, OF ALS HIJ HEEL HARD VOOR MIJ HEEFT MOETEN ZORGEN NA BIJVOORBEELD EEN PANIEKAANVAL.

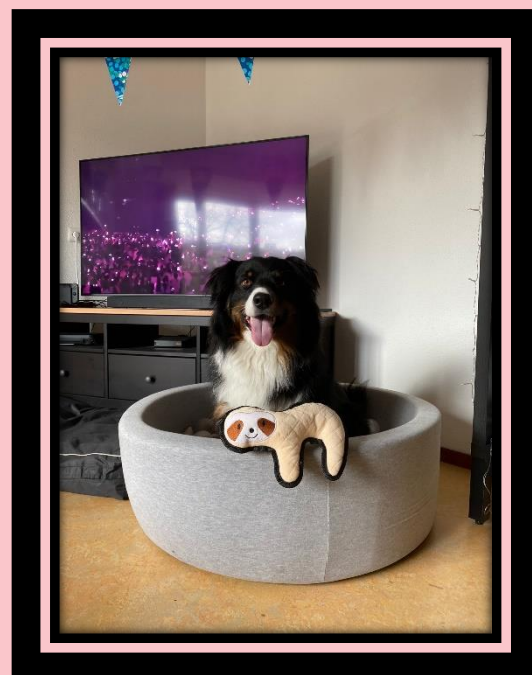
BODHI PAKT DAN ZIJN KUSSEN VAST MET ZIJN VOORPOTEN EN GAAT SABBELLEN, NET ALS EEN BABY OP DIE ZUIGT OP EEN SPEEN OF EEN DUIM.

5. WAT IS HET FAVORIETE ETEN VAN JOUW HUISDIER?

NUGGIES VAN DE MCDONALDS, KAAS, EEN IJSJE NA HET AVONDETEN (DIT KRIJGT HIJ ALTIJD VAN MIJN STIEFVADER, IN EEN EIGEN BAKJE EN MIJN STIEFVADER "VOERT" HEM DAN MET EEN LEPEL EN BODHI ZIT DAN AAN TAFEL, OH OH OH!), ALLES WAT DE MENS EET WILT HIJ EIGENLIJK OOK, BEHALVE GEZONDE DINGEN.

6. WAAR SLAAPT JOUW HUISDIER HET LIEFST?

OP DE BANK, ONDER DE TAFEL EN DAN OP ZIJN STRETCHER, ONDER MIJN BED, MAAR OOK OP MIJN BED, WAT IK HEEL FIJN VIND, WANT DAT GEEFT MIJ EEN VEILIG GEVOEL.



C
JOE
@RIJSWIJK

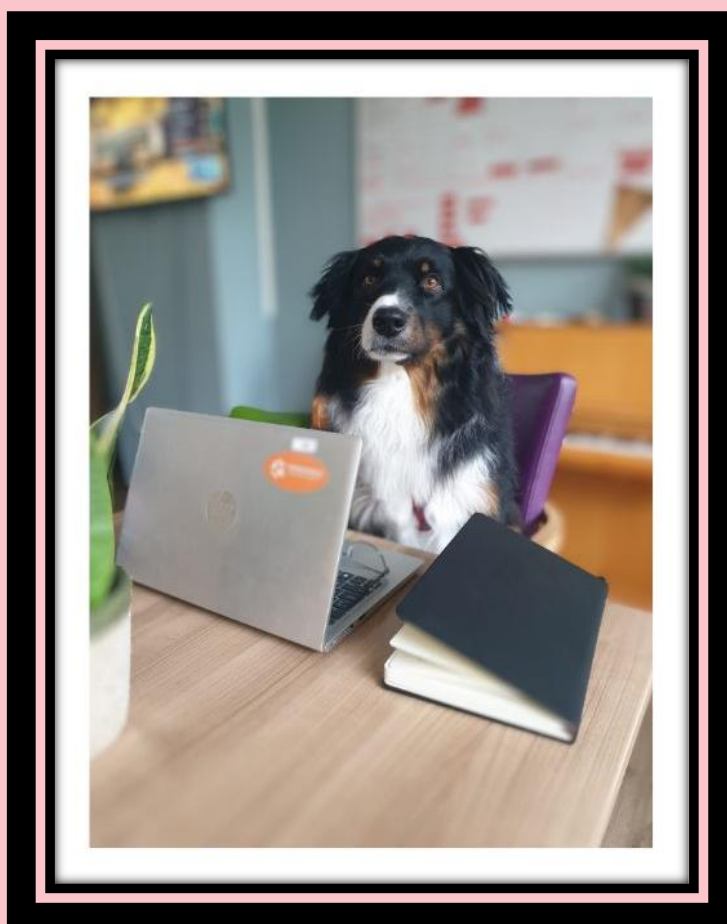


7. KAN JE ONS WAT VERTELLEN OVER JOUW HUISDIER?

BODHI IS EEN AUSTRALIAN SHEPHERD, EEN 'AUSSIE'. BODHI IS EEN REU (EEN MANNETJE) EN HIJ HEEFT EEN 'NATURAL BOBTAIL', WAT INHOUDT DAT HIJ EEN HALVE STAART HEEFT. HIJ IS HIER MEE GEBOREN, DUS HET IS NIET GEKNIPT. ZIJN MOEDER HEEFT EEN VOLLE STAART EN ZIJN VADER HAD GEEN STAART.

BODHI IS NIET ZOMAAR EEN HOND, BODHI IS EEN GECERTIFICEERDE HULPHOND. BODHI HELPT MIJ MET ONTZETTEND VEEL, HIJ IS EIGENLIJK MIJN SPIEGEL. BODHI KAN HEEL GOED SIGNALEREN. DIT DOET HIJ BIJVOORBEELD DOOR 'VERVELEND' TE DOEN ALS HET MET MIJ NIET GOED GAAT. HIJ KAN OOK BLAFFEN OM MIJ IN HET HIER EN NU TE HOUDEN, EN ALS IK MOET HUILEN / IN PANIEK BEN DAN LIKT HIJ MIJN GEZICHT (NIET ZO FRIS, MAAR HET HELPT WEL) OM MIJ ALERT TE HOUDEN, MIJ TE TROOSTEN EN VEILIGHEID TE BIEDEN. ZIJN GEWICHT IS OOK HEEL ERG HANDIG, HIJ WEEGT 32KG EN IS DUS EEN SOORT VAN ZWAARTEDEKEN! DUS HIJ GEEFT OOK 'DEEP PRESSURE THERAPY', DIT IS OOK HEEL FIJN.

WAT OOK HEEL HANDIG IS, BODHI KAN DE LIFT HALEN! EN GELUKKIG VINDT HIJ HET HEEL ERG GEZELLIG BIJ FONTEYNENBURG EN HEEFT HIJ HEEL VEEL NIEUWE VRIENDEN EN VRIENDINNEN GEMAAKT!



C
JOE
@RIJSWIJK

HUIS TE LANDELAAN GAAT VOOR GEZOND EN LEKKER!

BEGELEIDER HENK EN BEGELEIDT DE ACTIVITEIT KOKEN EN GEZONDE VOEDING. ELKE WEEK GAAT HENK SAMEN MET DE DEELNEMERS OPZOEK NAAR GEZONDE MAAR TOCH OOK LEKKERE GERECHTEN. SAMEN WORD ER GEKEKEN NAAR HET BUDGET EN WORD ER GEZORGD VOOR VARIATIE GEDURENDE WEEK.



EEN GEZOND VOEDINGSPATROON BESTAAT UIT HET ETEN VAN VOLDOENDE GROENTE, FRUIT, PEULVRUCHTEN, NOTEN, VIS EN VOLKORENPRODUCTEN MET ZOVEEL MOGELIJK ONVERZADIGDE VETTEN. MAAR DAT IS NIET HET ENIGE; ZOUT, SUIKER EN VLEES Zouden we juist minder moeten eten.

HOE KAN JE HET BESTE GEZOND ETEN?

TIPS OM GEZOND TE BLIJVEN ETEN

1. PAS OP VOOR PRODUCTEN DIE EEN VERSLAVENDE OF STIMULERENDE WERKING HEBBEN. ...
2. ZOEK UIT WELKE GEZONDE DINGEN JE LEKKER VINDT EN EET DIE REGELMATIG. ...
3. ZOEK INSPIRATIE EN EET GEVARIEERD. ...
4. DOE GEZONDE BOODSCHAPPEN EN VERMIJD SLECHTE PRODUCTEN. ...
5. VERZIN EEN IJZERSTERKE MOTIVATIE.

TIPS VOOR GEZOND ETEN MET EEN KLEIN BUDGET

- GA VOOR GROENTEN. ...
- CHECK DE VOORRAADKAST. ...
- MINDER VIS EN VLEES. ...
- MAAK ANDERE KEUZES. ...
- PLAN VOORUIT. ...
- MAAK EEN BOODSCHAPPENLIJSTJE. ...
- KOOP BEVROREN FRUIT EN GROENTEN. ...
- GEBRUIK DE VRIEZER.

WAT IS GEZOND MAAR TOCH LEKKER?

ZOALS KOMKOMMER, CHERRYTOMATEN, REEPJES PAPRIKA, WORTELTJES, RADIJSJES, STUKJES RAUWE BLOEMKOOI, BLEEKSELDERIJ, RETTICH, ENZOVOORTS. EVENTUEEL MET DIP, ZOALS DE GEGRILDE GROENTEDIP. EEN PORTIE VERS FRUIT. ZOALS APPEL, SINAASAPPEL, BANAAN, MANDARIJN, AARDBEIEN, BOSBESSEN, KIWI, NECTARINE, PERZIK, MELOEN.

HENK'S VEGETARISCH AVONTUUR

BENODIGDHEDEN

500 GR ZOETE AARDAPPEL-300 GR BROCCOLI-100 GR FETA-3-4 EL OLIJFOLIE-
2 VEGETARISCHE SCHNITZELS OF VEGETARISCHE BALLETTJES-1 RODE UI-
1 PAPRIKA

1,5 TL GRIEKSE KRUIDEN/GYROS KRUIDEN-ZOUT EN PEPER

BEREIDINGSWIJZE:

VERWARM DE OVEN VOOR OP 200 GRADEN-SNIJD DE BROCCOLI IN ROOSJES,
DE UI IN HALVE RINGEN EN DE PAPRIKA IN REEPJES-SNIJD DE FETA IN BLOKJES-SCHIL DE ZOETE AARDAPPELS EN SNIJD
OOK DE AARDAPPEL IN STUKJES-GIET EEN BEETJE OLIJFOLIE OVER DE AARDAPPELBLOKJES, EEN SNUFJE ZOUT EN PEPER
EN MENG DIT DOOR ELKAAR-VERDEEL DE AARDAPPELS OVER EEN BAKPLAAT MET BAKPAPIER-BAK DIT 10 MINUTEN IN DE
OVEN-MENG IN EEN BAKJE 3 EL OLIJFOLIE EN DE GRIEKSE KRUIDEN-VOEG DE PAPRIKA, UI EN BROCCOLI TOE, AAN DE
ZOETE AARDAPPELBLOKJES-GIET DE KRUIDENOLIE ER OVERHEEN. MENG ALLES DOOR ELKAAR. LEG DAN OOK DE
VEGETARISCHE SCHNITZELS ERTUSSEN-BAK HET GEHEEL NOG 15 MINUTEN IN DE OVEN.



WOORDZOEKER



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

- WONEN
- DAGBESTEDING
- HERSTELLEN
- ACTIVITEITEN
- WORKSHOPS
- LUNCH
- SCHILDEREN
- APPARTEMENT
- BEGELEIDING
- KOFFIE
- THEE
- KNUTSELEN
- KOKEN
- SPELLETJES
- INLOOP
- KAMERONDERHOUD
- MAGAZINE
- STAGIAIR

CJOE rooster

Maart

Maandag

10:00 - 12:00 - Inloop
12:00 - 13:00 - Workshop lunch
13:00 - 14:00 - Boodschappen CJOE
14:00 - 15:00 - Workshop gezonde voeding
15:00 - 16:00 - CJOE gaat wandelen
14:00 - 17:00 - CJOE @dichtbij
19:30 - 20.45 - Mini meetings (vaste groep)

Dinsdag

10:00 - 12:00 - Inloop
12:00 - 13:00 - Workshop lunch
13:00 - 14:00 - Engelse les
14:00 - 14:30 - Yoga/ meditatie & ontspanning
14:00 - 16:00 - Zwemmen @hofbad
15:00 - 18:30 - Workshop koken
Op 12 en 26 maart is er om 19:30 een bijbelstudie

Woensdag

10:00 - 12:00 - Inloop
12:00 - 13:00 - Workshop lunch
13:00 - 14:30 - Workshop schilderen / creativiteit
13:30 - 15:00 - Feest commissie
15:15 - 16:45 - CJOE klust
14:30 - 16:30 - Workshop bakken
19:00 - 20:30 - Magazine

Donderdag

10:00 - 12:00 - Inloop
10:00 - 12:00 - Voetbal en basketbal
12:00 - 13:00 - Workshop lunch
13:00 - 14:30 - Herstelverhalen
14:00 - 16:00 - CJOE klust
15:00 - 16:30 - Eigen regie en herstel (vaste groep)
15:00 - 18:30 - Workshop koken

Vrijdag

10:00 - 12:00 - Inloop
12:00 - 13:00 - Workshop lunch
14:00 - 14:30 - CJOE gaat wandelen
15:00 - 16:30 - Spellenmiddag

C
JOE
@RIJSWIJK