



- Smoothie
 - Witloof
 - Bleekzand
 - Banaan
 - Appel
 - Ananas
 - Water
- Smoothie
 - Spinazie
 - Stoekraut
 - Banaan
 - Stoekraut

Kiijker

eenvoudig
en duidelijk
winter 2015

Duurzaam kerstpakket

Zonnepanelen op je dak

Inhoud

KijkKer herfst 2015

3 Duurzaam kerstpakket

Cliënten doen al veel dingen die goed zijn voor het milieu. Ze zijn duurzaam bezig. Ook het kerstpakket is duurzaam. Op 't Burgtje in Odijk werken ze er hard aan.

5 Zonnepanelen dankzij Sander

Het dak van Reinaerde Singelhof in Woerden ligt vol zonnepanelen. Dat komt door bewoner Sander Rom. Hij wilde iets goeds doen voor het milieu.

6 Ja hallo!

Kees Kortekaas woont in IJsselstein. Hij is een groot fan van voetbal. Kees is al 10 jaar hulptrainer bij de plaatselijke voetbalclub VVIJ.

8 Lekker gezond

Yoga is een goede manier om te ontspannen. Begeleider Roy van der Hoeft geeft yogales. Zijn lessen zijn niet alleen voor cliënten. Leerlingen van een basisschool doen ook mee.



Zie ook het filmpje op dvd of op You Tube: Reinaerdevideo



Duur-
zaam

K

Wat is duurzaam?

Duurzaam heeft verschillende betekenissen. Een relatie kan duurzaam zijn. Dat betekent dat die relatie goed is en lang zal duren. Iets wat niet gauw kapot gaat noem je ook duurzaam. Duurzaam betekent ook

dat je het milieu geen schade toebrengt. Veel cliënten vinden het milieu belangrijk. Ze zetten zich graag in voor het milieu. Bij De Regenboog in Maarn bestaat het glasproject. Cliënten halen ieder week glas op in de buurt. Dat glas gooien ze dan



Duurzaam kerstpakket

Ieder jaar werken veel cliënten mee aan het kerstpakket. Samen maken cliënten duizenden kerstpakketten.

Het kerstpakket is voor medewerkers en vrijwilligers van Reinaerde.

De kerstpakketten worden ook verkocht aan bedrijven.

Een kerstpakket wordt altijd met veel liefde gemaakt.



Vincent Wichgers werkt bij 't Burgtje.

Hij maakt de vuurschalen.

Vincent buigt metalen platen om.

Daarna maakt Marc Poortvliet de losse kanten aan elkaar vast.

Dat doet hij met popnagels.

Het maakt veel herrie.

Dit jaar komt er een duurzaam kerstpakket.

Het is een metalen vuurschaal.

Je kunt er houtjes in stoken.

Er zitten handgemaakte kadootjes in.

Peren

Er zitten ook biologische producten in.

Zoals een fles vruchtensap.

Dat sap komt van peren uit onze eigen boomgaard.

Die boomgaard ligt achter werkplek 't Burgtje in Odijk.

Hard werken

Vincent en Marc werken hard.

Ze moeten meer dan 5000 vuurschalen maken.

Soof Derksen staat buiten houtjes te hakken.

Die houtjes moeten straks in de vuurschaal komen.

Ze moet er nog veel doen.

Soof werkt ook hard door.

Het wordt een mooi kerstpakket.

Dat komt doordat iedereen zo goed samenwerkt.

We wensen iedereen een duurzaam nieuw jaar! ●

Marc Poortvliet maakt de vuurschalen vast met popnagels. Op de achtergrond is Vincent Wichgers bezig.

in de glasbak. Het Klusteam in Zeist heeft het Napoleonpad schoongemaakt. Nu kun je weer wandelen op het Napoleonpad. Dat zijn mooie voorbeelden van duurzaam. ●



K

In het
nieuws

Wandelen met je Maatje



Esther van Hengstum (links)
en haar wandelmaatje
Jolande van den Akker

Vrijwilligers spelen een grote rol in het leven van veel cliënten.

Vrijwilligers doen dingen waar begeleiders vaak geen tijd voor hebben.

In IJsselstein zijn ook veel vrijwilligers.

Zij horen bij Stichting Pulse.

Pulse is een welzijnsorganisatie.

Reinaerde en Pulse werken sinds een jaar samen in het Maatjesproject.

Dit project is speciaal voor de cliënten van New Limits.

Samen met hun Maatje doen zij leuke dingen.

Zo zijn er wandelmaatjes, kookmaatjes en knutselmaatjes.

Lieve woorden

De bewoners van New Limits zijn blij met hun Maatje.

Daarom werden de Maatjes in het zonnetje gezet.

Dat gebeurde op dagcentrum De Weiderij.

Cliënten spraken lieve woorden en gaven hun Maatje bloemen en cadeautjes.

Ook was er een buffet.

Dat is betaald van het Leefbaarheidsbudget.

Heel aardig

Esther van Hengstum heeft ook een Maatje.

Dat is Jolande van den Akker.

Esther: "Ik ben met mijn begeleider naar Maatjesmarkt gegaan.

Ik zocht iemand om mee te wandelen.

Daar kwam ik Jolande tegen. Ze leek mij heel aardig."

Jolande wilde graag vrijwilliger worden.

Zij houdt ook van wandelen.

Jolande: "Nu zijn we wandelmaatjes."

"Jolande betekent heel veel voor me", zegt Esther.

"Ik hoop dat we nog heel lang samen wandelen." ●



Zonnepanelen dankzij Sander

Sander Rom woont bij Reinaerde Singelhof in Woerden. Hij vindt een schone wereld heel belangrijk.

Daar zet hij zich graag voor in. Dankzij Sander liggen er nu 50 zonnepanelen op het dak. "Ik ben er heel trots op", lacht Sander.

Sander is lid van de cliëntenraad op de Singelhof. Als lid van de cliëntenraad bepaal je zelf de agenda. Sander: "Je kunt zelf onderwerpen inbrengen. Daar gaan we dan over praten. Ik wil dat er zo min mogelijk CO-2 wordt uitgestoten. CO-2 is slecht voor het milieu.

Het warmt de aarde op. Daarom heb ik dit punt op de agenda gezet."

Schone energie

Van zijn ouders kreeg Sander ooit een klein zonnepaneeltje. Met dit zonnepaneeltje branden er 's avonds lampjes in Sanders tuin.

Dat kost niets. Zonne-energie is gratis. Het is ook schone energie. Sander: "Zo kwam ik op het idee van de zonnepanelen op ons dak. Met die panelen stoten wij geen CO-2 uit."

Sander stapte met zijn idee naar Groen West.

Groen West is de eigenaar van de Singelhof.

Sander: "Groen West was meteen enthousiast!

Deze zomer hebben ze de zonnepanelen op het dak geplaatst.

We hebben ook een scherm gekregen.

Dat scherm hangt in de hal. Zo kunnen we zien hoeveel schone energie we hebben opgewekt."

Inspiratiebron

Deze zomer zijn de zonnepanelen officieel in gebruik genomen.

Bestuurder Ella van Lingen was daarbij.

Zij noemde het een historische dag.

"Je bent een voorloper en ik ben trots op je", zei Ella tegen Sander. Ze hoopt dat Sander een inspiratiebron is voor andere bewoners.

Reinaerde gaat onderzoeken of ook andere woningen zonnepanelen kunnen krijgen. ●



K

Ja
hallo!



Het team van VVIJ tilt
Kees op de schouders

“Kees hoort bij VVIJ”

Kees Kortekaas is 58 jaar.
Hij woont op de Weegbree in
IJsselstein.
Voetbal is zijn grootste hobby.
Toen hij nog jonger was,
voetbalde Kees zelf ook.
Nu is hij al tien jaar
officieel assistent-trainer bij
voetbalvereniging VVIJ.
De club uit IJsselstein draagt
Kees op handen.
“Kees hoort bij VVIJ en VVIJ
hoort bij Kees”, zegt de
hoofdtrainer.

Het is zaterdagochtend.
Kees is al vroeg uit de veren.
Om half 8 staat hij voor het hek
van VVIJ.
Heren 2 speelt vanochtend tegen
een club uit Den Helder.
Dat kan spannend worden.

Kees zet alles klaar voor de
wedstrijd.
Hij zet de vlaggen neer op het
veld.
Hij zet de pionnen klaar voor de
warming-up.
Hij zorgt voor de waterflesjes.



Kees schenkt
thee in

In de rust schenkt hij thee in voor
de voetballers.
Ook de tegenpartij krijgt thee van
hem.
Aan het begin van de wedstrijd
geeft hij de scheidsrechter een
hand.



Kees geeft de voetballers water

heeft Kees contact met de spelers. Nan: "Ze komen bij hem thuis op zijn verjaardag.

Op zaterdag gaan ze wel eens met Kees fietsen.

Dan gaan ze op zijn tandem een eind rijden in de omgeving."

Kees: "En dan eten we een uitsmijter of een pannenkoek."

Goeie gozer

Middenvelder Roel Vervuurt: "Kees is een goeie gozer.

Hij is er altijd en zorgt goed voor ons team."

Ook aanvaller Kwamé Ballo is fan van Kees.

"De vrolijke manier waarop Kees in het leven staat vind ik heel mooi."

Kees kan tevreden zijn over de heren van VVIJ 2.

Het wordt 3-1.

Juichend tilt het team Kees op de schouders. ●

Ook houdt Kees de stand bij op het scorebord.

Gehecht

Kees: "Als assistent help ik de trainer.

Het is mijn vak.

Ik ga ook mee met de bus naar uitwedstrijden van VVIJ 2.

Ik ben aan VVIJ gehecht.

Ik kom hier al meer dan 15 jaar geloof ik."

De wedstrijd VVIJ 2 - Den Helder 2 is begonnen.

Kees loopt heen en weer langs de zijlijn.

Af en toe brult hij een aanwijzing.

"Kijk naar elkaar!"

"Pas op, buitenspel!"

VVIJ doet het goed.

Na een kwartier is het al 2-0.

Kees juicht en pakt het scorebord.

Fanatiek

Teambegeleider Nan Vervuurt is vol lof over Kees.

"Kees regelt dit allemaal zelf", zegt Nan.

"Hij is heel actief en fanatiek.

We hebben veel aan hem."

Ook buiten de voetbalclub om



Kees volgt de wedstrijd langs de zijlijn



Lekker
gezond

Leila (links)
en Noor doen
mee met yoga

Fit zijn is goed voor je gezondheid. Veel bewegen, gezond eten en niet roken hoort bij een gezonde leefstijl. Daar helpen we cliënten graag mee.



Roy van der Hoeft
geeft de
yogalessen

Adem in...en uit

Roy van der Hoeft is begeleider. Hij werkt op de ouderengroep in Het Lichtruim in De Bilt. Sinds kort geeft Roy daar ook yogalessen. Die yogalessen zijn niet alleen voor cliënten. Er doen ook kinderen aan mee. Dat maakt het juist zo leuk.

Ze vinden de yogalessen heerlijk. "Je wordt er echt heel rustig van", zegt Leila. Dat er ook mensen met een beperking meedoen, maakt voor hen geen verschil. "Het zijn gewone mensen, ook al zien ze er anders uit", vindt Noor.

Roy zet een rustgevend muziekje op. Iedereen doet de ogen dicht. "Adem in...en uit", herhaalt Roy steeds. "Draai je hoofd naar links, en naar rechts. Nu je schouders en je armen. Vergeet niet te ademen."

Gewone mensen

De kinderen komen uit groep 8 van basisschool Wereldwijs. Wereldwijs zit ook in Het Lichtruim. Er doen iedere week ongeveer 10 cliënten mee. En er komen steeds 2 leerlingen van Wereldwijs. Deze keer zijn dat Leila Roos en Noor van Schöll.



Noor doet de
oefening voor

Tips voor een schone aarde

Je kunt zelf veel doen om de aarde schoner te maken.

Hier vind je nog een paar handige tips. Veel dingen doe je misschien al. Zoals oud papier in de papierbak

gooien. Of de kraan dicht doen na gebruik.

Misschien zie je ook tips die je nog niet kende.

Alle beetjes helpen!



Ontspannen

Er wordt gewerkt met ballen.

Ook doen ze een kleurenmeditatie.

Die oefening werkt heel ontspannend.

De laatste oefening heet: water uit de zee.

Daarbij doe je net alsof je met je handen water schept en over je heen stort.

“En weg is alle werkstress”, lacht cliënt Robbert Welles na afloop.

Noor en Leila gaan weer helemaal ontspannen de klas in. ●

Hoe houd je de aarde schoon?

Er zijn veel auto's in Nederland. Die zorgen voor uitlaatgassen. Je kunt beter lopen of fietsen. Is het te ver weg? Ga dan met de trein of de bus. Dat is beter voor onze aarde.



Vervoer

Eten en koken



Eten weggooien is zonde. Maak daarom een lijstje als je boodschappen gaat doen. En koop niet meer dan je nodig hebt. Voor koken gebruik je gas en water. Doe een deksel op de pan. Je gebruikt dan minder gas. Neem een kleine pan. Ook dan gebruik je minder gas.

Voor de aarde is het beter om zo weinig mogelijk water, gas en stroom te gebruiken. Het scheelt ook veel geld.

Zo gebruik je minder water:
Douché niet te lang. Vijf minuten is genoeg
Laat de kraan niet lopen als je geen water gebruikt.

Zo gebruik je minder gas:
Zet de verwarming niet hoger dan 20 graden.
Zet de verwarming 's nachts op 15 graden.
Doe dit een uur voordat je gaat slapen.

Zo gebruik je minder stroom:
Gebruik spaarlampen of ledlampen.
Doe lampen of apparaten uit als je ze niet nodig hebt.



Water, gas en stroom

Minder afval



Mensen hebben veel afval. Samen moeten we zorgen voor minder afval. Dat doe je bijvoorbeeld door een eigen boodschappentas mee te nemen. Of door meubels, kleren of servies bij de kringloopwinkel te brengen of daar te kopen. Het apart inzamelen van papier of plastic helpt ook. Dat wordt weer opnieuw gebruikt.