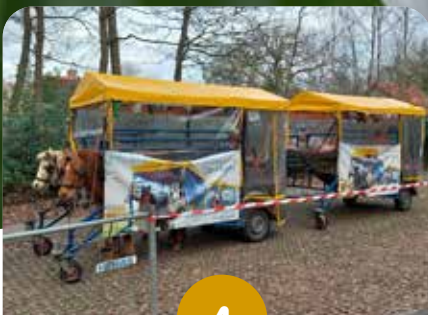


# voor jou

## IN EN OM JE HUIS

Kweek makkelijk  
je eigen  
groentes

9



4

### SPORT

Paardrijden: voor de een hobby  
voor de ander sport.



14

### VEILIG EN GEZELLIG WONEN

Hoe zorg je goed voor jezelf?  
We geven je tips!



22

### UIT HET LEVEN VAN

Sandra werkt graag in de  
keuken van De Berken.

# HEY, JIJ DAAR

**Je hoort de vogels weer fluiten, de zon is vaker te zien. Yes, het is lente!**

**H**eb je de natuur al zien veranderen dit seizoen? Het is weer groen om je heen! Tijd om naar buiten te gaan. In dit tijdschrift vertellen we je wat vogels in dit seizoen doen én vind je een buurtbingo. Maak jij binnenkort een ommetje?

**Groetjes van de redactie**



Dit is een voorbeeld van een QR-code. Een speciale code die je kunt scannen met je telefoon of tablet. Open de camera en houd deze voor de code. Zo'n code geeft nét iets meer informatie. Of je opent er leuke extra's mee zoals filmpjes. Deze codes staan door het hele tijdschrift.



## Inhoud

- 4 Sport  
**Op de rug van een paard**
- 6 Zoek de verschillen  
**Ben jij superscherp?**
- 7 Creatief  
**Bloeiend voorjaar**
- 9 In en om je huis  
**Makkelijke moestuin**
- 10 Dieren  
**Nieuw leven in de nesten**
- 12 Zintuigen  
**Ik zie, ik zie, wat jij niet ziet**
- 14 Veilig en gezellig wonen  
**Voorkom dat je ziek wordt**
- 16 Medezeggenschap  
**Wat een jaar!**
- 18 Puzzel  
**Buurtbingo**
- 19 De kunst van  
**Remio vouwt theezakjes**
- 20 Eet smakelijk  
**Zelfgemaakte paprikasoep**
- 22 Uit het leven van  
**Sandra werkt graag in de keuken**
- 23 Moppen en raadsels  
**Gi-ga-grappig**

## Colofon

### Editie 9 / april 2024

Dit tijdschrift is voor en door cliënten van Zozijn.

### Redactie

Anja Jelsma en Daniël van der Burg (namens de cliënten

van Zozijn). Andrea Hofstee, Astrid Plantinga, Diane Onnink, Marlon Reuvers (namens de organisatie Zozijn). Laurens Oude Elberink, Kim Jansen (namens Geen Blad voor de Mond).

### Contact met Zozijn



088 - 575 3000  
tijdschrift@zozijn.nl  
www.zozijn.nl

### Ontwerp en realisatie



Geen Blad voor de Mond B.V.  
info@gbvdm.nl  
www.gbvdm.nl

Ritjes vol plezier

# OP DE RUG VAN EEN PAARD

**Balans houden en controle hebben over het dier. Dat doe je tijdens paardrijden, daarom is het een echte sport. Er zijn verschillende stijlen in de sport, zoals dressuur en springen.**

**S**ommigen zien het als een hobby, maar paardrijden is écht een sport. Het is zelfs onderdeel van de Olympische Spelen. Wist je dat je verschillende soorten techniek hebt in deze sport? Zo is er dressuur. Hierbij

moet de ruiter (diegene die op het paard zit) het paard speciale stappen laten zetten. Vaak op muziek. Ook zijn er renwedstrijden, hier gaat het om welk paard het hardst loopt. Een andere stijl is springen. Hier moet de ruiter

ervoor zorgen dat het paard over hindernissen springt. Misschien heb je dat wel eens gezien op televisie. Als er een balk van een hindernis valt, levert dat strafpunten op. Uiteindelijk gaat het om de snelste tijd.

## Manege

Maar je kunt natuurlijk ook gewoon paardrijden voor de lol. Dan ben je vaak te vinden op een manege, dat is de plek waar je kan paardrijden. Daar kun je een paard door de bak laten lopen op 3 manieren. Stappen, dat is langzaam lopen. Draf, dat is een soort joggen. En galop, als een paard rent. Wie aan paardensport doet, heeft veel dingen nodig.



## Aangepast paardrijden

Veel mensen bij Zozijn doen aan paardrijden. Het is namelijk een sport die je ook aangepast kunt doen. Er zijn veel hulpmiddelen zodat je ook met een beperking op een paard kunt zitten. Er zijn zelfs mogelijkheden voor huifbedrijven. Op de rug van twee paarden ligt dan een huifbed. Als je hier op ligt, voel je de bewegingen en warmte de paarden. Ook Zozijn organiseert dit wel eens. Wil je meer weten? Scan de QR-code hierboven.

Bijvoorbeeld een cap, een soort helm om je hoofd te beschermen, maar ook paardrijlaarzen en een paardrijbroek. Je zit op een speciaal zadel en je stuurt het paard door aan de teugels te trekken. Ook voor het verzorgen van het paard heb je allerlei borstels en kammen nodig.

Ben jij superscherp?

# ZOEK DE VIJF VERSCHILLEN

Huh? Er klopt iets niet  
op deze foto's! Vind  
jij de vijf verschillen?

**A**nke en Koen  
werken bij  
UniekKado in  
Twello. De naam van de  
winkel verklapt eigenlijk  
al wat zij verkopen:  
unieke kado's. Koop jij  
wel eens een kadootje  
voor iemand?

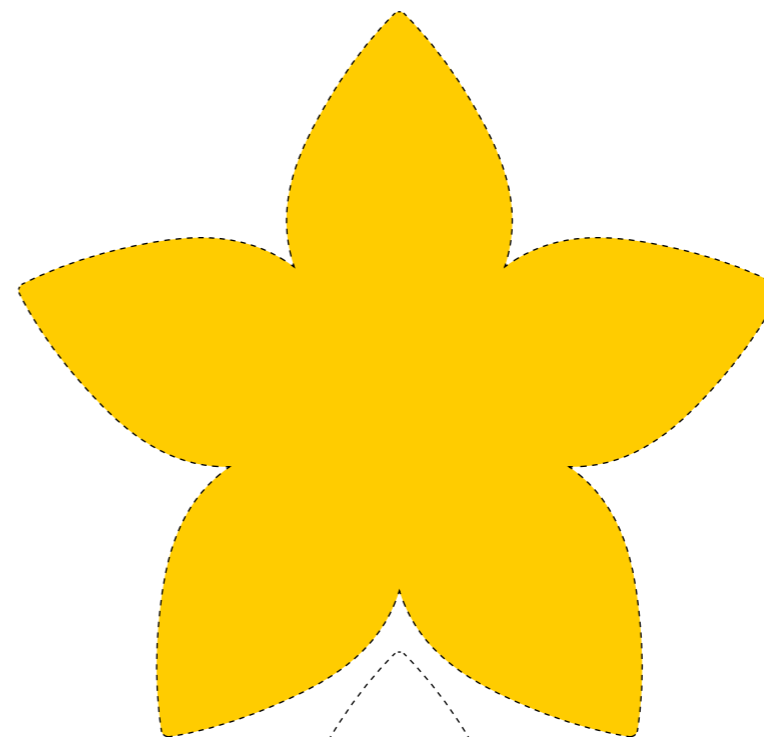


**Benieuwd naar  
de oplossing?**  
Kijk op bladzijde 23.

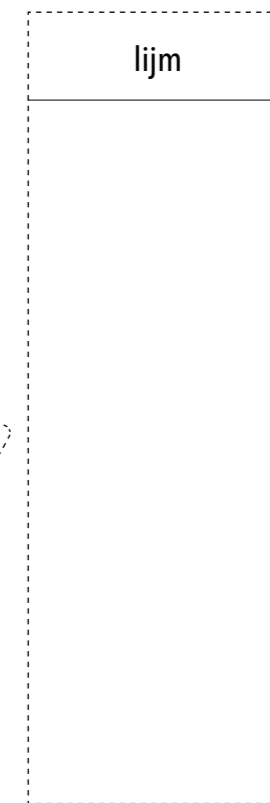
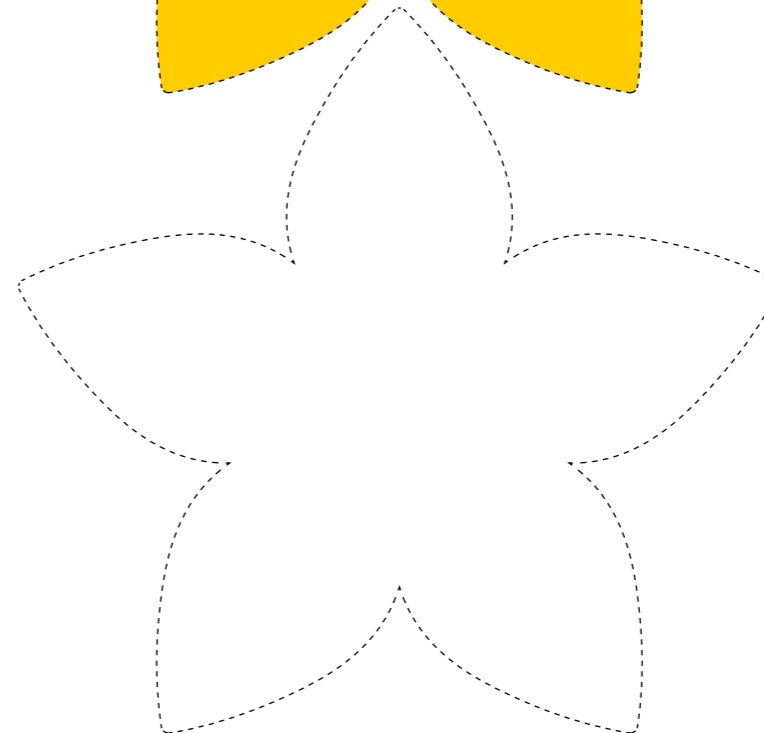
Narcis

# BLOEIEND VOORJAAR

Zie de volgende bladzijde voor de uitleg.



Versier de  
onderste  
bloem zelf met  
de mooiste  
kleuren.





Knip de figuren uit.



Plak de strook rond.



Knip strookjes tot de helft.



Plak de stamper vast.

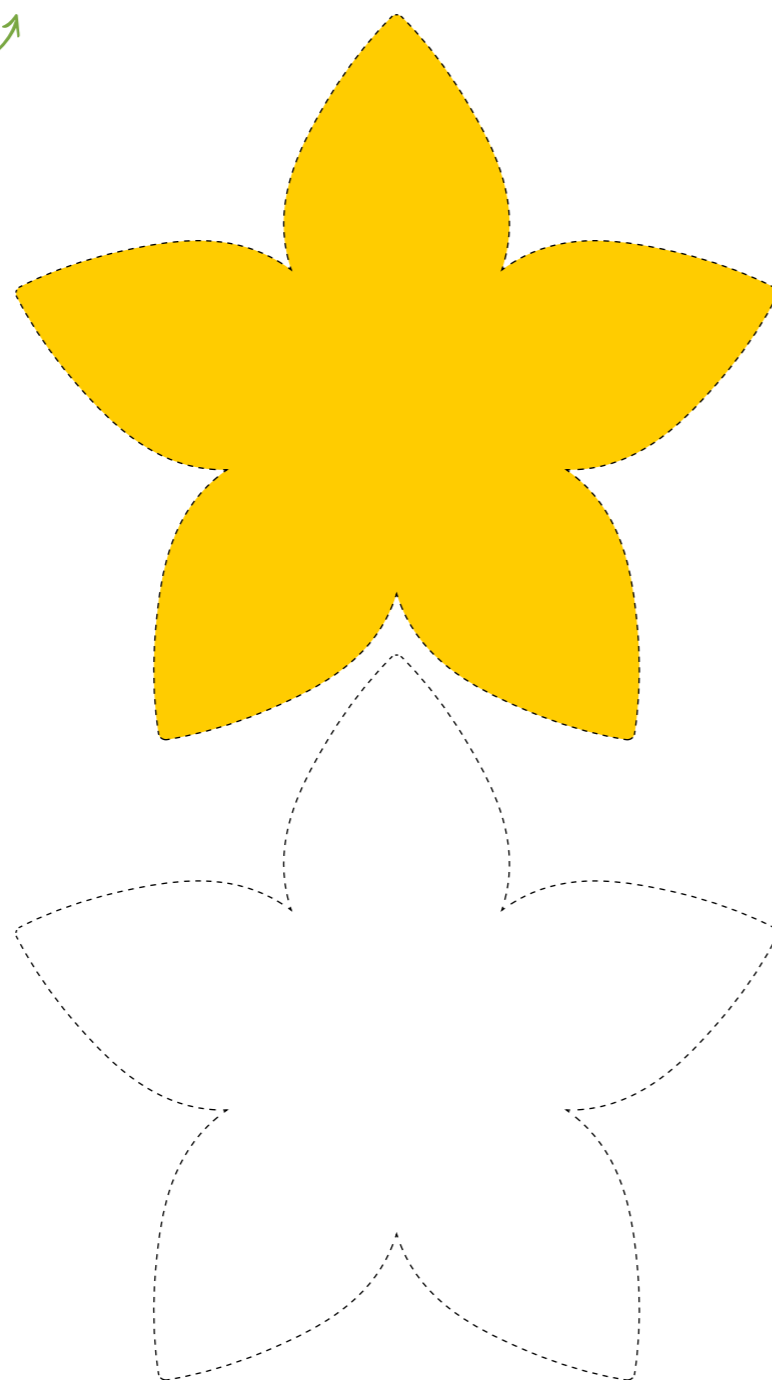
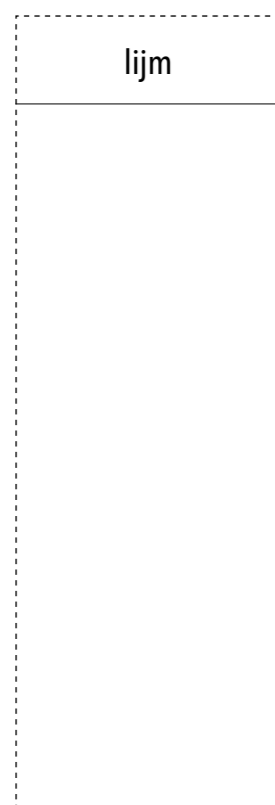


Maak de steel vast.



Zet ze in een mooie vaas.

Voor de  
steel kun je  
bijvoorbeeld  
een rietje  
gebruiken.



Groente laten groeien

# MAKKELIJKE MOESTUIN

Een moestuin. Daarin kweek je je eigen  
groentes of kruiden. Dat kan buiten, maar  
wist je dat het ook in de vensterbank kan?



We geven je een  
aantal tips.



### Kijk in de koelkast

Natuurlijk kun je zaden in de winkel kopen, maar in veel groenten zitten nog zaadjes die je kunt gebruiken. Bijvoorbeeld bij paprika of tomaat. Haal de zaden eruit en laat ze tussen keukenpapier twee weken drogen. Daarna kun je ze planten.



### Zonlicht

Planten hebben voldoende licht en warmte nodig om te groeien. Daarom is het belangrijk dat jouw moestuin zonlicht krijgt. Zet de plantjes voor het raam, bijvoorbeeld in de vensterbank.



### Wortels opnieuw planten

Je kunt ook bestaande groentes gebruiken om opnieuw op te kweken. Aan de onderkant van bosui of prei zitten al wortels. Dit stukje gooi je normaal weg. Plant het in de grond en geef het goed water.



### Spuiten, niet gieten

Zijn de plantjes nog niet zichtbaar of piepklein? Dan is het belangrijk dat je niet te veel water geeft. Spuit iedere dag een beetje water met een plantenspuit. Zijn de planten al steviger? Dan kun je een gieter gebruiken.

Vrolijke vogels

# NIEUW LEVEN IN DE NESTEN

Je hoeft maar even naar buiten te kijken en je ziet ze al: vogels. Een koolmees, een merel, een ooievaar. Hoeveel vogels ken jij?

Ieder jaar  
komt hetzelfde  
ooievaarspaar eieren  
leggen in Wilp!

Veren, een snavel en vleugels. Daar kan je alle vogels aan herkennen. Dat betekent trouwens niet dat ook alle vogels kunnen vliegen. Wist je dat een struisvogel bijvoorbeeld niet kan vliegen? Natuurlijk zijn vogels ook bekend om hun geluiden. Zo zijn er échte zangvogels, zoals de koolmees, de boomklever of het roodborstje. De vogels praten met elkaar door te zingen. Vooral de mannetjes zingen, zo geven ze aan dat hun gebied al bezet is. Zo'n plek waar een vogel zit heet het territorium. De mannetjes gebruiken hun zang ook om een liefje te vinden. Vrouwtjes kiezen namelijk

voor de mannetjes die zij het mooist vinden zingen.

## Broedseizoen

Veel vogelsoorten broeden tussen 15 maart en 15 juli. Broeden betekent dat de vogels eieren leggen en jongen krijgen. Ze bouwen hiervoor een nest of zoeken een vogelhuisje om in te broeden. Sommige vogels leggen maar 1 ei, maar er zijn ook vogels (bijvoorbeeld de koolmees) die 14 eieren leggen. Als vogels meerdere eieren leggen, leggen ze vaak 1 ei per dag. Let er de volgende keer dat je naar buiten gaat eens op, misschien zie je wel een nest!



### SCHOLEKSTER

Deze vogel legt 3 of 4 eieren per jaar in een kuiltje in de grond.



### BUIZERD

Deze roofvogel wacht vaak op een nieuwe prooi, bijvoorbeeld een muisje.



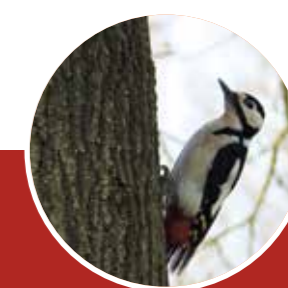
### BLAUWE REIGER

Deze vogel staat vaak bij het water omdat hij vissen eet.



### BOOMKRUIPER

De naam zegt het al, deze vogel vind je vooral in bomen, parken en tuinen.



### GROTE BONTE SPECHT

Deze vogel hakt met zijn snavel een gat in een boom voor een nest.

OP EEN RIJTJE...  
Deze vogels zijn  
allemaal op de foto  
gezet in Wilp  
op de Lathmer

Onder de grond

# IK ZIE, IK ZIE, WAT JIJ NIET ZIET

Er speelt zich een heel leven af onder de grond. Dat zie jij misschien niet, maar er zitten heel veel dieren. Weet jij wie deze gangen heeft gemaakt?

Wrijf het zand weg en zie wat er onder de grond leeft.



Goede hygiëne

# VOORKOM DAT JE ZIEK WORDT

**Ken je het woord 'hygiëne'? Dat is een verzamelnaam voor dingen die ervoor zorgen dat je gezond blijft.**

Door jezelf schoon te houden geef je bacteriën en virussen (hele kleine onzichtbare beestjes) niet zoveel kans. Wil je niet ziek worden? Dan is het bijvoorbeeld goed om te letten

op je eten. Let eens op de datum op de verpakking. Is dit eten nog wel houdbaar? Daarnaast moet je goed voor jezelf zorgen. Hoe je dat doet? We geven hiernaast een aantal tips.

**TIPS**  
Voorkom dat je ziek wordt met deze tips! ↘



## Houd je handen schoon

Met je handen heb je van alles vast, daarom is het belangrijk dat je ze vaak wast. Was je handen na het niezen of je neus snuiten, voordat je gaat eten en nadat je naar de wc bent geweest. Ook onder je nagels gaat veel vuil zitten. Houd je nagels kort en gebruik regelmatig een nagelborstel.



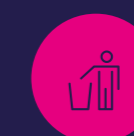
## Persoonlijke hygiëne

Ook de rest van je lichaam wil je graag schoon houden. Douche dus regelmatig. Poets twee keer per dag je tanden. Gebruik deodorant en trek iedere dag schoon ondergoed en regelmatig schone kleding aan.



## Leef gezond

Als je voldoende beweegt en iedere dag even in de



## Je kamer opruimen en luchten

Als je kamer vies is, word je zelf ook weer snel vies. Zorg daarom dat je spullen opruimt en afval weggooit. Zet af en toe een raam open, zodat er frisse lucht in jouw kamer komt.



## Toch ziek? Rust goed uit!

Ben je toch ziek geworden? Rust dan goed uit. Zo laat je je lichaam weer op krachten komen. Probeer als je ziek bent uit de buurt te blijven van andere mensen. Je kunt de ziekte dan niet doorgeven!



## Jaarverslag CCR 2023

## WAT EEN JAAR!

In 2023 heeft de Centrale Cliëntenraad (CCR) weer over veel onderwerpen meegedacht. We laten je nu graag zijn waar zij het tijdens vergaderingen allemaal over hebben gehad.



### De Centrale Cliëntenraad heeft vergaderd met:

#### De Raad van Bestuur (RvB)

Dit zijn Peter Vriesema en Marcel Wijnands, zij zijn de gesprekpartners van de CCR. 6 x per jaar is één van hen te gast bij een vergadering om te praten over wat er speelt bij Zozijn.

#### De Raad van Toezicht (RvT)

De mensen van deze raad houden toezicht op het werk van de Raad van Bestuur. De CCR en RvT hebben 2 x per jaar een overleg, zodat ze op de hoogte blijven van elkaars bezigheden.

#### De Ondernemingsraad (OR)

De OR doet de medezeggenschap en inspraak namens de medewerkers van Zozijn. 2 x per jaar praten een aantal leden van de OR en de CCR met elkaar over bepaalde onderwerpen.

#### De Centrale Verwantenraad (CVR)

De CCR praat namens alle cliënten van Zozijn. De CVR doet dit namens alle verwanten. Er is regelmatig contact tussen beide voorzitters en 2 x per jaar vergaderen deze raden samen.

### De Centrale Cliëntenraad heeft advies of instemming gegeven aan de Raad van Bestuur over deze onderwerpen:

- Fusie met de Thushoeve
- Het plan voor Internet, Televisie en Telefonie
- Het plan voor een rookvrij Zozijn
- Aanpassingen aan de Wet zorg en dwang
- De jaarrekening van 2022 en de begroting voor 2024
- Het gebruik van de eigen telefoon door medewerkers
- Het goed en tijdig informeren van cliënten
- Het benoemen van twee nieuwe directeuren



### De Centrale Cliëntenraad heeft ook vergaderd over:

- Gezond, goed en gezellig eten en drinken en zelf koken
- Personeelstekort in de zorg
- Het cliënt ervaringsonderzoek
- Creatief vergaderen
- Het plan 'Beter voor Elkaar' (Oost-Veluwe)



### In 2024 gaat de Centrale Cliëntenraad het hebben over:

- De uitkomsten van het cliënt ervaringsonderzoek
- Goede en betaalbare zorg in de toekomst
- Goed en tijdig informeren van cliënten
- Privacy van cliënten
- Meer vaste medewerkers
- Locatie overleggen
- Regiobijeenkomsten voor de medezeggenschap

### Lees meer

Wil je meer weten? Kijk op [medezeggenschap.zozijn.nl](https://medezeggenschap.zozijn.nl).

Wil je het hele jaarverslag van 2023 lezen?

Scan de QR-code hiernaast.



Wat zie jij onderweg?

# BUURT BINGO

Neem dit tijdschrift eens mee als je een blokje om gaat. Streep af wat je tegenkomt! Krijg je een rij vol of ga je voor de volle kaart?



Vouwen en vullen

# REMIO VOUWT THEEZAKJES

Remio Dreuning is 57 jaar, woont in Lobith en werkt bij Werk & Zo in Zevenaar

Zin in een kopje thee? Het theezakje voor jouw heerlijke kop thee zit vaak in een mooi papieren zakje. Remio vouwt zulke zakjes heel precies.

Handen wassen, handschoenen aan en haren vast! In de theeruimte van Werk & Zo in Zevenaar gelden strenge regels. Er worden theezakjes gevouwen en gevuld. Remio Dreuning gaat ook heel precies te werk. Hij vouwt de wikkels. Dat zijn de papieren zakjes waar de theezakjes in komen. Remio gebruikt een malletje: een dikker stuk papier dat precies de goede maat heeft. Zo kan Remio ervoor zorgen dat de hoekjes netjes op elkaar worden gevouwen. De wikkels hebben allemaal een mooie afbeelding op de voorkant. Die afbeeldingen zijn ook gemaakt door mensen die bij Werk & Zo werken.

## Samenwerking

Daar waar Remio de wikkels netjes

vouwt, vullen anderen de theezakjes met heerlijke verse theekruiden. Ook de mensen van de Repro Eigen Stijl, in Doetinchem zijn betrokken. Zij drukken het papier voor de wikkels en snijden het in de goede vorm.

## Smaken verschillen

Er zijn natuurlijk heel veel soorten thee. Wist je dat er ook appeltaart-thee is? Dat is thee die smaakt naar appeltaart! Of kies je toch liever de vruchtenthee, groene thee met citroen, sterrenmunt, rooibos of 'lovely strawberry'? Remio en zijn collega's verwerken al deze theesoorten!



Een kop vol

# ZELFGEMAAKTE PAPRIKASOEP

Een kop soep. Lekker als lunch, maar ook prima als avondeten. Kim, Judith en Carly laten je zien hoe je verse paprikasoep maakt!

**K**im, Judith en Carly werken bij Dag Activiteiten Centrum (DAC) De Kemphaan in Raalte. Daar hebben zij van Floor Elzebroek, trainer bij de Zozijn School geleerd hoe zij deze heerlijke soep maken. Zij leerden niet alleen de groenten snijden en de soep goed roeren. Ze leerden bijvoorbeeld ook dat het belangrijk is om altijd eerst je handen te wassen. En ze weten dat ook de afwas bij koken hoort! Kim, Judith en Carly drinken hun soep uit een beker, maar je kunt het natuurlijk ook uit een soepkom of soepbord eten. Hoe eet jij het liefst jouw soep?

## Boodschappenlijstje

- 3 paprika's
- 1 kilo tomaten
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 2 bouillonblokjes
- 1 liter water
- Olijfolie

## Uit jouw kast

- Staafmixer



### STAP 1

Pak een snijplank en een mes en snijd de knoflook, ui, paprika en tomaat in kleine stukjes.



### STAP 2

Doe olijfolie in de pan en voeg de knoflook en ui toe en roer even door. Doe daarna de rest van de groenten erbij.



### STAP 3

Doe een liter water bij de groenten in de pan. Voeg daarna het bouillonblokje aan het water toe.



### STAP 4

Laat de soep tien minuten koken. Zet daarna de staafmixer erin en maak er een gladde soep van.



### STAP 5

Schenk de soep in soepkommen, borden of glazen. Genieten maar!

**VOLG DE STAPPEN...**  
en geniet van  
de soep

Werken bij De Berken

# SANDRA WERKT GRAAG IN DE KEUKEN

Sandra Wendrich is 27 jaar en woont in Zevenaar.



Vier dagen per week is Sandra bij dagbesteding De Berken in Duiven te vinden. In de keuken voelt ze zich het fijnst.

E lke maandag, dinsdag, woensdag en donderdag komt Sandra naar De Berken. Op maandag en dinsdag werkt ze bij de Servicegroep, op woensdag en donderdag helpt ze in de keuken. "Dat vind ik het allerleukst. In de keuken mag ik zijn wie ik ben. Het is er heel gezellig." Sandra helpt met het snijden van ingrediënten en klaarzetten van de kruiden. "Dat noem je mise en place."

### Kan veel meer

In de keuken ontdekte Sandra dat ze heel veel kan. "Ik ben vaak niet zo zeker van mijn zaak, maar ik heb hier geleerd dat ik gewoon moet proberen. Ik kan altijd wel iets doen. En als het echt niet lukt, zeg ik nee. Dat nee zeggen, lukt

in het dagelijks leven ook steeds beter. Daar ben ik trots op." Voor de toekomst heeft Sandra nog een mooi doel. "Ik zou heel graag nog een keer helemaal alleen een gerecht willen maken."

### Hobby's

Sandra woont begeleid in Zevenaar, thuis luistert ze graag naar luisterboeken. Daarnaast doet ze al bijna 20 jaar aan paardrijden. Wanneer ze thuis is, springt kat Ruby het liefst bij haar op schoot. "Het is een hele lieve rode kat, daarom heeft ze de Engelse naam voor de kleur robijn gekregen."



De leukste moppen en raadsels

# GI-GA-GRAPPIG



Wie lacht er het hardst? Maak jij je vrienden aan het lachen met deze leuke raadsels?

Raadsels van Jeroen Kerver van de Nieuwe Meursweg in Didam

W il jij de volgende keer drie moppen aanleveren? Stuur een mail naar [tijdschrift@zozijn.nl](mailto:tijdschrift@zozijn.nl). En misschien maak jij de volgende keer wel iedereen aan het lachen.



Welke taal spreekt de vaatwasser?

Services.



Het is oranje maar geen sinaasappel. Toch roept het telkens: 'Ik ben een SINAASAPPEL'

Een mandarijn met een grote mond.



Wat kan niet zien, maar heeft 26 ogen?

De dobbelsteen.

### OPLOSSING PUZZEL



Nu te volgen cursus

# IK ROOK EN DAN?! LEER BIJ DE ZOZIJN SCHOOL

In deze cursus leer je:



Wat roken met je  
lichaam doet



Wat roken kost



Waarom je rookt



Kiezen tussen stoppen of  
blijven roken



Wanneer je rookt



En nog veel meer...



Rook jij en wil jij ook stappen nemen naar een rookvrij Zozijn? Doe dan de cursus 'Ik rook en dan?!'. Je kunt de cursus alleen of samen met anderen doen. Je kan de cursus volgen op de Zozijn School. Maar de trainer kan ook naar jou komen. Bijvoorbeeld op je woning of werk.

## Aanmelden of meer informatie?

Wil je je aanmelden bij de Zozijn School, heb je andere leervragen of wil je meer informatie? Stuur een mail naar [zozijnschool@zozijn.nl](mailto:zozijnschool@zozijn.nl).

 Zozijnschool

 zozijnschool



Retouradres: Postbus 10, 7390 AA Twello

[voornaam] [voegsel] [achternaam]

[straat] [huisnummer] [toevoeging]

[postcode] [plaats]

[code verspreider]