

voor jou

CREATIEF

Samen steengoed sporten!

6



4

DIEREN

Een duik in de wereld van vissen



14

ZOEK DE VERSCHILLEN

Weet jij ze te vinden?
Juichen maar!



19

DE KUNST VAN

Sanne vond haar creativiteit tijdens Kunst op de Kaart

HEY, JIJ DAAR

Het wordt een zomer vol beweging. Daarom gaat dit tijdschrift over sport!

Het EK voetbal, de Olympische Spelen, de Tour de France. Het zijn zomaar een paar evenementen die deze zomer plaatsvinden. In dit tijdschrift vertellen we je erover én geven we je ideeën om zelf wat meer te bewegen!



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.

Colofon

Editie 10 / juli 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, 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



Inhoud

4

Dieren
Een duik in de wereld van vissen

6

Creatief
Steengoed sporten!

7

In en om je huis
Minder afval dankzij Maureen

8

Veilig en gezellig wonen
Samen genieten van sport

9

Medezeggenschap
Wat vind jij van dit tijdschrift?

10

Medezeggenschap
Centrale Cliëntenraad

12

Zintuigen
In één keer raak?

14

Zoek de verschillen
Ben jij superscherp?

15

Innovatie
Hulp door technologie

16

Sport
Een zomer vol sport!

18

Puzzel
Woordzoeker

19

De kunst van
Kunst op de kaart

20

Eet smakelijk
Havermout pannenkoekjes

22

Uit het leven van
Judith rijdt dressuur

23

Moppen en raadsels
Gi-ga-grappig

Ontdekken onder water

EEN DUIK IN DE WERELD VAN VISSSEN



Onder het water speelt zich nog een hele wereld af. Er leven bijvoorbeeld heel veel vissen. In zoet water leven andere vissen dan in zout water.

Je hebt vast wel eens bij een rivier, kanaal of slootje bij jou in de buurt staan kijken. Wie goed kijkt, heeft kans om een vis te zien. Het Nederlandse water zit namelijk vol met vissen. In zoet water vind je bijvoorbeeld karpers of stekelbaarzen. In de zee zwemt juist kabeljauw, haring en makreel. De vissen zien er allemaal anders uit. Toch zijn een aantal dingen wel hetzelfde. Alle vissen hebben namelijk een skelet. Bij vissen noem je dit graten. Ook hebben vissen vinnen. Die gebruiken ze om te kunnen bewegen in het water. De dieren kunnen onder water ademen dankzij hun kieuwen.

Schubben

De meeste vissen hebben een huid die bestaat uit schubben. De schubben liggen als een soort dakpannen over elkaar heen om de vis te beschermen. Wist je dat je aan de schubben van een vis kunt zien hoe oud hij is? Je moet wel heel goed kijken. De schubben groeien namelijk mee als de vis groeit. Omdat een vis in de zomer harder groeit dan in de winter, zie je het precies wanneer een jaar voorbij is. De schubben liggen na zo'n winter heel dicht op elkaar, waardoor er een jaarring ontstaat (net als bij bomen). Door de donkere ringen te tellen weet je dus hoe oud een vis is.



MEERVAL

Deze vis is te herkennen aan zijn platte bek en zijn baarddraden.



KARPER

Deze vis zit bijna overal, niet zo gek dus dat karpervissen populair is!



SNOEK

Deze vis leeft in zoet water, is een roofdier en heeft als een van de weinigen tanden.



AAL (PALING)

Deze vis is vanwege zijn langwerpige lichaam een opvallende verschijning.



REGENBOOGFOREL

Deze vis komt uit Noord-Amerika, maar is in Nederland losgelaten.

OP EEN RIJTJE...
Deze vissen kun je in Nederland vinden

Maak je eigen happy stones

STEENGOED SPORTEN!

Heb jij al gehoord van 'happy stones'?
Dat zijn kleurrijke stenen die je zelf
versiert. Kleur je mee?

Benodigheden

Gladde stenen, schuurspons en (verf)stiften en blanke lak (voor als je de kleuren mooi wilt houden).



Stap 1. Zoek een aantal stenen die in elk geval aan één kant glad zijn. Heb je geen stenen in de buurt? Je kunt ook speciale stenen kopen.

Stap 2. Maak de stenen goed schoon met een schuurspons en laat ze daarna drogen.

Stap 3. Teken met de stiften een ontwerp op de steen en kleur deze in. Je kunt eventueel ook de achtergrond inkleuren.

Stap 4. Hierboven vind je een aantal voorbeelden van sport, maar wees vooral creatief. Heb je een ronde steen, dan kun je er misschien wel helemaal een bal van maken! Een ovaalvormige steen kan juist een rugbybal zijn.

Stap 5. Wil je jouw happy stones weer in de tuin neerleggen? Zorg dan dat je een laagje blanke lak op de stenen spuit. Zo blijven de kleuren mooi!



Rekenen in Excel

MINDER AFVAL DANKZIJ MAUREEN

Maureen ??? is ??? jaar, woont in ??? en werkt bij Werk & Zo in Zevenaar.

Bij Zozijn zijn we graag duurzaam bezig. We gebruiken minder energie of producten. Maureen helpt ons hierbij!



Het is weer zomer en dat betekent dat er veel insecten zijn. Daarom maken ze bij dagbesteding Werk & Zo in Zevenaar vliegengordijnen. Deze hang je voor de deur en houdt insecten tegen. Maureen werkt al vijf jaar bij Werk & Zo.

Rekenen in Excel

Sinds twee jaar maakt Maureen de patronen voor de vliegengordijnen. In het programma Excel vult ze precies in hoeveel buisjes en rietjes er nodig zijn voor een afbeelding op het gordijn. "Mijn vader werkt veel met dit programma, daarom kende ik het al een beetje. Als kleuren op elkaar lijken is het best moeilijk, dan moet je goed opletten", vertelt Maureen.

Dankzij de patronen kan de dagbesteding in Zevenaar veel afval besparen. "Omdat we nu precies weten hoeveel buisjes en rietjes we nodig hebben, wordt er niets te veel gesneden. Er wordt dus veel minder weggegooid. Dat vind ik heel fijn en het werk is ook nog eens heel leuk!"

Duurzame keuzes

In en om jouw huis kan jij ook rekening houden met de wereld. Doe bijvoorbeeld de lichten en de airco uit als je weggaat. Of doe rolgordijnen dicht om de zon en warmte buiten te houden. Zo hoeft de airco minder vaak aan. Dat scheelt een hoop energie!

Sport verbindt

SAMEN GENIETEN VAN SPORT

In je eentje sporten of naar sport kijken is al leuk. Maar samen heb je nog meer plezier.

We geven je een aantal tips voor deze sportzomer.



Organiseer een toernooi

Alleen sporten is al goed voor je, maar samen beleef je er nog meer plezier aan. Verzamel wat vrienden, familieleden of medebewoners en organiseer een toernooi. Je kunt één tegen één spelen, maar je kunt ook teams maken. Wie wint er de meeste wedstrijden?



Maak een poule

Hoe leuk is het om samen naar sport te kijken deze zomer. Wie denk jij dat het EK voetbal wint? Voorspel de wedstrijden en laat een ander ook de uitslagen voorspellen. Wie heeft de meeste punten?



Wie juicht het hardst?

Tijdens de Olympische Spelen doen er veel Nederlanders mee. Niets leukers dan juichen voor onze eigen atleten! Verzamel een aantal vrienden, familieleden of medebewoners en kijk wie er het hardst kan juichen.



Speel kettingreactie

Zoek een tegenstander uit en speel kettingreactie. Jij noemt een sport. Bijvoorbeeld tennis. De tegenstander moet dan een sport met de laatste letter noemen. In dit geval een S. Bijvoorbeeld skiën. Wie weet de meeste sporten te benoemen?

Geef jouw mening

WAT VIND JIJ VAN DIT TIJDSCHRIFT?



Jij hebt dit tijdschrift al vaker ontvangen. Wij willen graag weten wat jij ervan vindt. Dat kan via de post of online.

Met de post

Je kan de vragenlijst hiernaast invullen. Knip het uit en stop de strook in een envelop. Schrijf dit op de envelop:

Zozijn

Afdeling Communicatie

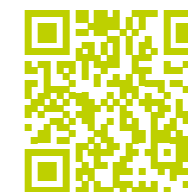
Antwoordnummer 50077384ZX

7384 AN Wilp

Er hoeft geen postzegel op de envelop. Je kan je ondersteuner vragen of hij of zij de vragenlijst op de post wil doen.

Online

Je kan de vragenlijst ook online invullen. Scan de QR-code hiernaast om de vragenlijst te openen.



Vragenlijst

Omcirkel hieronder jouw antwoorden.

1. Lees jij het tijdschrift met jouw eigen naam erop?

Ja altijd / ja soms / nee nooit

2. Vind je dat er leuke artikelen in staan? **ja / nee**

3. Vind je dat er nuttige informatie in staat? **ja / nee**

4. Wil je het tijdschrift blijven ontvangen? **ja / nee**

Heb je een tip?

Schrijf die dan hieronder op.

Mijn voor- en achternaam is:

Mijn adres of woning is:

Nieuws van de...

CENTRALE CLIËNTENRAAD

De Centrale Cliëntenraad (CCR) heeft weer over veel onderwerpen gesproken. Hier lees je de samenvatting.



DIT ZIJN WIJ! NIEUWE LEDEN VAN DE CCR

Alexander:

Ik vind het leuk in de CCR te zitten, omdat ik op kan komen voor de jongere cliënten.



Dennis:

Ik wil bijdragen aan verbinding tussen leidinggevenden en cliënten voor de juiste zorg op maat.



Gertton:

Het is fijn om mee te praten, mee te denken en dat we serieus genomen worden.



Karin:

Ik wil graag samen werken aan een mooi Zozijn. Medezeggenschap voor en door cliënten.



WAT HEEFT DE CCR GEDAAN?

De CCR kreeg signalen dat cliënten niet tevreden zijn over 2 onderwerpen: hoe de informatie van Zozijn bij de cliënten komt en het telefoongebruik van medewerkers. De CCR heeft daarover met elkaar gesproken en vervolgens ongevraagde adviezen naar de bestuurders gestuurd. De bestuurders hebben het besproken met de directie. De CCR blijft de onderwerpen in de gaten houden.



In december van 2023 zijn er vragenlijsten gestuurd naar de cliënten, over hoe zij de ondersteuning door Zozijn vinden. De antwoorden die door de cliënten zijn gegeven zijn in het algemeen positief. Zozijn krijgt een goed cijfer. De resultaten van alle antwoorden heeft de CCR met elkaar besproken. Zij hebben daarover advies en aanbevelingen gegeven aan de bestuurders. De CCR wil dat de bestuurders aandacht blijven houden voor het zelf koken op de groep. En dat er meer aandacht is voor de vertrouwenspersonen en de medezeggenschap.

Vragen of opmerkingen?

Neem contact op met Hennie Bannink, voorzitter CCR, via centraleclienraad@zozijn.nl.

NIEUWE BESTUURDER

Peter Vriesema gaat volgend jaar met pensioen. Daarom is er een nieuwe bestuurder nodig. De CCR heeft gekeken wat een goede bestuurder moet kunnen en daar advies over gegeven. Daarnaast heeft de CCR samen met CVR en medewerkers van Zozijn bij het sollicitatiegesprek gezeten en advies gegeven. Zij denken dat John Cuijpers een goede nieuwe bestuurder wordt.

Waar is de bal?

IN ÉÉN KEER RAAK?

Kun jij raden waar de tennisser de bal naartoe slaat?
Doe een gok! Kras de grijze vlakken weg, dan
weet je waar de bal is. Had jij het goed?



Ben jij superscherp?

ZOEK DE VIJF VERSCHILLEN

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

Tijdens het EK voetbal kleden Nederlanders zich vaak in het oranje. Heb jij al een outfit klaarliggen om in te juichen?



Benieuwd naar de oplossing?
Kijk op bladzijde 23.

Werken bij het Zorglab

HULP DOOR TECHNOLOGIE



Technologie kan jouw leven makkelijker maken. Reinoud en Kevin weten daar alles van. Zij werken bij het Zorglab. Daar lenen zij hulpmiddelen uit.

Een robot die je helpt wat meer te bewegen, een telefoon met liedjes van vroeger of een robothond die jouw maatje wordt. Bij het Zorglab hebben ze allerlei handige gadgets. Reinoud werkt al vijf jaar bij het Zorglab. "Begeleiders kunnen hier producten lenen, zodat cliënten het vier weken uit kunnen proberen." Ook Kevin werkt als sinds het begin bij het Zorglab: "Wij mogen straks weer producten testen."

sommige producten hebben ze zelfs vlogs gemaakt, zo kan jij thuis handig zien hoe een product werkt!

Meestal een oplossing

Reinoud: "Wij zorgen dat zorgtechnologie bij de mensen terechtkomt. Zo kunnen we iemand verder helpen." Kevin vertelt dat ze bij het Zorglab graag meedenken. "Als iemand bijvoorbeeld moeite heeft met slapen, is er meestal wel een oplossing te vinden." Reinoud en Kevin zorgen ervoor dat alle producten klaar staan. Voor



Zelf een vraag?

Ben jij benieuwd of technologie jou kan helpen? Vraag je begeleider om contact op te nemen met het Zorglab via zorglab@zozijn.nl. Zij denken graag met je mee.



Tv kijken of zelf in beweging?

EEN ZOMER VOL SPORT!

Zet je tv aan en je ziet deze zomer sport. De Olympische Spelen, de Tour de France. Maar ook het EK voetbal is nog in volle gang. Welke sport ga jij volgen?

Als je van sport op televisie houdt, heb je deze zomer geluk. Er is genoeg te bekijken. Van 26 juli tot 11 augustus kun je naar de Olympische Spelen kijken. Omdat ze in de zomer zijn, noem je dit de

zomerspelen. De zomerspelen zijn er maar eens in de 4 jaar. Sporters bereiden zich een hele lange tijd voor op deze wedstrijd. Ze krijgen namelijk niet zo vaak de kans om een gouden medaille te winnen op de spelen.

Nieuwe sporten

Tijdens de zomerspelen kun je bijvoorbeeld kijken naar atletiek, paardrijden, roeien, worstelen en zwemmen. Je kunt dit jaar 32 verschillende sporten zien. Er zijn 4 nieuwe sporten. Dit zijn breakdance, sportklimmen, surfen en skateboarden.

Skateboarden

Bij het skateboarden zijn er twee onderdelen: park en street. In het eerste onderdeel is er een heel parcours waar de skaters op kunnen rijden. Bij street zijn er vooral veel trappen, leuning en andere obstakels. Bij beide onderdelen gaat het om de trucs die sporters kunnen laten zien. Er doen dit jaar drie Nederlandse vrouwen mee aan deze sport op de Olympische Spelen! Skateboardster Keet Oldenbeuving mag zelfs een vlag dragen bij de openingsceremonie op 26 juli.

Welke sporten kun je deze zomer zien?

Er zijn deze zomer heel veel sporten te zien. Misschien heb jij wel je eigen favoriet. Wij lichten er een paar voor je uit.

⚽ Voetbal: als jij dit tijdschrift krijgt is het al bijna tijd voor de grote finale van het EK voetbal. Wie wordt de Europees kampioen? Op 14 juli weten we het!

🚴 Wielrennen: op dit moment is de grootste wielervedstrijd van het jaar bezig. Tot 21 juli kijk je nog naar de Tour de France.

🎾 Tennis: van 1 tot 14 juli is het grootste tennistoernooi Wimbledon in Londen. Eind augustus staat er nog een belangrijk toernooi gepland: de US Open (van 26 augustus tot 8 september).

🏆 Olympische Spelen: van welke sport je ook houdt, tijdens de Olympische Spelen komen er heel veel voorbij. Van 26 juli tot 11 augustus wordt er gestreden om medailles in Parijs.

🦽 Paralympische Spelen: van 28 augustus tot 8 september zijn de Paralympische Spelen. Sporters met een beperking hopen dan medailles te halen!

Maak jij hier een sport van?

WOORDZOEKER

Deze woordzoeker is gemaakt door Margreet Boot. Margreet is 72 jaar.

Ze woont op het wooncentrum in Neede en werkt bij De Clip in Neede.

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

ACTIEF - BEWEGEN - BOKSEN - CLUBS -
BRENG - FITNESS - GEZOND - HOCKEY - FIETSEN -
KRING - SPORT - TENNISLES - TRAINEN - REKSTOK -
VOETBAL - ZWEMBAD - ZWEMMEN - ZADEL
PAARD - PARUS - HELM - STERK

Vul hier
de oplossing in

Four empty rectangular boxes for writing the solutions, with an arrow pointing to the first one.

Heb jij creatief talent?

KUNST OP DE KAART

Sanne Voortman is 34 jaar en woont gedeeltelijk op Laan van Borgele in Deventer.

Bij Zozijn zetten we jouw kunst graag op de kaart. Kunst is een mooie manier om je te uiten. Dat doet Sanne ook!



Sanne werkt al bijna 15 jaar bij atelier Aventurijn in Raalte. Daar maakt ze op verschillende manieren kunst. Ze schildert op doek met acrylverf, boetseert en glazuurt haar keramische kunstwerk. Ook maakt ze ruimtelijke kunst van papier maché. "Juist die afwisseling vind ik heel fijn." Sanne geniet als ze samenkomt met andere mensen die van creativiteit en kunst houden.

Fantasie

Inspiratie haalt Sanne uit de natuur, films of van Pinterest. Ze maakt het liefst kunstwerken uit de 'fantasy-wereld'. Kunst zorgt ervoor dat Sanne makkelijker praat met anderen. Ook is ze veel technischer geworden. Ze

kan nu supergoed heel precies werken. "Ik zou niet zonder mijn werk kunnen", vertelt Sanne. Wat ze anderen wil meegeven? "Creativiteit kun je niet leren, dat moet je gewoon doen!"

Kunst op de Kaart

Kunst op de Kaart is een nieuw project van Zozijn. We vinden het namelijk belangrijk dat zoveel mogelijk cliënten met kunst bezig zijn. Sanne vertelt hiernaast al dat ze zichzelf heeft ontwikkeld door kunst. Als je jouw creatieve talent wilt ontdekken?

Mail dan naar
????....



Gaan met die banaan!

HAVERMOUT PANNENKOEKJES

Wist je dat je hele gezonde pannenkoeken kunt maken? Deze pannenkoek maak je van banaan en havermout. Lekker en gezond!

Pannenkoeken! Die vinden we (bijna) allemaal lekker. Maar met stroop, spek, poedersuiker of suiker zijn ze niet zo gezond. Dan kun je ze beter niet zo vaak eten. De pannenkoeken uit dit recept kun je gerust vaker eten. Ze zijn namelijk een stuk gezonder. Daarom kun je ze prima als ontbijt of lunch eten. En ze zijn ook nog snel gemaakt! Heb je geen blender in huis? Dan kun je de ingrediënten voor de pannenkoek ook met een garde mixen. De havermout blijft dan wel heel, dus ze zijn iets grover van structuur.

Boodschappenlijstje

- 2 rijpe bananen
- 3 eieren
- 40 gram havermout
- Scheut(je) melk
- 1 theelepel kaneel
- Olijfolie
- Een schep Griekse yoghurt
- Vers fruit (voor bovenop)

Uit jouw kast

- Blender (of garde)
- Koekenpan



STAP 1

Doe de bananen, eieren, havermout, melk en kaneel in de blender en maak het beslag.



STAP 2

Verhit een beetje olijfolie in de koekenpan en bak een aantal kleine pannenkoeken.



STAP 3

Doe de deksel op de pan en draai de pannenkoeken als ze niet meer zo vloeibaar zijn.



STAP 4

Bak dan de andere kant bruin. Haal de pannenkoeken uit de pan. Snijd het fruit alvast wat kleiner.



STAP 5

Leg de pannenkoeken op een bord en doe er een schep yoghurt en vers fruit op.

VOLG DE STAPPEN...
en geniet van de pannenkoeken!

Met speciale passen paardrijden

JUDITH RIJDT DRESSUUR

Judith Nagtegaal is 49 jaar oud en woont in Zutphen.

Judith zit al sinds haar 7^e op paardrijden. Toen begon ze met dressuurlessen. Dan loopt het paard met speciale passen in vormen.

Judith rijdt paard bij de Pasmaanmanege in Eefde. Iedere zaterdag rijdt ze op het pony Saartje. Een bruine merrie met een witte streep op haar hoofd. "Het is een hele lieve pony. Ze luistert altijd goed en is gek op wortels", vertelt Judith. Dressuur rijden is een speciaal onderdeel van paardrijden. "Je kan bijvoorbeeld een volte rijden, dan maak je een soort rondje. Of je maakt een slanenboog, dat is een S met drie bochten."

Niet moeilijk

Voor Judith is paardrijden de allerleukste sport. "Omdat ik het al zo lang doe, vind ik het niet meer moeilijk. Ik houd van paarden en het is heel leuk met alle

vrijwilligers op de manege." Als Judith bij de manege komt, wil ze het liefst meteen op Saartje gaan zitten. "We beginnen vaak met een buitenrit. De begeleiding gaat dan mee om de pony vast te houden."

Gehuldigd

Judith heeft met paardrijden zelfs al een aantal prijzen gewonnen. "En ik ben gehuldigd door de burgemeester van Lochem. Dat gebeurde omdat ik al zo lang bij de Pasmaanmanege rijd. Daar ben ik heel trots op!"



De leukste moppen en raadsels

GI-GA-GRAPPIG



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

Wil jij de volgende keer drie moppen aanleveren? Stuur een mail naar tijdschrift@zozijn.nl. En misschien maak jij de volgende keer wel iedereen aan het lachen.



Waarom komt een duizendpoot altijd te laat op zijn voetbalwedstrijd?

Omdat hij zijn voetbalschoenen nog moet aantrekken!



Hoe heet de vrouw van de voetballer Lionel Messi?

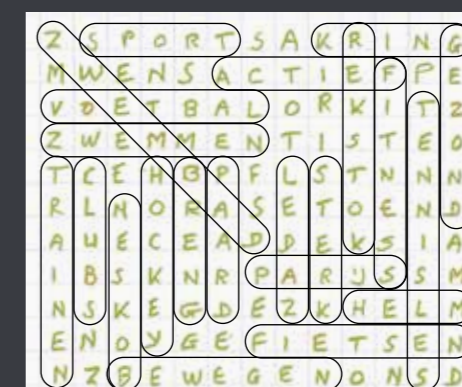
Vorki.



Waarom zijn vissen zo slim?

Omdat ze in een school zwemmen.

OPLOSSING PUZZEL



samen sportief
samen gezond

Nu te volgen cursus

GEZOND & ZO BIJ DE ZOZIJN SCHOOL!

In deze cursus leer je:



Wat een goede ademhaling is



Waarom goed en lekker slapen belangrijk is



Waarom bewegen goed voor je is



Wat een gezonde leefstijl is



Wat verslaving met je doet



En nog veel meer...

In deze cursus leer je meer over zoals men dat noemt 'een gezonde leefstijl.' Een gezonde leefstijl heeft met van alles te maken. De cursus is voor iedereen en wordt op maat gemaakt. Het maakt dus niet uit of je al veel over deze onderwerpen weet of nog niets. De cursus wordt in groepjes gegeven, maar je kunt deze ook alleen volgen.

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.

 Zozijnschool

 zozijnschool



MSG

Retouradres: Postbus 10, 7390 AA Twello

[voornaam] [voegsel] [achternaam]

[straat] [huisnummer] [toevoeging]

[postcode] [plaats]

[code verspreider]