

voor jou

DIEREN

Wat vertellen
de vogels om
je heen?

4



7

DE KUNST VAN

Meike is trots
op haar talent



10

VEILIG EN GEZELLIG WONEN

Jouw idee kan iedereen
blij maken!



22

CLIËNT AAN HET WOORD

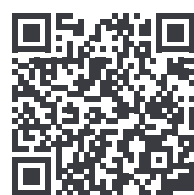
Wim kweekt zelf
een moestuin

HEY, JIJ DAAR

Buiten zijn. Daar word je vrolijk van. Zeker nu alles weer begint te bloeien.

Heb je de afgelopen tijd al goed om je heen gekeken? De bomen krijgen weer bladeren. Hyacinten en tulpen komen uit de grond. In het voorjaar komt de natuur weer tot leven. Tijd om al dat bijzonders samen te ontdekken. Wat heb jij al gezien?

Groetjes van de redactie



Dit is een QR-code. Je kan deze code scannen met je telefoon of tablet. Open de camera en houd deze voor de code. Klik vervolgens op de link. Je kan dan meer informatie ergens over krijgen. Of je opent er leuke extra's mee zoals filmpjes. De codes staan door het hele tijdschrift.

Colofon

Editie 17 / april 2026

Dit tijdschrift is voor en door cliënten van Zozijn.

Redactie

Anja Jelsma en Daniël van der Burg (namens de cliënten van Zozijn). Nandi Aukema,

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

Coverfoto
Rob Elfring

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

4



6



10



16



20



Inhoud

4

Dieren

Wat vertellen de vogels om je heen?

6

Zoek de verschillen

Ben jij superscherp?

7

De kunst van

Meike houdt van kleur

8

Creatief

Een huisje voor geluksvogels

10

Veilig en gezellig wonen

Jouw idee kan iedereen blij maken!

12

Poster

Tussen de tulpen

14

Sport

Lekker in je lijf

16

In en om je huis

Een makkelijke moestuin

18

Medezeggenschap

Nieuws van de...

20

Eet smakelijk

Salade met gerookte kip en pesto

22

Cliënt aan het woord

Wim kweekt zelf een moestuin

23

Moppen en raadsels

Gi-ga-grappig

Lekker luisteren

WAT VERTELLEN DE VOGELS OM JE HEEN?



OP EEN RIJTJE...
kleine vogels met
veel geluid!

BOOMKRUIPER

Maakt een hoog,
piepend geluid.



GRASPARKIET

Maakt een kwetterend
getsjilp.



ROODBORSTJE

Maakt een korte,
snelle 'tjilp'.



PIMPELMEES

Maakt een hoog, helder en
opgewekt geluid: 'tsi-tsi-tsi'.



WITTE RIJSTVOGEL

Maakt snelle tikgeluiden:
'tiek-tiek-tiek-tiek'.

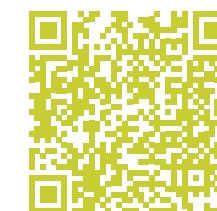
**Je hoort ze fluiten. Vogels zijn weer volop actief.
In je tuin. In het bos. Of in een volière. Waar kijk en
luister jij het liefst naar vogels?**

Vogels zijn er in veel soorten en
maten. Van een grote ooievaar
tot een kleine pimpelmees.

Ze hebben verschillende kleuren.
Lange of korte pootjes. Een korte
of juist een enorme staart. Eén ding
hebben ze gemeen. Ze maken allemaal
geluid. Sommige vogels zingen,
andere maken geluid met hun snavel.
Denk bijvoorbeeld aan de specht die
tegen de boom aan tikt.

Om te praten

Vogels gebruiken, net als wij, hun
'stem' om te praten. Ze willen laten
zien: dit is mijn plek! Ze willen
waarschuwen. Of ze willen juist



Scan de code
en vindt alle
vogels mét hun
geluiden.

aandacht vragen van een andere
vogel. Omdat ze graag een vriend of
vriendin willen vinden. Let eens op al
die geluiden als je naar buiten gaat.
Of als je vogels in een volière ziet. Wat
zullen de vogels bedoelen? Neem
de geluiden in je op en doe ze eens
na. Misschien begin je zo de vogels
in jouw buurt te herkennen. Op de
website van de vogelbescherming kun
je allerlei geluiden van vogels vinden.
Weet jij welke vogel je hoort?

Ben jij superscherp?

ZOEK DE VIJF VERSCHILLEN

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

Deze foto van
Marieke Straub
is gemaakt bij
Boerderij De Buitenkans.
Dit is een werk- en
activiteitenlocatie van
Zozijn in Breedenbroek.



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

Trots op haar talent

MEIKE HOUDT VAN KLEUR

Meike is 26 jaar, woont in Wijhe en werkt bij Atelier Aventurijn in Raalte.



**Meike ter Horst is altijd trots als ze weer
een kunstwerk klaar heeft. Het geeft haar
een fijn gevoel om creatief bezig te zijn.**

Ze komt uit een creatieve familie.
Haar moeder is creatief, haar vader
maakt muziek. Haar oom kan mooi
tekenen. En haar tante maakt aquarellen.
Niet zo gek dus dat Meike ook van kunst
houdt. "Ik vind schilderen met acrylverf
op een doek het allerleukst", vertelt ze.
"Maar het mooiste werk dat ik maakte
was de visvrouw. Ik maakte die met
papier-maché."

Direct laten zien

Meike werkt twee dagen in de week bij
Atelier Aventurijn in Raalte. "Toen ik daar
voor het eerst iets had gemaakt, was ik
heel trots." Als ze klaar is met een werk laat
ze het direct aan haar familie zien. "En ik
zou het ook graag aan Willem-Alexander
en Maxima en hun drie dochters willen

laten zien", zegt ze lachend. Als Meike
niet bezig is met kunst is ze aan het
zwemmen of speelt ze keyboard. Want
ook daar wordt Meike heel blij van.

Vlinder vliegt uit

Meike maakte een kunstwerk van
een vlinder. "Als dit schilderij zou
praten, zou het vertellen dat het
heel mooi is", zegt Meike. "Omdat
het 13 verschillende kleuren en
mooie strepen heeft." Meike vindt
dat het wel in een museum kan
hangen. "In het Mauritiusmuseum
in Rotterdam
bijvoorbeeld. Daar
ben ik zelf geweest."



Maak het zelf!

EEN HUISJE VOOR GELUKSVOGELS

**Vogels vinden op dit moment hun liefje.
Ze bouwen een nest. En leggen eieren.
Help jij ze een handje met dit vogelhuisje?**



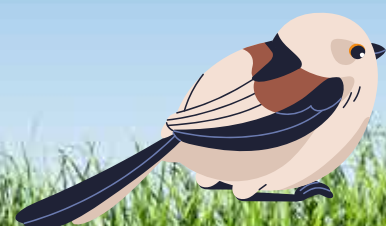
ogels zijn in
het voorjaar
druk. Voor

vogels is het dan,

net als voor ons, best fijn om
een plekje te hebben waar ze
kunnen rusten. Gelukkig kun jij helpen!
Dit vogelhuisje maak je zelf van een
leeg melkpak. Het is niet moeilijk en
vooral heel leuk om te doen. Hang het
in je tuin. Misschien komen de vogels
dan wel even rusten bij jou!

Wat heb je nodig?

- 1 leeg melkpak
- Schaar
- Potlood
- Plakband of lijm
- Een klein stokje
(tip: zoek eens in de tuin)
- Touwtje of ijzerdraad
- Verf of stiften



*Zo maak je
het vogelhuisje*



1. Schoonmaken

Maak het pak melk goed
schoon. Er mag geen melk
meer in zitten. Laat het pak daarna goed
droog worden. Bijvoorbeeld op de
verwarming of in de zon.



2. Rondje tekenen

Teken met een potlood een
rondje op het pak. Dit doe je in
het midden van het pak op de voorkant.
Je kunt met je eigen hand makkelijk zien
hoe groot het rondje moet zijn. Leg het
puntje van je wijsvinger op het puntje
van je duim. Het gat moet ongeveer
even groot zijn.



3. Gat uitknippen

Knip het rondje voorzichtig
uit het pak. Dit doe je door
middenin de cirkel een gat te prikken
met bijvoorbeeld een schaar. Nu kun je
het gat uitknippen, zonder in de rest van
het pak te knippen.



4. Rustplekje maken

Maak onder het grote gat een
klein gaatje voor een stokje.
Prik bijvoorbeeld met een schaar een gat
in het pak en duw er een takje in. Maak
het vast met lijm of plakband. De vogel
kan hierop gaan zitten.



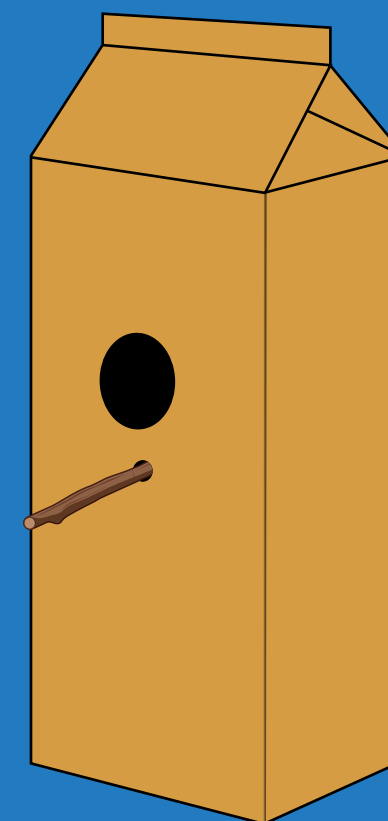
5. Versieren maar!

Nu is het tijd om jouw
melkpak te versieren. Kies
voor watervast verf of stiften. Dan
blijft je vogelhuisje ook mooi in de
regen. Gebruik geen glitters of andere
versiering die los kan laten.



6. Ophangen

In de bovenkant van het
melkpak maak je twee kleine
gaatjes. Hier doe je een touwtje of
ijzerdraad doorheen. Maak er een knoop
in. Nu kan je jouw vogelhuisje ophangen!



Blijmakers van Zozijn

JOUW IDEE KAN IEDEREEN BLIJ MAKEN!

Bij Zozijn willen we graag dat jij blij bent. Soms organiseren we daarom een uitje. Soms zetten we iets leuks in jouw woongroep. Dat soort dingen noemen we Blijmakers.

Misschien ken je de uitspraak: Het leven is een feest, maar je moet zelf de slingers ophangen. Dat betekent dat je zelf kan zorgen voor veel plezier. Zo denken

wij er bij Zozijn ook over. Maar soms kan je wel een beetje hulp gebruiken. Daarom hebben we Blijmakers bedacht. Dat zijn dingen die het leven leuker maken.

Een Blijmaker kan van alles zijn. Bijvoorbeeld een fruitboom waar je zelf fruit van kan plukken. Of een oven om zelf keramiek in te bakken. Maar een blijmaker kan ook een avondje uit zijn. Of een informatiepunt voor mensen die niet bij ons wonen, maar wel zorg van ons krijgen.

Wat maakt jou blij?

Denk eens na: waar word jij heel blij van? En is dat ook leuk voor anderen in jouw woongroep? Dan kan het een Blijmaker zijn! En goed nieuws: want je kunt nog tot juli van dit jaar een idee naar ons versturen. Misschien pikken we jouw idee er uit om die waar te maken.

Als jouw begeleider de QR-code hiernaast scant, kunnen jullie samen bekijken waar een aanvraag aan moet voldoen.



Deze Blijmakers zijn er al

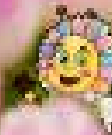
Er zijn bij Zozijn al twee Blijmakers.

- 😊 Op locatie De Leest in Leesten-Oost hebben ze verzwaringsknuffels gekregen. Deze knuffel zorgt voor veiligheid, troost en rust. Hij helpt je bijvoorbeeld als je veel prikkels krijgt.
- 😊 Atelier De Kassei uit Lochem gaat binnenkort naar Hengelo. Daar is de Art Brut Biënnale. Dat is een tentoonstelling van kunstwerken die gemaakt zijn door mensen met een beperking.

Zoek en vind

TUSSEN DE TULPEN

Deze tulpen zijn bijna net zo vrolijk als onze eigen mascotte. Daar word je blij van! Zie jij waar en hoe vaak het figuurtje Zo-Blij verstoppt is?



Buiten bewegen

LEKKER IN JE LIJF

Lekker bewegen, daar voelt iedereen zich beter door. Het wordt mooier weer. Je kunt dus goed buiten wat oefeningen doen.

Bewegen is niet alleen goed voor je lichaam. Ook je hoofd is even rustiger als je aan het sporten bent. Je kunt namelijk aan niets anders denken. Dat weet Nina Prinsen ook. Zij is bewegingsagoog bij Zozijn in de Achterhoek en de Liemers. Dat betekent dat ze bij Zozijn mensen helpt om hun

gezondheid te verbeteren. Lichamelijk én mentaal. Nina geeft op deze pagina alvast een aantal tips. Wil je oefeningen die speciaal voor jou zijn? Vraag je begeleider om contact op te nemen met Nina.

Nina



WARMING-UP

Een goede warming-up is belangrijk. Zo voorkom je blessures. Ga daarom eerst lekker 10 minuten wandelen door de frisse buitenlucht. Probeer rustig te lopen. Zo gaat je ademhaling steeds iets sneller. Wil je nog warmer worden? Beweeg dan je armen goed mee als je loopt.



OEFENING 1: Squats

Voor deze oefening heb je een bankje of stoel nodig. Ga 15 keer zitten en weer op staan. Probeer je rug tijdens deze oefening mooi recht te houden.



OEFENING 2: Klappen boven je hoofd

Deze oefening is goed voor je schouders en rug. Breng je armen boven je hoofd. Doe je handpalmen tegen elkaar. Alsof je klapt. En doe je armen weer naar beneden. Doe dit 15 keer. Je kan dit zitten of staand doen.



OEFENING 3: Knie heffen

Ga staan en til je knie omhoog. Beweeg je armen mee om balans te houden. Wissel je ene been af met je andere been. Doe dit 2 minuten.



OEFENING 4: Armen strekken

Strek je armen en draai kleine rondjes naar voren. Doe dit 30 seconden. Neem een korte pauze. Draai daarna 30 seconden kleine rondjes naar achteren. Je kan dit staand of zittend doen.



COOLING DOWN

Na deze oefeningen is het tijd om weer af te koelen. Je adem wordt weer rustiger als je 5 minuten wandelt. Probeer je schouders en armen losjes te laten zwaaien.

Heb jij groene vingers?

EEN MAKKELIJKE MOESTUIN

Groente, fruit of kruiden. Die smaken nog veel lekkerder als je ze zelf hebt gekweekt. Zo doe je dat in de moestuin!

Aardbeien voor in de yoghurt. Munt voor in je thee. Sommige kruiden, fruitsoorten en groenten kun je makkelijk zelf laten groeien. Met zaden, potgrond en een beetje zon

kom je al een heel eind! Je hebt niet eens een tuin nodig. Een aantal plantenbakken (met gaatjes onderin) zijn al genoeg. Met deze tips helpen wij je op weg. Zo maak jij makkelijk je eigen moestuin!



Tip 1: Zorg voor zaden

Koop zaden en potgrond bij het tuincentrum. Op het zakje staat vaak hoe moeilijk ze zijn. 1 ster = makkelijk, 3 sterren = moeilijk. Makkelijke keuzes zijn bijvoorbeeld bieslook, sla, aardbei en courgette.



Tip 2: Leeg eierdoosje

Vul een leeg eierdoosje met potgrond. Maak met je vinger een klein kuiltje en stop het zaadje erin. Bedek het met een dun laagje aarde. Maak de potgrond vochtig met een plantenspuit.



Tip 3: Zet in de zon

Zet het eierdoosje achter het raam in de zon. Spray elke dag een beetje water op de aarde. De grond moet vochtig zijn, niet nat. Wacht tot de plantjes opkomen.



Tip 4: Groot genoeg?

Eerst komen kiemblaadjes (rond en ovaal), daarna echte blaadjes. Als je het plantje met wortels kunt optillen, mag je het verpotten.



Tip 5: Overpotten en naar buiten!

Zet het plantje in een groter potje met aarde. Druk het voorzichtig aan. Blijf iedere dag water geven. Je kunt het plantje nu buiten zetten. Begin voorzichtig, met een paar uur. Zet het steeds iets langer buiten, tot je plant altijd buiten kan blijven. Later kun je de plant overzetten naar een grotere pot of je kunt het in de tuin planten.



Nieuws van de...

CENTRALE CLIËNTENRAAD

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



MEDEZEGGENSCHAP BIJ ZOZIJN

Het Bureau medezeggenschap heeft aan de cliëntenraden en hun gesprekspartners gevraagd wat zij vinden van de medezeggenschap bij Zozijn. Veel gaat goed, maar sommige dingen kunnen beter. De afspraken over medezeggenschap worden duidelijker opgeschreven. De CCR denkt ook mee over nieuwe voorstellen, zodat cliëntenraden nog beter betrokken kunnen zijn bij nieuwe plannen van Zozijn. Meepraten begint bij inspraak op de

woning en dagbesteding. Ook zoeken we nieuwe manieren waarop cliënten en verwanten hun mening kunnen geven. Deze plannen worden nu verder uitgewerkt.

Feestavond

In september organiseerden de CCR en CVR de jaarlijkse feestavond van de medezeggenschap. Alle raden waren welkom voor muziek, een Chinees buffet en een ijscokar. Het werd een geslaagde, gezellige avond waar iedereen van genoot.

VISIE OP GOEDE ZORG

Cliëntenraden van Zozijn maakten samen met de CCR een visie op goede zorg. Cliënten vertelden wat zij nodig hebben om zich goed te voelen. Hun ideeën zijn samengevat in één gezamenlijke visie. Daarin staat wat cliënten goede zorg vinden. Dit heeft de CCR uitgebeeld als een boom. De boom staat voor een sterke basis. Daar uit groeien belangrijke thema's zoals fijn wonen, werken en serieus genomen worden.

De Raad van Bestuur ontving het eerste exemplaar. In 2026 bespreekt de CCR de visie met managers. Zij willen ook graag dat cliënten en begeleiders er samen over in gesprek gaan.



AFSCHEID LEDEN CCR

De Centrale Cliëntenraad nam in december afscheid van drie leden: Alex Frederiks, Gertton Nijman en Bert Dijkman. We bedanken hen voor hun grote inzet, betrokkenheid en waardevolle ideeën voor cliënten. Dankzij hun bijdrage is de CCR gegroeid en sterker geworden. Door hun vertrek zijn er weer plekken vrij in de CCR.



Vragen of opmerkingen? Of heb je interesse in de CCR?

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

Frisse salade

SALADE MET GEROOKTE KIP EN PESTO

Gabriella Huibers werkt in het werkcafé in Didam en maakt daar vaak iets lekkers. Met de zomer op komst tipt ze haar favoriete salade voor jou!

Gabriella staat in de keuken van het werkcafé. Ze bakt, snijdt en mixt met een grote glimlach. Ze vindt het leuk om voor bezoekers iets gezonds en lekkers te maken. Omdat het straks weer warm en zonnig is, kiest ze voor een frisse salade. Een salade is licht, goed voor je lichaam en past perfect bij mooi weer. Haar tip is een salade met gerookte kip, avocado, komkommer, tomaat en een beetje pesto. Dat geeft veel smaak en ziet er vrolijk uit op je bord. Probeer hem zelf en geniet in de zon!

Boodschappenlijstje Voor 3 personen

- 200 gram sla
- 100 gram gerookte kip
- Halve avocado
- 2 tomaten
- 1 komkommer
- 3 eetlepels mayonaise
- 1 theelepel pesto
- 2 theelepels kappertjes

Gabriella



VOLG DE STAPPEN...

En geniet van een heerlijke frisse salade!

STAP 1

Snijd de kipfilet in dunne plakjes. Snijd de avocado, komkommer en tomaat in blokjes.

STAP 2

Verdeel de sla over de drie borden.

STAP 3

Leg de kip, tomaat, komkommer, avocado en kappertjes op de sla.

STAP 4

Maak de dressing: neem 3 eetlepels mayonaise en 1 theelepel pesto. Meng het goed door elkaar.

STAP 5

Sprenkel de dressing over de salade en eet smakelijk!

Groeiend geluk

WIM KWEEST ZELF EEN MOESTUIN

Wim is 43 jaar oud, woont in Twello en werkt bij het Dorpshuis in Wilp.

Buiten zijn. Daar wordt Wim Nijhof blij van. Daarom begon hij met een moestuin. Nu heeft hij zelfs een cursus gevolgd.

Een aantal jaar geleden begon Wim met zijn moestuin. Zijn vader maakte een grote moestuinbak voor in de tuin. "Ik begon eerst met kleine plantjes. Die kocht ik bij De Kruidentuin in Twello. Daar werk ik ook één dag in de week in de kas." Inmiddels is Wim klaar voor het echte werk. Dit jaar heeft hij zaadjes gekocht en die gezaaid. In de kleine kweekbak in zijn vensterbank komen de wortel en sla al op. Als het niet meer vriest verhuist hij zijn planten naar de grote moestuin.

Zelf kweken

"Het is heel leuk om je eigen eten te kweken", zegt Wim. Aan de Daslook in Twello genieten ze straks mee. "Op vrijdag, zaterdag en zondag koken we

hier zelf. Nog even en dan gebruiken we mijn eigen wortels." Wim kweekt zijn groentes en kruiden biologisch. "Ik gebruik alleen natuurlijke middelen tegen ongedierte. Dat heb ik geleerd tijdens de cursus."

Cursus bij de Zozijn School

Wim wilde graag meer leren over zijn moestuin. Daarom deed hij een cursus bij de Zozijn School. In zijn werkboek laat hij zien wat hij allemaal heeft geleerd. "Bijvoorbeeld hoe je voorkomt dat slakken de planten opeten." Misschien wil Wim zelfs nog een vervolgcursus doen. "Dan kan ik leren hoe je de grond verbetert."



De leukste moppen en raadsels

GI-GA-GRAPPIG



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



Waarom lachen kabouters als ze aan het voetballen zijn?

Omdat het gras onder hun oksel kietelt!



Wat eet een kat het liefst?

Beschuit met muisjes!



Hoe noem je een koninklijke drol?

Een majeschijt.

OPLOSSING PUZZELS



De mascotte Zo-Blij zit 3 keer in de poster verstopt.

OP REIS

Ons volgende tijdschrift gaat over op reis zijn. Dat kan dichtbij huis, maar ook ver weg. Overal is wel iets te ontdekken. Je leest er straks alles over. Heb jij een leuk idee voor het thema 'op reis'? Mail het naar tijdschrift@zozijn.nl.

Nu te volgen

CURSUS VEILIG VERKEER BIJ DE ZOZIJSCHOO!

In deze cursus leer je:



**Verkeersregels voor
voetgangers en fietsers**



Veilig oversteken



**Veilig fietsen en/of
wandelen**



**Een vaste route naar bijvoorbeeld
je werk, supermarkt of dorp**



Verkeersborden begrijpen



En nog veel meer...



Wil jij ook lekker naar buiten en bijvoorbeeld de weg leren van je woning naar het dorp? Of van je woning naar het park? Welke route je ook wil leren, de Zozijn School kan je hierbij helpen. Tijdens de cursus 'veilig verkeer' leer jij de route die jij wil. Dit kan lopend, per fiets of misschien wel het openbaar vervoer. De cursus passen we helemaal aan voor jou.

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



Retouradres: Postbus 10, 7390 AA Twello

[voornaam] [voegsel] [achternaam]

[straat] [huisnummer] [toevoeging]

[postcode] [plaats]

[code verspreider]