

nr. 3 december 2018

# Hallo

WINTERTIJD

Met de iPad kan  
**Peter** zelf bepalen  
wat hij drinkt.  
'Ik kies nu zelf'

Philadelphia

Het beste uit jezelf



DIT IS MIJN DAG



DIT MAAKT ME BLIJ



PHILA SLAG & VLAG



COVERFOTOGRAFIE  
Zuiverbeeld

# INHOUD

-  **3 Voorwoord** Greet Prins
- 3 Meer over Zeggenschap**
-  **4 Dit is mijn dag**  
Toneelspelen, scouting, gezellig kletsen. Anouk Kuijpers is een actieve meid!
-  **7 Gedicht**
-  **8 Dit eet ik graag**  
Manuel houdt van exotisch koken
-  **10 Kerstkaarten**  
De winnaars
-  **12 Gezellig op visite**  
Sharine, Richard en Eddie vinden het jammer dat niet iedereen bij hen op bezoek wil komen, omdat ze bij Philadelphia wonen
-  **15 Winterpuzzel**
-  **16 Dit maakt me blij**  
Angie, Annelies en René doen dingen waar ze blij van worden
-  **18 Dit is mijn familie**  
Ferdi is geadopteerd en hoort er helemaal bij
-  **20 EMB**  
Peter kiest nu zelf uit wat hij wil drinken, dankzij de iPad
-  **22 DigiContact**  
Een luisterend oor en goed advies
-  **24 Voedsel voor de voedselbank**  
Samen delen: Simon Visser brengt elke maand eten naar de voedselbank
-  **26 Phila Slag & Vlag**  
Jan en Pietsje zijn lid van muziekvereniging Advendo. Lekker trommelen en met vlaggen zwaaien
-  **29 Mijn geloof**  
Marga heeft fijne herinneringen aan de zondagen uit haar jeugd. Geloven maakt haar gelukkig
-  **30 Nieuws en tips**
-  **32 Psychofarmaca**  
Jos Knol slikt helemaal geen medicijnen meer. Dat was twee jaar geleden wel anders!
-  **34 Stichting Vrienden**  
Locatie Borneostraat in Almere heeft een echte ontmoetingsplek, ook voor mensen uit de buurt
-  **36 Kleuren op nummer**

## COLOFON



*Hallo* is een magazine voor cliënten, hun ouders/belangenbehartigers, donateurs Stichting Vrienden en externe relaties van Stichting Philadelphia Zorg. Het magazine wordt gerealiseerd door een klein team van IDTV Live. en de afdeling Communicatie van Philadelphia.

met medewerking van Saskia Beers, Marieke Duijsters, Muriël Kleisterlee, Ester Mangnus, Frank Meester, Greet Prins, Iris Stam, Yasmijn Tan, Merel Uildriks, Kees Winkelman, Gea Zandink, Zuiverbeeld

hoofdredactie Eline Broekhuizen, Jessica Fiks projectmanaging Mireille Visscher stagiaire Renée Rijken vormgeving Elise Bos, Mariël Stapper uitgever Stichting Philadelphia Zorg drukwerk Gianotten contact hallo@philadelphia.nl

copyright *Hallo* is een viermaandelijke uitgave van Stichting Philadelphia Zorg, Wijersstraat 1, 3811 MZ Amersfoort. Niets uit deze uitgave mag geheel of gedeeltelijk worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. U hebt deze toestemming niet nodig bij eigen, niet-commercieel gebruik.

## VOORWOORD



Greet Prins  
VOORZITTER RAAD VAN BESTUUR

# Oog voor de ander

Het is weer zover, het einde van het jaar. Een goede tijd om terug te blikken: wat hebben we allemaal ook alweer gedaan? Ook kijken we vooruit en maken we plannen voor het nieuwe jaar. Tussen die momenten van terugkijken en vooruitblikken ligt Kerstmis. We vieren de geboorte van Jezus. Hij heeft ons laten zien hoe we andere mensen kunnen helpen. Mensen volgen zijn voorbeeld nog steeds: juist rondom kerst staan we vaak extra voor elkaar klaar. Wat kan ik doen voor mensen die het moeilijk hebben?

In deze *Hallo* zien we daar ook mooie voorbeelden van. Hoe mensen oog hebben voor de ander. Niet alleen met kerst, maar het hele jaar door. Zoals Simon. Hij brengt elke maand eten naar de voedselbank, omdat hij weet dat er mensen zijn die zelf geen geld hebben om eten te kopen. Of kijk naar de familie van Ferdi. Meer dan 35 jaar geleden namen zij dit blinde jongetje liefdevol in hun gezin op en hebben

hem ondersteund in alles wat hij wilde ondernemen.

Ik word daar blij van. Want ook Philadelphia wil mensen ondersteunen. Zodat ze het beste uit zichzelf kunnen halen, zodat ze gelukkig kunnen zijn. We blijven zoeken naar nieuwe manieren om mensen te ondersteunen. Denk aan de ontwikkelingen bij mensgerichte technologie of aan de toegevoegde waarde van muziek, met ons programma PhiLaLa. In 2019 zullen we bovendien extra aandacht aan zeggenschap geven. Want zeggenschap draagt ook bij om het beste uit jezelf te halen.

Laten we daarom ook deze kerst terugblikken en vooruitkijken. Om dankbaar te zijn voor de mooie momenten en om alvast na te denken hoe we er het komend jaar kunnen zijn voor de ander. Ik wens u gezegende kerstdagen en een gezond en voorspoedig 2019.

## MEER OVER ZEGGENSCHAP

Zeggenschap, wat is dat nou eigenlijk? Zeggenschap betekent zoveel mogelijk zelf beslissen over hoe jij je leven wilt leven. Het gaat dus over jou. Bijvoorbeeld: wat wil je op je brood? Welke kleren wil je aan? Welk werk wil je doen? Daar heb jij wat over te zeggen! Philadelphia vindt zeggenschap voor cliënten heel belangrijk. Het is een mensenrecht. We ondersteunen mensen al bij hun zeggenschap. Denk aan het beraad, de praatplaat of de afsprakenkaart. Maar zeggenschap is soms ingewikkeld. En kiezen is niet altijd makkelijk. Daarom gaat Philadelphia hier extra aandacht aan geven. In 2019 houden we inspiratiedagen voor cliënten, verwanten en begeleiders. Op verschillende plekken in het land. Kom je ook? Kijk op pagina 30.



# Huisje, boompje, beestenboel



**Hallo, ik ben Anouk Kuijpers.**

Ik ben 21 jaar en ik woon op Zonneoord in Zutphen. Ik houd van knutselen, scouting, fietsen, wandelen en zwemmen. Ook ben ik gek op muziek, dieren en... theater. Dames en heren, jongens en meisjes, welkom bij mijn dag!



Elke woensdag en donderdag ga ik naar theaterwerkplaats De Rode Hoed. We oefenen nu voor Het Afrikaanse Circus.



Ik speel de ringstaartmaki, mijn lievelingsdier. In februari is de show. Dan mag ik ook spreekstalmeester zijn.

**DIT IS MIJN DAG**

Dit is een lier. Een mooi instrument om op te spelen. Dat doe ik ook tijdens de voorstelling.



Gerdien is een van mijn scouting-leidsters. Vandaag bouw ik met haar een konijnenhol van takken.



Manuel woont ook op Zonneoord. We lachen veel samen. Vaak helpt hij in de keuken. Voor mijn verjaardag gaan we samen een taart bakken. Daar heb ik nu al zin in!



Hier oefen ik op een boomstam. Ik probeer van de ene kant naar de andere kant te komen. Een uitdaging! Want lopen is voor mij best lastig.





Zo, hier zit ik thuis, in mijn eigen holletje. Tussen mijn knuffels. Lekker met de tablet, liedjes luisteren. Bijvoorbeeld van Nick en Simon, Guus Meeuwis en Ria Valk. Ook speel ik spelletjes op de tablet.



Dit is Miranda, van de leiding. Ik kan goed met haar praten. Op de bank of als we de was vouwen. Bij de afwas zingen we vooral. Ons lievelingslied is: 'Zijn het je ogen?' van Koos Alberts.



Op deze theedoos zitten aan de bovenkant allemaal steentjes die aan elkaar geplakt zijn. Mozaïek heet dat. Zelfgemaakt, op de dagbesteding! Ik doe het vaker. Dus ik vind het niet meer moeilijk.



## Fijn een eigen plekje

Begeleider Miranda Broer: 'Anouk is een vrolijke, jonge meid die graag op zichzelf wilde gaan wonen. Bijna twee jaar geleden kreeg ze op Zonneoord een mooi appartement, met een eigen douche en keukentje. Wat was ze trots! Natuurlijk moest ze even wennen, zonder ouders en zus. Maar al snel voelde ze zich hier thuis. In het begin hielp ik haar vaak met de afwas. Dat kan ze nu goed zelf. We doen nog wel samen andere klusjes, zoals stofzuigen en kleren sorteren en in de wasmachine doen. Anouk is een gezellige meid, die van zingen en van grapjes maken houdt. Soms zit haar hoofd vol. Dan zegt ze: "Ik heb even rust nodig." Anouk kan dus prima aangeven wanneer het genoeg is. Dat vind ik knap van haar!'



De dagen voor Kerstmis zijn donker en koud  
maar als je naar buiten gaat merk je dat niet  
omdat je haast overal lichtjes ziet  
in vrolijke kleuren, zilver en goud  
een lantaarntje dat in de vensterbank staat  
een lamp met wat linten en groen  
een ster voor het raam die je aan kunt doen

Het is niet zo donker en koud meer op straat  
als je langs al die lichtjes gaat

Van: [gedachten-gedichten.nl](http://gedachten-gedichten.nl)





## 'Mijn eerste recept was sla-soep'

Manuel Tiemessen is 37 jaar en heeft een passie voor koken. Hij hielp zijn moeder voor het eerst in de keuken mee toen hij acht jaar oud was.

Bij locatie Zonneoord kookt hij vaak en organiseert hij thema-avonden om gerechten uit andere landen te maken. 'Ik houd van exotisch eten.'



Twee dagen in de week werkt Manuel in de keuken van dagbesteding Hotspot Hutspot in Zutphen. Hier bakt hij koekjes, bosbessenmuffins en bedacht hij zijn eigen recept voor gemberbrood. In de keuken voelt hij zich op zijn plek. 'Ik was op jonge leeftijd al nieuwsgierig en keek met mijn moeder mee tijdens het koken. Mijn eerste recept bedacht ik op achtjarige leeftijd. Sla-soep! Ik mengde sla met suiker en heet water. Hartstikke vies natuurlijk!', grinnikt Manuel. 'Het echte koken

leerde ik bij kookclubjes. Dit deed ik twee keer per maand.' Bij Zonneoord organiseert hij vier keer per jaar met zijn coördinerend begeleider het "themakoken". 'Dan kiezen we een land uit en maken we zes verschillende gerechtjes uit dit land. Iedereen doet dan mee en dat is heel gezellig.' Eén van zijn favoriete gerechten komt uit de Mexicaanse keuken. Vandaag maakt Manuel daarom een heerlijke, pittige Mexicaanse bonenschotel. Dat wordt smullen!

## MANUELS MEXICAANSE BONENSCHOTEL

### Boodschappenlijstje voor 4 personen:

- ◆ 500 gram rundergehakt
- ◆ 2 uien
- ◆ 3 teentjes knoflook
- ◆ 2 tomaten
- ◆ 1 rode paprika
- ◆ 1 theelepel chilipoeder
- ◆ ½ theelepel komijnzaad
- ◆ 1½ theelepel paprikapoeder
- ◆ ½ groene peper
- ◆ zwarte peper (naar smaak)
- ◆ (zee)zout (naar smaak)
- ◆ 1 blik bruine bonen
- ◆ 1 blikje mais
- ◆ 1 potje groene olijven
- ◆ 1 eetlepel citroensap
- ◆ 1 bakje zure room
- ◆ zakje geraspte belegen kaas

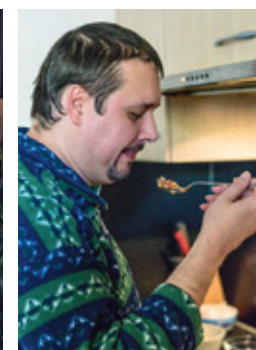


**STAP 1:** Verwarm de oven voor op 180 graden.

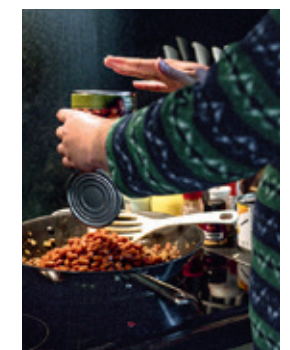


**STAP 2:** Was je handen. Snijd de uien, paprika, tomaten, olijven en groene peper in stukjes. Vergeet niet de zaadjes uit de paprika en peper te verwijderen.

**STAP 3:** Zet een hapjespan op het vuur en doe hier een scheut olijfolie in. Bak eerst de uien en knoflook, en dan het gehakt op hoog vuur.



**STAP 4:** Voeg het komijnzaad, de paprikapoeder en het citroensap toe, en zwarte peper en zout naar smaak. Blijf proeven tot je het lekker vindt!



**STAP 5:** Voeg de bruine bonen, de mais en de groene peper toe en roer door elkaar.



**STAP 6:** Breng op smaak met de chili-poeder. Zo pittig als je zelf lekker vindt.

**STAP 7:** Voeg de zure room toe.

**STAP 8:** Schep het geheel in een ovenschaal.



**STAP 9:** Bedek het met geraspte kaas.



**STAP 10:** Doe ovenwanten aan en zet de schaal in de oven totdat de kaas gesmolten is. Dit duurt ongeveer tien tot vijftien minuten.



**STAP 11:** Doe de ovenwanten weer aan, haal de schaal voorzichtig uit de oven en... aan tafel!

EET SMAKELIJK!



**Wally van den Baars**  
Locatie Hagehorst, Den Haag



**Rini Vijgeboom**  
Locatie De Overstap, Heemstede



**Louise Kehrer**  
Locatie De Roef, Rijssen

**Frank Meijer**  
Locatie Ridderstede, Houten



**Jack Riezebos**  
Locatie Blexterstraat, IJsselmuiden

**Annet Stam**  
Locatie De Zonnestraal, Werkendam

# De kerstkaartenwedstrijd

Wat hebben we toch een creatief talent bij Philadelphia!  
Ook dit jaar hebben we weer geweldige inzendingen voor de kerstkaartenwedstrijd ontvangen. Dit zijn de winnaars.  
**Gefeliciteerd allemaal!**

**Jacqueline Fransman**  
Phila del Art, Leiden



**Roberto Schmeets**  
Locatie Kombuis, Eerbeek



**Anneloes van Schie**  
Locatie Borneostraat, Almere  
De landelijke winnaar!



**Dew Takoerdad**  
Locatie Klein Sonsbeek, Werkhoven



## ‘WIJ WILLEN GEEN STEMPEL’

Richard Janse, Eddie Rothe en Sharine Sambo wonen met veel plezier in Amsterdam. Ze hebben een eigen appartement en daar zijn ze trots op. Helaas krijgen ze vaak negatieve reacties van mensen als ze vertellen dat ze bij een zorginstelling wonen. Dat vinden ze niet leuk. ‘Wij willen geen stempel.’

### Hoe wonen jullie?

**Eddie:** ‘Ik woon in Amsterdam Nieuw-West. Richard en ik wonen bij elkaar in de straat, maar we hebben allebei een eigen woning.’  
**Richard:** ‘Wij wonen tussen “normale” mensen, maar dat is een raar woord, want wat is normaal? Net als het woord cliënt, ik wil liever geen cliënt genoemd worden, ik wil geen stempel. Wij zijn gewoon bewoners.’

**Sharine:** ‘Ik woon ook zelfstandig, ik woon in Amsterdam-Zuidoost. Ik heb mijn eigen appartement, met een eigen woonkamer, keuken, slaapkamer en badkamer. In het gebouw zit een steunpunt van Philadelphia. Daar zit de begeleiding, zij helpen mij met het zelfstandig wonen.’

### Wonen jullie daar al lang?

**Eddie:** ‘Ik woon twaalf jaar bij Philadelphia. Daarvoor woonde ik op mijzelf, maar op een gegeven moment ging dat niet meer.’



Sharine, Richard en Eddie kennen elkaar van de regionale cliëntenraad.

**Sharine:** ‘Vroeger woonde ik zelfstandig, zonder begeleiding in de buurt. Ik had een gezin met twee dochters en normaal werk. Maar op een dag raakte ik mijn vaste baan kwijt. Daarna ging het steeds slechter met mij. Elf jaar geleden kreeg ik psychische klachten, ik kon niet meer thuis wonen.’

**Richard:** ‘Ik woon er tien jaar. Hiervoor woonde ik ook op mijzelf, maar na een woningbrand raakte ik in een dip, daarom woon ik nu bij Philadelphia.’

### Hoe vinden jullie het om bij Philadelphia te wonen?

**Richard:** ‘Ik ben heel blij met de plek waar ik woon, het gaat nu veel beter met mij. De begeleiders helpen je echt om het beste uit jezelf te halen. Ze fleuren je op!’  
**Sharine:** ‘Soms krijg ik een brief van een instantie die ik niet goed begrijp. Dan ga ik met die brief naar het steunpunt en legt de begeleider uit wat er staat. Ik ben dankbaar voor de hulp die ik krijg. Als ik geen begeleiding had, dan was ik al lang in een diep gat gevallen.’

**Eddie:** ‘Meestal gaat het goed en kan ik alles zelf, maar ik vind het een fijn idee dat er begeleiding in de buurt is die mij kan helpen als dat nodig is.’

### Hoe reageren mensen uit jullie omgeving als ze horen dat jullie bij Philadelphia wonen?

**Eddie:** ‘Veel mensen hebben een negatief beeld over het zelfstandig begeleid wonen.’

**Richard:** ‘Mensen oordelen snel over je, zonder dat ze jou en jouw achtergrond kennen.’



### TIP VAN EDDIE



**Eddie:** ‘Praat erover! Wees jezelf, je hoeft niet te verzwijgen dat je bij Philadelphia woont, want je hoeft je nergens voor te schamen.’



**Sharine:** 'Ze denken dat je in een instelling zit, waar iedereen in de war is en verpleegkundigen rondlopen die medicijnen uitdelen. Jouw hoofd tikt niet goed, denken ze dan.'

### Hebben jullie dat zelf ook meegemaakt?

**Sharine:** 'Mijn vriendinnen willen niet bij mij op bezoek komen. Ik ken ze al van kleins af aan, ze wonen ook in de Bijlmer, niet ver hier vandaan. Ze zeggen dat ze niet bij mij willen komen, omdat ik in een instelling woon.'

**Richard:** 'Toen ik vrijgezel was, ging ik daten. Ik had een leuke vrouw ontmoet. Na een paar afspraken vertelde ik haar dat ik begeleid woon, maar daarna wilde ze me niet meer zien. Toen ik vroeg waarom niet, zei ze: "Jij bent apart, ik wil niet bij jou komen."'



### TIP VAN SHARINE



**Sharine:** 'Als je het moeilijk vindt om erover te praten, doe dan een rollenspel met een begeleider of iemand anders die je vertrouwt. Op die manier kun je oefenen, totdat je denkt dat je het zelf goed kunt uitleggen.'

### TIP VAN RICHARD



**Richard:** 'Ik heb een Facebookgroep opgericht voor bewoners van Philadelphia. Het is een besloten groep en ik ben de beheerder. De Facebookgroep heet Het Philadelphia Zorg Forum. Daarop kunnen bewoners ervaringen met elkaar delen.'



### Hoe gaan jullie ermee om?

**Richard:** 'Ik vind het erg dat mensen meteen een stempel op je drukken, maar daar moet je niet in blijven hangen. Het is belangrijk om naar de toekomst te kijken. Nu heb ik een vriendin die ook zelfstandig begeleid woont. We hebben een goede relatie, ik hoef aan haar niks uit te leggen, zij weet hoe het is.'

**Sharine:** 'Ik heb tegen mijn vriendinnen gezegd dat ik het niet leuk vind dat ze niet bij mij op bezoek komen. Ik heb verteld dat ik

niet in een instelling woon, ik woon zelfstandig met een beetje hulp. Helaas verzinnen ze altijd smoesjes om niet bij me te hoeven komen, ze hebben liever dat ik bij hen op bezoek ga. Dat vind ik jammer, want ik ben trots op mijn woning!' **Eddie:** 'Als mensen niet begrijpen wat zelfstandig begeleid wonen is, dan moet je dat uitleggen. Ik vond dat best lastig, daarom heb ik een rollenspel gedaan met mijn begeleider. Zij speelde iemand die vooroordelen had over zelfstandig begeleid wonen en ik moest daarop reageren. Daar heb ik veel van geleerd.'

### Zijn jullie weleens bij elkaar op bezoek geweest?

**Richard:** 'We zitten samen in de regionale cliëntenraad en zien elkaar tijdens vergaderingen, maar we zijn nog nooit bij elkaar op bezoek geweest. Dit is de eerste keer dat we bij Sharine zijn.'

**Sharine:** 'Ik vind het erg gezellig.' **Eddie:** 'Wij vinden het ook leuk. Je hebt een prachtig appartement.' **Richard:** 'En de koffie was heerlijk!'



## EEN WINTERSE WOORDZOEKER

Deze sneeuwpop staat vol met woorden. Kun jij ze allemaal vinden? De letters die overblijven vormen samen een echt winterwoord.

BOERENKOOL	MUTS
BONT	NEVEL
DEKEN	NOREN
DENNENBOOM	KILTE
DOOI	SINT
ESKIMO	SLEE
GLAD	STOKEN
HAARD	STORM
IGLO	THEE
KOUD	TRUI
LEUK	IJSBEER
MIST	IJZEL



### WAT KUN JE WINNEN?

Maak kans op kaartjes voor FlevOnIce in Biddinghuizen. We verloten 3 x 3 kaartjes. Bij FlevOnIce kun je in de winter heerlijk buiten schaatsen, ook als het niet vriest! Heb je geen schaatsen? Die kun je hier huren. Neem wel je handschoenen mee! [www.flevonice.nl](http://www.flevonice.nl)

### WEET JIJ HET ANTWOORD?

Stuur jouw antwoord voor 14 januari naar ons toe. Zet daarbij je naam, adres en woonplaats. Je kunt mailen naar [hallo@philadelphia.nl](mailto:hallo@philadelphia.nl) of een kaart sturen naar Stichting Philadelphia Zorg, Postbus 1255, 3800 BG in Amersfoort.





## RENÉ: 'DEZE IS VOOR JOU, MAM'



René liep 160 kilometer in vier dagen.

**René Berentschot** is 41 jaar en sinds twee jaar fanatiek wandelaar. 'Mijn moeder wandelde vroeger lange afstanden. Ze had één wens: de Nijmeegse Vierdaagse lopen. Door artrose in haar voeten en hartklachten mocht dit niet meer van de dokter. Vlak voor ze stierf vroeg ze mij: "René, wil jij voor mij de Nijmeegse Vierdaagse lopen?" Dit jaar was het zover. René trainde zes maanden iedere dag met een loopbuddy, geregeld door zijn coördinerend begeleider Riëtte Dekker. Hij raakt geëmotioneerd als hij erover praat. 'Het was waanzinnig. Je wordt op handen gedragen. Mensen juichen langs de kant en je praat met onbekende mensen. Er ontstaan vriendschappen voor het leven. Wandelen verbreedert.' René werd overspoeld door emoties bij de finish. De medaille is zijn dierbaarste bezit. 'Ik keek naar de hemel en dacht, deze is voor jou, mam.'



'Paarden hebben geen kop maar een hoofd!'



## ANNELIES: 'OP EEN PAARD VOEL IK ME VRIJ'

Elke zaterdag is een feestje voor **Annelies Schut**. Dan brengt haar vader haar naar de manege en rijdt ze paard. Haar paard heet Goofie. 'Ik houd van alle dieren, maar paarden zijn mijn lievelingsdieren. Alles is mooi aan ze.' Paardrijden doet ze al sinds haar veertiende. 'Ik ben nu 48 jaar, dus reken maar uit hoelang ik dit al doe!' Annelies heeft moeite met lopen en gebruikt voor lange afstanden een rolstoel. Het is belangrijk voor haar om in beweging te blijven. Haar zorgen vallen weg op het paard. 'Bij Goofie kan ik ontspannen. Ik voel meteen contact met hem. Hij geeft me veel liefde en rust. In dat moment voel ik me echt vrij.'

## ANGIE:

## 'IK MAAK GRAAG MENSEN BLIJ MET MIJN KNUTSELWERKJES'



Angie was op de peuterschool al creatief.

**Angie Tiggeloven Remkes** is 21 jaar en woont sinds drie jaar bij Zonneoord. Knutselen is haar favoriete hobby. Doosjes vouwen, sjaals breien of kleuren. Maar het liefst maakt ze 3D-kaarten. 'Dit doe ik echt het hele jaar door.' Ze pakt een doos en vult de tafel met haar kunstwerkjes. 'Ik bedenk alle kaarten helemaal zelf.' Angie knutselt graag iets voor een ander. Zomaar, of als iemand ziek is. 'Het is mooi om iets te geven aan iemand die zelf niet zoveel meer kan. Je maakt dan iemand blij en laat weten dat je aan hem denkt.'



## ZUS ESTHER:

# Jodelen

'Ferdi is de jongste van ons gezin. Toen hij drie jaar was, kwam hij als pleegkind bij ons wonen. Een paar jaar later is hij door mijn ouders geadopteerd en kreeg hij dus onze familienaam. Sinds zijn geboorte is hij blind, maar dat weerhield hem niet om met ons mee te doen. Wij namen ons broertje altijd mee als we gingen buitenspelen. Hij stapte vol vertrouwen de wereld in: paardrijden, zwemles, keyboard spelen. Als kinderen vonden wij dat normaal, maar achteraf is het best bijzonder. Mijn broer ziet niks, toch hij kent weinig angst. Zijn gehoor, geheugen, geur en smaak zijn goed ontwikkeld. Ook doet hij altijd wat zijn gevoel hem ingeeft. Ik weet nog dat ons neefje Tim boven in de wieg lag te huilen. Ferdi pakte de baby in zijn armen en liep de trap af. Wij zaten beneden in de woonkamer, dat was wel even spannend. Gelukkig ging het allemaal goed. Tim is inmiddels negentien jaar en kon er vandaag niet bij zijn. Hij heeft goed contact met zijn oom. We hebben ook echt een hechte familieband. Mijn vader is helaas overleden, maar we komen nog steeds met zijn allen bij mijn moeder. Ferdi doet altijd gewoon mee, zijn beperkingen staan bij ons niet op de voorgrond. Hij gaat mee uiteten, bowlen en op vakantie. Janneke en ik zijn een keer met Ferdi gaan jodelen in Oostenrijk. Mijn broer is dol op jodelmuziek. In de bergen zochten we naar een plek met de beste echo.'

TEKST Ester Mangnus FOTOGRAFIE Yasmijn Tan



DIT IS MIJN FAMILIE



SCHOONZUS FRANCIS

Marc en ik eten graag samen met Ferdi sushi. Daar zijn we dol op!

ZUS JANNEKE

Ferdi en ik gaan vaak zwemmen. Samen baantjes trekken vinden we leuk!

BROER MARC

Francis en ik hebben drie honden, daar wandelt Ferdi graag mee. Hij is gek op dieren.

ZUS MIRJAM

Ferdi en ik zijn een keer samen naar het casino geweest. Het geluid van rinkelend geld vond hij prachtig!

FERDI

NEEFJE DAAN

Ik ben zeven jaar. Mijn papa en mama zijn Bert en Mirjam. Met oom Ferdi maak ik muziek. Hij speelt keyboard en ik zing mee door een echte microfoon.

ZUS ESTHER

In het weekend fietsen Ferdi en ik op zijn tandem door Zutphen. Lekker naar de stad om iets te drinken.

ZWAGER BERT

Ik ben getrouwd met Mirjam. We zijn samen op vakantie naar Malta geweest. Lekker naar de zon, want Ferdi houdt van warmte.

MOEDER HENNY

Ferdi komt regelmatig bij mij logeren. Ook met de kerstdagen zijn wij altijd gezellig samen.

## Een warme familie

Hallo, ik ben **Ferdi**. Ik ben 38 jaar. Sinds 2013 woon ik bij locatie Zonneoord in Zutphen. Mijn familie zie ik vaak. Met de feestdagen zijn we altijd samen. Dat vind ik heel gezellig! Maar na een tijdje wil ik weer terug naar huis. Ik heb twee grasparkieten. Ze heten Sol en Luna. Die kan ik niet te lang missen.



Zelf je drinken kiezen met de iPad

# Doe maar een sapje!



Begeleider Christa helpt Peter met zijn iPad.

**Peter Doeve kon niet vertellen wat hij wilde drinken, daarom schonken zijn begeleiders gewoon wat voor hem in. Maar dankzij een app op zijn iPad kan hij dat nu wel aangeven. Peter kan nu zelf kiezen en daar is hij heel blij mee.**

Peter drinkt zijn glas thee leeg, doet zijn slabber af en zegt: 'Op.' Daarna brengt hij het glas zelf naar de keuken. En zijn slabber brengt hij naar de wasmachine. 'Klaar', zegt hij trots als hij met zijn elektrische rolstoel de huiskamer weer binnenrijdt. Peter heeft lang thuis gewoond. Daar deed hij ook wel dingen zelf. 'Hij kon zelf de tv aanzetten en dvd's in de dvd-speler stoppen', legt zijn moeder Pia Doeve uit. 'Maar hij gaf niet aan wat hij wilde drinken. Dat hoefde ook niet, want wij zorgden ervoor dat hij altijd wat te drinken had.'

### Verdriet

Peter was een vrolijke jongen, totdat zijn vader overleed. 'Opeens was hij nergens meer in geïnteresseerd', vertelt Pia. 'Hij had hij vaak agressieve buien. Ik vond het vreselijk om hem zo te zien, maar ik kon hem niet helpen. De zorg thuis ging niet meer. Drie jaar geleden verhuisde hij naar Philadelphia. In het begin ging het daar ook moeizaam, maar langzaam krabbelde hij op.'

**'We hebben picto's voor eten, drinken en de dagbesteding'**

### iPad

Toen Peter bij Philadelphia kwam wonen, was hij depressief en vaak boos. 'We konden hem niet goed verstaan en dachten dat zijn frustratie daardoor kwam', legt zijn begeleider Christa van der Kamp uit. 'We gingen op zoek naar een



Peter en zijn moeder Pia.

manier waarop hij zich kon uiten. Zijn logopedist kwam met het idee van de iPad. Peter gebruikte al een iPad om tv te kijken, maar deze app kende ik niet. Door plaatjes op zijn iPad kan hij aanwijzen wat hij wil drinken. De eerste keer dat Peter het zag, begreep hij meteen wat de bedoeling was. Daarom zijn we de picto's op zijn iPad gaan uitbreiden. We hebben nu picto's voor drinken, eten, tussendoortjes en de verschillende activiteiten die hij kan doen bij de dagbesteding.'

### Lunch

Peter maakt geluid en wijst naar zijn iPad. 'Wil je wat eten?', vraagt Christa. Peter knikt. Het is lunchtijd. Zijn begeleider pakt de iPad. 'Wat wil je op je boterham?', vraagt ze. Hij kijkt naar het scherm en ziet zes afbeeldingen met verschillende soorten beleg. Peter denkt na en drukt dan met zijn vinger op een plaatje van een potje jam. 'Wat Peter wil eten of drinken verschilt', vertelt Christa. 'Wij gaven hem eigenlijk altijd thee, omdat we dachten dat hij dit het lekkerst vond, maar wat hij zelf kiest verschilt van sap en yogidrink tot

melk en thee. Het is net als bij ons, wij hebben ook niet altijd zin om hetzelfde te drinken.'

### Loslaten

Terwijl Peter eet, kijkt zijn moeder bezorgd toe. 'Zijn de stukjes brood niet te groot en zit er niet te veel jam op?' Ze is blij dat het goed gaat met haar zoon, maar vindt het wel moeilijk om hem los te laten. 'Ik mis hem natuurlijk wel thuis', zegt ze. 'Het is een gezellige jongen. Maar ik zie dat hij hier gelukkig is en ik ben trots op wat hij allemaal zelf kan. Het is een volwassen man van 49 jaar, hij hoeft zijn moeder niet meer de hele dag om zich heen.'

### Dagbesteding

Peter luistert aandachtig naar het gesprek. Dan kijkt hij op zijn horloge en wijst naar het gebouw aan de overkant. 'Wil je naar de dagbesteding?', vraagt Christa. Peter knikt en wijst naar zijn iPad. 'Wat goed!', zegt Christa. 'Die moet je inderdaad niet vergeten.' Terwijl Peter zelfstandig naar de dagbesteding gaat, kijkt Christa hem na. 'Hij kan veel meer dan je denkt', zegt ze trots.



# Het luisterende oor van DigiContact



DigiContact is 24 uur per dag, 7 dagen per week bereikbaar. Je kunt beeldbellen of gewoon bellen. Veel bewoners die zelfstandig wonen zijn blij dat ze hun verhaal kwijt kunnen. En dat ze tips krijgen hoe ze situaties zelf kunnen oplossen.

## Pas kwijt

Stacey, een bewoner van Philadelphia, belt naar DigiContact omdat ze naar een winkel wil. Van deze winkel had ze een speciale pas. Maar ze is de pas kwijt en raakt lichtelijk in paniek. Bij DigiContact kan ze haar verhaal kwijt. De medewerker van DigiContact stelt voor om naar de winkel te gaan en een nieuwe pas aan te vragen. Daar had Stacey nog niet aan gedacht. Ze gaat het meteen proberen. Na het gesprek fietst ze naar de winkel. Door het gesprek met DigiContact is ze rustig geworden.



## Moeder met ondersteuningshulp

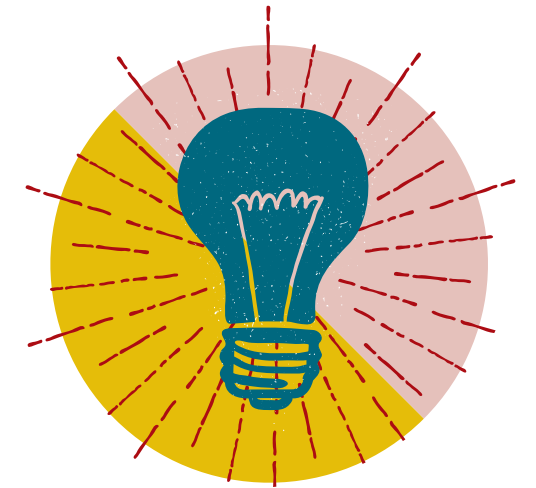
DigiContact is door een externe instelling ingezet om tijdens het weekend en vakantiedagen contact te hebben met een moeder. Onze ondersteuning aan haar is verplicht, maar de moeder is terughoudend. DigiContact luistert naar haar en ondersteunt haar bij hulpvragen. Het werkt: ze kan haar gevoel uiten en ze zegt dat ze hierdoor rustiger is. Ze is uiteindelijk erg blij met onze ondersteuning. Ze vindt het fijn dat er begeleiding voor haar is als ze vragen heeft of haar verhaal kwijt wil.

### Alles over DigiContact

Wil je meer weten? Kijk dan op [www.philadelphia.nl/digiconact-ondersteuning](http://www.philadelphia.nl/digiconact-ondersteuning)

## Minder agressief

Evert heeft autisme en kan soms erg boos en agressief worden wanneer er plotselinge veranderingen zijn. Hij heeft daarom geregeld een aanvaring met familie of op zijn werk. 'Evert heeft zichzelf aangeleerd om DigiContact te bellen als hij voelt dat het misgaat', vertelt een begeleider van DigiContact. 'Samen zoeken we naar een oplossing. Tijdens deze gesprekken haal ik Evert naar het hier en nu, door praktische tips te geven die hij kan uitvoeren. We hebben vaste belafspraken gemaakt en Evert heeft nu veel minder uitbarstingen.'



## Dementie

Sinds enige tijd lijdt de man van Marie, Joop, aan dementie. Marie kan daar niet altijd goed mee omgaan. Eens per week komt de wijkverpleegkundige langs om te helpen. Marie gaat dan altijd even wandelen. Haar man is totaal anders geworden en Marie zit nu volop in een rouwproces. Als ze het moeilijk heeft belt ze naar DigiContact. Hans van DigiContact: 'Wanneer ze belt, geven wij haar complimenten over hoe goed ze alles heeft geregeld in deze lastige tijd. Ik vind het zo knap dat ze contact met mensen zoekt om hierover te praten.'



## Tegenvallende vakantie

Wekelijks heeft Iris contact met DigiContact via de iPad. Ze vertelt over haar bezigheden, om haar hoofd leeg te maken, zoals ze dat zelf noemt. Laatst ging Iris op vakantie met een groepsreis. Ze had zich er erg op verheugd. Haar iPad moest thuis blijven. Gelukkig had ze het telefoonnummer van DigiContact voor noodgevallen. Op de derde dag belt Iris naar DigiContact. Ze is in tranen. De vakantie valt haar enorm tegen. Ze voelt zich niet begrepen door de begeleiding. Eline van DigiContact laat Iris haar verhaal vertellen tot ze iets meer tot rust komt. Eline: 'Ik adviseerde haar om met de begeleiding te praten. Aan de telefoon leg ik uit hoe ze dit het beste kan doen.' Een paar uur later belt Iris opnieuw. Het gesprek was goed gegaan. Ze voelt zich een stuk beter en heeft weer zin in haar vakantie.



## ‘IK HEB EEN TAS VOL ETEN VOOR DE VOEDSELBANK’

**Simon Visser brengt elke maand eten naar de voedselbank. ‘Ik vind het erg dat er in Nederland mensen zijn die niet genoeg geld hebben om boodschappen te doen.**

**Die mensen wil ik graag helpen.’**

Met een tas vol boodschappen op zijn rug komt Simon aanfietsen. ‘Ik woon in Sint Pancras, dat is twintig minuten fietsen’, legt hij uit. ‘Zodra mijn salaris is gestort, ga ik naar de supermarkt om boodschappen te doen. Die breng ik dan naar de voedselbank in Alkmaar. Dat doe ik één keer in de maand.’

### Armoede

Volgens Simon is er veel armoede in Nederland. ‘Ik zie dat dagelijks om mij heen’, vertelt hij. ‘Ik werk bij een sociale werkplaats. Daar werken niet alleen mensen met een beperking, maar ook mensen die geen baan kunnen vinden.

Die hebben soms niet genoeg geld om rond te komen. Dat vind ik erg, ik wil die mensen graag helpen. Mijn begeleider vertelde over de voedselbank, zo ben ik op het idee gekomen. Dat was in 2009, toen ben ik hiermee begonnen.’

### Kratten

Simon zet zijn fiets op slot en loopt naar binnen. In een grote hal staan allemaal blauwe kratten met daarin allerlei producten zoals rijst, appelmoes, hagelslag en koffie. Mensen die niet genoeg geld hebben om boodschappen te doen, kunnen hier elke week gratis een krat met eten ophalen.

Terwijl de medewerkers van de voedselbank met kisten vol groente sjouwen, zet Simon zijn rugzak op een tafel. Hij haalt er pakken mie, macaroni, bamikruidentmix en blikken ravioli uit. ‘Dit is mijn grote scoutingtas, daar kan veel in. Ideaal dus’, zegt hij met een glimlach op zijn gezicht. Simon denkt vooraf goed na over wat hij koopt bij de supermarkt. Hij vindt het belangrijk dat mensen gezond en gevarieerd eten. ‘Groente en fruit worden vaak door grote bedrijven hiernaartoe gebracht, maar de medewerkers vertelden dat ze bijvoorbeeld mie en bamikruidentmix niet vaak binnenkrijgen, daarom koop ik dat.’



Gerda is ontzettend blij met mensen als Simon.

### Eerlijk delen

Medewerkster Gerda Olbers loopt naar Simon toe en neemt het eten hartelijk in ontvangst. ‘Het zijn niet alleen bedrijven, ook mensen zoals jij en ik komen eten brengen. Wij zijn daar heel blij mee, want alle beetjes helpen’, vertelt ze enthousiast. ‘Alles wat we binnenkrijgen proberen we eerlijk te verdelen. Door ervoor te zorgen dat in elke blauwe krat evenveel voedsel zit.’

### Vooroordelen

Simon vertelt dat er vooroordelen zijn over mensen die werkloos zijn. ‘Ze zeggen dat die mensen te lui zijn om te werken, maar dat vind ik niet terecht.’ Medewerkster Petra komt naast hem staan en is het met hem eens. ‘Veel mensen kunnen er niks aan doen dat ze hun baan

verliezen. Sommige mensen raken werkloos door een reorganisatie in hun bedrijf. Vaak hebben ze een gezin en een koophuis en kunnen dan opeens niet meer rondkomen. Zij kunnen dan wel wat extra hulp gebruiken en komen een paar maanden eten halen bij de voedselbank. Totdat ze een nieuwe baan gevonden hebben.’

### Glijbaan

Petra werkt al jaren bij de voedselbank en kent Simon vanaf het begin. ‘We maken vaak een praatje, ik vind het gezellig als hij komt’, vertelt ze. ‘Ik dacht altijd dat hij in de mode werkte, want hij ziet er altijd kleurrijk uit. Hij draagt vaak knalgele of rode broeken met wijde pijpen. Dat valt op, zo iemand onthoud je wel.’ Simon vertelt dat sommige mensen zijn broeken raar

vinden, maar hij draagt gewoon wat hij mooi vindt. Petra zegt dat hij daarin gelijk heeft. ‘Heb maling aan de vooroordelen van anderen. Maak van je rug een glijbaan en zorg ervoor dat alle oordelen eraf glijden! Dat zeg ik ook tegen de mensen die bij de voedselbank komen.’





# 'SOMS OEFENEN WE MET DWEILSTOKKEN'

Jan is drummer en Pietsje zwaait met vlaggen. Allebei zijn ze lid van Advendo in Sneek. Een gewone muziekvereniging waar sinds kort ook mensen een verstandelijke beperking komen.

Pietsje: 'Het is leuk om bij een groep te horen.'



Jan



Pietsje

## YOUTUBE

Benieuwd hoe de leden van muziekvereniging Advendo hun eerste wedstrijd beleefden? Bekijk het filmpje op YouTube! Ga naar [www.youtube.com](http://www.youtube.com) en zoek op 'Phila Slag & Vlag'.



In de oefenzaal van Advendo rommelt het flink. De trommels en drumstellen worden klaargezet. Jan helpt mee met sjouwen – z'n drumstokken zitten in z'n achterzak. Voordat ze gaan oefenen, laat Jan zijn trommel zien: 'Ik speel vandaag op de snaredrum. Dat is een trommel met snaren aan de onderkant. Dan krijg je een bijzonder geluid!' En inderdaad, als Jan even flink op de trommel slaat, hoor je de snaren trillen. Maar als trainer Jurian begint te praten, moet Jan opletten. De veertien deelnemers luisteren aandachtig.

### Goed tellen

Trainer Jurian legt van alles uit: bijvoorbeeld hoe je moet tellen. Of hoe je maat houdt. Natuurlijk doet hij voor hoe het moet. Iedereen doet hem enthousiast na. Voor Jan is het niet moeilijk. 'Nee hoor, dit kan ik wel. Ik heb thuis een drumstel en zit ook op drumles.' En dat is te zien. Vol overtuiging tikt hij met z'n stokken op de drum. Precies in de maat.

### Stokken omhoog

Voor Advendo is het nog vrij nieuw dat ze mensen met een verstandelijke beperking lesgeven. Maar het gaat hartstikke goed. Gelukkig lopen er extra trainers in de

zaal die helpen als iets lastig is. Inmiddels is het tempo aardig opgevoerd. Jan: 'Snel spelen is best moeilijk. Als ik thuis ben, speel ik wel eens mee met een cd. Dan leer ik om het tempo bij te houden.' Trainer Jurian wil weer wat uitleggen en doet z'n stokken omhoog. Dat betekent: luisteren allemaal. Iedereen steekt z'n stokken in de lucht. Even rust.



Trainer Jurian doet iets voor.



Pietsje en begeleider Esmeralda proberen samen de pasjes uit.

### Vlaggendans

In een andere zaal klinkt heel andere muziek. Een swingend dancenummer. Hier oefent Pietsje met de vlaggen, samen met vijftien andere deelnemers. Een paar pasjes naar voren, een stap opzij en ondertussen de vlag naar voren en daarna omhoog. Best lastig. Geconcentreerd kijkt Pietsje naar Bianca. Die geeft vanavond les en roept luid en duidelijk wat iedereen moet doen. Pietsje: 'Ik houd erg van dansen en de sfeer is hier heel leuk. We hebben al een paar keer geoefend en het gaat steeds beter.'

### Figuren

Pietsje geniet van de avond. In haar trainingsbroek en op gym schoenen staat ze tussen de andere dames en (twee) heren. Begeleider Esmeralda doet ook mee en vraagt af en toe hoe het gaat. Pietsje knikt. Het gaat

prima. Hier is ze onderdeel van de groep. Je moet je eigen pasjes goed doen, maar je moet de anderen ook in de gaten houden. Je doet het samen. 'Soms moeten we figuren lopen. Dan moet je goed opletten wanneer je moet beginnen met lopen en waar je naartoe moet. En je moet de vlag goed vasthouden natuurlijk.'

### Groeien

Het is dansen, het is muziek, maar het is vooral het plezier dat iedereen samen heeft. Pietsje: 'Ik kom samen met andere bewoners van mijn locatie. Het is hartstikke leuk. Soms oefenen we zelfs thuis met de dweilstokken!' Trainer Bianca is onder de indruk: 'Of je nu drumt of met de vlaggen zwaait, je doet het als groep. Ik vind het prachtig om te zien hoe het zelfvertrouwen van de deelnemers elke keer weer groeit.'

## PHILA SLAG & VLAG

Phila Slag & Vlag valt onder PhiLaLa. Het is een initiatief van Philadelphia en Color Guard Nederland (CGN, de organisatie die wedstrijden en opleidingen voor muziekverenigingen organiseert). Projectleider Jelle Roeper wil muziekverenigingen en zorgorganisaties zoals Philadelphia met elkaar in contact brengen. Met als doel dat mensen met een verstandelijke beperking volwaardig lid kunnen worden van een muziekvereniging. In Sneek is deze opzet geslaagd. Begin dit jaar startte Philadelphia hier een groep samen met CGN. Na de zomer werden ze opgenomen door muziekkorps Advendo. Nu zijn ze gewoon lid, net als iedereen. Jelle: 'We hopen meerdere van dit soort samenwerkingen in Nederland te realiseren. In Middelburg starten we in januari, in Arnhem zijn al vergevorderde gesprekken. Welke plaatsen volgen?' Wie meer informatie wil, kan contact opnemen via [philala@philadelphia.nl](mailto:philala@philadelphia.nl).

Philala



## 'Geloven maakt me gelukkig'

Haar ouders kwamen uit Indonesië. Marga is er wel geboren, maar opgegroeid in Nederland. Als kind ging ze iedere zondag met haar ouders en twee zussen naar de protestantse kerk De Wijngaard in Zutphen.



Haar moeder kookte altijd de heerlijkste Indonesische maaltijden met rijst en bami. Mooie herinneringen die Marga zichtbaar blij maken. Ze gaat nog steeds naar dezelfde kerk als toen. Nu alleen met haar twee zussen, want haar ouders leven niet meer. Ze wordt gelukkig van zo'n kerkdienst. 'Het maakt me blij en het helpt me als ik me ziek voel.' Ze bidt tot de Heer, maar Marga vindt het nog het allerleukste om te zingen.

Wat haar moeder vroeger thuis deed, doet Marga bij woonlocatie Zonneoord in Zutphen: ze kookt graag voor haar medebewoners. En iedereen is dan even stil voor het eten. Eigenlijk alleen voor Marga, zodat zij kan bidden.

### Zondagse kleren

Elke twee weken komt er een dominee naar de locatie. Marga vindt de bijbelverhalen mooi en ze houdt van de liederen die worden gezongen. Ook bewoners die niet geloven, komen dan kijken. Haar vriend Robbie woont even verderop, bij een Philadelphia-locatie in Warnsveld. 'We hebben al heel lang verkering.' Hij gelooft niet. 'Ik vind dat wel jammer. Het is belangrijk. Maar hij wil niet.' Toch hebben ze voldoende om over te praten gelukkig. Of ze kijken samen tv. Vanavond gaat ze met de taxi naar Warnsveld en ze komt morgen weer terug. Dan gaat ze met haar zus naar de stad. Winkelen voor zondagse kleren.



## BIJEENKOMST

### INSPIRATIEDAGEN OVER ZEGGENSCHAP

Zeggenschap betekent zelf kiezen en beslissen over hoe jij je leven wilt leven. Zoveel als kan.

Maar wat is zeggenschap nou eigenlijk? En hoe zit het met kiezen? Wie mag wat beslissen? Waarom beslist de familie of de vertegenwoordiger soms over jou? Hoe zeg je wat je wilt?

Vind jij zeggenschap ook zo belangrijk? En wil je er meer van weten? Kom dan naar één van de acht inspiratiedagen met verrassend theater en leerzame workshops. Ze zijn op verschillende plekken in Nederland. Er is er vast één bij jou in de buurt. Zeker weten dat jij aan het eind van de dag met veel inspiratie weer naar huis gaat!

We nodigen cliënten, verwanten, vertegenwoordigers en begeleiders van harte uit. Aanmelden kan via [www.philadelphia.nl/evenementen](http://www.philadelphia.nl/evenementen). Hulp nodig? Vraag ernaar bij de begeleider.



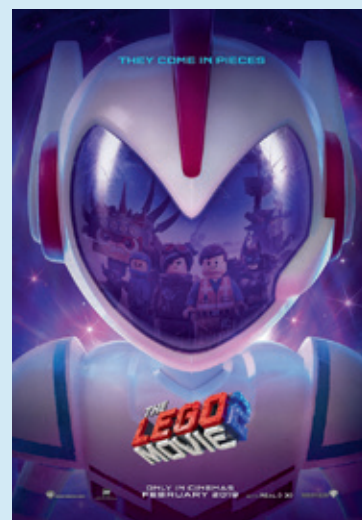
#### Data:

19 januari	Zwolle
26 januari	Heerenveen
2 februari	Arnhem
9 februari	Maastricht
16 februari	Middelburg
2 maart	Dordrecht
16 maart	Amsterdam
23 maart	Amersfoort



## IN DE BIOSCOOP

### De LEGO Film 2



Goed nieuws! De LEGO-film krijgt eindelijk een vervolg met *De LEGO Film 2*. Emmet, Lucy en Batman keren terug in een nieuw avontuur. Het begint allemaal bij de Lego Duplo-indringers van de vorige film, maar er is meer aan de hand. Hun moeder, creativiteit en bouwvaardigheden worden op de proef gesteld in allerlei onbekende werelden, inclusief een sterrenstelsel waar alles een musical is! Kunnen ze de indringers verslaan? De film draait vanaf 6 februari 2019 in de bioscoop.



## GAMEN

### DIGITAAL PLEZIER VOOR KOUDE DAGEN

De loodgieters en paddenstoelen keren terug in *New Super Mario Bros. U Deluxe*. In deze game bedenkt Bowser een ander plan: het kasteel van prinses Peach veroveren! Mario, Luigi, Toad en Toadette moeten over een heel nieuw land naar het kasteel om de gegijzelde Peach te bevrijden. Je kan spelen als de iconische personages, maar ook als Toadette en Nabbit. En Baby Yoshi is ook van de partij. De game komt uit voor de Nintendo Switch op 11 januari 2019.



TEKST Renée Rijken en Saskia Beers



## IN HET THEATER

NIEUWS EN TIPS



### GEKLUNGEL IN DE SHOW VAN ERNST, BOBBIE EN DE REST

Boink! Beste vrienden Ernst en Bobbie keren terug in het theater met een avontuurlijke familieshow. Het wordt lachen, gieren, brullen en veel geklungel. Het duo gaat op pad met een onmogelijke missie: een zeldzaam dier terugbrengen naar zijn natuurlijke omgeving. Hiervoor moeten ze helemaal naar de jungle toe! Dit loopt natuurlijk allesbehalve gesmeerd. Lukt het ze om het dier te helpen? De voorstelling is tot 12 mei te zien in verschillende theaters in Nederland. Kijk op [www.ernstbobbie.nl/optredens](http://www.ernstbobbie.nl/optredens) om te zien wanneer ze in jouw buurt spelen.



## RAAD VAN TOEZICHT



### Een nieuw gezicht

Ernst Kuipers is per 1 september 2018 voorzitter van de Raad van Toezicht. Hij is de opvolger van Roel Robbertsen. Ernst is voormalig maag-darm-leverarts en voorzitter van de Raad van Bestuur van het Erasmus MC in Rotterdam. Hij noemt Philadelphia een betrokken en innoverende organisatie die mensen met een beperking ondersteunt en ze helpt het beste uit zichzelf te halen. Hij ziet uit naar inspirerende contacten met cliënten, familie en medewerkers.



## PHILADELPHIA IN HET THEATER

### Optreden in gebarentaal

Locaties Hagerhorst, Lienhorst, Hofje van Castellum, Kindgroep Zoetermeer en Wigbolt Ripperdastraat slaan de handen ineen. Dit zijn locaties voor mensen met een auditieve beperking. Maandag 4 februari 2019 treden begeleiders en bewoners op in het theater in Rijswijk met de voorstelling 'Feest in het paleis!' Alle bewoners oefenen samen. Ook maken ze hun eigen decor. Ze spelen het stuk met gebaren, een gebarentolk en een stemtolk. Er is zelfs een gebarenkoor die de liedjes voor het publiek tolken. Zo kan iedereen van de voorstelling genieten. De voorstelling gaat over de verjaardag van Koning Egon. Maar hoe gaan ze die vieren? Wat moeten ze eten en drinken? Vragen ze de pizzabakkers uit Italië? Drinken ze wijn uit Frankrijk? Of kiezen ze voor een stukje kaas uit Nederland? Een vrolijke voorstelling voor jong en oud met Nederlandse hits. Reserveer kaarten op [www.rijswijkseschouwburg.nl](http://www.rijswijkseschouwburg.nl).







Een goed recept: minder medicijnen

## 'JOS BEGINT NU AAN ZIJN LEVEN'

Jos Knol kreeg jarenlang medicijnen, om hem rustig te houden.

Zo'n drie jaar geleden stelde zijn begeleider voor om te gaan afbouwen.

Moeder Jenny: 'We hebben een andere Jos gekregen.'

Jos (40) woont bij de Kastanjelaan in Zeewolde, maar vandaag is hij op visite bij z'n ouders in Kampen. Hij blijft het weekend logeren. Jos is hier graag. Hij grapt met z'n vader en kijkt uit naar de uitstapjes die ze nog gaan maken. Een heel ontspannen bezoekje dus. Toch is dat niet altijd zo geweest. Vroeger werd Jos snel boos, agressief zelfs. Je wist nooit hoe hij zou reageren.

Vader Jan: 'Jos heeft autisme en raakt snel overprikkeld. Die spanning hoopte zich op en dan ineens... barstte de bom. Gelukkig heeft Jos geleerd hoe hij die spanning kwijtraakt: door te praten en te vertellen wat hem dwarszit.' Moeder Jenny vervolgt: 'Jos was zestien jaar toen hij naar een gezinsvervangend tehuis ging. Hij vereenzaamde bij ons,

want hij had geen contact met leeftijdsgenootjes. Die begrepen hem niet. Maar ook in z'n nieuwe huis had Jos boze buien. Er werd toen voorgesteld om met medicijnen te beginnen. Om Jos wat rustiger te maken. Het heeft op zich wel geholpen, maar het maakte hem ook lusteloos. Hij zat vaak maar op z'n kamer, tv te kijken.



### Meer vrijheid

Jos groeide op en verhuisde naar Zeewolde. Ook hier moest hij wennen. Hij kon nog steeds agressief zijn. Sommige begeleiders waren zelfs een beetje bang voor hem. Maar toen kreeg hij een nieuwe aandachtspersoon, Christa. Jos vond haar aardig en vertelde direct wat hem dwarszat. 'Iedereen besliste maar wat ik moest doen', legt Jos uit. 'Dat wilde ik niet. Ik wilde zelf bepalen wat ik deed.' Christa – en eigenlijk iedereen om Jos heen – schrok hier behoorlijk van. Inderdaad, er werd van alles voor Jos besloten, zonder naar zijn mening te vragen. Jos: 'Ik wilde graag naar buiten, fietsen. Of naar de voetbalclub op zaterdag.' Vader Jan: 'Jos vond dat hij te weinig vrijheid kreeg. Dat frustreerde hem en maakte hem zo boos. De begeleiding is toen met

Jos gaan kijken wat er veranderd moest worden.' Jos knikt en zegt stralend: 'Ik ga nu elke zaterdag naar de voetbalclub. Ook drink ik soms een colaatje in het café of koop ik een lekker broodje bij de bakker.'

### Het kwartje viel

Doordat Jos steeds meer ging praten, werden de boze buien ook minder. 'Het leek wel of het kwartje bij Jos gevallen was', omschrijft vader Jan deze periode. 'Natuurlijk was hij nog wel eens boos, maar het ging steeds beter.' Het zette Christa aan het denken. Werd het geen tijd om de medicatie af te bouwen? Moeder Jenny: 'Dat leek ons een goed idee, want door de medicijnen had Jos weinig energie. Hij deed elke dag een middagdutje en had ook best een buikje gekregen.'

### Een ander leven

De begeleiding stelde een plan voor Jos op. Stapje voor stapje kreeg hij steeds minder rustgevende druppeltjes en andere medicijnen. Sinds april 2017 krijgt Jos helemaal geen medicijnen meer. Moeder Jenny: 'Hij is veel levendiger, heeft geen middagslaapje meer nodig en is ook nog eens vijftien kilo afgevallen. Hij zit echt letterlijk beter in z'n vel.' Jos zit tijdens het gesprek op de bank. Hij drinkt thee uit een grote Ajax-mok en knikt instemmend als hij zijn ouders hoort vertellen. Vader Jan vat het treffend samen: 'Jos kan eindelijk genieten. Hij is aan zijn tweede jeugd begonnen.'



### PSYCHFARMACA

Philadelphia is in 2016 gestart met het project 'Bewust omgaan met psychofarmaca'. Het doel is om onnodig medicijngebruik aan te pakken, want een groot deel van de rustgevende medicijnen werkt niet of niet goed bij langdurig gebruik. Ook zijn er nare bijwerkingen. Het is niet altijd mogelijk om de medicatie af te bouwen. Sommige mensen hebben het echt nodig, maar Philadelphia vindt het belangrijk dat we met zijn allen bewust omgaan met medicijnen.

### GA PRATEN, STEL VRAGEN

Je hebt het recht om vragen te stellen over je behandeling. Ook over de medicijnen die je slikt. Je kunt erover praten met de dokter, je begeleider, je familie of iemand anders die je vertrouwt.

# Locatie Borneostraat: Het sociale middelpunt van de wijk

Een prachtige ontmoetingsplek als middelpunt van de wijk, dat was de droom van de splinternieuwe locatie Borneostraat in Almere. Dankzij de fondsenwerving door de Vrienden van Philadelphia werd een prachtige plek gerealiseerd. Bewoners komen samen om te eten en elkaar te ontmoeten. Ook zijn er volop plannen om de banden met de buurt aan te halen.

Jasper staat achter het fornuis en kookt vanavond voor dertig bewoners. Op het keukenblad staan acht schalen, pastaschotel met tonijn. Terwijl hij de schalen in de oven zet, doen andere bewoners een spelletje met begeleiders. Aan weer een andere tafel wordt gewerkt. In de ontmoetingsplek komen de bewoners in contact met buurtgenoten. Begrippen als samenwerking, ontmoeting en integratie zijn hierin belangrijk.

### Winst voor iedereen

Léjanne Jansen werkt bij de locatie en heeft de rol van sociaal ondernemer gekregen. Zo heeft ze een aantal uren in de week gekregen om de ontmoetingsplek door te ontwikkelen tot echt sociaal middelpunt van de wijk. 'We zijn in gesprek met christelijke gemeente de Wegwijzer en buurtcentrum het Evenaarhuis. Om daar een mooie samenwerking voor het nieuwe jaar en de toekomst uit te halen. Ik wil graag werken

vanuit de Theory of Change: dat iedereen winst haalt uit het project. Het moet niet ten koste gaan van een ander of het milieu, maar moet waarde hebben voor de maatschappij. Ik zie voor me dat we veel kunnen betekenen voor mensen die het wat minder breed hebben. Of mensen die net in Nederland wonen en nog geen netwerk hebben. Dat we cursussen geven om kennis te vergroten. Buurtactiviteiten houden, zoals een spelletjesmiddag voor kinderen of



Léjanne Jansen (links) wil de buurt graag bij de ontmoetingsplek betrekken.

een avond voor ouderen. Daarnaast kunnen we de ruimte verhuren voor een bedrijfspresentatie of het houden van een babyshower. Plannen genoeg dus! Ik verwerk ze nu in een visie, daarna kunnen we het in de praktijk brengen.'

### Pannenkoekenrestaurant

De inrichting van de ruimte is gedaan met ouders en bewoners. De grote keuken is de blikvanger en ook de aankleding van de rest van de ruimte is met zorg gedaan. Naast dat de bewoners een aantal dagen in de week samen eten in de ruimte, zijn er ook thema-avonden. Zoals een pannenkoekenrestaurant. 'Ouders bedienen de bewoners, ze hadden een menukaart gemaakt en iedereen waande zich in een restaurant. Het was zo'n succes, dat we in december de ruimte gaan inrichten als hamburgertent', aldus Léjanne.

### Fondswerving

Het realiseren van de ontmoetingsplek is gelukt dankzij de fondsenwerving door Stichting Vrienden van Philadelphia. De Borneostraat nam contact met hen op en met elkaar hebben ze de ontmoetingsplek ontwikkeld. 'In eerste instantie wilde de locatie een trainingskeuken voor de jongeren.

Door dit plan te veranderen in een ontmoetingsplek waar ook de buurt terecht kan, waren er veel meer fondsen bereikbaar en konden we deze prachtige ruimte maken', aldus fondsenwerver Dianne Oortwijn. Heb jij met jouw locatie een idee voor een ontmoetingsruimte? Mail dan naar de Vrienden. We denken graag mee!



Jasper



Bij de ontmoetingsplek kunnen buurtbewoners wat voor elkaar betekenen.

## De Vrienden

Ook in 2018 konden de Vrienden van Philadelphia weer veel wensen in vervulling laten gaan. Geslaagde muziekfeesten, Vriendendagen voor locaties en het voetbaltoernooi. Dit is niet mogelijk zonder donateurs. De Vrienden zetten zich in om financiële middelen te werven om wensen, die het welzijn van bewoners verbeteren, waar te maken. Wil je een steentje bijdragen? Kijk dan op [vriendenvanphiladelphia.nl](http://vriendenvanphiladelphia.nl) of stuur een e-mail naar [stichtingvrienden@philadelphia.nl](mailto:stichtingvrienden@philadelphia.nl).

## Kleuren op nummer



Elk cijfer heeft z'n eigen kleur. Pak de juiste kleur die bij het cijfer hoort en maak een schitterend kunstwerk!