



**Hermanda's Lifestyle,
meer dan een winkel**

ZAKELIJK pagina 3



**Claudia Verboom introduceert
jongerenproject You Better**

MAATSCHAPPIJ pagina 5



**Huis van herstel opent de
deuren in Zevenaar**

ZORG pagina 7

Marcel van Huissteden handbiket

‘Een beperking is pas een beperking als je je laat beperken’



Jasmijn Muijser

ZEVENAAR – De 41-jarige Marcel van Huissteden uit Zevenaar kreeg in 2016 de diagnose HSP: de ziekte van Strumpell, een erfelijke spierziekte. Met zijn achtergrond in de marine en zijn sportieve inborst kwam die klap best hard aan. Toch ging de knop om en vond hij een nieuwe passie: handbiken.

“Ik heb eerst een jaar heel zielig op de bank gezeten,” geeft hij eerlijk toe. “Maar toen zag ik op internet dat je met je armen kon fietsen en ik wist gelijk: ‘dat is iets voor mij!’” Nadat de interesse was opgewekt en hij voor het eerst een handbike huurde, was er opeens weer hoop. “Het enige wat ik kon doen om mezelf fit te houden was handbiken”, vertelt hij. Qua training verschilt het handbiken voor hem niet van een andere sport. Het vergt inspanning, discipline en natuurlijk een gezond, bijpassend dieet.



Na enige hulp en wat tips van een mede handbiker gekregen te hebben, ging hij zelf op pad. Maar toen hij hoorde over de handbikebattle in Oostenrijk (2019) sloeg het roer bij hem pas echt om. “Toen ben ik eigenlijk pas echt fanatiek gaan handbiken”, beaamt hij. Deze wedstrijd won hij uiteindelijk niet, maar smaakte wel naar meer. Opgeven deed hij echter niet hij zeker niet, en dat blijkt ook uit zijn deelname aan de Dutch edition van de handbikebattle, die georganiseerd werd vanwege corona. De wedstrijd werd gehouden in het Tom Dumoulin park in Limburg. “Ik dacht niet dat ik mijn startsnelheid de gehele 2,5 uur ging volhouden,” verklaart de handbiker. “Maar uiteindelijk won ik toch.” Voor de winst ging hij van tevoren niet, maar toen hij toch de eerste plek pakte was hij ontzettend trots op zichzelf. “Het voelde eigenlijk alsof alles het waard was geweest; al die training en inzet eigenlijk. Want op het moment dat je de diagnose krijgt, voelt het alsof de grond onder je voeten vandaan zakt, en je niks meer kunt.” Marcel van Huissteden zit nu bij

het handbiketeam van revalidatiecentrum Klimmendaal, dat ook voor begeleiding zorgt.

Als een beperking ziet hij zijn ziekte niet meer. “Een beperking is pas een beperking als je je laat beperken,” verklaart hij. Iets wat hij alle mensen op het hart wil drukken. Nu geeft hij tips en adviezen aan mensen in het revalidatiecentrum die het spierziekte traject doorlopen. “Het is heel bijzonder om nu bij de therapeuten te mogen zitten. Vier jaar geleden was ik zelf een deelnemer van dit revalidatietraject. Nu ben ik er een onderdeel van.”

Een advies voor mensen die willen beginnen met handbiken heeft hij wel: “Ga fietsen en ervaar het, en of je dan naar de Olympische spelen wilt, de handbikebattle, of gewoon lekker op zondagmiddag een rondje wil maken, geniet ervan en maak plezier.”

Hij traint hard voor de volgende handbikebattle in Oostenrijk 2022, waar hij graag in de top 10 wil eindigen. Om hem te steunen kun je doneren op zijn pagina op gofundme.com; Deelname handbikebattle Oostenrijk 2022

Jaarboek Achterhoek en Liemers, nr. 45, is uit

Van de redactie

LIEMERS – Deze week is het Jaarboek Achterhoek en Liemers, nr. 45, over het jaar 1572; de geboorte van Nederland, uitgekomen bij de Mr. H.J. Steenbergen-Stichting. In een extra dikke, rijk geïllustreerde uitgave van dit Jaarboek wordt de situatie in 1572 in Achterhoek en Liemers beschreven en worden de hoofdrolspelers van de Tachtigjarige Oorlog belicht.

Zeventien artikelen van de hand van maar liefst dertien verschillende auteurs belichten in het extra dikke Jaarboek de gebeurtenissen gedurende de eerste jaren van de Tachtigjarige Oorlog zoals die zich in de Achterhoek en Liemers hebben afgespeeld. Centraal in deze

artikelen staan de steden die in het begin van de Opstand te maken hadden met de strijd tussen de opstandelingen en het Spaanse gezag. Als belangrijkste stad is dat Zutphen. Zutphen koos in de zomer van 1572 voor de kant van de opstandelingen, maar werd daar later in het jaar zwaar voor gestraft door de Spaanse troepen onder leiding van Don Frederik. Het zou het begin zijn van een jarenlang lijden en een diepe verdeeldheid tussen het protestantse en rooms-katholieke bevolkingsdeel. Naast artikelen over genoemde steden, schetst het Jaarboek in verschillende artikelen portretten van de hoofdrolspelers in de Tachtigjarige Oorlog. De presentatie van het Jaarboek vindt plaats in de Koppelkerk te Bredevoort. De datum van de presentatie wordt spoedig

bekend gemaakt op de website van het Erfgoedcentrum Achterhoek en Liemers, www.ecal.nu. Het Jaarboek Achterhoek en Liemers, nr. 45, is voor € 19,95 te koop via www.achterhoekseboeken.nl, in de studiezaal van het Erfgoedcentrum Achterhoek en Liemers te Doetinchem en bij de regionale boekhandel.



Elke dag het laatste nieuws uit uw regio op:
www.gemeentenieuwsonline.nl

**In zonnepanelen
investeren &
besparen in de
december maand!**



Bestel nu een zonnepanelen systeem bij Atama Solar Energy en bespaar maximaal. Door de stijgende grondstofprijzen worden de zonnepanelen systemen alleen maar duurder en ook de energieprijzen zijn flink aan het stijgen. Profiteer nu nog van de december prijzen voor maximaal voordeel en vraag gelijk uw offerte aan op onze site of neem telefonisch contact met ons op.

088 - 297 34 00 | www.atama.nl | Nijverheidsweg 35 | 6662 NG Elst



Bijzonder veel dank!

Woord van dank aan het eind van het jaar!

Het was een klein rampjaar, maar we kwamen er goed doorheen omdat heel veel mensen zich hebben ingezet om de boel draaiende te houden waar het kon, de klappen mee opvingen, ook de klappen op mentaal gebied en niet enkel zeurden, maar gezamenlijk de moed er in hielden en altijd positief naar de toekomst keken!

Die mensen wil ik bedanken. Ik vergeet er zeker een paar, misschien wel hele groepen, maar dat kan me niet schelen. Dat risico wil ik graag lopen en bied al bij voorbaat mijn excuses aan.

Bijzonder veel dank aan:

Onze cliënten:

Britt, Peggy, Melissa, Guus, Maxime, Maurice, Rick, Mirjam, Jan, Martin, Ron, Mathilde, Nienke, Johan, Jeremy, Sander, Freek, Roy, Menno, Jeroen, Rabih, Paul, Fred, Aaltje, Desiree, Gerrie, Remio, Maureen, Aradi, Daisy.

Ons personeel:

Marion, Corine, Ryan, Lex, Marloes, Yannick, Dave, Antoinette, Thomas, Quint, Carolien, Damian, Jace, Isa, Sandra, Erik, Michael, Yaya, Kristel, Robbe, Roel, Stijn, Yvonne, Betsie, Sjoerd, Bram,

ZWAAR

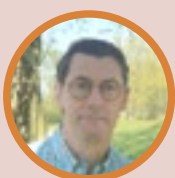
Corona was vervelend. Echt zwaar was het persoonlijk leed dat ons dit jaar direct trof.

In de zomer namen we afscheid van Jona. Zijn overlijden op 24-jarige leeftijd overviel ons en kwam aan als een mokerslag. Die aardige sympathieke Jona, die zo trots was op zijn Horsterpark-appeltaart. Uit ons midden verdwenen! In 2022 herdenken we hem met een heel speciale plek in het park.

Anja haalde haar 62ste verjaardag niet. Een half jaar na de diagnose was het gedaan. Wat had ze veel handwerkspullen en wat had ze veel gehandwerkt, maar wat was ze alleen. Ondanks de twee poezen. Ze verdeelde haar spullen strikt onder haar collega's. In haar laatste acht hospice-dagen kwam het weer helemaal goed met haar broers en zus. Geen soep meer van Anja.

Mike, mijn rechterhand op kantoor, verloor vlak na elkaar zijn tweelingbroer en moeder. Hoeveel kan een mens dragen? Ja, het bracht ons meer bijeen, maar de prijs was te hoog.

CHRIS VAN DE VEN



Lucas, Dewi, René, Carmen, Mike, Marjon, Quentin, Mitchel, Bob, Jip, Kimty, Janna, Roona, Hilde, Joy, Jolanda, Eva, Ariene, Luna, Sylvia, Tygo, Mieke, Angela, Loes, Tineke, Renate, Marjolein, Skip, Annebel-Lee, Britt, Amber, Monique, Harry, Fons.

Team CUL-Filmhuis, Apple Torte Concerti en Lezing:

Jan-Willem, Frank, Feike, Marleen, Peter, Sabine, Leone, Stef, Floor, Marian

Team Culzz-Kwizz:

Chris, Evert, Colette, Anne.

Meezingcafé:

Jacques, Louis, Wim.

Het Dickens-kernteam:

André, Sylvia, Elvira, Hanneke, Isabel, Ilse, Renate, Skip, Hilde, Jolanda, Willem, Ben, Yvonne, Ton.

Het Dickens kleding-team:

Yvonne, Mieke, Elly, Tonny, Toos, Ineke, Maria, Tera, Ineke.

Het klus,- bouw- en electra-team:

Willem, Guus, Willem, Ben, Hans, Wim, Jan, Henk, Hans, Jan, Cor, Bert-Jan, Anne, Jaap, Bert, Peter, Ton, Philip, Erik, Ron, Milko, Peter, Harold, Roland.

Het bosteam:

Ton, Harrie, Berry, Henk, Hans, Marianne, Arnold, Jan, Jimmy.

Team CUL-Kwadraat:

Anne, Evert, Chris, Wilma, Fred.

Team Horsterpark-Expres:

Nelie, Hans, Jos, Silvo, Joop, Geert, Ton, Theo, Yvonne, Jan, Wim, Bert, Jan, Wim.

Team Kabouterpad:

Floor, Stijn, Lotte, Stef, Hanneke, Sebastiaan, Barbara, Harrie.

Klusjesmannen van De Ogtent:

Cees, Frank, Ahmed.

De raad van toezicht:

Estee, Paul, Michiel, Bastiaan, Mirjam, Ineke, Ben, Henk, Geertje en Corry.

Positieve mensen die niet mauwen, maar de handen uit de mouwen steken houden de boel draaiende. Het wordt niet altijd gezien, maar des te meer gewaardeerd! Dus..... DA GE BEDANKT BENT, DA WITTE!

CHRIS VAN DE VEN





Hermanda's lifestyle, meer dan een winkel alleen: 'Benut de kwaliteiten die je hebt'



ZEVENAAR – Hermanda Gijsberts opende op 1 april 2019 haar eigen lifestylewinkel in de Nieuwe Doelenstraat 3 in Zevenaar. Een eigen winkel starten, was altijd al een droom van haar. Inmiddels heeft ze er haar eigen draai aan gegeven.

"Het kwam toevallig op mijn pad", vertelt Hermanda. "Ik winkelde hier in de stad, ongeveer een halfjaartje voor het openen van mijn eigen winkel. Ik zag per toeval dat in het centrum van Zevenaar een lifestylewinkel zat. Ik was nieuwsgierig en bezocht deze om die reden. Toen ik er een product kocht en in gesprek raakte, vroeg de winkeleigenaar mij of ik kransen voor de winkel kon maken." Een paar maanden later resulteerde dat contact in de mogelijkheid om de zaak over te nemen. De winkel is voor Hermanda veel meer dan zomaar een winkel. "Het is voor mij echt een plek om mijn creativiteit te laten zien, het is ook een heel persoonlijke plek voor mij." Veel producten maakt ze zelf. Daarnaast bezoekt ze regelmatig vintagebeurzen. Groothandels slaat ze zeker niet over; daar haalt ze voornamelijk meubels die ze vervolgens zelf restylet in haar winkel. "Kasten bijvoorbeeld, verf ik altijd met krijtverf. Dat zorgt ervoor dat dit meubelstuk een mooie, matte uitstraling krijgt." Ook toefen en kransen vervaardigt Hermanda zelf.



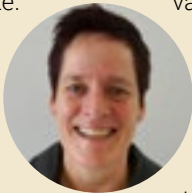
Hermanda: "De lifestylewinkel is iets wat ik altijd al wilde doen"

"Ik bekleeed kransen eerst met mos, waarna ik de krans verder aanvul met natuurlijke materialen, zoals steeneik." Naast het zelf maken van kransen en toefen, biedt Hermanda anderen eveneens de mogelijkheid om zelf de kunst van het maken ervan te leren. Zo geeft ze 's avonds vaak workshops aan klanten voor het vervaardigen van deze gezellige lifestyleproducten. In de winkel kunnen klanten ook terecht voor het restylen van hun meubels en lifestylespullen. Hermanda voorziet hen graag van woonadvies, zodat haar klanten hun huis een stuk gezelliger en huiselijker kunnen maken. De lifestyle is niet het enige waar Hermanda in thuis is. Ze werkt daarnaast vier ochtenden, ongeveer twaalf uur per week, in de thuiszorg. "Mijn cliënten zijn altijd erg blij als ik langskom, dat maakt het werken in

de thuiszorg naar mijn mening zo mooi. Niets is leuker dan bij binnenkomst de blijde gezichten van mijn cliënten te zien. Ik vind het fijn dat ik hen kan helpen met de huishoudelijke taken." Door het combineren van haar baan in de thuiszorg en de winkel heeft Hermanda weliswaar een behoorlijk volle werkweek, maar dat vindt ze totaal niet erg. "Ik haal enorm veel voldoening uit mijn werk. De lifestylewinkel is iets wat ik altijd al wilde doen. Mijn partner Carel spoorde mij ook altijd aan om een eigen zaak te beginnen. Hij zei telkens tegen mij dat ik mijn droom moest najagen. 'Benut de kwaliteiten die je hebt' is iets wat hij geregeld tegen mij zei. En hij had gelijk. Mijn creativiteit en vindingrijkheid zijn echt cruciale eigenschappen voor het runnen van een lifestylewinkel."

Redacteur van dienst

Ping. Een appje. Het is Yasemin Elmas, tot vorig jaar redacteur bij deze krant. 'Ik zit nu in mijn eerste jaar geneeskunde en we hebben al een handvol verslagen moeten schrijven. Ik krijg veel complimenten over mijn schrijfwijze. Deze heb ik van u mogen leren: objectief, met citaten werken, nog een spellingscheck doen, formuleringen veranderen, signaal woorden gebruiken en nog veel meer. Daar wil ik u voor bedanken." De kerstcadeautjes liggen nog onder de kerstboom, maar de mooiste heb ik al uit mogen pakken. Een retorische vraag: wat is er mooier dan als begeleidend redacteur van deze krant te zien dat leerlingen hun vaardigheden verder ontwikkelen en daarmee flinke stappen maken in de maatschappij? Annemieke Walraven kent datzelfde gevoel. Zij werkt al bijna twintig jaar op basisschool De Wissel en is daar juf, kindercoach en leerkracht van de projectgroep. Zij vertelt hieronder in de rubriek



Liemers Werkt hoe fijn het is om te zien dat kinderen zich ontwikkelen tot 'zichzelf'. Samen oprecht energie en tijd steken in elkaar levert altijd meerwaarde op. Dat is ook de mening van de Zevenaarse burgemeester Lucien van Risswijk, die ik deze week interviewde voor de Zevenaar Post. Volgende week leest u zijn verhaal. Met lede ogen ziet hij de toenemende polarisatie in de maatschappij aan. Zijn boodschap voor 2022: "Ik hoop dat we elkaar weer vinden in de samenleving. Dat levert veel meer op dan elkaar afstoten." Zijn collega van Duiven, Huub Hieltjes, deed samen met kinderburgemeester Elias Kemperman alvast een duit in het zakje. Zij verrasten de bewoners van Liemerij en Thuvine Pleyade in Duiven afgelopen vrijdag met tekeningen en kerststerren.

Een fijne Kerst allemaal!

Susan Wiendels

'Je ziet kinderen echt groeien'



Voor de rubriek De Liemers Werkt bezoeken we regelmatig een ondernemer of medewerker van een Liemers bedrijf.

Naam?
"Annemieke Walraven. Ik woon in Duiven en werk bij basisschool De Wissel. Daar ben ik juf, kindercoach en leerkracht van de projectgroep. Ik verzorg ook de faalangstreductietraining en regel samen met collega's de leerling-ondersteuning."

Werk?
"Ik werk nu achttien jaar als juf op De Wissel. Door de jaren heen is daar steeds meer bijgekomen. Zo is de projectgroep bedoeld voor kinderen die een extra uitdaging nodig hebben. Als kindercoach begeleid ik leerlingen die bijvoorbeeld meer zelfvertrouwen willen krijgen of het moeilijk vinden om met klasgenoten om te gaan. Dat is individueel, maar

bij de faalangstreductietraining werk ik met groepen. Daar leren ze dat je fouten mag maken, of hoe je moet praten voor een groep als je dat eng vindt. Wat mijn werk bijzonder maakt is dat je de kinderen echt ziet groeien. Je ziet ze ontwikkelen tot 'zichzelf'. Als een leerling iets lastig vindt kan je daar samen tijd en energie in steken. Het is mooi om te zien dat het dan écht verbetert."

Vrije tijd?
"Ik houd van wandelen en lees veel boeken, van spannend tot feel-good. Ook ga ik graag dagjes uit."

De Liemers?
"Het fijne aan deze omgeving is dat je al snel natuur om je heen hebt. Je kan het water opzoeken of het bos in. Alles binnen handbereik."

Mooiste plekje?
"Mijn favoriete plekje is De Loowaard, achter de dijk. Je hebt vrijheid en ruimte om je heen. De zonsopgang vanaf de dijk is erg mooi."



"Mijn favoriete plekje is De Loowaard, achter de dijk" (Foto: Kyra Sannes)

Colofon

De Liemers Helemaal Goed Courant is een initiatief van Hope XXL en De Liemers Helemaal Goed en wordt gemaakt door leerlingen van het Candea College in Duiven en het Liemers College in Zevenaar.

Uitgever:
Uitgeverij Starterspers B.V.

De krant verschijnt tweewekelijks huis-aan-huis als bijlage in de Zevenaar Post, Duiven Post en Westervoort Post

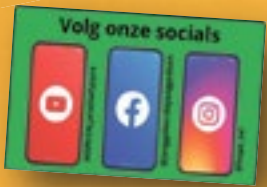
Redactie: Floor Koers, Ted Prost, Stijn Kuster, Kim Kleijkers, Linda Ruijs, Suva Boersma, Hannah Redlich, Vera Altena, Kyra Sannes, Dena van Dijk, Dirk van Hummel en Floor Dekkers.

Begeleiding:
Koen Jansen (Liemers College), Michiel Kuipers (Candea College), Susan Wiendels (redacteur), Joke Burink (redacteur), Sjoerd Geurts (coördinerend hoofdredacteur).
Redactie: redactie@deliemershelemaalgoedcourant.nl



MDT NIEUWS

MDT staat voor Maatschappelijke Diensttijd. Periodiek informeren wij u over hoe in De Liemers jongeren in 80 uur hun eigen talenten ontdekken en tegelijkertijd iets doen voor een ander.



De charme van een jongerenparlement



• Het Jongerenparlement Duiven met elkaar in gesprek

Lars van Onna (16) vertelt over zijn rol bij het organiseren van een jongerenparlement in de gemeente Duiven, een platform voor ontwikkeling en inspiratie: "Enerzijds kan de gemeente kennis putten uit een vertegenwoordiging van de lokale jeugd, anderzijds krijgen jongeren de kans betrokken te raken bij het bestuur van Duiven."

In de troonrede van 2019 werd vol lof gesproken over de optuiging van een jongerenparlement, zo tegen het eind van 2021 merken wij hier echter niet zo veel van. Het is niets nieuws dat (lokale) overheden pronken met het betrekken van jongeren bij de politiek; in een wereld wiens sociale media grotendeels geregeerd worden door diezelfde jongeren, is het alom interessant om in te spelen op trends. In Duiven is weliswaar iets geheel anders aan de gang: hier blijven beloften niet bij woorden, maar zetten jong en oud ze samen om naar daden. De gemeente, samen met betrokken jongeren, zetten de schouders onder een wederzijds voordelige samenwerking: een heus jongerenparlement. "Ik interesseer mij zelf al jaren in de politiek.", begint Lars van Onna, leerling VWO 5 aan het Candea College. "Hoewel landelijke politiek meer bekend is, blijft de lokale politiek vaak een mysterie voor velen."

Uitvoering

Het jongerenparlement is bedoeld om de stem van jongeren te laten horen, gevraagd en ongevraagd. De jongeren zullen zich bovendien richten tot de

spelers in de lokale politiek en vragen hun mening mee te nemen in het gemeentelijk beleidsproces. Ook etentjes met raadsleden of bezoeken aan de burgemeester zijn onderdeel van de uitvoering van het jongerenparlement. "Logischerwijs mag je niet overal meekijken en komen.", legt Lars uit. "Om de beeldvorming echter zo volledig mogelijk te krijgen, kijken wij graag op zo veel mogelijk plekken mee!" Voor de aanvang van de coronapandemie werd het jongerenparlement krachtig aan geslingerd, maar de komst van de lockdowns maakten het de jongeren moeilijk. "Toch zijn wij nooit gestopt met het investeren van tijd en moeite om onze plannen te verwezenlijken!" Naast de drie eerdergenoemde doelstellingen, houdt het jongerenparlement zich ook bezig met verschillende andere activiteiten binnen de gemeente. Zo geven de deelnemende jongeren voorlichting over het belang van bijen en trakteren ze elke jarige leerling van het Candea College op een boom. Door niet alleen mee te denken, maar ook mee te helpen, zetten de jongeren zich actief in voor wat ze belangrijk vinden.

Vertegenwoordiging

De mogelijkheden voor de toekomst zijn talrijk als het aan Lars en zijn metgezellen ligt. Een rol als discussieplatform of centrum voor dialoog onder jongeren biedt kansen om de passie voor politiek onder de doelgroep te doen leven; alles in ons dagelijks leven is immers onderworpen aan bestuur.

De sleutel tot succes is de diversiteit onder de leden van het jongerenparlement. Hierbij moet je denken aan verschillen in opleidingsniveau, politieke voorkeur, afkomst en elke andere onderscheidende factoren die bij kunnen bijdragen aan een nieuw perspectief. "Iedereen heeft andere, zinvolle toevoegingen die maken dat wij als collectief iets mooiers neer kunnen zetten dan als solist.", benadrukt Lars dan ook. Zijn boodschap aan jongeren uit de gemeente Duiven is dan ook om zich aan te melden voor het jongerenparlement en je stemgeluid kenbaar te maken. "Met meer mensen krijgen wij meer voor elkaar en wij kunnen de taken onderling verdelen.", vertelt Lars. "Hoewel het interessant is om je - al dan niet - individueel te verdiepen in politiek, staan wij als groep sterker en is het - bovendien - ook leuker samen." Hoe meer jongeren zich aanmelden, hoe beter de vertegenwoordiging van de volledige doelgroep binnen de gemeente en hoe prominenter deze in het blikveld van de gemeente komt te staan. "Wij zijn nu vooral bezig met een actieve werving.", legt Lars uit. "Wij zitten nu al met een gezellige groep, maar deze kan naar onze mening nog groter worden!"

Wie geïnteresseerd is in deelname aan het jongerenparlement, kan zich aanmelden via Maatschappelijke Diensttijd (MDT). Dit is echter geen vereiste; welwillende jongeren, woonachtig in de gemeente Duiven kunnen zich ook aanmelden via info@jongerenparlementduiven.nl of door te bellen naar 06-20923365.



• Lars van Onna tijdens een debat

De Slagersdochteren



Linda Spaanbroek en Angela Mastwijk zijn bekend van hun podcast en radioshow "De Slagersdochteren". In hun podcast en hun bedrijf "Shift Academy" leggen ze uit hoe, volgens de "3 principes", de menselijke ervaring tot stand komt. Inzicht in deze principes zorgt ervoor dat je minder angsten hebt, je minder last van allerlei stoornissen hebt en je makkelijker kunt leven; Kortom dus gelukkiger wordt. In deze aflevering leggen Linda en Angela uit hoe je problemen niet meer als problemen moet zien. Ook verklaren ze het verschil tussen ruis en helderheid en hoe het komt dat ons denken ons geluk in de weg zit.

Gerjo Schepers



Gerjo Schepers is een sociaal ondernemer en helpt mensen om zich gezonder en vitaler te voelen. Met zijn bedrijf "Liemers Vitaal" probeert Gerjo mensen aan het bewegen te krijgen. Gerjo richt zijn pijlers bovendien op een doelgroep die het wat minder heeft en/of financiële zorgen kent. Via "hart voor elkaar" roept hij mensen op om hun hart te laten spreken voor een ander. Met Gerjo praten we over het leren zien en onze connectie met de natuur. Wat de kracht kan zijn van meer bewegen en hoe je dit kan stimuleren. We hebben het over geluk en geluksmomentjes en dat je gelukkiger kan worden door niet altijd ja te zeggen.

Iedere zondagmorgen komt er een nieuwe aflevering uit. U kunt deze beluisteren op Spotify, Apple Podcast en Google Podcast. De afleveringen zijn eveneens te bekijken op YouTube, Instagram en onze site.

PODCASTOFHOPE.NL

De MDT partners:



[JONGGELEERDISJONGGEDAAN.NL](https://jonggeleerd.isjonggedaan.nl)

‘Leer anderen kennen én jezelf’

Via maatschappelijke diensttijd ontdekken jongeren hun eigen talent



Kyra Sannes

ZEVENAAR – Voor jongeren tussen de 14 en 27 jaar is er een nieuw maatschappelijk project: You better. “Met workshops en trainingen gaan we een stukje persoonlijke ontwikkeling aan, zodat ze beter weten wat ze willen,” vertelt projectleider Claudia Verboom.

Het doel: de kans op werk of opleiding vergroten en tegelijkertijd maatschappelijk actief zijn in gemeente Zevenaar. Door gesprek, spel en workshops kunnen bepaalde kwaliteiten naar boven komen. Zo krijgen de deelnemers bijvoorbeeld tien opdrachten die ze in groepjes zo snel mogelijk moeten uitvoeren. “Je gaat ontdekken waar je goed in bent, waar je energie van krijgt. Zo leer je anderen kennen én jezelf. Daar moet je wat tijd en energie in stoppen, maar eigenlijk kan je het gratis krijgen.” Daarnaast wordt er veel aandacht besteed aan de studiekeuze. Als je beter weet wat je wilt, kan je ook een betere keuze maken, vindt Claudia. Zij is erg blij met haar werk, maar doet niks meer met haar eerste studie. “Ik had graag op mijn achttiende al geweten wat ik nu weet over mezelf. Dan had ik andere keuzes gemaakt als het gaat om opleiding en werk.” De grote lijn is uitgezet door volwassenen, maar de campagne is bedacht door jongeren. “Het is belangrijk dat het uit henzelf komt. We



“Jongeren staan aan het roer” (Foto: Kyra Sannes)

hebben daarom met een groep jongeren bij elkaar gezeten om een plan te maken. Ik kan wel bedenken dat we jongeren via snapchat kunnen bereiken, maar daar heb ik eigenlijk geen idee van,” vertelt ze lachend. Claudia vindt dat er ook vaker naar jongeren geluisterd moet worden. “Ze hebben nieuwe en frisse ideeën. Ik geloof in jongeren, ik geloof in de toekomst. Het is belangrijk om te weten waar hun behoefte ligt.” Tijdens het project zijn er dan ook veel mogelijkheden. Creativiteit en ondernemen worden door Claudia sterk aangemoedigd: “Niks is te gek. Ik ga in alles mee en dan gaan we onderweg ontdekken wat allemaal kan.” Deelnemers krijgen bijvoorbeeld een budget om een eigen maatschappelijk project op te zetten. Dat is al vaker gedaan. “Zo zijn groepjes bezig geweest met duurzaamheid of dieren. Anderen hebben mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt geholpen. Er zijn zoveel toffe ideeën, dat kan ik allemaal niet verzinnen.”

In februari en maart komen er nog andere projecten bij, onder andere voor het WK Volleybal vrouwen 2022 in Nederland. “Met een actieve bijdrage aan het WK ontdekken ze dan wat hun skills zijn. Maar eerst komt You better!” Aanmelden hiervoor kan via www.caleidoz.nl/youbetter. De enige voorwaarden zijn dat je in gemeente Zevenaar woont en tussen de 14 en 27 jaar bent. “Bij genoeg deelnemers gaan we in januari van start, zodat we op tijd zijn voor alle open dagen.”

Column, Bert Frölich, de Verbinder

Vloeibaar

Ik mocht, als ambassadeur van Méér Muziek in de Klas, vorige week het jaarlijkse Kerstmuziekgala bijwonen. Het was weer super om al die kinderen te zien optreden. Wel jammer dat, vanwege de coronaregels, het grote Omnisport in Apeldoorn niet helemaal vol zat met kinderen en publiek. Nu zat in de zaal een select gezelschap. Het is mooi dat het dit jaar in ieder geval door kon gaan. Ik heb genoten! Voordat de opnames startten was ik aanwezig bij de voorontvangst. Behalve een terugblik op al de activiteiten die ondernomen zijn om nog meer kinderen in aanraking te brengen met muziek, kregen we een presentatie van trendwatcher Farid Tabarki. Door zijn verhaal viel voor mij het een en ander op z'n plek. We werken tegenwoordig voor een groot gedeelte nog volgens de systemen die ontwikkeld zijn

tijdens de industriële revolutie. Vaste kaders, hiërarchie, zeg maar duidelijke ‘hokjes’, waarin we zaken kunnen plaatsen. Terwijl in onze huidige maatschappij dat lang niet meer aan de orde is. We leven in een vloeibare samenleving, waar van alles aan elkaar gelinkt is, door elkaar loopt en verbindingen worden gemaakt. Heel boeiend! Natuurlijk spelen Internet en Social Media daarin een belangrijke rol. In ieder geval bracht het mij op onze eigen organisatie. Kunstwerk! is niet meer in een vakje te plaatsen. Wij zijn een vloeibare organisatie met veel disciplines. Daardoor soms lastig als samenwerkingspartners of opdrachtgevers nog wel in de ‘oude’ systematiek werken. Muziek en creatieve vakken dragen bij aan het omgaan met deze vloeibare samenleving. Want het staat vast: Onze samenleving verandert!



Bert Frölich, de Verbinder (foto: Bas van Spankeren)



Liemers Poëzie

DECEMBERGEDACHTES

Wit op het dakje

Ik zit warm bij de haard naast mijn oom

Genietend van een gebakje

Een blik naar de engelen in de boom

Aan tafel met opa en oma aan het hoofd

Lichtjes versieren de dennenboom

Ik wil dit gevoel nooit uitgedoofd

Elke keer weer die ene dagdroom

Suva Boersma

Rafel van de maand december: de filosofie achter het kunstwerk 'Vogelvlucht' in Duiven



Alie Engelsman

In 2014 werden drie kunstenaars uitgenodigd om hun plannen voor kunst in het centrum van Duiven te presenteren. De kunstcommissie koos voor het kunstenaarskoppel Maree Blok en Bas Lugthart, die de opdracht kregen om een kunstwerk te maken op het nieuwe Remigiusplein in Duiven. Maree en Bas, die in Onderdendam in Groningen wonen, maakten de sculptuur 'Vogelvlucht'. Achter het kunstwerk zit een mooie filosofie.

Bas en Maree werken voornamelijk in opdracht van gemeenten en bedrijfsleven en betrekken de locatie duidelijk in hun ontwerp. Bas: "We vonden de opdracht van de gemeente Duiven speciaal, want Duiven bestond toen 200 jaar. Het centrum werd overhoop gehaald om er opnieuw vorm aan te geven. Het Remigiusplein kreeg de aanblik van een oude hanzestad, een nieuw plein dat oud moet lijken en een historische uitstraling heeft. Dan krijg je een decor dat het verhaal wil vertellen van Duiven. Het dorp is een groeigemeente, waarin mensen uit alle windstreken aan komen vliegen en neerstrijken op het plein, om daar een bestaan op te bouwen. Dat is de leidraad geweest voor ons werk." De ouders van Bas verhuisden van Arnhem naar Westervoort. Zij hebben dus aan de lijve ondervonden wat het



"Het kunstwerk verbeeldt een man en een vrouw die aan komen vliegen aan de poten van een duif en neerstrijken op het plein."

is om in een groeigemeente te wonen. Maree: "We wilden de naam Duiven ook terug laten komen in de sculptuur. Zo zijn in de ontwerp-fase alle elementen die we tegenkwamen bij de voorstudie als een puzzel in elkaar gezet. Het kunstwerk verbeeldt een man en een vrouw die aan komen vliegen aan de poten van een duif en neerstrijken op het plein."

Bas: "Na de renovatie van het centrum wilden we de historie van Duiven terug laten

komen op dat inmiddels grote lege plein, dat omringd wordt door de pseudo-oude gebouwen. We hebben samengewerkt met de historische Kring van Duiven om de geschiedenis weer te geven op kleine roestvrijstalen duiven. Als je op het plein loopt kun je de historie van Duiven lezen, daar even bij stil blijven staan, om vervolgens weer door te lopen. We hebben er 50 geplaatst, maar de geschiedenis van Duiven staat natuurlijk niet

stil. Het aantal duifjes zal dus ook gaan gaan groeien." De onthulling van 'Vogelvlucht' was in de zomer van 2017. De ideeën voor het ontwerp waren er al veel langer. Maree: "Het heeft een tijd stil gelegen omdat nog niet bekend was hoe het plein er precies uit zou komen te zien." Bas: "Vanaf het moment van het ontwerp tot de onthulling ben je toch al gauw een jaar bezig. De onthulling was erg mooi, met de aanwezigheid van kinderen en mooie verhalen."

In de avond valt de sokkel een beetje weg, omdat de sculpturen verlicht worden. Zo lijken de man en de vrouw te zweven. Ze hangen dan als het ware aan de duiven. De sokkels zijn drie meter hoog. Dat is ongeveer de hoogte van het water als er een overstroming in Duiven zou komen. De duif blijft in dat geval boven het waterpeil 'vliegen'. Maree: "We vonden een waterpartij bij het beeld van de vrouw daarom wel goed passen. Het vormt zo een mooie compositie, vooral als er nog begroeiing bijkomt. Dan ziet het er in de zomer als geheel heel mooi uit." Meer informatie over Bas Lugthart en Maree Blok: www.bloklugthart.nl.

Deze serie is een initiatief van de Stichting Rafel-routes in samenwerking met RTV Favoriet en de Liemers Helemaal Goed Courant. Iedere maand wordt een 'Rafel' belicht. Elke tweede maandag in 'Kijk op de samenleving' op RTV Favoriet, twee weken later in deze krant. Geïnspireerd? Trek de wandelschoenen aan of pak de fiets!

SAMEN WERKEN AAN EIGEN WIJSHEID



'Leren is hier een ontdekkingsreis'

Jullie hebben wat te vieren?

Directeur Elviera Jansen van IKC De Ontdekking: "Jazeker. We hebben onlangs een 'daltonvisitatie' gehad en mogen ons nu officieel een school met Dalton-profiel noemen. Daar zijn we heel blij mee en we hebben erop geproost!"

Wat houdt dat precies in?

"We werken al enige jaren volgens de Daltonvisie. Leren is hier een ontdekkingsreis. We bereiden de kinderen voor op hun toekomst door een brede ontwikkeling te stimuleren. Bijvoorbeeld met muziek- en dansles. Vreedzame School en de Wenswijk. We stellen het kind centraal door het onderwijs zo in te richten dat ieder kind eigenaar wordt van zijn eigen leerproces. Kinderen gaan zo hun eigen kracht herkennen. Dat levert groei op vanuit leerplezier."

Jullie werken met de Ontdekkingsplanner?

"In groep 1, 2 en het eerste deel van groep 3 werken de kinderen met een planbord. Vanaf halverwege groep 3 krijgen de kinderen een gepersonaliseerde 'Ontdekkingsplanner'. Hierbij leren de kinderen plannen, samenwerken, vragen stellen, zelfstandig werken en keuzes maken. Dit alles stimuleert de persoonlijke ontwikkeling. De leerkracht fungeert als begeleider en coach."



LIEMERSNOVUM
PRIMAIR ONDERWIJS



Column Fijne kerstdagen

De donkere dagen voor kerst worden vaak gezellig gemaakt door sfeervolle verlichting, glanzende versiering en smaakvolle gerechten. Kerstfilms en kerstclashes maken de geesten rijp voor een heerlijk samenzijn. In deze bizarre coronatijd zal dat niet anders zijn. Wellicht hebben we nu zelfs meer behoefte aan elkaar.

Veel activiteiten gaan niet door. Kerstvieringen op school of in de kerk, kerstmarkten, andere kerstactiviteiten, een dikke streep erdoor. Tradities die jarenlang zijn gekoesterd, worden voor de tweede keer door corona doorbroken. Helaas, het is niet anders.

We gebruiken deze feestdagen om de accu weer op te laden, te relativeren en de mensen die echt belangrijk voor ons zijn te waarderen en koesteren. Helaas zijn er ook in onze directe omgeving veel te veel mensen die de kerstdagen verschrikkelijk vinden, omdat ze daarin worden geconfronteerd met hun eenzaamheid. Ik hoop dat we deze mensen goed in beeld houden en ze betrekken bij de kerstgedachte van samenzijn. Dat we iets kunnen betekenen voor elkaar. Ik wens iedereen heerlijke kerstdagen toe met diegene die je liefheeft. Geniet samen!

Pieter Jan Buhler
Bestuurder LiemersNovum

LIEMERSNOVUM
Voltastraat 21
6902 PT Zevenaar
info@liemersnovum.nl
0316 - 226514

'Niet alleen leren uit een boekje'

De kinderen staan in een kring rond juf Eva en bewegen de armen langzaam in het rond. Een moment later ligt iedereen op de mat. De yogales is in volle gang. Er wordt gelachen, maar ook serieus deelgenomen aan de oefeningen die in stilte plaatsvinden. Yoga en mindfulness zijn niet meer weg te denken op Kindcentrum De Trompetter in Angerlo.

De kinderen gaan terug naar de klas. Wij zoeken samen met Eva Bathe een plekje in school. Ze vertelt over het thema 'geluk', dat bij De Trom-

petter met hoofdletters wordt geschreven. "Drie jaar geleden zijn we begonnen met yoga en mindfulness op school. Waarom? Omdat we het



belangrijk vinden dat kinderen niet alleen bezig zijn met leren uit een boekje. We willen ze ook laten ervaren hoe je met spanning in je lijf omgaat, hoe dat voelt en wat je er mee kunt. Leerlingen krijgen hierdoor zelfinzicht, ontspanning, rust en zelfvertrouwen."

Yoga en mindfulness bleken een schot in de roos. Dit schooljaar zijn nieuwe stappen gezet. "De lockdowns leverden onze leerlingen nauwelijks leerachterstand op. Maar sociaal emotioneel bleek deze periode wel wat ingewikkelder. We zijn gaan brainstormen en hebben met het team een geluksboom gemaakt met tien pijlers waar we dit schooljaar mee aan de slag zijn gegaan."

De Trompetter besloot het boek 'Geluk voor Kinderen' van geluksprofessor Leo Bormans te omarmen. Bormans deed onderzoek naar de factor geluk voor kinderen. Het boek bevat tien gelukssleutels die worden uitgelegd door middel van vogelverhalen. Met maandkalenders krijgen de kinderen van alle groepen tips en oefeningen. "Op deze wijze geven we de kinderen tools waarmee ze hun eigen geluksgevoel kunnen vergroten. Iedere pijler gaat over een ander thema. Gezondheid, bewegen, stap voor stap leren... het komt allemaal voor. Met die laatste pijler proberen we kinderen duidelijk te maken dat je niet alles in één keer hoeft te kunnen, maar dat je alleen stap voor stap iets aanleert. En zo diepen we ook andere onderwerpen uit."

Het enthousiasme is groot over de nieuwe 'gelukslessen' op school. De kinderen vinden het prettig, de ouders zijn enthousiast en we denken dat we de leerlingen zo extra baggage, vertrouwen en doorzettingsvermogen meegeven waar ze later wat aan hebben. Of eigenlijk meteen al!"

De leerlingen doen enthousiast mee aan de yogales van Eva Bathe.
Foto Sjoerd Geurts

Een plek waar je kunt thuiskomen bij jezelf

Huis van Herstel opent de deuren in Zevenaar



Alie Engelsman

ZEVENAAR – Op 11 januari 2022 opent Huis van Herstel de deuren op de nieuwe locatie in Zevenaar. Esther Berends is druk bezig om het 'huis', ruimte in het voormalige stmg-gebouw, gezellig in te richten. Als ervaringsdeskundige weet ze als geen ander hoe belangrijk het is dat zo'n Huis van Herstel je kan helpen na een medisch behandeltraject.

Esther is net 51 en moeder van twee zoons. Ze werkte jarenlang als ambulant begeleider en kreeg gedurende haar loopbaan verschillende burn outs. Inmiddels weet ze dat deze veroorzaakt werden door terugkerende depressies. Begin 2021 kwam ze in aanraking met het Huis van Herstel in Zeist, een initiatief van Ivanka van de Wardt en Marloes Klok-Krabshuis. Ze volgde op internet een gesprek van de twee enthousiaste vrouwen en was meteen geïnteresseerd. Na wat gesprekken besloot ze zich als vrijwilliger in te zetten voor het Huis van Herstel. Ook omdat ze er zelf nog zoveel baat bij heeft, vindt ze.

Vrijwilligers

Ivanka en Marloes richten samen de Stichting Huis van Herstel op. Deze stichting, een non-profitorganisatie die de status ANBI heeft, draait volledig op vrijwilligers. De missie: een bijdrage leveren aan het herstel van mensen met psychische klachten. Bij Huis van Herstel leren mensen, na therapie, om weer verbinding te gaan maken met de maatschappij. Ook Ivanka en Marloes zijn, zoals alle vrijwilligers, ervaringsdeskundigen. Vanuit hun ervaring ontstond de unieke methodiek die onderdeel uitmaakt van de programma's. Deze programma's geven mensen die een behandeltraject vanuit de geestelijke gezondheidszorg (bijna) achter de rug hebben, de kans om in een veilige omgeving nog een paar maanden te oefenen met datgene wat ze geleerd hebben. Inmiddels zijn er in Zeist en in Elsloo zo'n Huis van Herstel. In januari 2022 komt er een locatie aan de Didamsestraat in Zevenaar, in het voormalig Stmg-gebouw. Esther zal deze locatie gaan runnen en ze heeft er veel zin in.

Esther: "Het programma 'Herstel kan Wel'



Het programma 'Herstel kan Wel' draait op drie belangrijke peilers: meditatie, creativiteit en lotgenotencontact (Foto: Alie Engelsman)

draait op drie belangrijke peilers, die gecombineerd worden in een unieke methodiek: meditatie, creativiteit en lotgenotencontact. Deelnemers doen 12 weken mee in een groep van maximaal acht personen. We beginnen 's morgens met de meditatie, de ontspanning. We bespreken onderwerpen uit het werkboek en doen een creatieve activiteit.. Het gaat niet zozeer om het resultaat, maar om te onderzoeken welke vorm van creativiteit bij jou past en welke invloed dit heeft op je mentale herstel. Mensen kunnen dan ook oefenen met situaties die nog lastig voor ze zijn. Daar zit ook wat huiswerk aan vast, zodat je ook thuis aan je herstel kunt werken. Want daar gaat het tenslotte om, dat je je weer thuis voelt in je eigen leven. Deelname is niet vrijblijvend, als je je aanmeldt gaan we er vanuit dat je alle 12 weken aanwezig bent. Dat is belangrijk voor je herstelproces."

Mentaal Fit na Covid

Een belangrijke groep deelnemers is op dit moment de long Covid-patiënten en mensen die door de pandemie mentale problemen hebben gekregen. Hiervoor is een speciaal

programma ontwikkeld, te weten: 'Mentaal Fit na Covid'. Mensen die ziek geworden zijn en langdurige klachten houden kunnen in het Huis van Herstel werken aan hun herstel. Tijdens zo'n herstelprogramma is er voldoende aandacht voor rustmomenten. Esther: "Het zijn weliswaar lange dagen, van 9.30 uur tot 14.00 uur, maar er is een volledig verzorgde lunchpauze, waarin de deelnemers ook de ruimte kunnen nemen om te rusten. De meeste trajecten vinden op de locaties plaats, maar er is ook een 'Online Herstelprogramma'.

Naast de programma's is er op de locaties in Zeist (op woensdag) en Elsloo (op donderdag) het inloophuis. Daar kan iedereen terecht, deelnemer aan een programma of niet. Zo'n inloophuis staat vooral in het teken van het lotgenotencontact, maar ook kun je er samen met anderen creatief bezig zijn. "Toen tijdens de lockdown dit inloophuis niet meer live bezocht kon worden, zijn er zoombijeenkomsten georganiseerd. Die werden heel goed bezocht, zelfs door mensen uit het hele land. Er waren onder andere deelnemers uit

Groningen en Brabant. Dat was mooi om te zien, dat het Huis van Herstel, wat tot dan tot een Utrechts gebeuren was gebeuren is, ook landelijk wordt gedragen. Dat biedt perspectieven om het project verder uit te breiden." In de loop van 2022 zal er ook in Zevenaar een inloophuis komen.

Fondsen en donaties

De stichting wordt gefinancierd vanuit fondsen en donaties. Daarnaast wordt er een bijdrage gevraagd van deelnemers die een van de programma's komen volgen. Esther: "Deelname wordt niet vergoed door de zorgverzekeringen. Het is mogelijk dat je werkgever de kosten betaalt of dat, in overleg met je contactpersoon bij de gemeente, er besloten wordt dat zij een deel voor hun rekening nemen. We organiseren informatieavonden om hulpverleners te laten weten dat er een Huis van Herstel is en wat de stichting allemaal doet. We hopen daarmee een groter draagvlak te krijgen bij de professionele organisaties." Momenteel zijn er 25 vrijwilligers die een bijdrage leveren aan de missie van Stichting Huis van Herstel, van het begeleiden van groepen tot administratie. Esther: "Het zijn meestal mensen die zelf aan een traject hebben meegedaan die zich aanmelden als vrijwilliger. Zij weten als geen ander wat het is om via het Huis van Herstel weer terug te komen in je eigen kracht na psychische klachten. Het is een soort thuiskomen, een warme plek waar je samen met lotgenoten aan jezelf kunt werken. De medische behandeltrajecten zijn doorgaans gericht op het rationele, het hoofd, in het Huis van Herstel gaat het om het gevoel, de beleving vanuit je hart. Het maakt dan niet uit welke klacht of aandoening je hebt, iedere deelnemer doet mee vanuit zijn of haar psychische kwetsbaarheid. De problemen waar je mee worstelt zijn meestal gelijk, zoals zelfacceptatie en het stellen van grenzen. We focussen vooral op het positieve: wat kun je allemaal wel, wat zijn jouw kwaliteiten en hoe kun je dit inzetten om je eigen leven weer vorm te geven."



Foto: Jasja de Wit



Pascal van Dam, Thomas de Haas en Devin van Oosterom (v.l.n.r.) krijgen les van Alliander-docent Henri Bosch. Jurgen Verbaten ontbreekt op de foto.

'TROTS DAT IK WERD GEKOZEN'

Dat zien we als we met de jongens naar de bedrijfsschool lopen, waar een gas- en elektriciteitsnetwerk op schaal is nagebouwd. Vandaag gaan ze een huisaansluiting voor elektriciteit maken. De gasaansluiting hebben ze een week eerder al gedaan. Het is nog 'droog oefenen', maar de volgende keer staat er wel spanning en druk op de kabels en leidingen.

Het kost docent Henri Bosch geen moeite de derdeklassers bij de les te houden. Logisch, want het is niet 'met de handjes op de rug' toekijken, maar zelf aan de slag gaan. Dat is precies wat Pascal aanspreekt: "Ze kijken mee, maar je moet het zelf doen. Dat is veel leuker. Zoals zij opleiden, kan op school niet." Thomas had verwacht dat het "behoorlijk saai" zou zijn (de theorielessen in het begin waren even doorbijten voor hem), maar is nu helemaal om: "Je werkt met je handen en het is zoals het in het echt is. Dat vind ik het mooist."

Jurgen vertelt dat hij, net als de andere leerlingen, eerst moest solliciteren. "Ik ben heel trots dat ik werd gekozen. De theorie was nuttig, want ik weet nu veel meer over gas en elektra. Tijdens de praktijklessen kan ik me helemaal uitleven. Ik ben altijd al handig geweest, dus ik vind het niet moeilijk." Devin is al net zo positief: "We krijgen les van monteurs die alles al heel vaak hebben gedaan. Ze leggen goed uit en ze doen het goed voor. Ik leer er echt van."

MAAR DAN DE HAMVRAAG

Aan enthousiasme geen gebrek, maar dan de hamvraag: willen ze straks bij Alliander werken? Zeker weet je dat natuurlijk niet als je in derde klas zit, maar Pascal ziet het wel zitten. "Zonder deze lessen was ik honderd procent zeker de ICT-kant opgegaan, maar dit is leuk werk, waarmee je goed kunt verdienen en je komt in het hele land." Jurgen wil dolgraag commando worden, maar de verdiensten bij Alliander kunnen weleens de doorslag geven. Thomas en Devin vinden de lessen een geweldige ervaring, maar ze gaan eerst kijken of er nog meer leuke mogelijkheden zijn.

Voor Alliander zou twee van de vier "een mooie oogst" zijn, zegt Ruben Sluiter. "Maar we vinden het sowieso leuk dat ze hier zijn. In het begin waren ze timide, maar ze gaan zich steeds meer als collega's gedragen. Geweldig toch?" Namens Candeia dankt docent-begeleider Roel van Leeuwen het nutsbedrijf voor de gastvrijheid. "Dit is wat we willen met Sterk Techniek Onderwijs. En je ziet dat Alliander-mensen het leuk vinden. Ze komen langs en maken een praatje met de jongens. Ik word hier helemaal gelukkig van!"

NIKS HANDJES OP DE RUG EN TOEKIJKEN, MAAR ZELF AAN DE SLAG

Als we het gigantische pand van nutsbedrijf Alliander op bedrijventerrein Centerpoort-Nieuwgraaf binnenlopen, zitten vier jongens aan de koffie. Het zijn vmbo-derdeklassers van het nieuwe keuzevak *nutsvoorzieningen*. Voor de lessen gaan ze twintig (!) vrijdagochtenden in het kader van 'Sterk Techniek Onderwijs' naar de bedrijfsschool van Alliander. De jongens vinden het fantastisch.

De bedrijfsschool is in de eerste plaats bedoeld voor eigen medewerkers, maar Alliander maakt maar wat graag ruimte in het rooster voor de Candeia-leerlingen. En niet alleen omdat Pascal, Thomas, Jurgen en Devin aardige jongens zijn. De belangrijkste reden: Alliander heeft de komende jaren duizenden nieuwe technici nodig.

"Voor de energietransitie moet vooral het elektriciteitsnetwerk enorm worden uitgebreid, zeker als we straks allemaal tegelijk onze auto willen laden. Maar technici kunnen overal terecht. Daarom proberen we jongeren met belangstelling voor techniek zo vroeg mogelijk aan ons te binden. We laten ze de onbekende wereld onder de grond zien en als ze daarvoor enthousiast zijn, staan we ze straks bij de poort op te wachten met een heel goed aanbod", verklaart opleidingsadviseur Ruben Sluiter.

Het aanbod van het nutsbedrijf mag er inderdaad zijn: Alliander betaalt de mbo-opleiding (geen studieschuld!) en het rijbewijs, tijdens de opleiding krijg je meteen salaris en na afloop is er een baangarantie. Candeia is ook blij, want Alliander biedt faciliteiten die voor Candeia absoluut onhaalbaar zijn.

MAATWERK STAAT ER GOED VOOR

Candeia onderscheidt zich onder andere met *maatwerk*: leerlingen vullen iedere periode een deel van het rooster zelf in door ondersteunings-, verrijkings- en/of verdiepingslessen te kiezen. Dit is mogelijk doordat alle vakken hun lesstof hebben ingedikt tot wat leerlingen echt moeten weten en kunnen.

Maatwerk ging ruim twee jaar geleden van start in de eerste en tweede klas. Inmiddels heeft het alle leerjaren bereikt (m.u.v. 5-havo en 6-vwo). Ondanks corona en het thuisonderwijs – toen het reguliere lesprogramma voorrang kreeg en sommige maatwerkllessen niet mogelijk waren – staat maatwerk er goed voor, vinden de leerjaarcoördinatoren Hanneke Lenferink (vmbo-bb/kb), Brigitte

Bullée (mavo) en Linda Elizen (havo/vwo). Enquêtes onder leerlingen en ouders bevestigen dat beeld. Zeker 90 procent is tevreden.

Leerlingen blijken heel goed zelf te kunnen bepalen aan welke lessen zij behoefte hebben. Brigitte: "Eersteklassers moeten even wennen, maar daarna gaat het bijna vanzelf. Leerlingen kijken heel bewust wat ze nodig hebben en kunnen hun keuzes ook goed uitleggen. In de mavo-onderbouw zien we na de eerste cijfers in periode 1 gerichte keuzes voor ondersteuningslessen."

Linda wijst erop dat de mentoren hun leerlingen begeleiden in hun keuzes. "Maar de leerling heeft de regie. Als een mentor het anders wil, moet hij/zij dat kunnen verantwoorden. Een voorbeeld? Als een leerling van mij alleen maar zelfstudie kiest, ga ik ervoor liggen. Verrijkings- en verdiepingslessen zijn belangrijk. De maatwerkkeuzes bespreken we ook in de driehoeksgesprekken met de leerling en de ouders."

Na afloop van een periode vult iedere leerling een evalua-

tie in. De docenten evalueren hun maatwerkllessen ook. "Er kunnen heel veel inschrijvingen zijn of juist heel weinig. Soms is het onderwerp kennelijk niet interessant, maar het komt ook voor dat het tijdstip ongelukkig gekozen is. Een les kan nog zo leuk zijn, maar ze gaan er niet twee uur op wachten", weet Linda. Heel positief is dat leerlingen ook zelf met suggesties voor maatwerkllessen komen. Hanneke noemt twee belangrijke ontwikkelingen in het maatwerk van vmbo-bb/kb. "In leerjaar 3 en 4 vallen de keuzevakken onder het maatwerk. Daarnaast kiezen deze leerlingen ook nog ondersteuning en/of zelfstudie. In leerjaar 1 en 2 hebben we ervoor gekozen om bij zelfstudie meer sturing te geven. Docenten zijn aanwezig om te helpen met plannen en om vragen te beantwoorden. Leerlingen vinden dat fijn. Zo werken we schoolbreed continu aan verbeteringen. Ik denk dat maatwerk echt groeit."

Meer weten over maatwerk?

Kijk op: www.candeia.nl/onderwijs/maatwerk.



Labeena Ahmed.



Merle Beijer.

deze richting en deze school kiest. Dat is heel belangrijk." Dat leerlingen het spannend vinden, kan Merle zich voorstellen. "Het is ook spannend, want je wilt heel graag, maar stressen helpt niet."

HOUD JE AAN DE DEADLINES

Labeena haalde vorig schooljaar het vwo-diploma en studeert nu psychologie in Nijmegen. "Voor mij was het kiezen van een studie heel lastig, omdat ik bijna alles interessant vind. Gelukkig viel een hoop af, omdat ik niet zo'n bèta ben. Het werd psychologie, omdat ik iets met



column

EEN TIP EN TWEE CITATEN

"Hoe kies ik de juiste middelbare school voor mijn kind?", vraagt een moeder in de krant. Die legt het voor aan twee professoren, Gerdien Bertram en Jelle Jolles. Ik betwijfel of dat helpt, maar de vraag begrijp ik goed. Er hangt voor je gevoel zoveel van de schoolkeuze af. Ik zou de weifelende moeder drie dingen willen meegeven, een tip en twee citaten. Het helpt als je je vraag iets anders formuleert: ga uit van je kind en luister goed wat het beste past. De bespiegelingen van de hoogleraren helpen mij niet echt. Wél hun laatste zinnen. Bertram: "Probeer ook te relativeren: uiteindelijk gaat het om een sprong durven wagen. Net als bij alle grote beslissingen kun je nooit zeker zijn hoe het uitpakt." Jolles: "Heb vertrouwen en ontspan. Soms zijn ouders zo hard bezig met de juiste schoolkeuze dat de spanning en de hoge verwachtingen ervan overslaan op het kind." Mijn ervaring: vrijwel alle leerlingen hebben een geweldige tijd op hun middelbare school!

DRS. L.H.M. (LÉON) LUCAS (rector)

AGENDA

22 dec. Profielwerkstukdag 5-havo. Kerstviering 3- en 4-mavo en 3- t/m 6-vwo. **23 dec.** Kerstviering onderbouw. Vanaf 12.30 uur zijn alle locaties dicht. **24 dec.** t/m 7 jan. Kerstvakantie. **10 jan.** Studiedag personeel, leerlingen zijn vrij. **11 jan.** Lj. 1 en 2 toetsvrije dag. **17 jan.** Vergadering medezeggenschapsraad. **18 jan.** Themadag 3-vwo. **19 jan.** Informatieavond met profiel-/keuzevakkenmarkt voor ouders en leerlingen 2-bb/kb. Toetsweek havo/vwo-bovenbouw. **20 jan.** Voorlichting 2-mavo. Toetsweek havo/vwo-bovenbouw.

NÓG MEER WETEN?

Onze voorlichtingsavonden in november waren drukbezocht. Veel onderwerpen zijn besproken, veel vragen hebben we beantwoord. Maar er zijn ongetwijfeld zaken onderbelicht geweest. In dat geval: stuur een mailtje of bel ons op. Wij zorgen dat de juiste persoon contact opneemt. Telefonisch of via Teams en als het niet anders kan (en het mag) dan maken we een afspraak op school. Wat ook kan, is de QR-codes scannen. Ze verwijzen door naar onze pagina's op de site www.kiesjenieuweschool.nl (ook leuk voor wie alles als weet!).



Eltensestraat



Saturnus

in the picture

STRESSSEN HELPT NIET

Achtstegroepers staan voor een belangrijke keuze, maar examenkandidaten zeker ook. Zij moeten een vervolgopleiding kiezen voor na Candeia. Er zijn het hele jaar allerlei voorlichtingsactiviteiten, zoals pop-ups met oud-leerlingen voor de havo- en vwo-kandidaten. Bijvoorbeeld over selectiestudies.

Zo'n pop-up kan gaan over bepaalde studierichtingen of over specifieke onderwerpen. In november was er, in de collegezaal van de locatie Saturnus, een pop-up over hoe je je voorbereidt op een opleiding met een *numerus fixus*. Dan is er een selectieprocedure omdat het aantal studenten aan een maximum gebonden is. Decaan Jan-Hendrik de Jonge nodigde hiervoor enkele oud-leerlingen uit: "Zij kunnen uit de eerste hand vertellen hoe je

je voorbereidt en hoe je omgaat met de spanning." Merle Beijer en Labeena Ahmed vonden het meteen leuk toen ze gevraagd werden om mee te doen.

BEREID JE GOED VOOR

Merle deed in 2017 havo-eindexamen en volgt nu de hbo-opleiding fysiotherapie aan de HAN in Nijmegen. De eerste keer kwam ze niet door de selectie. "Sowieso viel de helft af en er was concurrentie van vwo'ers en studenten die al een propedeuse bij een andere studie hadden gehaald. Ik ben twee jaar sportkude gaan doen en heb het daarna opnieuw geprobeerd. Toen lukte het wel." Merle pakte het de tweede keer niet anders aan. Haar advies aan huidige examenkandidaten die fysiotherapie overwegen is dan ook: "Bereid je goed voor, dus lees het beroepsprofiel en zorg dat je kunt uitleggen waarom je

mensen wilde en iets voor mensen wil betekenen." Labeena werd in eerste instantie afgewezen, maar even later alsnog aangenomen. De examenkandidaten wilden vooral weten hoe ze zich moeten voorbereiden en hoe het is om te studeren. "Ik heb mijn eigen verhaal verteld en gezegd dat van de selectieprocedure een groot ding wordt gemaakt, maar dat het nogal meevalt. Als je psychologie leuk en interessant vindt, is het niet moeilijk. Wat ik moest lezen, voelde voor mij niet als lesstof. Mijn advies is daarom: steek er genoeg tijd en energie in, houd je aan de deadlines en maak je niet te druk."

Tenslotte: willen ze nog even reclame maken voor hun oude school? Ja hoor. Merle: "Ik heb een fijne tijd gehad. Je kon veel dingen doen, zoals het technasium en de musical, en ik had leuke klasgenoten en docenten. Of ik ook nog wat heb geleerd? Haha, ja hoor, het is een goede school." Labeena: "Ik heb echt genoten op Candeia en veel vrienden gemaakt. Je leert de normale dingen, maar ook hoe je met elkaar omgaat."