

# 8 BUENO Voeding & Zo

## Client bij de Voedselbank

"Voordat ik bij de voedselbank kwam, ben ik met mijn oudste zoon, op de fiets... Ja kijk, we hebben hier in de buurt veel landerijen, zo kwam ik in eerste instantie aan voedsel."



PAGINA 4

## VVD Raadslid Van Wehring

"Mensen moeten uiteindelijk zelf weten wat ze eten. Het gaat mij erom te laten zien dat je met weinig geld ook goed kunt eten"



PAGINA 5

## Harms Autoschades B.V.

"Ik vind het eigenlijk niet kunnen in Nederland. We zijn zo'n rijk land."

"De voedselbank is ongetwijfeld nodig voor diegenen die het echt niet meer kunnen betalen"



PAGINA 7

Huis aan huis, Hoogezand-Sappemeer, Haren en Slochteren Jaargang 1 • Nummer 1 • Maart 2014



Carmen Kluppel, Margriet Kruit, Ankie Folkersma

# Voedselbank Hoogezand

## Carmen Kluppel, Margriet Kruit, Ankie Folkersma "U bent de moeite waard"

**Hoogezand** Precies op de vingers van één hand te tellen, zoveel pakketten deelde de Voedselbank Hoogezand in januari 2005 uit. Negen jaar later is dit een veelvoud van de eerste vijf geworden. Meer dan tachtig voedselpakketten, oplopend naar de honderd, geeft de teller aan. Meestal staat een stijgende lijn voor succesvolle onderneming, maar bij de Voedselbank is het eerder een treurig record.

Carmen Kluppel (voorzitter), Ankie Folkersma (penningmeester) en Margriet Kruit (secretaris) zijn de drie bestuursleden van het eerste uur die de onafwendbare groei van de Voedselbank Hoogezand hebben meegemaakt. Eind 2004 voelden ze zich geroepen om iets te willen betekenen voor de mensen in deze gemeente. Uiteindelijk, na veel nadenken en, vanuit hun christelijke achtergrond, bidden om

wijsheid, kwamen ze gedrieën tot de constatering dat een voedselbank in de gemeente Hoogezand-Sappemeer bittere noodzaak was. Een noodzaak waarvoor ze zich volledig wilden gaan inzetten. Niet over één nacht ijs gaan, maar gedegen informatie inwinnen bij voedselbanken in de omgeving en daar op bezoek gaan om de praktijk te bekijken. De Stichting Parel werd opgericht, die zich zou bezighouden met het

uitdelen van voedsel. Men sloot zich direct aan bij de landelijke vereniging van voedselbanken en werkt ook volgens de normen van deze vereniging. Inmiddels werkt de Voedselbank Hoogezand met een kleine dertig vrijwilligers.

In het prille begin is er bewust voor gekozen om niet de volle publiciteit te zoeken. De voedselbanken in Groningen en Vlagtwedde hadden in hun

klantenbestand een aantal mensen uit Hoogezand-Sappemeer en deze mensen werden doorverwezen naar de Voedselbank Hoogezand. Voorzitter Carmen Kluppel van de voedselbank: "We zijn bij de Sociale Dienst langs geweest en bij een aantal organisaties om te zeggen dat we een voedselbank hadden opgericht." Secretaris Margriet Kruit vult aan: "We zijn bewust klein begonnen omdat we eigenlijk

nog niets hadden; geen ruimte, nauwelijks producten. Stapje voor stapje, maand voor maand zijn we langzaam gegroeid. In maart 2005 konden we de garage onder de Vredeskerk via de toenmalige woonstichting Volksbelang, nu Lefier, betrekken. Rond januari 2006 werd de achtermuur doorbroken en kregen we er een deel van de kelderruimte erbij. Sinds die tijd is dit dan ook onze behuizing." **vervolg pagina 3.**

## Buro BuenO "toenemende armoede een van de grootste problemen van deze tijd."



Gaby Sardani

**Eelde** Ieder mens heeft er recht op om op een waardige wijze te mogen deelnemen aan de maatschappij. Dat is een van de uitgangspunten van Buro BuenO. Alleen beschikt niet iedereen over dezelfde mogelijkheden om mee te doen in en aan de samenleving.

Buro BuenO wil vooral kwetsbare groepen ondersteunen zodat zij zelf verbetering kunnen aanbrengen in hun situatie en kunnen participeren in de samenleving. Daarnaast

wil Buro BuenO zorgen voor bewustwording bij eenieder over het lot van de minder gefortuneerde groepen in de maatschappij waarin we leven. Een van de manieren waarop Buro BuenO dit wil bereiken is kennis en informatieoverdracht door middel van de krant BuenO Voeding Enzo.

Volgens oprichtster Gaby Sardani vormt de toenemende armoede onder de mensen een van de grootste problemen van deze tijd. **vervolg pagina 4.**

*Update-Website.nl*

Een nieuwe website voor al 149 euro!

zzp-ers, winkeliers, verenigingen, stichtingen en alle kleine ondernemers.



## U kunt bij ons terecht voor:

monteren veiligheidsbeslag hout buitendeuren verf  
shutters deurbeslag elektra ijzerwaren bouwmaterialen  
raamdecoratie gereedschap vloeren horren schuifwanden  
binnendeuren verlichting... [www.huboslochteren.nl](http://www.huboslochteren.nl)



Overtref jezelf

### Hubo Slochteren

Korenmolenweg 6, 9621 TR Slochteren

Tel. 0598 - 42 12 03

Fax. 0598 - 42 31 10

Mail: [info@huboslochteren.nl](mailto:info@huboslochteren.nl)



# wonen met karakter

Op zoek naar een aantrekkelijke woning in Hoogezand-Sappemeer? Dan is de kans groot dat u bij ons terecht komt. Woningen hebben we in soorten en maten: van appartement tot eengezinswoning en veel andere woningtypes. Voor jong, oud en specifieke doelgroepen. Door groot en klein onderhoud en een goede service bij klachten en storingen zorgen we ervoor dat u plezierig woont. We zijn aanwezig in dorpen, wijken en buurten. Voor uw welzijn staan we op de bres.

## lefier

Beukenlaan 3 | Postbus 60 | 9600 AB Hoogezand  
t 0598 - 323 525 | [hoogezand@lefier.nl](mailto:hoogezand@lefier.nl) | [www.lefier.nl](http://www.lefier.nl)



# 3 VERVOLG Voedselbank

Een lage, kale ruimte, waar de vrijwilligers de verkregen producten overpakken in plastic kratten. De inhoud van de kratten wordt tijdens de uitdeeldag in de tassen, die de klanten hebben meegebracht, gestopt. De mensen van de voedselbank hebben hun naïviteit in de loop der jaren wel afgelegd. Margriet Kruit herinnert aan de begindagen: "Toen kwamen de klanten zonder tassen bij ons en waren we ook druk bezig met het verzamelen van plastic tassen. Op een gegeven moment hebben we besloten dat de mensen zelf een tas moesten meenemen en ook lege eierdozen." Allerlei clichés passeren even de revue als het gaat om het gedrag van klanten. Natuurlijk heeft de Voedselbank Hoogezand-Sappemeer het meegemaakt dat mensen hun pakket niet konden ophalen

van de grens waarbij iemand in aanmerking komt voor hulp, gebruikt de Voedselbank Hoogezand de landelijke criteria. Wanneer de vaste lasten van het netto inkomen zijn afgetrokken mag er, als leefgeld, maximaal een bedrag van € 180,00 per maand overblijven. Voor elke volwassene, elk persoon boven de achttien jaar, komt daar een bedrag van € 60,00 euro bij. Beneden de achttien jaar geldt een extra bedrag van € 50,00. Het leefgeld is geld dat bijvoorbeeld besteed kan worden aan kleding, schoeisel, maar ook aan voeding. "Wij kijken niet naar de manier waarop iemand zijn of haar leefgeld besteedt. Dat kan aan sigaretten zijn, of aan de hond. Vaak het enige wat iemand nog heeft. Beslissingen waaraan iemand zijn geld besteedt willen wij niet nemen. Voor ons zijn de

niet. Gezegd moet worden dat we al jarenlang wel ondersteund worden door bijvoorbeeld C1000 Kelders, zo goed en kwaad als het gaat." De voedselbank wordt tevens gesteund door een eierboer uit de omgeving van Hoogezand-Sappemeer; diverse bakkers en een grote aardappelboer. Eieren, brood en aardappels vormt de basis van het tweewekelijks voedselpakket.

In vroeger tijden was het de arme die aan de stadspoort en langs de straten moest bedelen voor het dagelijks brood. Tegenwoordig is het de voedselbank die bij voorbijgangers aan de bel trekt voor hulp. Niet meer met de bedelnap, maar met een boodschappenlijstje staan de vrijwilligers van de voedselbank bij de supermarkt. Ze vragen de consumenten om één of meer



de kruimeltjes krijgen." En weer toont Margriet Kruit zich begripvol, als ze vervolgt: "Maar ik neem het de mensen in de grote steden niet kwalijk. Waarschijnlijk komt er niet genoeg binnen om het hele land te bevoorraden en de voedselbanken in de grote steden hebben ook zoveel klanten. Er wordt gezegd dat de weg van Den Haag naar Groningen langer is dan die van Groningen naar Den Haag. Voor ons gevoel geldt dat ook een beetje voor de goederentoevoer. Niet uit kwaadwilligheid, maar ik denk dat het klantenbestand in die steden zo groot is dat er weinig overblijft voor het Noorden." Soms zijn er ook de lokale of regionale acties, zoals eind december 2013 van RTVNoord. Op dat moment stonden de voedselbanken even goed in de schijnwerpers, maar december is altijd al een maand geweest waarin mensen

Hoogezand-Sappemeer wil eigenlijk weinig tot niets voor ons doen." "Er zijn eens twee mensen van de lokale VVD op bezoek geweest. Wel een kwartiertje en je hoort er niets meer van. Je komt bij de plaatselijke PvdA op bezoek en daar wordt duidelijk gesteld dat de voedselbank niet zo in hun armoedebeleid past", Margriet Kruit verwoordt glashelder de mening van het totale bestuur over de ervaringen met de lokale politiek. Ook is het bestuur van mening dat er veel zaken op de lange baan worden geschoven door politieke partijen. Ankie Folkersma toont zich wat wrevelig. "Er was te weinig tijd tijdens het gesprek met de verantwoordelijke wethouder om hem te vragen waar hij naar toe zou gaan als al zijn geld door omstandigheden volledig op was en hij niet meer voldoende te eten zou hebben. Of de

verscheuren." Tandpasta, shampoo. Het worden met recht ware luxeartikelen en voor mensen die onder de armoedegrens moeten leven vaak onbereikbaar. De Voedselbank Hoogezand kan elke hulp die aangeboden wordt goed gebruiken. Naast goederen ontvangt men ook wel giften. Zo hebben de Odd Fellows in december 2012 een kerstfair georganiseerd in de borg Welgelegen te Sappemeer. De opbrengst, een bedrag van € 3.000,00, werd aan de voedselbank geschonken. In tegenstelling tot wat veel mensen denken, mogen de giften aan de voedselbank niet gebruikt worden voor het inkopen van producten. Dat heeft te maken met de richtlijn: gratis krijgen en gratis geven. Wel mag het geld gebruikt worden voor het dekken van de onkosten die de voedselbank moet maken, zoals

**Fabel:** Diepvriesgroenten zijn niet zo gezond.

**Feit:** Diepvriesgroenten bevatten over het algemeen net zoveel of soms nog iets meer vitamines dan verse groenten. Dit komt omdat de groenten kort na het oogsten ingevroren worden. Als verse groente wat langer ligt, neemt de hoeveelheid vitamines iets af. Groenten in pot of blik bevatten iets minder vitamines dan verse, maar zijn evengoed voldoende gezond.

Bron: etendebaas.nl

omdat het mooi weer was en de klant net op het strand van Meerwijck lag. Of dat men vanwege de regen het huis niet uit kon. Een kwestie van grenzen stellen om mensen duidelijk te maken dat de paar regels die er zijn wel nageleefd moeten worden en de clichés verdwijnen als sneeuw voor de zon.

Er zijn veel vooroordelen over de klanten van de voedselbanken in Nederland. Een veelgehoorde opmerking is: 'dat die mensen het aan zichzelf te danken hebben' of 'als je maar wilt werken, dan hoef je niet naar de voedselbank'. Maar wanneer het vlugge oordeel tegenover de werkelijkheid wordt gezet, dan ontstaat een heel ander beeld. "Er is geen standaardklant", zegt Ankie Folkersma. "De laatste twee jaar krijgen we bijvoorbeeld ZZP-ers die in een verkeerde tijd begonnen zijn." De dagelijkse praktijk wijst uit dat een ondernemer tijdens een faillissement met een hoop administratieve

geldende armoederegels de enige voorwaarden voor hulp. Wij gaan onze klanten niet op de huid zitten", verduidelijkt Carmen Kluppel. Dat mensen zich toch beschaamd kunnen voelen illustreert een voorval dat Ankie Folkersma heeft meegemaakt. "Ik had een nieuwe aanmelding bij de voedselbank gecontroleerd op de eisen en kwam haar later tegen in het winkelcentrum. Op een terrasje, achter een kop koffie. Deze mevrouw voelde zich daarover bezwaard en verontschuldigde zich bij mij door te zeggen dat ze de koffie aangeboden had gekregen." En om haar woorden kracht bij te zetten: "Heel veel mensen voelen zich vanwege hun situatie gewoon waardeloos. Wij zeggen dan juist: u bent de moeite waard."

Lastiger wordt het voor de voedselbank om aan voldoende producten te komen. Enerzijds komt dat door een steeds maar groter wordend klantenbestand.

extra producten te kopen die op dat lijstje staan. "Als je mensen naar willekeur een extra product voor ons laat kopen, dan krijg je een te grote diversiteit aan producten. Wij proberen toch voor tachtig pakketten bijvoorbeeld een blik bonen erbij te doen, of een pak koffie. Maar als we maar zestig pakken rijst hebben, proberen we bij de andere twintig een pak macaroni te doen", merkt Margriet Kruit op. Toch is deze manier om producten te krijgen ook niet onuitputtelijk, zoals Carmen Kluppel uiteenzet. "Je merkt door de jaren heen dat je niet altijd op deze wijze aan mensen kunt vragen om te geven. Op een gegeven moment houdt hetop met vragen. Het is gewoon lastig wanneer je elke maand bij supermarkten staat en iedere maand maar weer aan mensen vraagt om te doneren voor de voedselbank." Margriet Kruit vult haar aan: "Mensen worden een beetje geefmoe en dat snap ik ook wel. Er zijn tegenwoordig zo



vrijgeviger zijn en meer aandacht hebben voor initiatieven zoals de voedselbank er een is. De bestuursleden van de Voedselbank Hoogezand zijn uiteraard verheugd over de belangstelling die RTVNoord heeft opgeroepen, maar de kritische vraag is waar al die gulle gevers, die op de televisie te zien waren, over drie maanden zijn. Ankie Folkersma brengt ook de opvatting van de andere twee bestuursleden onder woorden als ze opmerkt: "Wij vonden de actie op RTVNoord mooi, maar in de stille maanden van het jaar hebben we juist veel meer aandacht nodig. Dan zou het mooi zijn als er ook aandacht was; dat we dan ook spullen in overvloed kregen."

De Voedselbank Hoogezand zou het prettig vinden als er ook wat meer aandacht vanuit de politiek voor haar werkzaamheden zou zijn. Carmen Kluppel: "De Sociale Dienst stuurt heel wat mensen naar ons toe, maar de politiek in

wethouder dan gebruik van de voedselbank zou gaan maken. Ik had hem graag willen vragen hoe belangrijk hij de voedselbank dan zou vinden."

Nederland behoort tot de rijkste landen in de wereld en gaat prat op haar sociale voorzieningen. Toch zijn er mensen die drie jaar lang een voedselpakket moeten krijgen. Misschien zouden ze wel langer willen of nodig hebben, maar drie is het maximum aantal jaren dat iemand recht heeft op ondersteuning. "Sommigen zie je dan uiteindelijk toch weer terugkeren. Het is triest dat ze het niet hebben gered", zegt Carmen Kluppel. In het overwegend welvarend Nederland is het ook triest om mensen met tranen in de ogen een rol wc-papier in ontvangst te zien nemen. Margriet Kruit: "Toiletpapier is een hele luxe als je de keuze moet maken tussen vier rolletjes wc-papier en een brood. Voor het toiletgebruik blijft niet anders over dan oude kranten te

bijvoorbeeld de ritten naar Groningen en Meppel. In 2011 is dan ook een aparte stichting in het leven geroepen voor de voedselbank. Viel de voedselbank eerst onder Stichting Parel, nu werd het de zelfstandige Stichting Voedselbank Hoogezand e.o. Voordeel is dat geld dat bij de Stichting Parel binnenkomt wel gebruikt mag worden om producten in de kopen en die dan te schenken aan de Stichting Voedselbank Hoogezand.

Zo blijft het zoeken, haast een dagelijkse strijd, naar mogelijkheden, overlevingsstrategieën, om voldoende producten voor de voedselbank te krijgen. Maar het is een fatsoenlijke strijd en zoals Carmen Kluppel het verwoordt: "We zijn er om de mensen een duwtje in de rug te geven. En de mensen zijn dankbaar dat wij dit doen. Maar het gaat ons niet om die dankbaarheid. Het gaat ons er om dat die mensen geholpen worden."

**Fabel:** Rauwkost is gezonder dan gekookte groente.

**Feit:** U neemt uit gekookte groente gemakkelijker voedingsstoffen op dan uit rauwe groente. Maar door koken gaan er wel wat van deze gezonde voedingsstoffen verloren. Daarom kunt u het beste afwisselen: rauwkost, groente die in een kleine hoeveelheid water gekookt is en kort geroerbakte groenten. Want ook bij het roerbakken blijven veel voedingsstoffen behouden.

Bron: etendebaas.nl

lasten wordt opgezadeld en intussen geen inkomen heeft. "Wij helpen nu iemand die bij het opstarten van zijn bedrijf geen onverantwoorde risico's heeft genomen. Het eerste jaar ging fantastisch. Het tweede jaar werd al moeilijker en het derde jaar moest hij de stekker er uittrekken. Dan gaan er maanden overheen voordat er weer een beetje inkomen is in dat gezin. Opa en oma proberen wat bij te springen, maar hun financiële adem is ook niet oneindig. Dan is er nog wel een beetje kinderbijslag, maar gas, licht en huur gaan gewoon door."

Voordat iemand geaccepteerd wordt als klant bij de Voedselbank Hoogezand-Sappemeer, moet hij of zij wel kunnen aantonen dat de financiële situatie onder de armoedegrens gezakt is. Bij het berekenen

Anderzijds door de opstelling van producenten en winkeliers. Vanuit die kant komt er minder aanbod bij de voedselbanken terecht. Margriet Kruit: "Wij werden regelmatig weggestuurd bij bedrijven en supermarkten, ze vertelden ons dan dat het hoofdkantoor hun bindende regels had opgelegd. Ik heb het meegemaakt dat voedsel, recht onder onze neus zelfs, zomaar werd weg gekieperd." Uit haar stem klinkt verbazing en verontwaardiging, maar ze kan de supermarkt ook wel weer begrijpen. "Kijk, het wordt natuurlijk een grote rel wanneer iemand via ons een THT-product krijgt van een supermarkt en dan, op de een of andere manier, toch ziek wordt. Dat hoeft niet eens van dat product te komen, maar de suggestie is snel gewekt dat het door dat product komt en dat wil zo'n supermarkt natuurlijk

vaak acties en er wordt zoveel gecollecteerd aan de deur. En lang niet iedereen heeft het even breed. Toch blijf ik vinden dat de burgers van Hoogezand-Sappemeer ons goedgezind zijn."

De Voedselbank Hoogezand ontvangt ook producten vanuit het landelijke circuit van voedselbanken. Dan komt er een behoorlijk aantal goederen van een grote landelijke fabrikant binnen bij de depots van de landelijke voedselbank in Rotterdam en Arnhem. Vandaar worden de producten verspreid over de verschillende regio's. Meppel is de vestigingsplaats voor de regio noord. De voedselbank Groningen haalt daar ook de producten voor Hoogezand-Sappemeer vandaan. "Maar ik heb het idee dat wij in het noorden





# 4 INTERVIEW Cliënt voedselbank

## De gang naar de voedselbank: Het kan iedereen overkomen.



Marcel Velleman

“Voordat ik bij de voedselbank kwam, ben ik met mijn oudste zoon, op de fiets... Ja kijk, we hebben hier in de buurt veel landerijen, zo kwam ik in eerste instantie aan voedsel.”

Nederland, een van de rijkste landen ter wereld, begin 2014. Aan het woord is de 39-jarige Marcel Velleman uit de gemeente Slochteren. Sinds halverwege het jaar 2009 bezoekt hij de voedselbank in de Vredeskerk in Hoogezand-Sappemeer voor zijn tweewekelijks pakket. Een tocht die hij liever niet maakt, maar waar hij, door omstandigheden gedwongen, nog niet zonder kan.

### Voor Velleman sloeg het noodlot in 2009 hard toe.

Zijn dochter kwam in het brandwondencentrum van het Martiniziekenhuis te liggen en zijn vrouw, die al met psychische problemen kampte, kreeg ook nog eens MS. Velleman was tot aan dat moment bezig met het opbouwen van zijn eigen bedrijf. Reeds twee jaar was hij zelfstandig aan het werk als glazenwasser en de zaken liepen goed. Hij had zo'n vijfhonderd adressen en daar kwamen steeds meer bij. “Maar ineens kwam het van werken niet zoveel meer en uiteindelijk kon ik niet anders dan mijn eigen faillissement aanvragen”, zegt Marcel Velleman nu. Alles werd hem afgenomen; er werd zelfs een bewindvoerder aangesteld. Voor een uitkering kwam Velleman niet in aanmerking omdat hij, als zzp-er, een kleine zelfstandige was. Daarnaast ontving zijn vrouw een Wajong-uitkering. Het maatschappelijk werk dat werd ingeschakeld om hulp te verlenen, onder andere vanwege de MS bij Vellemans vrouw, kwam pas na drie maanden opdagen. “En ja, de vaste lasten lopen wel door. Ook als je geen inkomen hebt.” Het gezin Velleman, vader, moeder en drie kinderen, kreeg

een weekgeld via de bewindvoerder van zestig euro. Om toch een klein beetje meer te hebben, ging Marcel Velleman er zo nu en dan bijklussen, maar veel was het niet. De verzorging van zijn vrouw en zijn gezin vergde alle aandacht van hem. Inmiddels verblijft zijn vrouw permanent in een verpleeghuis in Zuidhorn, omdat ze niet meer thuis kan zijn. Voor Velleman was het de tweede keer dat er een ferme kink in zijn loopbaan kwam. Voordat hij als zzp-er zijn geld verdiende, maakte Velleman deel uit van de luchtmobiele brigade. Vanwege de psychische problemen van zijn vrouw kon hij echter niet lang van huis. Zodoende was een militaire carrière voor hem niet weggelegd en moest hij ontslag nemen bij defensie. “Eigenlijk zou je kunnen zeggen dat ik door de ziekten van mijn vrouw veel problemen heb gekend. Maar ik kan het haar natuurlijk ook niet kwalijk nemen”, zegt Velleman op een berustende, haast verontschuldigde toon. De toon wordt harder als Marcel Velleman vertelt hoe de omgeving zich ondertussen van hem afkeerde. “Je wordt er depressief van als je hoort hoe mensen over je gaan praten. Het

is allemaal negatief, van: met hem wil ik niets meer te maken hebben. Ja, ze laten je compleet in de kou staan. Ik heb me jaren heel eenzaam gevoeld.” De eenzaamheid werd versterkt doordat anderen, zoals de bewindvoerder, de beslissingen gingen nemen voor Marcel Velleman. Zodoende voelde hij ook nog eens dat hij de controle over zijn leven kwijt was. Dit gevoel kwam echter niet gelijk. In het begin van het faillissement leefde hij in een roes. Langzaam ontwaakte Velleman uit deze roes en begon zich te realiseren dat hij met de rug tegen de muur stond. Marcel Velleman liep bij diverse uitzendbureaus de deur plat. Men kon hem wel inschrijven, werd er gezegd, maar werk was er niet voor hem. “Bij één uitzendbureau vroeg ik waarom dan al die A4-tjes met ‘gevraagd’ voor het raam hingen. Tja, was hun antwoord, dan hing er maar wat”. Velleman voelt zich bedonderd. Hij wil graag werken, is geen persoon die afhankelijk wil zijn van anderen, maar de economie werkt niet mee.

### Halverwege 2012 kwam er een lichtpuntje in het leven van Marcel Velleman.

Hij leerde Timna Vellekoop kennen en ze gingen samenwonen. Velleman: “Natuurlijk werd hier ook weer over geroddeld, maar mijn vrouw en ik kunnen alles met elkaar bespreken en we zijn heel eerlijk tegenover elkaar. Kijk, mensen weten vaak niet meer dan de helft van hoe iets in elkaar zit. Gelukkig zien de mensen nu wel dat het iets beter gaat. Met Timna kwam er ook wat meer structuur, rust en warmte in mijn leven.” Voor de deur staat nu ook een autootje, gekregen van de vader van Timna Vellekoop. Sinds oktober 2013 staat Marcel Velleman weer ingeschreven bij de Kamer van Koophandel en heeft hij zijn oude vak van glazenwasser weer opgepakt. Langzaam, als in een vertraagde slakkengang, gaat het weer de goede kant op met hem en zijn gezin. Velleman hoopt dat zijn kinderen later de hele kleine dingetjes kunnen waarderen die hij hun toch probeert te geven. Toch klinkt hij verbitterd als hij zegt: “Vriendjes en vriendinnetjes die kopen en krijgen mooie kleren, gaan naar sportclubs en ik heb geen geld voor cadeautjes. Dat is pittig voor de kinderen.”

**Ondanks alles is het gezin Velleman nog steeds afhankelijk van de voedselbank. In het begin ervoer Marcel Velleman schaamte als hij in de rij stond. “Maar tegenwoordig zie ik het zo: als ik naar de voedselbank ga dan krijg ik een kerstpakketje. En er zit toch iets van liefde in. Het wordt je gegund; het helpt.”**



### Vervolg Buro BuenO Eelde

Er is een groeiende groep mensen die een beroep moet doen op de voedselbanken om aan voldoende voedsel te komen.

Maar ook voedselbanken hebben het niet makkelijk om aan voldoende producten voor hun klanten te komen. Daarom dat Buro BuenO de handschoen heeft opgepakt en samen met de voedselbank een samenwerking is aangegaan. De krant BuenO Voeding Enzo moet niet alleen zorgen voor bewustwording over het probleem, maar ook initiatieven stimuleren die mensen zelf kunnen organiseren. Zo kan iemand samen met iemand anders de maaltijd delen. Het scheelt niet alleen in de kosten, maar is ook nog eens gezelliger. BuenO Voeding Enzo geeft ook adviezen over goedkope seizoensgroenten en vooral ook, hoe deze heerlijk bereid kunnen worden.

### “een gekoesterde wens”

Buro BuenO is opgericht in december 2013, maar Gaby Sardani heeft een jarenlange ervaring in organisaties die leken op Buro BuenO. Alleen is nu een gekoesterde wens van haar, om de uitgangspunten burgerparticipatie en ontwikkelingssamenwerking binnen één stichting te bundelen, werkelijkheid geworden. Burgerparticipatie betekent deelnemen en initiatieven nemen; niet afwachten wat een overheid doet, maar zelf het voortouw nemen. Buiten Nederland is Buro BuenO partner van de stichting OTNS, Opbouw Team Nederland-Suriname. In Suriname worden projecten opgezet en ondersteund, zoals een leer/werktraject voor ex-alcoholisten en voormalige drugsverslaafden om deze mensen weer een volwaardig en gerespecteerd lid van de samenleving te laten worden.

Ook wordt er steun gegeven aan een project voor alleenstaande moeders. Zij leven vaak in bittere armoede, hebben bijna geen enkele vorm van onderwijs gehad, en belanden in de straatprostitutie om te overleven.

**Buro BuenO heeft een warm, bewogen kloppend hart voor iedereen, ongeacht afkomst, geloof, geslacht, leeftijd.** In een samenleving waar mensen steeds meer individualistischer worden, hebben kwetsbare groepen juist een extra beetje aandacht nodig; een extra duwtje in de rug om het wat beter te krijgen. Buro BuenO wil die activiteiten ontplooiën om dat beetje extra te geven.



BURO BUENO

aimée & staal  
makelaardij

**Een makelaar met een eigen gezicht**

Ik kom graag langs voor een vrijblijvende waardebeoordeling

Jachtlaan 15, Haren  
T 050 - 5350533 [www.imeestaal.nl](http://www.imeestaal.nl)

**Groot en klein onderhoud**

**GARAGE TER VEEN**  
SNELSERVICE

Alle auto merken, bedrijfswagens, campers  
Airco, APK, uitlijnen, Storing uitlezen enz. **en weer snel verder**

Tel (0598) 392 832 • Mobiel (06) 11 07 88 44 • Ambachtsweg 2 • 9601 LW Hoogezand  
[info@garageterveen.nl](mailto:info@garageterveen.nl) • [www.garageterveen.nl](http://www.garageterveen.nl)



# 5 VVD RAADSLID En Budgetkok

## Paul van Weringh



### **Straatverkoper, ondernemer, politicus en hobbykok**

Paul van Weringh (1973, VVD-raadslid te Haren, voorzitter en hoofdsponsor Businessclub v.v. Gorecht) is van nature ondernemer en daarnaast gepassioneerd als het om voedsel gaat. Als kleine jongen ging hij met de bolderwagen langs de deur en verkocht voor een zacht prijsje de bloemen die de bloemenwinkel had weggegooid. Op 14-jarige leeftijd runde hij in zijn vrije tijd een fietsreparatiebedrijfje. Nu is hij eigenaar/directeur van onder andere Digos Automatisering, een bedrijf dat zich in de afgelopen jaren heeft ontwikkeld tot totaal leverancier van ICT producten en diensten voor de onderwijs, eerstelijns zorg en het MKB.

### **Voedselbankactie RTVNoord en Paul van Weringh**

Paul van Weringh is als bestuurslid van de businessclub van de v.v. Gorecht uit Haren nauw betrokken geweest bij de voedselbankactie van RTVNoord (december 2013). Van Weringh werd door een lid geattendeerd dat zij een bijdrage aan het initiatief van RTVNoord zouden kunnen leveren.

Bij één van de hoofdsponsors van de voetbalclub, de C1000, stonden op de zaterdag in december voetballers en leden van de v.v. Gorecht, en natuurlijk was Van Weringh daar ook bij, boodschappenlijsten uit te delen aan de klanten van de C1000. De boodschappen voor de voedselbank werden daarna in een rolcontainer verzameld. Op 21 december werden er maar liefst veertien overvolle containers voor de voedselbank aangeboden in de centrale hal van RTVNoord.

### **Smakelijk eten: Paul van Weringh**

De liefde voor voedsel kwam bij Paul van Weringh in later jaren, maar is inmiddels uitgegroeid tot een Facebook-pagina met recepten. Reacties hierop komen van over de gehele wereld. "Mensen moeten uiteindelijk zelf weten wat ze eten. Het gaat mij erom te laten zien dat je met weinig geld ook goed kunt eten", zegt Paul van Weringh. Aan eten besteedt het gezin, vader, moeder en vier kinderen, tussen de 50 en 75 euro per week. Het geheim van Van Weringh is niet zo moeilijk en eigenlijk ligt het voor de hand. Koop niet alles bij één supermarkt, maar kijk waar de aanbiedingen zijn; koop seizoen producten; koop grote verpakkingen en vooral, maak een lijstje voor de hele week. Gebruik de overgebleven restjes van de ene dag voor het recept van de andere dag.

**Paul van Weringh hoeft niet te kiezen tussen een krop ijsbergsla en een voorgesneden gemakzakje ijsbergsla.** "Wanneer zo'n zakje eenmaal open is, is bewaren er niet bij. Een krop snij in ik vieren, kun je wel een hele week in de koelkast bewaren en heb ook nog eens voor de helft van de prijs vier keer zoveel." Met hetzelfde gemak geeft Van Weringh een ander voorbeeld: "Het is niet verplicht om elke dag vlees te eten. En je kunt een gehaktbal van 300 gram maken, maar ook een van 80 gram. Waar neem je genoeg mee."

### **Een van de uitgangspunten voor Van Weringh is dat we terug moeten naar de basis van ons voedsel.**

Voor veel kinderen komen de aardappelen inmiddels uit de supermarkt, in plaats van van het land. En kip komt als filet uit een cellofaanverpakking. Een ander punt is dat Van Weringh geen zout en suiker voor zijn recepten gebruikt. "Mensen zijn gewend geraakt aan zout, suikers, smaakversterkers, kleur- en smaakstoffen. Wanneer je dat afleert, dan smaakt het eten veel lekkerder. Je proeft dan de echte smaak van de natuur." Om gerechten op smaak te brengen, maakt Paul van Weringh gebruik van diverse kruiden.

### **Volgens Van Weringh bevordert creativiteit bij het koken de variatie van de maaltijd.**

Koken, bakken of roerbakken, grillen, uit de oven; een keur aan bereidingswijzen. Hij geeft direct een voorbeeld: "Neem nou witlof. Veel mensen maken dat met kaas en ham, maar je kan het ook bakken in de koekenpan, om en om. Of in als ovenschotel. Door afwisseling krijg je steeds een andere maaltijd."

Niet dat vroeger alles beter was, maar waar is zoiets als 'klikjesdag' gebleven. Tegenwoordig wordt er te veel voedsel weggegooid. Zonde.

## Roergebakken witlof met Crème fraîche, zwarte tagliatelle en frisse salade.



2 personen. Benodigdheden: 3 stronkjes witlof, 250 gram rundergehakt, 3 teentjes knoflook geperst, 3 lente uien, 1/2 beker Crème fraîche, peper, 1 rode peper in kleine blokjes, olijfolie, 5 nestjes zwarte tagliatelle, 10 stengels bieslook in dunne ringen, 2 theelepels azijn. **1**

Snij 2 stronkjes witlof in de lengte in lange repen en voeg daaraan het witte van de lente ui in ringetjes toe. Voeg twee eetlepels olie, azijn en peper naar smaak toe en meng het geheel voorzichtig door elkaar **2**

Snij 1 stronkje witlof (verwijder de kern) en het groene deel van de lente ui in dunne ringen en schep dit door elkaar tot een frisse salade. **3**

Doe de Crème fraîche in een kommetje met 1 eetlepel olijfolie, 1 eetlepel water, 1 geperst knoflookteentje en de bieslook en klop dit met een garde tot een egale saus **4**

Breng een pan water aan de kook en kook de tagliatelle gaar. Fruit de rode peper en twee teentjes knoflook in een wok, voeg het gehakt toe en rulbak dit gaar. Voeg de witlofrepes met ui toe en roerbak dit mee. **5**

Verdeel het roerbakmengsel, de witlof salade en de zwarte tagliatelle over de borden, schep de saus over het roerbakmengsel. **6**



*uw kunstgebit is mijn zorg!*

Tandprothetische Praktijk Jan Visscher is het adres voor uw kunstgebit, ook op drukknoppen (klikgebit).

44 JAAR ERVARING  
28 JAAR GEVESTED IN HOOGZAND



Door mijn 44 jarige ervaring in de tandtechniek en tandprothetiek, weet ik waar de knelpunten zitten in uw te lang gedragen prothese! Kom vrijblijvend langs of bel even voor een afspraak zodat ik in alle rust met u de verschillende mogelijkheden kan doornemen, neem u zorgpas mee en ik vertel u wat de eigen bijdrage wel of niet kan zijn!

Ik heb, als gediplomeerd tandprotheticus, contracten met de meeste zorgverzekeraars in Nederland en bied u (in tegenstelling tot andere aanbieders) 1 jaar garantie op mijn product.

Joe kenn gewoon Grunnigs proatn heur !!  
Moi...groetn, Jan Visscher

Tandprothetische praktijk  
*Visscher*

Multatulistraat 24 • 9602 BB Hoogezand  
Tel. (0598) - 32 69 66  
[www.tppvisscher.nl](http://www.tppvisscher.nl)

Dagelijks geopend 9.00 - 12.00 uur / 13.30 - 16.30 uur | Donderdagmiddag en vrijdagmiddag afwezig



# 6 ZORG & VOEDING Hoogezand

## La Luna Care: veelzijdig, deskundig en enthousiast.

“We hebben cliënten waar we van weten dat ze naar de voedselbank gaan.” Aan het woord is Mecheline Middel-Mul, mede-eigenaar van La Luna Care, Thuiszorg & Begeleiding / Schoonheid & Welzijn. “Ik denk dat mensen er wel bekend mee zijn, met de voedselbank, maar het een grote drempel vinden om er gebruik van te maken.” Mecheline Middel-Mul merkt wel dat veel van haar cliënten die op de armoedegrens zitten, via de gemeente, de GKB, hun geld krijgen. Niet altijd hebben mensen schulden, maar soms is het beheer van de eigen financiën te lastig. Bij langdurige cliënten, waar een band mee opgebouwd is, horen de medewerkers van La Luna Care wel eens heel persoonlijke dingen over geldzorgen of voedselbank. “Maar het blijft iets waar ze niet makkelijk over praten. Het taboe dat er op rust moet eigenlijk weg”, zegt ze. “Regelmatig krijgen onze cliënten korting op behandelingen en activiteiten.”

### La Luna Care Thuiszorg & Begeleiding

In 2009 is Mecheline Middel-Mul gestart met La Luna Care Schoonheid & Welzijn. Middel-Mul was werkzaam in de zorg, bij een werkgever, maar werd zelf ziek. Niet bij de pakken neerzittend, deed ze diverse opleidingen. Haar man Alexander had een kapsalon, zij was pedicure en daar kwam schoonheidsverzorging/massage bij. Daarbij volgde ze een opleiding klinische psychologie en ook counseling/coaching. Mecheline Middel-Mul begon een praktijk aan huis voor ontspanningstherapie, zowel individueel als in groepsverband. Op een gegeven moment werd ze door een cliënt gevraagd om de zorg voor haar en haar man te verzorgen. Voor ze het wist runde Middel-Mul een erkende zorginstelling; in 2011 werd La Luna Care Thuiszorg & Begeleiding opgestart. “Er was geen vooropgezet plan; deze ontwikkeling is zo gekomen. Inmiddels hebben we natuurlijk wel allerlei beleidsmatige protocollen”, zegt Mecheline Middel-Mul. Inmiddels is La Luna Care, buiten Hoogezand-Sappemeer, ook werkzaam in de gehele provincies Groningen en Drenthe.

### Holistisch denken

De verbinding Thuiszorg & Begeleiding / Schoonheid & Welzijn is volgens Middel-Mul een combinatie die elkaar uitstekend aanvult, dit is complementaire zorg. Amely Borghuis, medewerkster en collega die leiding geeft aan Schoonheid & Welzijn: “Het uiterlijk is ook belangrijk. Wanneer mensen er goed uitzien, dan voelen ze zich ook beter. Helemaal als je ziek bent, dan is het belangrijk wanneer er ook aandacht is voor het uiterlijk. Ontspanning en verzorging is heel prettig voor mensen.” La Luna Care gaat uit van een holistisch mensbeeld; een mens is meer dan een optelling van alle delen. Het holisme gaat ervan uit dat een organisme een onlosmakelijk geheel is. Naast reguliere zorg heeft La Luna Care dan ook een aanbod in complementaire zorg wat kan bestaan uit ontspanningsmassage, meditatie, aromatherapie en mindfulness. Middel-Mul heeft een cursus ontspanningsmassage geschreven die geaccrediteerd wordt door V&VN (Verpleegkundigen & Verzorgenden Nederland; met 14 punten). Mecheline Middel-Mul: “Tijdens mijn werk in de zorg, voor een werkgever, had ik altijd al wat met ontspanning en massage, maar daar was nooit tijd voor. Je moest in de reguliere zorg in een van te voren vastgestelde tijd een vooraf bepaald aantal mensen uit bed helpen, wassen, kleden, voeden. Ik realiseerde mij dat ik dit niet voor de rest van mijn leven wilde doen. Dat deze werkwijze niet bij mij paste.”



Amely Borghuis, Mecheline Middel-Mul

### Kleine organisatie met grote kracht

Hoewel La Luna Care een kleine organisatie is, kan ze alle zorg aan haar klanten bieden die een grote thuiszorgorganisatie ook biedt. Een jaar nadat met Thuiszorg & Begeleiding werd begonnen, sloot La Luna Care zich aan bij de Coöperatieve Vereniging Zorg Dichtbij, waarmee samengewerkt wordt bij de zorg voor verschillende cliënten. Daarnaast heeft La Luna Care ook een contract met het UMCG (Universitair Medisch Centrum Groningen) voor specialistische hulp. La Luna Care werkt met vaste kleine teams, die bij de cliënten komen. Middel-Mul is overtuigd van de positieve kant van de gehanteerde werkwijze. “Ik vind dat onze medewerkers een band moeten kunnen opbouwen met de cliënten. Een team is daarbij multidisciplinair, met een maatschappelijk werkster, verpleegkundige en verzorgende. Die kennen de klant en weten waar ze over spreken tijdens overleg met elkaar. In tegenstelling tot grote organisaties hebben wij korte lijnen en kent onze telefoon niet allerlei keuzemenu’s. “Omdat La Luna Care participant is in de grotere Coöperatieve Vereniging Zorg Dichtbij, hoeft zij ook geen cliënten af te wijzen, ondanks de omvang van de eigen organisatie.

### Actie voor klanten voedselbank

Vanuit sociaal-maatschappelijke betrokkenheid en de mogelijkheden die La Luna Care Schoonheid & Welzijn biedt, wil Mecheline Middel-Mul graag iets gaan betekenen voor klanten van de voedselbank en andere mensen die op of onder de armoedegrens leven. “We zouden deze mensen bijvoorbeeld een korting kunnen aanbieden. Maar misschien is er al een mogelijkheid dat deze kosten vergoed worden. Dat zijn we aan het uitzoeken en als dat zo is dan zullen we moeten gaan bedenken wat we dan kunnen aanbieden.” Ook organisatorisch moet er nog volop worden nagedacht hoe een dergelijk aanbod uitgewerkt kan worden. Maar Mecheline Middel-Mul en de medewerkers van La Luna Care blijven enthousiast nadenken over wat er mogelijk is. Samen nadenken, ook met de cliënten, daar is La Luna Care sterk in. Maar Mecheline Middel-Mul en de medewerkers van La Luna Care blijven enthousiast nadenken over wat er mogelijk is. Samen nadenken, ook met de Cliënten, daar is La Luna Care sterk in.

## De Morgenster: Koopkracht boven voedselzekerheid armsten.

Een voedselbank en een biologische winkel. Er zijn grote verschillen, maar er zijn ook overeenkomsten: beiden kampen met vele vooroordelen en beiden maken eveneens een radicale keuze als het om het verdelen van voedsel gaat. De biologische winkel De Morgenster in Hoogezand kiest voor een biologische landbouw met respect voor dieren, natuur en milieu. Daarnaast gaat het om energiebewustzijn, want niet alleen milieuvriendelijk geproduceerd en verpakt, maar ook van dichtbij geproduceerd. Als laatste geldt een eerlijke prijs voor iedereen: boeren, producenten, winkeliers en consumenten. Eerlijke en verantwoorde voeding moet voor iedereen mogelijk zijn, ook voor mensen met een smalle beurs.

### Technologische benadering

In ons denken over voedsel is in de loop der jaren een wat merkwaardige kijk ingeslopen. Jarenlang is voeding vooral op een technologische manier benaderd, waardoor het “natuurlijke” karakter van voeding is vervaagd. Consumenten zijn vervreemd geraakt van de wijze waarop voedsel wordt geproduceerd. Voedsel is een vanzelfsprekend iets, dat in ruime mate, kant en klaar en keurig verpakt in de supermarkten wordt aangetroffen.

### Gebrek aan kennis

Van de processen die zich afspelen voordat voedsel in pure of verwerkte vorm in de winkels ligt, hebben mensen doorgaans betrekkelijk weinig weet. Wie produceert ons voedsel? Hoe komt de prijs van een product als brood of yoghurt tot stand. Waar komt ons voedsel precies vandaan? Jonge kinderen weten soms niet eens meer dat eieren door kippen gelegd worden en dat melk door koeien geproduceerd wordt. Voedsel is in de moderne maatschappij meer en meer verworden tot louter koopwaar.

### Herwaardering nodig

Voedsel is echter veel meer dan dat. Het is een eerste levensbehoefte. En het is een universeel mensenrecht. Het vormt met grond, water en lucht de basis van ons bestaan. Zonder voedsel is er geen ontwikkeling en geen groei. Voedsel- en in het verlengde daarvan de landbouw- is dus hard toe aan een herwaardering. De intensivering en schaalvergroting in de landbouw, aangejaagd door toenemende vrijhandel en globalisering gaat ten koste van de kleine boer het milieu en de arbeidsomstandigheden.

### Bulkproductie

De band met de boer gaat meer en meer verloren. Melkkoeien verdwijnen uit de wei. Kleine boeren stoppen. De werkgelegenheid in de landbouw loopt terug. Ontwikkelingslanden worden geconfronteerd met zwaar gesubsidieerde westerse landbouwoverschotten. Alleen grote industriële bedrijven blijven over en bulkproductie is een feit.

### Energieslurper

De geïndustrialiseerde westerse landbouw kost gemiddeld wel een factor tien meer fossiele energie dan wat het aan energetische waarde oplevert. Voor ons voedsel zijn we daardoor aangewezen op de productie van olie uit verre, vaak ontstaan mobiele landen en op internationale handelaren en multinationals, die alleen geïnteresseerd zijn in wie koopkracht heeft. Zelfs als dat zoals bij de productie van biobrandstoffen en vervoer, ten koste gaat van de voedselzekerheid van de armsten.

**De Morgenster**  
BIOLOGISCHE WINKEL

**NATUURVOEDING**  
Lekker van de zelf en voor het milieu

Gegarandeerd Biologisch ECO Lekker, gezond 100% natuur

**MORGENSTER(K) IN NATUURVOEDING**

Hoofdstraat 45 - Hoogezand - Tel (0598) 397502

**Fysiotherapie**  
**Gorecht**

0598 320 317  
info@fysiotherapie-gorecht.nl  
www.fysiotherapie-gorecht.nl

Echografie bij schouderklachten • Dry Needling  
Marsman manuele therapie • Zonder verwijzing



# 7 JAN WILLEM HARMS Hoogezand



Jan Willem Harms

## Harms Autoschades BV Hoogezand: Als bedrijf moet je altijd inspelen op de marktontwikkelingen zeker in moeilijke tijden.

Dat de toekomst onvoorspelbaar is hebben we de afgelopen jaren goed gemerkt en daar denken we liever niet aan. Zo heb je bijvoorbeeld nog werk en zo ben je ontslagen en via WW, bijstand wellicht bij de voedselbank terecht gekomen. Het kan iedereen overkomen in deze economische crisis. Vaak heeft een ondernemer het lot van zijn bedrijf ook niet volledig in eigen hand. Gaat het slechter dan zul je maatregelen moeten nemen die niet altijd leuk zijn.

Een van die vele markt-afhankelijke ondernemers is Jan Willem Harms. Samen met zijn vader runt hij het bekende Hoogezandster bedrijf Harms Autoschades BV en Harms Autoverhuur. Autoverhuur komt in steeds mindere mate voor. "Je huurt tegenwoordig al voor 17,50 euro een auto en dat is ook nog eens inclusief BTW." "Daar willen wij niet in meegaan", aldus Jan Willem Harms. Tijdens de reorganisatie van het bedrijf werden een aantal huurauto's van

de hand gedaan. Uiteraard heeft Harms Autoschades voldoende wagens gehouden om goed te kunnen voorzien in het vervangend vervoer bij schade.

De corebusiness van Harms Autoschades is het herstellen van autoschade aan personenwagens, vrachtwagens en landbouwvoertuigen. Daarnaast is Harms Autoschades sterk in industrieel spuitwerk. Te denken valt aan de

meubelindustrie, scheepsbouw en vele andere opdrachtgevers in de industrie. Grote industriële projecten, zoals luchtroosters en luchtkanalen van een groot Sappemeester bedrijf in luchttechniek is een goed voorbeeld. Harms Autoschades is FOCWA Eurogarant erkend, voldoet aan alle eisen van en werkt voor alle verzekeringsmaatschappijen en is een gecertificeerd duurzaam bedrijf.

Harms Autoschades wist de crisis te pareren door het nemen van soms erg moeilijke beslissingen. Zo werd het budget voor sponsoring drastisch aangepast; werd er gezocht naar betere inkoopcondities en werd er gesneden in de auto-verhuur. Maar het bedrijf ontkwam er ook niet aan om een aantal personeelsleden te ontslaan. Jan Willem Harms kan niet één reden geven waarom de herstelmarkt in een dergelijke grote dip terecht kwam. De economische crisis speelde wel een belangrijke rol. "Een probleem voor ons is dat er steeds meer kleinere auto's op de weg komen", zegt Jan Willem. "Wanneer deze auto's schade oplopen, dan is er een grotere kans dat ze total-loss zijn." Hij geeft daarbij het voorbeeld van een auto met een nieuwwaarde van rond de 8.000 euro. Na twee jaar heeft deze auto een dagwaarde van, zeg, 6.000 euro. Als er aan deze auto dan een schade ontstaat van rond de 3.000 euro, is de kans groot dat de wagen total-loss wordt verklaard. Het schade-aanbod is er wel, maar het is vooral zaak om tegen zo laag mogelijke kosten te herstellen. "Wij proberen hier op in te spelen door bijvoorbeeld gebruik te maken van goede tweedehands onderdelen (uiteraard altijd in overleg met de klant). Die krijgen dan een nieuw leven en nadat de auto weer strak en stralend opgeleverd is, ziet

niemand het verschil meer", zegt Jan Willem Harms.

Creatief meedenken is wat de schadehersteller tegenwoordig moet. Betrokken zijn bij de keuze van een verzekeringsmaatschappij om het herstel van een auto lonend te laten blijven. Maar ook vindingrijk zijn met het houden van klantvriendelijke activiteiten. Jan Willem Harms: "Zo loopt er op dit moment een actie bij Harms Autoschades in samenwerking met een aantal assurantiëkantoren" Na schadeherstel kan de klant als cadeau kiezen voor een VVV-bon of twee staatsloten. Dat laatste onder het motto: "schade is nooit leuk, maar je kunt er wel de honderdduizend mee winnen."

De maatregelen die de afgelopen tijd genomen zijn, hebben ertoe geleid dat Harms Autoschades BV weer in de lift zit. Jan Willem Harms blijft voorzichtig optimistisch: "We blijven afhankelijk van externe factoren. De klant met schade moet natuurlijk wel bij ons komen." Een tip die Jan Willem Harms nog wil meegeven, is dat mensen niet te snel van hun allrisk-verzekering moeten overstappen naar een WA-verzekering. "Kijk goed naar de waarde van je auto, ook al is hij wat ouder. Met WA verzekert je alleen de schade van de tegenpartij. Bij eigen schade

draai je daarvoor zelf op. Vaak is het voordeel in premie slechts een paar tientjes terwijl je bij schade al heel snel een veelvoud daarvan kwijt bent. Harms Autoschades BV heeft 13 medewerkers in dienst en is gevestigd aan de Rembrandtlaan 1a te Hoogezand. Voor meer informatie kunt u kijken op: [www.harmsautoschades.nl](http://www.harmsautoschades.nl)

### Jan Willem Harms over de Voedselbank:

"Ik vind het eigenlijk niet kunnen in Nederland. We zijn zo'n rijk land."

"De voedselbank is ongetwijfeld nodig voor diegenen die het echt niet meer kunnen betalen"

Jan Willem Harms. Geboren in 1992 runt, officieel sinds medio 2013, het bedrijf samen met zijn vader Albert Harms. Jan Willem Harms is de derde generatie Harms in het bedrijf dat in 1959 door zijn opa, en een compagnon, begonnen is. Als zevenjarige jongen was Jan Willem al in het bedrijf te vinden. Later haalde hij diploma's voor het autoschadebedrijf. Jan Willem Harms ziet de toekomst positief voor Harms Autoschades BV

**TOTAAL-INSTALLATEURS**

Gas Water ■ Sanitair ■ Electriciteit ■ CV Regeling ■ Airconditioning  
Vloerverwarming ■ Centrale verwarming ■ Dak- zink- en rioleringswerk

Middelhorsterweg 30B T: 050 534 99 02  
9751 TG Haren F: 050 534 57 23 E: [info@tib.nl](mailto:info@tib.nl) ■ I: [www.tib.nl](http://www.tib.nl)



# 8 VOEDSELBANK Informatie

## THT en TGT.

Gooit u wel eens een pak rijst, een blik soep, een fles cola of een pak chips weg, omdat de houdbaarheidsdatum is verstreken? Zonde! De meeste producten kunt u veelal maanden of zelfs jaren na het verstrijken van die datum nog gewoon, en zonder risico er ziek van te worden, eten.

THT en TGT: twee bekende begrippen. Eén van beide staat op alle levensmiddelen en/of etenswaren. TGT staat voor 'Te Gebruiken Tot' en THT voor 'Tenminste Houdbaar Tot'. De eerste aanduiding, TGT, vindt u op producten die snel kunnen bederven, versproducten als zuivel, vlees, gebak, groenten en fruit. Bij producten met een THT-datum kan de smaak en/of het uiterlijk (de kleur) langzaam achteruit gaan. De fabrikant garandeert de kwaliteit van het betreffende product tot genoemde datum. Maar u kunt het ook daarna nog zonder problemen consumeren.

Er zijn nogal wat misverstanden over de THT-datum. Als die is verstreken, betekent dat niet dat het voedsel niet meer gegeten kan of mag worden. Ook de Voedsel- en Warenautoriteit (de eerdere Keuringsdienst van Waren) en Volksgezondheid vinden dit. Er is over dit onderwerp daarom een richtlijn opgesteld, speciaal voor charitatieve instellingen zoals de Voedselbank. Hieruit blijkt – en dit betekent – dat veel producten nog tot maanden, soms jaren over de datum prima en zonder problemen gegeten kunnen worden.

Onderstaand een overzicht van de houdbaarheid van bepaalde producten en het eventueel consumeren ervan na de houdbaarheidsdatum. Het betreft een lijst opgemaakt door de Voedsel- en Warenautoriteit in overleg met het Ministerie van Volksgezondheid. Enkele voorbeelden/richtlijnen van de eetbaarheid na de houdbaarheidsdatum (THT).

### Product Hoe lang nog probleemloos te consumeren

|                        |                            |
|------------------------|----------------------------|
| Rijst, thee, pasta's   | Zeer lang houdbaar (jaren) |
| Frisdranken            | Idem                       |
| Koekjes, chips         | Maanden                    |
| Groenten/fruit in blik | Zeer lang houdbaar (jaren) |
| Jams en zoetwaren      | Idem                       |
| Soepen/conserven       | Idem                       |
| Afbakbrood             | Enkele weken               |
| Koffie en thee         | Jaar of langer             |
| Fritessaus, ketchup    | Enkele maanden of langer   |
| Macaroni, mie          | jaar of langer             |

Voor alles geldt: Mits de verpakking onaangebroken is.

Bron: Voedselbanken Nederland

## Kerngegevens.

Er zijn in Nederland verschillende voedselbanken. In het jaarverslag 2012 van de "Voedselbanken Nederland"

(gepubliceerd 2014) staan de volgende kerngegevens:

- Er zijn op dat moment 147 lokale voedselbanken aangesloten bij Voedselbanken Nederland;
- Er zijn 8 regionale distributiecentra verspreid over het land;
- 6.5000 vrijwilligers zijn actief bij de voedselbanken;
- Wekelijks worden ruim 30.000 huishoudens (70.000 personen) geholpen met ene voedselpakket;
- In 2012 werd naar schatting zo'n 8.000 ton voedsel verdeeld dat anders vernietigd zou worden. Daardoor is ook 6 miljoen ton aan overbodige CO2-uitstoot voorkomen;
- Om de pakketten bij onze klanten te krijgen is men ongeveer 3,60 euro per pakket kwijt aan operationele kosten. Hierbij moet gedacht worden aan zaken als huisvesting, transport, koel- en vriescapaciteit, energie. Voedselbanken betalen geen salarissen. Er zijn grote verschillen tussen de operationele kosten van voedselbanken. De ene voedselbank is rond de 2 euro kwijt en de andere heeft 10 euro aan kosten per pakket. Dit is vaak te herleiden naar de ondersteuning die de plaatselijke voedselbank al of niet krijgt van de gemeente, in de vorm van subsidie of giften in natura zoals gratis huisvesting. Elke week hebben we dus ruim een ton nodig; op jaarbasis gaat het om een bedrag van 5,6 miljoen euro;
- Slechts zo'n 40 procent van de voedselbanken ontvangt een vorm van ondersteuning door de gemeente waar de voedselbank actief is. Dat varieert van het niet hoeven betalen voor afvalverwijdering tot het voor rekening nemen van de huisvestingskosten tot een subsidie. De subsidies lopen uiteen van 500 euro tot 60.000 euro per jaar.



**U wilt toch ook graag zelf de regie houden over hoe u wilt wonen en welke zorg u wenst?**



Maarwold Service Appartementen is al 40 jaar een begrip in Haren en omstreken. Wij maken graag gebruik van onze ervaring om die met u te delen en eens te praten over wat u zelf graag wilt!

Maak vrijblijvend een afspraak en laat u voorlichten over maatoplossingen. Zo is er een onafhankelijke financieel adviseur die u antwoord kan geven op de vraag wat wonen in Maarwold nu echt kost.

Ook kunt u uw persoonlijke dienstverlening afstemmen zoals u dat wenst. U kunt bij Maarwold appartementen kopen maar ook huren. Investeren en verhuren behoort ook tot de mogelijkheden.

**Hebt u belangstelling voor Service Appartementen in Maarwold?**  
Neemt u dan contact op met de heer M. Schipper of de heer H. Hammenga.  
Zij helpen u graag verder!

Nesciolaan 32, Haren | T 050 534 64 22 | Email [info@maarwold.nl](mailto:info@maarwold.nl)

[www.maarwold.nl](http://www.maarwold.nl)

**BUENO**  
Voeding & Zo

#### BuenO Voeding & Zo

is een uitgave van Stichting BuenO  
in samenwerking met Voedselbank Hoogezand e.o.

#### Coördinatie

Gaby Sardani, Felix van Dijk

#### Redactie

Jan Drent  
Pers- en tekstbureau Drent

#### Vormgeving

Vernon van den Wall Arnemann

#### Acquisitie

Felix van Dijk

#### Verspreiding

Huis aan huis in de gemeenten  
Hoogezand-Sappemeer, Slochteren en Haren.  
Niets uit deze uitgave mag zonder schriftelijke  
toestemming van de uitgever overgenomen worden.

#### Stichting BuenO

Postbus 202,  
9760 AA Eelde  
Tel: 085-2733017  
E-mail: [info@burobueno.nl](mailto:info@burobueno.nl)  
Website: [www.burobueno.nl](http://www.burobueno.nl)



# 9 GEZOND VERSTAND Haren



Mariska Sloot, Esther Wiersema

Mariska Sloot ziet mensen, die tot voorheen een goede baan hadden, werkloos worden en dan via de WW in de bijstand belanden. "Het huis moet worden verkocht; er blijft een restschuld van een halve ton over. De hypotheekverstrekker gaat moeilijk doen. Er zijn kinderen die op verschillende sporten zitten. Dan zit je behoorlijk klem." Volgens Sloot is het vooroordeel dat er in Haren enkel rijke mensen wonen een probleem dat een extra groot schaamtegevoel in de hand werkt. "Ik merk dat de afgelopen twee jaar mensen hun financiën niet meer rond krijgen en, daardoor gedwongen, naar de kredietbank toe moeten. De

kredietbank is dan eerst nog een geruime tijd bezig om de situatie te stabiliseren, soms wel een half jaar. Intussen lopen de schulden op."

Mariska Sloot heeft namens Gezond Verstand Haren de wethouder gevraagd of mensen niet eerder geholpen konden worden. Naar het model Stadskanaal, waar de gemeente mensen met een schuld van 2.000 euro dit bedrag voorschiet, zodat de schuld direct voldaan kan worden. Sloot zegt dat de gemeente zo 4.000 euro bespaard, omdat de kredietbank de gemeente 6.000 euro per klant kost. Helaas kon dit systeem niet

in Haren worden ingevoerd, volgens de wethouder. De gemeente had zelf te weinig menskracht en inhuren van extra personeel zou te duur worden. Maar de lokale partij heeft meer gedaan om de armoedeproblematiek aan te kaarten en naar oplossingen te zoeken. "Mensen met een laag inkomen kunnen een beroep doen op het Participatiefonds. Bedoeld voor deelname aan maatschappelijke activiteiten. Vier jaar geleden was het nog dat pas achteraf kosten konden worden gedeclareerd. Met andere woorden: mensen met weinig geld moesten zelf eerst de kosten maar betalen." Mariska Sloot

## Door voedselbank-actie wordt achterliggend probleem duidelijk.

Zowel met Haren Bruist als Gezond Verstand Haren heeft Mariska Sloot zich een aantal zaterdagen ingezet voor de voedselbank-actie van RTVNoord, eind 2013. Uiteraard deed ze dat niet alleen, maar met vele anderen samen. Zo stond men bij de plaatselijke C1000 om mensen te vragen of ze wat boodschappen konden missen. Of wat producten konden kopen die op een lijstje stonden. Wat haar het meest geraakt heeft, is dat ze op een willekeurige zaterdag, in drie uur tijd maar liefst zes mensen tegenkwam die zeiden dat ze klant van de voedselbank waren. Ze zegt daarover: "Nu moet je weten dat Haren 18.000 inwoners heeft, waarvan bekend is dat er momenteel zo'n 200 mensen zijn waarvan bekend is dat ze in de bijstand zitten; dan vind ik zes mensen in drie uur erg veel. Dan zijn er niet alleen mensen in de bijstand die gebruik maken van de voedselbank. Dan is er meer aan de hand."

noemt het dan ook niet verbazingwekkend dat het Participatiefonds indertijd geld overhield. Nu kunnen mensen een beroep op het fonds doen en moeten ze achteraf verantwoording afleggen.

Een van de oorzaken van armoede-problematiek is dat mensen niet goed met het hun beschikbare geld om kunnen gaan, is de opvatting van Sloot. Dat geldt soms ook voor mensen die van een onbezorgd in komen terugvallen naar een bestaansminimum. Er is de laatste jaren een grotere verscheidenheid in achtergrond en afkomst gekomen in de groep mensen

met armoedeproblemen. Dat vergt een nieuwere aanpak, meer op het individu gericht. "Je ziet dat onder verantwoording van de gemeente ineens activiteiten worden bedacht, zoals een workshop 'goedkoop koken'. Maar ik denk niet dat mensen snel naar zo'n workshop gaan, want dan moet je aangeven dat je geen geld hebt en zeker in Haren ligt daar een enorme drempel." Het gevoelde opgelegde karakter is iets dat Mariska Sloot afwijst. Aan de wethouder werd voorgesteld om het boekje 'Koken voor 4 personen voor €5' van Merlien Welzijn aan die mensen te geven die er voor in aanmerking zouden komen. "Het boekje geeft niet

alleen goede en smakelijke recepten voor weinig geld, maar leert mensen ook hoe met geld om te gaan; hoe anders in te kopen. Verschillende gemeenten hebben dit boekje al verstrekt. De wethouder vond het een leuk idee, maar ook na verschillende keren vragen, hoor je er niets meer van." Sloot vindt dergelijke initiatieven belangrijk omdat de eigenwaarde van mensen behouden blijft. Sloot beseft terdege dat een dergelijke aanpak niet voor iedereen even succesvol werkt. Maar voor veel mensen is het een leuke en informatieve manier om te leren om anders met geld om te gaan.

### Gezond Verstand Haren

Gezond Verstand Haren is een lokale partij die op 29 september 2009 werd opgericht. De nieuwkomer haalde bij de gemeenteraadsverkiezingen in maart 2010 twee zetels. Namens Gezond Verstand Haren kwamen Mariska Sloot en Esther Wiersema in de gemeenteraad van Haren. Voor 2014 hoopt Mariska Sloot op een uitbreiding van het aantal zetels. De afgelopen jaren heeft Gezond Verstand Haren zich onder meer sterk gemaakt voor het sportpark, behoud van zwembad Scharlakenhof en de integriteit van politieke bestuurders. Tevens is de lokale partij fel tegenstander van de plannen om de gemeente Haren in te delen bij Ten Boer en de stad Groningen.

## Armoede in Nederland.

De armoede in Nederland neemt van jaar tot jaar toe: 1,2 miljoen mensen leven in armoede. In Nederland zijn dat ruim 600.000 huishoudens.

Huishoudens:

- waar ruim 375.000 minderjarige kinderen opgroeien;
- dat is 1 op de 9 kinderen;
- tienduizenden kinderen zitten dagelijks met honger in de klas.

In 2013 zien we nieuwe groepen aankloppen bij de voedselbanken; ZZP-ers, MKB-ers en mensen met een hypotheekschuld.

We verwachten een groei aan klanten van zo'n 20 procent in 2013/2014.

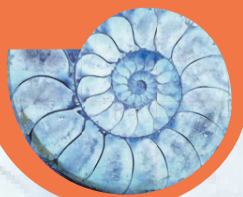
Bron: Voedselbanken Nederland

### Carla van der Burg

Uitvaartverzorging



Samen.  
Zorgvuldig.  
Passend.



www.carlavandenburg.nl  
Telefoon 050 318 66 36



### Jos Coiffures

De Brinken 12  
9752 BW  
Haren

telefoon: 050-5346498



## AUTOBEDRIJF ZWARTS

Profiteer ook in Maart van onze kennismakings kortingen

4 halen 3 betalen op bijna alle banden  
APK keuring 29,-

Winterbanden monteren en opslaan 55,-

Bodem behandelen tegen pekkel 45,-

Wintercheck 9,95

Auto wassen, polijsten en poetsen van binnen en van buiten v/a 69,-

Airco onderhoudsbeurt 99,-

Elke dinsdagavond open tot 21.00

Hall en brengservice

Gratis leenauto of fiets

Gratis APK bij een grote beurt

Gratis banden en accu check

Ook voordeel voor bedrijven

!!! EN OOK IN MAART 10% FACTUURKORTING !!!

KALKWIJK 97 HOOGEZAND 06-10306633 • WWW.AUTOBEDRIJFZWARTS.NL



# 10 GEMEENTE HS Armoedebeleid



## Gemeente HS bezig met herzien armoedebeleid. Verschillende vangnetregelingen al beschikbaar

De gemeente Hoogezand-Sappemeer werkt aan een nieuw samenhangend en structureel armoedebeleid. De informatieavond voor de gemeenteraad op 10 maart vormde daarvoor een eerste aanzet. Het college van Burgemeester en Wethouders wil bij de ontwikkeling van dit beleid alle initiatieven en organisaties binnen de gemeente horen en betrekken die actief zijn bij deze onderwerpen. Op deze manier wil de gemeente komen tot een breed gedragen beleid.

### Help elkaar

Weet u iemand die moeite heeft om de eindjes aan elkaar te knopen? Het is mogelijk dat zo iemand niet op de hoogte is van verschillende mogelijkheden van ondersteuning. Misschien dat u uw buurman of kennis kunt vertellen over bijvoorbeeld de Voedselbank, de Speelgoedbank of het Stimuleringsfonds. Niet iedereen die weinig geld heeft is bekend bij de gemeente, maar zou toch van verschillende vormen van ondersteuning gebruik kunnen maken. Hebt u een inkomen tot maximaal 120 % van het wettelijk minimumloon dat kunt u waarschijnlijk een beroep doen op kwijtschelding van gemeentelijke belastingen, bijzondere bijstand of het stimuleringsfonds.

### Voedselbank

Gezien het werk en de doelgroep van de Voedselbank ligt het voor de hand dat ook de Voedselbank betrokken wordt bij de herziening van het armoedebeleid. Het is op dit moment nog niet duidelijk of dit leidt tot rechtstreekse financiële ondersteuning of andere vormen van samenwerking of ondersteuning. Een besluit daarover zal uiteindelijk door de gemeenteraad genomen moeten worden.

De Voedselbank is een particulier initiatief en kenmerk hiervan is dat deze zonder overheidssteun functioneert. Tot voor kort heeft de Voedselbank nooit een beroep op de gemeente gedaan. Nu de Voedselbank wel een verzoek om ondersteuning heeft ingediend bij de gemeente is het college van Burgemeester en Wethouders bereid om mee te denken over oplossingen. Wel moet de Voedselbank dan ook bereid zijn om de rol te bespreken die zij kan spelen in het sociaal domein. Ondersteuning zoals de gemeente die aan de Kledingbank biedt is ook voor de Voedselbank goed denkbaar.

### Speelgoedbank Amalia

Een kind hoort kind te kunnen zijn. Lekker spelen met vriendjes/vriendinnetjes EN eigen speelgoed. Kinderen ontwikkelen zich onder andere door met speelgoed te spelen. Speelgoed is een post waar ouders op bezuinigen als ze niet veel geld hebben. Een cadeautje voor hun verjaardag of feestdagen zit er niet altijd in. Daarom hebben aantal initiatiefnemers een speelgoedbank opgezet die binnenkort van start gaat. Het doel van Stichting Speelgoedbank Amalia Hoogezand is het weggeven van goed, bruikbaar speelgoed aan kinderen in de leeftijd van 0 tot en met 12 jaar uit gezinnen met weinig financiële mogelijkheden. Door speelgoed wat aan de Stichting geschonken is, geven zij deze kinderen de kans om onbezorgd te kunnen spelen. Meer informatie via [www.speelgoedbank-amalia.nl](http://www.speelgoedbank-amalia.nl)

### Aanvragen Stimuleringsfonds snel en simpel

De gemeente Hoogezand-Sappemeer vindt het belangrijk dat ook mensen met een lager inkomen blijven meedoen aan sociale, culturele en sportieve activiteiten. Voor veel activiteiten krijgen mensen met een lager inkomen een gedeeltelijke vergoeding van de gemeente. Wij hebben een overzichtelijk vergoedingsboekje gemaakt. Hierin kunt u lezen waarvoor u een vergoeding krijgt. Ook staan de voorwaarden erin. U hebt recht op een vergoeding als uw inkomen lager is dan het bedrag dat in het boekje staat.

Het aanvragen is simpel. U kruist aan waar het om gaat en u geeft uw inkomen op. U kunt de folder en het aanvraagformulier downloaden op [www.hoogezand-sappemeer.nl](http://www.hoogezand-sappemeer.nl). U kunt het ook ophalen en weer ingevuld inleveren bij de balie aan de Haydnlaan 2. Per post versturen mag ook (Postbus 75, 9600 AB Hoogezand).

### Samenwerking met Stichting Leergeld

Als u aanvraagt voor uw kind van 4 tot 18 jaar adviseren wij u een aanvraag in te dienen bij de Stichting Leergeld in onze gemeente. De Stichting Leergeld Hoogezand-Sappemeer en het Stimuleringsfonds van de gemeente Hoogezand-Sappemeer werken samen om kinderen te ondersteunen.

Omdat Stichting Leergeld deze kinderen ook helpt met particulier geld, is door beide partners besloten te gaan samenwerken. Dit om het voor de aanvragers zo makkelijk mogelijk te maken een aanvraag in te dienen. Een aanvraag voor zowel Stichting Leergeld als voor het Stimuleringsfonds van de gemeente kan bij de Stichting Leergeld ingediend worden. Stichting Leergeld zorgt voor een volledige afhandeling van de aanvraag. De Stichting is telefonisch bereikbaar op woensdagochtend van 9.00 tot 12.00 uur op het nummer (0598) 326 954. Het mailadres is [leergeld.hs@gmail.com](mailto:leergeld.hs@gmail.com)

### Kinderen

De regering heeft voor 2013 eenmalig een extra bedrag beschikbaar gesteld voor de intensivering van het armoede- en schuldenbeleid. Dit geld hebben zij beschikbaar gesteld aan de gemeenten en het verzoek was om dit geld te besteden ten behoeve van kinderen die opgroeien in armoede. De gemeente Hoogezand-Sappemeer wil hieraan gehoor geven en stelt het geld ter beschikking voor een zogenaamd 'Kindpakket'. Door het geld direct voor de kinderen ter beschikking te stellen hoopt de gemeente dat dit ten goede komt aan de sociale, geestelijke en lichamelijke ontwikkeling van kinderen. Ook heeft de gemeente een bijdrage geleverd aan het Jeugdportfonds Groningen: <http:// groningen.jeugdportfonds.nl/>

### Kindpakket

Wanneer ouders/verzorgers weinig financiële armlag hebben is er vaak te weinig geld om de extra kosten te betalen voor hun kind/kinderen. Dit heeft gevolgen: een kind heeft het gevoel dat het niet mee kan doen en voelt zich buitengesloten. Het gaat hierbij om hele gewone extra kosten. U kunt hierbij denken aan: een bezoek aan de kapper, een goede sporttas, een broodtrommel, een verjaarsfeestje geven, een nieuwe fietsband, een broek, een dekbedset. De ouder/verzorger mag zelf bepalen voor welke kosten zij een aanvraag indienen. Het moet wel duidelijk zijn dat het om kosten voor een kind gaat en er moet van de kosten een nota of aankoopbon worden ingeleverd. Een kindpakket bedraagt € 60,- per kind. Het geld hoeft niet ineens te worden gebruikt. Wanneer iemand recht heeft reserveren wij dit geld voor u en kunt u er deels gebruik van maken en later het andere deel aanspreken.

### Wie komt in aanmerking?

Heeft u thuiswonende kinderen tot 18 jaar en een inkomen tot maximaal 120 procent van de bijstandsnorm (exclusief vakantiegeld)? Dan kunt u een aanvraag indienen. Voor een alleenstaande ouder is dit maximaal € 1357,- netto per maand in 2013. Voor een gezin is dit maximaal € 1508,- netto per maand in 2013.

### Aanvragen Kindpakket

U kunt het aanvraagformulier downloaden op: [www.hoogezand-sappemeer.nl](http://www.hoogezand-sappemeer.nl) of een aanvraagformulier afhalen bij de balie van de unit Werk & Inkomen. Er kan een aanvraag worden ingediend tot 1 april 2014.

### Andere voorzieningen voor kinderen in Hoogezand-Sappemeer

De gemeente Hoogezand-Sappemeer heeft al een aantal voorzieningen waar ook gebruik van kan worden gemaakt. Het gaat hier om het Stimuleringsfonds. Wij adviseren u om te kijken of er kosten zijn die u via het Stimuleringsfonds kunt aanvragen. Die kosten hoeft u dan niet via het kindpakket aan te vragen. Het Stimuleringsfonds werkt samen met Leergeld en deze organisatie verstrekt aanvullend op het Stimuleringsfonds een vergoeding. Ook van deze voorziening kunt u gebruik maken.

### Wilt u meer weten?

Stel uw vraag dan digitaal onder Werk en Inkomen op [www.hoogezand-sappemeer.nl](http://www.hoogezand-sappemeer.nl) of neem telefonisch contact op met de afdeling Werk en Inkomen. U kunt iedere werkdag van 8.30 tot 10.00 uur bellen op telefoonnummer (0598) 373 700.

Gemeente  
Hoogezand-Sappemeer





# 11 RECEPTEN Vervolg

## Gevulde Chinese kool met Kerrie-notenrijst en pittige kip.

- 1 2 personen: 2 kipfilets in blokjes, 2 kopjes rijst, 1 Chinese kool, 1 rode peper fijn gesneden, 2 teentjes knoflook fijn gesneden, 1/2 bakje kastanjechampignons in reepjes, 75 gram gemalen ongezouten gemengde noten, kerrie.
- 2 Breng een grote en een gewone pan water aan de kook. Snij 6 bladeren los van de kook en haal deze voorzichtig los. Ze moeten heel blijven. Snij de overige kool in dunne reepjes.
- 3 Voeg de rijst in de gewone pan en bereid dit volgens verpakking, voeg vlak voor het gaar is 1 eetlepel kerrie toe en roer het goed door elkaar. Laat de rijst even rusten.
- 4 Verwarm de oven voor op 180 graden.
- 5 Blancheer de losgesneden bladeren in de grote pan totdat ze buigzaam zijn (ca 6 minuten). Roerbak de fijngesneden kool en de champignons, voeg de noten en de kerrierijst toe en roerbak dit heel even mee.
- 6 Neem 2 ovensvaste borden en leg per bord 3 geblancheerde bladeren naast elkaar. Verdeel het kool-rijstmengsel over de bladeren en druk het met twee vorken voorzichtig aan. Sla eerst de bovenzijde van de bladeren over het rijstmengsel en dan de onderzijde. Zet de bladeren vast met een cocktailprikkers. Zet de borden in de voorverwarde oven ca. 6 minuten.
- 7 Fruit de peper en de knoflook, in een beetje olie, voeg de kip met een beetje kerrie toe en bak het gaar. Serveer de kip op de samen met de gevulde kool op de verwarmde borden. (Let op, borden zijn erg heet) Variatietip, vervang de kip door zalm



## Pittige roerbak-omelet met kaas op speltbrood.



- 1 3 los geklopte eieren, 1 rode paprika in stukjes, 1 ui in reepjes, 4 kastanjechampignons in plakjes, handje vol zwarte olijven in plakjes, 1 rode peper in snippers, peper, 2 grote plakken speltbrood en 50 gram jonge geraspte kaas.
- 2 Fruit de rode peper in een beetje olie, voeg de groente er bij en roerbak dit beetgaar. Zet het op laag vuur. Voeg de eieren toe en verdeel dit evenredig over de roerbakgroente. Leg direct hierop de plakjes speltbrood.
- 3 Dek de pan af met een deksel en laat het een minuut of 6 sudderen tot dat het eimengsel volledig is gestold. Keer het geheel voorzichtig om. Voeg peper naar smaak toe en strooi de kaas over het geheel. Zet het vuur wat hoger zodat het broodje gaat roosteren. Dek tijdens het roosteren de pan weer af met de deksel zodat de kaas smelt. Klaas in 3 a 4 minuten. Variatietip: voeg bij de kaas ook kleine blokjes ham of salami.



Smakelijk eten!  
Namens  
Paul van Weringh





## Thuiszorg & Begeleiding

Visie: "Respectvol omgaan met de gehele mens"

Ons lichaam werkt samen met onze geest en deze 2 kunnen niet buiten elkaar, als dit door omstandigheden wel gebeurt dan zal er een tijd nodig zijn om weer in balans te komen. Om dit samen met jou te doen zullen wij ons volledig inzetten. Om de balans terug te krijgen wordt je door ons begeleid en verzorgd op een deskundige en respectvolle manier.



### De zorg die u bij ons kunt aanvragen

- Verzorging
- Verpleging
- Begeleiding individueel
- Begeleiding in een groep/dagopvang
- Nachtzorg
- Terminale zorg
- 24 Uurszorg
- Complimentaire zorg

### Hulpmiddelen

U kunt dan denken aan o.a:

- Toilet verhoger
- Douche of po stoel
- Tillift
- Hoog/laag bed
- Bed klossen
- Alarmering

**Wij bezorgen grote hulpmiddelen zoals: hoog/laagbed binnen 24 uur**

**La Luna Care** Levert zorg en hulpverlening aan verschillende doelgroepen in de provincie Groningen en Drenthe die binnen de awbz vergoeding vallen, zoals o.a. :

- Ziekte of leeftijdgerelateerde klachten
- Zorg in de laatste levensfase
- Psychiatrisch en/of lichamelijke beperkt
- Gediagnosticeerd met bv. Adhd, Pdd-nos, Bordeline, Vestandelijk beperkt enz.



## Openingstijden

Maandag t/m vrijdag tussen 09.00 – 18.00 uur  
Dinsdag avond tot 21.00 uur op afspraak  
Zaterdag tussen 09.00 – 12.00 uur op afspraak

La Luna Care is gevestigd aan de  
Kerkstraat 151/153  
9601 AD te Hoogezand

T 059 88 519 09

## Schoonheid & Welzijn

Onze passie is om ontspanning te creëren, het drukke bestaan even achter u te laten. Ga op weg en geniet van de Geur-reis die u gaat maken in 20, 50 of 70 minuten.... Wij werken met warme Kompressen en warme olie en met name producten van Bashya, Rituals en minerale make-up van Malu Wilz. Op een heerlijke verwarmde stoel van zachte materialen. Geniet van de muziek en het zachte kletterende water die u meenemen op reis.

La Luna Care biedt verschillende behandelingen aan: van epilieren en verven van wimpers en wenkbrauwen, harsen, pedicure, massages tot hele hand-, voet-, gezichts- en duo behandelingen.

Behandelingen worden gegeven met de puurste eco/bio ingrediënten. Een behandeling waarbij het sleutelwoord balans is. Een betoverende ervaring voor het balans van lichaam & geest. Laat u meevoeren middels ontspannende technieken, geuren van etherische oliën en verwarmende kruiden. Laat de spanningen achter, ervaar en beleef de rust in uzelf.



## Speciale Actie !!!

Op woensdag 16 april 2014 organiseert Schoonheidssalon La Luna Care & Janet haarstyle in samenwerking met de voedselbank een **BEAUTY-UCHTEND!**

Deze ochtend wordt u haar geknipt, gestyled, wenkbrauwen geëpileerd en tot slot een make-upje.

Wat moet je doen om kans te maken op de gratis Beautyochtend?

Stuur een e-mail naar [salon.lalunacare@gmail.com](mailto:salon.lalunacare@gmail.com) (Naam, telefoonnummer, e-mail) dit kan t/m vrijdag 11 april 2014. Op zaterdag 12 april 2014 zullen we de winnaars bekend maken.

**We gaan maximaal 5 deelnemers verloten voor deze ochtend.**

## Welkom bij Janet's Haarstyle

Een leuke hippe en gezellige kapsalon in Hoogezand, gevestigd in La Luna Care Zorg & Welzijn. Door de samenwerking met La Luna Care is het mogelijk om de kapper te combineren met de schoonheidsspecialiste, pedicure en verschillende leuke arrangementen.

Mobiel beperkt? Wij komen ook bij u thuis! [www.janetshaarstyle.nl](http://www.janetshaarstyle.nl)

Afspraken voor de salon kunnen gemaakt worden via 06-48722092

