

PRIKKEL

33

TIJDSCHRIFT VOOR EN DOOR
CLIËNTEN VAN AMARANT

NUMMER DRIEËNDERTIG

SEPTEMBER 2025

HET ONDERWERP
VAN DEZE PRIKKEL
IS: 'OPLADEN'.



JE KUNT
TELEFOONS OPLADEN
EN BATTERIJEN.
MAAR OOK JEZELF.

KIJK OP BLADZIJDE 4
EN 5 WAT MARTIJN
ALLEMAAL MOET
OPLADEN

DOE DE TEST 'WAT
IS WAAR?' OP
BLADZIJDE 14 EN 15

Wil je de Prikkel
voorgelezen
hebben?
Klik op de QR code
en luister naar
Simon en Jennifer.



VAN DE REDACTIE

Ik krijg enorm veel energie
van diamond painting.
Liefst zo groot mogelijk!
Want dan ben ik lekker lang bezig.
Ik hou wel van afwisseling.
Daarom kies ik steeds weer een heel
ander onderwerp.
Op internet is er genoeg keus.
Is de diamond painting af?
Dan maak ik er ook een lijstje omheen.
Zo ben ik lekker actief bezig.
En een beetje creatief.
Dat is mijn manier van opladen.
Maar een ander krijgt weer van andere
dingen energie.
In deze Prikkel lees je verschillende
manieren van opladen.

Bijvoorbeeld je mobiel.
Die moet je opladen.
En dan het liefst zo veilig mogelijk.
Of als je iets moet tillen.
Dat is ook een soort van opladen.
Maar vergeet ook niet de moppenpagina.
Dat is mijn favoriet!

Veel leesplezier!
Pascal



Aan deze Prikkel werkten mee:

Cliënten:

Veel dank aan alle cliënten
die meegewerkt hebben
aan deze uitgave

Redactie:

Cliënten en
Leercentrum Amarant

Gastredactie:

De Kringloper Roosendaal

Eindredactie:

Afdeling Communicatie

Vormgeving:

Beelenkamp Ontwerpers

Drukker:

Dekkers van Gerwen

Verspreiding:

Office Assist
Kleurrijk

Wil jij je eigen

Prikkel ontvangen?

Geef je naam en adres door.
Mail naar prikkel@amarant.nl
Of bel of app naar
06 - 311 081 71

Alle locaties en
divisie kantoren
ontvangen ook Prikkels

Contact:

prikkel@amarant.nl



Prikkel is
een uitgave
van Amarant.



INHOUD



4

Lees op bladzijde 4 en 5 wat Martijn
allemaal moet opladen.

6

Waar krijgt Jefferey energie van?
Lees het op bladzijde 6 en 7.

8

Pascal laadt zich op door te werken.
Hij vertelt erover op bladzijde 8 en 9.

10

Wil je lachen?
Ga dan snel naar bladzijde 10.

11

Eric stelt zich voor op bladzijde 11.

12

Lees op bladzijde 12 en 13 met wie
Denise zichzelf het liefst oplaadt.

14

Doe de test 'Wat is waar?'
op bladzijde 14 en 15.

16

Ontspannen, hoe doet Claudia dat?
Op bladzijde 16 en 17 kun je dat lezen.

18

Delano moet dingen opladen op zijn werk.
Hij vertelt hierover op bladzijde 18 en 19.

20

Nicky heeft weer een vraag gekregen over de liefde.
Lees het antwoord op bladzijde 20.

21

Nieuws van het Leercentrum lees je op bladzijde 21.

22

Nicole en Patricia zijn een berg opgefietst.
Op bladzijde 22 en 23 lees je over deze uitdaging.

24

Pasta met laagjes groenten.
Bekijk het recept op bladzijde 24.

25

Het nieuws van Amarant gaat over afval scheiden.
Kijk maar op bladzijde 25.

26

De mening van Mario lees je op bladzijde 26.

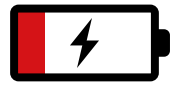
27

Puzzelen kun je op bladzijde 27.

28

Korte berichtjes vind je op bladzijde 28.





Opladen voor je zelfstandigheid

Alles steeds opladen?

Martijn vertelt: “Ja, het houdt mij scherp. Het gaat niet altijd goed hoor. Soms heb ik het te druk. Of ben ik met mijn gedachten ergens anders. Dan vergeet ik weleens op te laden.”

Handig

Martijn is handig met zijn rolstoel. Het helpt hem bij het opstaan. En door de elektrische ondersteuning rolt het niet zwaar. Hij kan zelfstandig vanuit zijn rolstoel naar zijn bed. Heel soms schat hij het verkeerd in. Martijn vertelt: “Dan lig ik op de grond. Daarom zorg ik dat mijn mobiel in de buurt is. Met Siri op mijn mobiel roep ik de begeleiding. Mijn mobiel moet dus ook altijd opgeladen zijn.”

Slim

Martijn kan prima lezen en typen. Maar typen op je mobiel of smartwatch is best lastig. De vakjes zijn te klein. Martijn gebruikt dan liever de ‘dicteerfunctie’. Bij een dicteerfunctie spreek je de boodschap in. Martijn spreekt in bij WhatsApp. Hij hoeft dan niet te typen.

Geluk bij een ongeluk

Martijn heeft een elektronische huissleutel. Toen die het niet deed kon hij bellen met zijn smartwatch. Ook was de accu van zijn Pendel een keer leeg. Hij stond met 1 wiel al op de drempel. Gelukkig kon hij met zijn horloge iemand bellen.

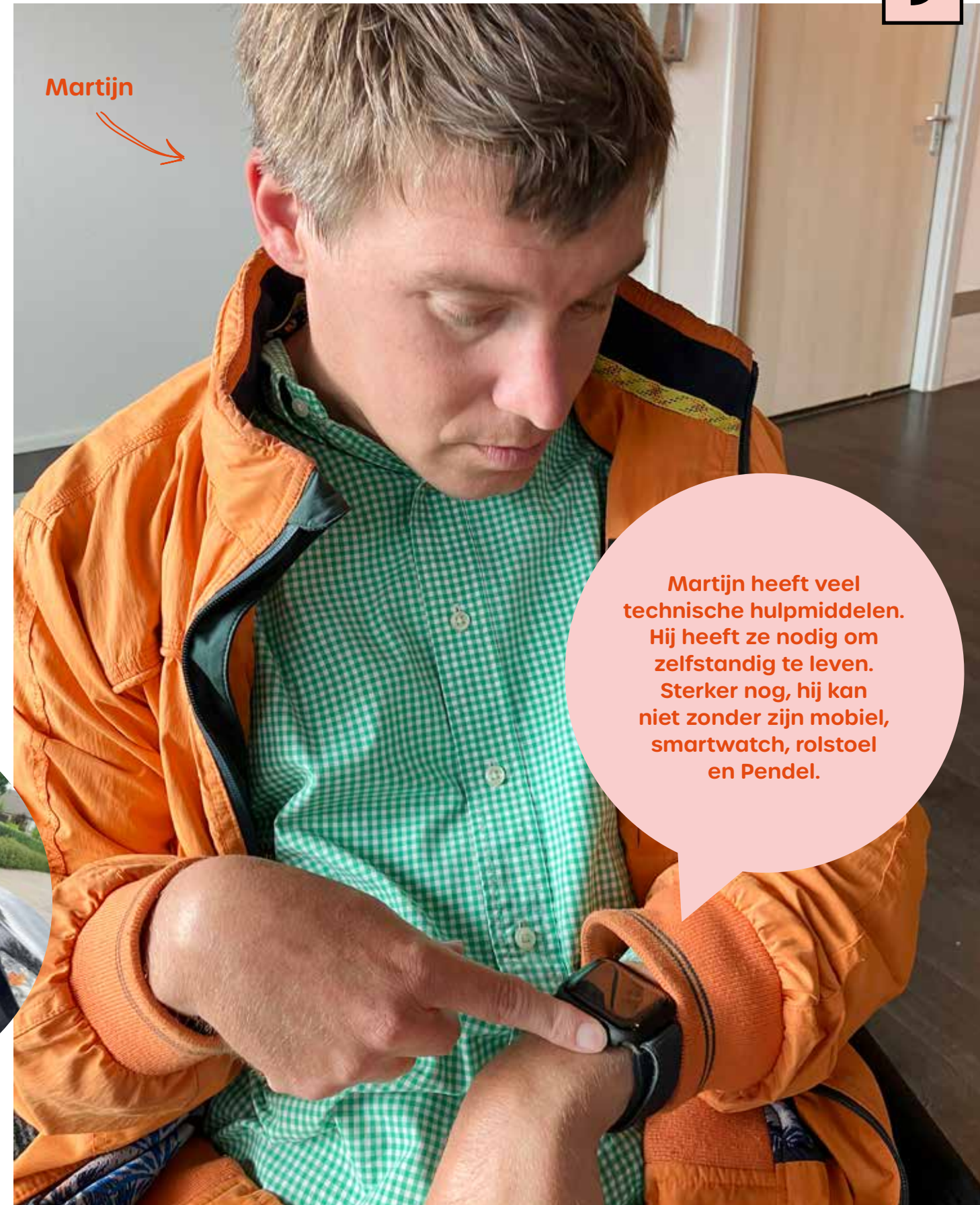
Martijn gebruikt een elektronische huissleutel



Martijn in zijn Pendel



Martijn



Martijn heeft veel technische hulpmiddelen. Hij heeft ze nodig om zelfstandig te leven. Sterker nog, hij kan niet zonder zijn mobiel, smartwatch, rolstoel en Pendel.



Jeffery krijgt
energie van
werken bij
Boerderijcamping
Wilgenhart

Jeffery krijgt
ook energie
van thuis
oefenen
als dj



Podiumbeest

Jeffery is een man van 24 jaar en woont sinds vorig jaar in Tilburg.
Hij is opgegroeid in Oss.
Jeffery woont nu in een woonvoorziening.
Hij wil leren zelfstandig te wonen met ambulante begeleiding.
Er zijn veel dingen die hij leuk vindt.
En waar hij volop energie van krijgt.

Podiumbeest

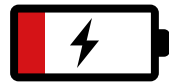
Jeffery werkt graag bij Boerderijcamping Wilgenhart in Molenschot. Hij doet daar van alles.
Dave is een van de eigenaren en is ook zanger. Jeffery mag hem meehelpen bij optredens. Hij helpt met het podium op te bouwen en af te breken. Dat vindt hij het allerleukste werk. Het maakt hem niet uit dat het ook in het weekend is. Ook helpt Jeffery mee op de camping. Hij controleert het sanitair, verzorgt de dieren of werkt in de horeca.

Drive-in show

Thuis heeft Jeffery een dj-set met alles erop en eraan. Een mengpaneel, boxen, karaokeset en discolampen. De lampen reageren op het geluid van de muziek. Hij zou zo het podium op kunnen. Maar volgens Dave moet hij nog een beetje oefenen. Zegt Jeffery met een lach.

Een maatje

Gamen op de Playstation en gezelschapsspelletjes doet Jeffery ook graag. Het liefst zou hij een maatje willen hebben die dezelfde dingen leuk vindt. Zingen en spelletjes doen is samen veel gezelliger dan alleen. En je kunt van elkaar leren.



Pascal werkt met plezier bij de Kringloper

Jezelf opladen

Pascal vertelt:

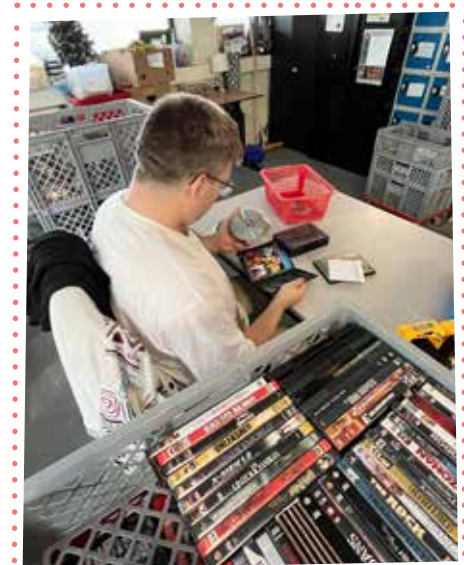
“Ik ga ‘s ochtends met plezier naar mijn werk.
Als ik weer naar huis ga is mijn accu leeg.
Mijn hoofd is dan vol en mijn lijf is moe.
Toch vind ik het fijn.
Je hebt het gevoel dat je echt gewerkt hebt.
Na een werkdag vind ik ook dat ik even mag ontspannen.
Bijvoorbeeld gamen op mijn Playstation 5.
En van Diamond painting geniet ik ook.
Een muzikje op de achtergrond en ik laad weer helemaal op”

Gekke dingen

“Op de Kringloper moet ik soms kratten sjouwen.
Of DVD's uitzoeken.
Ik vind alles leuk.
Soms werk ik ook bij de afdeling 'inname'.
Daar komen ze spullen brengen.
Soms zijn het gekke dingen.
Of soms is het nog nieuw!
Heel soms zie ik iets wat ik graag wil hebben.
Dan vraag ik wat het moet kosten.
Dat doe ik niet te vaak hoor.
Want dan staat mijn hele kamer vol.”

Vakantie

“Na mijn vakantie ga ik weer graag naar mijn werk.
De sfeer met mijn collega's is goed.
En we helpen elkaar als het nodig is.
Ja, ik laad op van mijn werk!”



Raadsels en moppen van De Kringloper Roosendaal

Ha, ha! Haha

Hoe noem je een
hond zonder poten?

Maakt niet uit, want
hij komt toch niet
als je hem roept!

Pietje komt thuis van
zijn eerste schooldag.
Zijn moeder vraagt:
"Wat heb je vandaag
geleerd?"
Pietje zegt: "Niet genoeg.
Ik moet morgen
weer terug."

Een naald en een speld zitten
in het zwembad en zijn net
van de glijbaan geweest.
Zegt de naald tegen de speld:
'Ik ga eruit, ik heb water in
mijn oog.'

Een ei en een tomaat
zitten in de wachtkamer
van de dokter.
Vraagt het ei aan
de tomaat: 'Zo,
zonnebrand vergeten?'

"Ga je mee zwemmen?",
vraagt Anton.
"Nee", zegt Bas.
"Waarom niet?", vraagt Anton.
"Ik heb erge buikpijn", zegt Bas.
"Dan zwem je maar op je rug",
zegt Anton.

Er komt een olifant
het toneel op.
Toneelstuk!

Wat gebeurt er als een
kers uit de boom valt?

Dan heeft-ie een
kersenschudding!

"Hoeveel ga ik per uur
verdienen?", vraagt
de sollicitant.
"12 Euro per uur"
zegt de chef.
"Maar dat wordt
later meer".
"Dan kom ik wel wat
later", zegt de sollicitant.

Hoi ik ben Eric en ik woon
op de Brigidastraat.
Dat is leuk want mijn
vriendin woont er ook.

3 dagen werk ik bij
't Haeghje in Princenhage.
Dat is een dagcentrum
voor ouderen.
Daar werkte ik bij de
Houtgroep en Productie.
Maar nu werk ik in de kantine.
Ik heb het er goed naar
mijn zin.
Leuke collega's en het is gezellig.

Bij 't Haeghje kan je ook sporten.
Dat gaat niet altijd goed.
Toen had ik geen zin meer.
Maar nu sport ik weer bij Linda.
Met Cecil, mijn mentor heb ik goed contact.
Als er weer iets is kan ik bij haar terecht.

Thuis kijk ik graag voetbal.
Ook het vrouwenvoetbal volg ik.
Ik hoop dat Spanje gaat winnen.
Als echte Bredenaar ben ik fan van NAC.
Het lijkt me geweldig om naar een wedstrijd te gaan.
Samen met een vrijwilliger bijvoorbeeld.
En een speciale sportzender wil ik ook graag.
Dan kan ik nog meer voetbal kijken!



Eric



Denise en
haar kat
Eevee

Soms zit Denise er doorheen. Dan wil ze even rust, warmte en veiligheid. Knuffelen met haar kat is dan precies wat ze nodig heeft. Ze voelt zich daarna weer rustig.



Kat Eevee helpt Denise

Rijst met krenten-kat

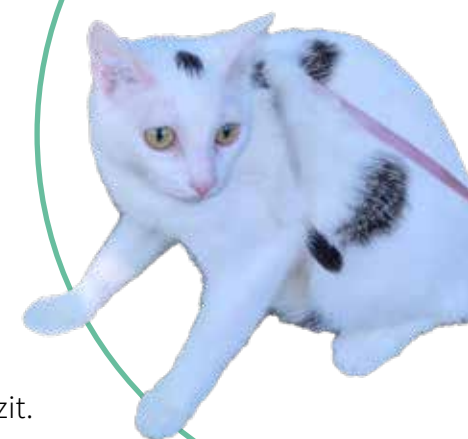
Denise heeft haar kat Eevee genoemd.
De naam ken je misschien nog van Pokémon.
Eevee is wit met zwarte vlekken.
De zwarte vlekken op de witte vacht van de kat lijken op krenten in rijstpap.
Eevee is 11 maanden.
Ze is als kitten bij Denise gekomen.
Dat was op een moment dat het niet zo goed met haar ging.

Zorgen voor

In het begin was het best spannend om een kitten te hebben.
Het beestje moest heel erg wennen.
En nog van alles leren.
Ze zat 's nachts steeds te miauwen.
En hoe moet je een kat verzorgen?
Dat moest Denise nog leren.
Zoals voor het eten en drinken zorgen.
De kattenbak op tijd verversen.
En haar kamer goed schoonhouden.

Meer dan een huisdier

Eevee voelt precies aan wanneer Denise niet lekker in haar vel zit.
Ze komt dan steeds kopjes geven en zoekt aandacht.
Dan is het even heerlijk om samen te kroelen.
Het zorgen voor haar kat is belangrijk voor Denise.
En er zijn nog meer positieve dingen.
Denise vindt het fijner om thuis te zijn.
Er is altijd Eevee die op haar wacht.
Ze voelt zich beter en veiliger.
Daardoor is het contact met huisgenoten en begeleiders ook makkelijker.
Gaat Denise ergens naar toe?
Dan gaat de kat gewoon mee.
Eevee is haar beste maatje.





wat is
waar?

doe
de test

Tegenwoordig hebben veel apparaten een accu die je kunt opladen. Zoals je telefoon, tablet en laptop. Elektrische fiets of scootmobiel. In accu's zitten stoffen die brandbaar zijn. Bij brand komt eigenlijk altijd giftige en gevaarlijke rook vrij. Bij een accu nog eens extra. Het is daarom slim om voorzichtig te zijn.

Wat is waar?

- 1
- A Bedek nooit het apparaat of de oplader tijdens het opladen.
 - B Het is prima om je telefoon onder je kussen te leggen tijdens het opladen.

A is waar
Het apparaat en de oplader moeten de warmte goed kwijt kunnen. Leg er dus niks op. Door papier, kleding, kussens of dekens kan makkelijk brand ontstaan.



wat is
waar?

- 2
- A Alle opladers en accu's zijn goed.
 - B Alle opladers en accu's met keurmerk zijn goed.

B is waar
Winkels in Europa mogen alleen veilige producten verkopen. Landen buiten Europa hoeven dat niet. Goedkope opladers en batterijen zijn vaak zonder merk of hebben een nepmerk. Die kunnen onveilig zijn.

- 3
- A Laad apparaten niet op in de volle zon.
 - B Je mag apparaten in de volle zon opladen.

A is waar
In de zon worden apparaten te warm. Dan kan er brand ontstaan.

- 4
- A Een oplader kan kapotgaan. Koop dan een nieuwe bij een bekende elektronicazaak.
 - B Een oplader kan kapotgaan. Je koopt het goedkoopste product.

A is waar
Bij een elektronicazaak verkopen ze producten die veilig zijn. Goedkope producten hebben vaak geen veiligheidskeurmerk.

wat is
waar?



- 5
- A Laad apparaten altijd 's nachts op.
 - B Laad apparaten altijd overdag op als je thuis bent.
 - C Laad apparaten altijd overdag op als je weg bent.

B is waar
Overdag als je thuis bent. Dan merk je het als er iets misgaat.



- 6
- A Is het apparaat opgeladen? Haal de stekker uit het stopcontact.
 - B Is het apparaat opgeladen? Laat de stekker gewoon in het stopcontact zitten

A is waar
Haal de stekker altijd uit het stopcontact als het apparaat opgeladen is. Dat scheelt energie. En dan voorkom je dat het apparaat of de oplader te warm wordt.



Claudia

Ontspannen, hoe doe jij dat Claudia?

Claudia glimlacht en kan meteen voorbeelden geven. Eraan denken maakt haar al blij.

“Ik word vrolijk van afspreken met vriendinnen en shoppen. Of op een terrasje een lekker belegd broodje eten met een cola”, zegt ze. “En door te wandelen en sporten. Dat doe ik 3 keer in de week. Ik krijg daar erg veel energie van.

Ik moet wel zorgen dat ik lekker in mijn vel blijf zitten. Dat is mijn hele leven al zo. Want als ik te veel activiteiten heb, word ik overprikkeld. En kan ik erg emotioneel worden. Ik ben dan snel op mijn tenen getrapt. Als ik goed in mijn vel zit, kan ik ook beter op mijn eten letten.”

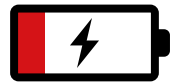
Balans houden

Daar gaat het volgens Claudia om. Ze weet dat mentaal ontspannen voor haar erg belangrijk is. Dat heeft ze geleerd bij onder andere PMT. PMT is een methode die je leert om anders om te gaan met gevoelens. Zoals boosheid, je verdrietig voelen. Of niet kunnen praten over vervelende dingen die gebeurd zijn.

“De begeleiding houdt samen met mij alle afspraken in de gaten. Als het moet zeg ik wel eens een afspraak af. Even rust nemen en tijd voor mijzelf. Ik ga dan lekker op Videoland een film kijken. Of ik luister op Spotify naar mijn eigen muziek. En ik ga op tijd naar bed!”



Tijdens een wandeling komt er een vlinder op de hand van Claudia zitten.



Opladen en dan ontladen

Delano houdt van karten en gamen.
Elke maand gaat Delano met een vriend karten.
Soms in de buurt maar soms ook wat verder.
Hij raakt daardoor alle stress kwijt.

Gamen

Als Delano niet kan karten gaat hij graag gamen.
Opnames van zijn games zet hij op zijn YouTube kanaal.
Anderen kunnen dan zijn films bekijken.
Dat heet streamen.
Hij zorgt dat er voldoende afwisseling is voor zijn volgers.
Dat is niet moeilijk want hij houdt van verschillende spellen.
Bijvoorbeeld racen, schieten, bouwen, monteren of zombie.

Gamen op je werk?

Delano werkt bij het Ambachtscentrum in Roosendaal.
Daar test hij spelcomputers die daar afgegeven worden.
Bijvoorbeeld een Playstation, Xbox of Wii.

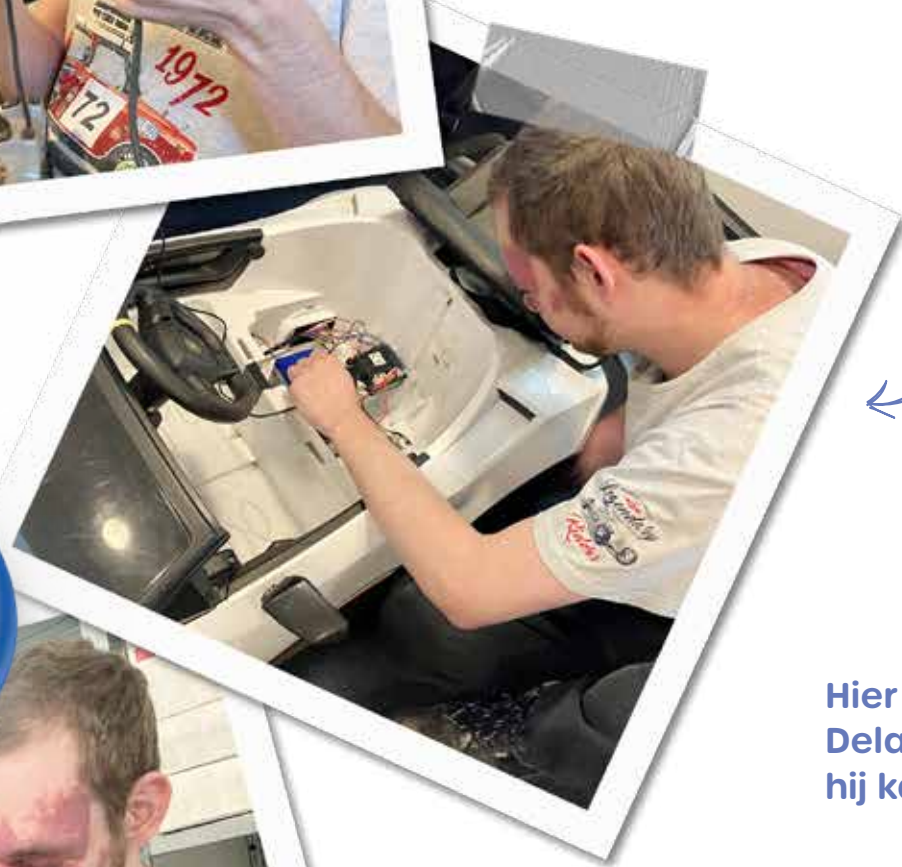
Delano vertelt: "Soms is het levensgevaarlijk.
Ik had een keer een oude Sega om te testen.
Die explodeerde.
De knal die dat gaf kon iedereen horen.
Ik heb de stekker eruit gehaald.
En hem even laten afkoelen.
Het was duidelijk: die kon weg!"

Jezelf ontwikkelen

Delano heeft de opleiding Logistiek gedaan.
Dat kostte hem veel energie.
Maar hij is een doorzetter en heeft het afgemaakt.
Je begrijpt wel dat hij daar trots op is.

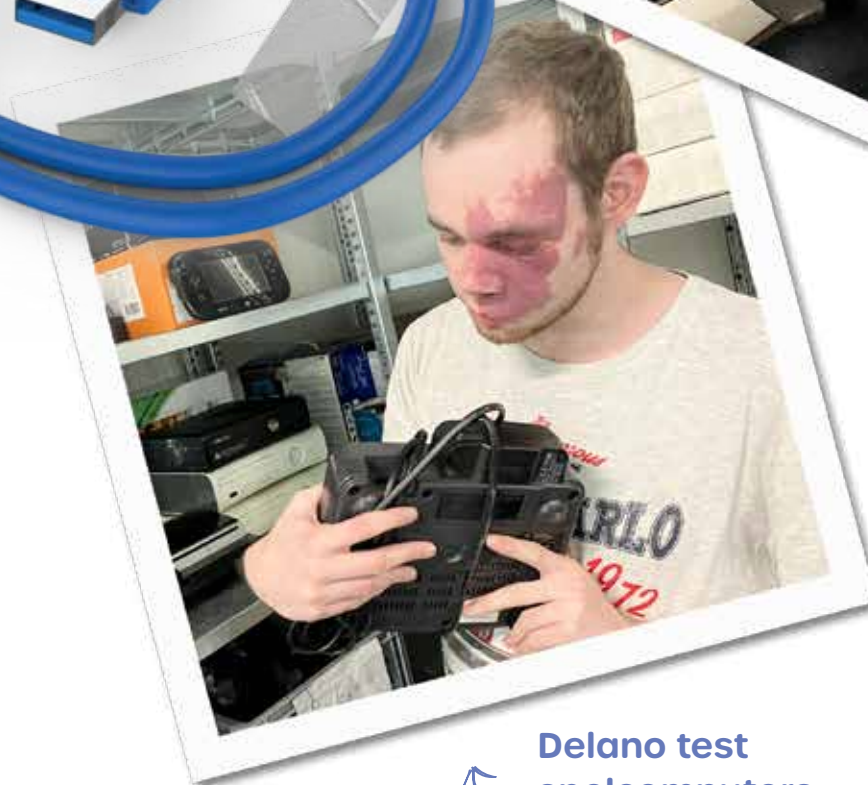


Delano controleert
snoeren op een breuk.

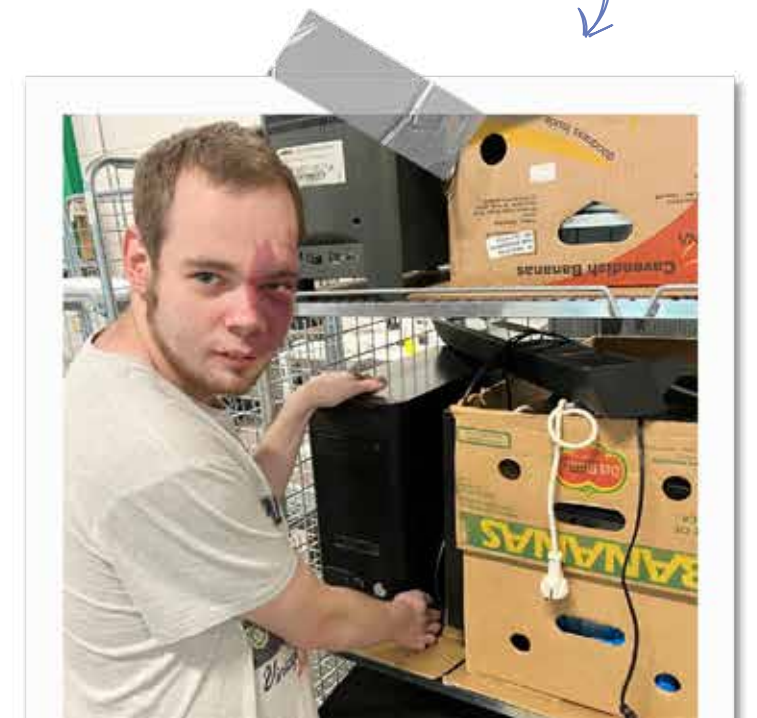


Delano
moet soms
bijzondere
apparaten
opladen.

Hier sorteert
Delano en ruimt
hij kisten op.



Delano test
spelcomputers.





Vraag het Nicky

Aan Nicky kun je alles vragen over je lichaam, liefde, relaties en seks. Jouw vraag komt anoniem in de Prikkel. Je naam komt er niet bij te staan.

Professionals van Amarant beantwoorden deze vragen.

Zoals seksuologen en consulenten seksuele gezondheid.



EXTRA
INFORMATIE

Heb jij een vraag?
Stuur dan een bericht naar
prikkel@amarant.nl



Hoi Nicky,
Tijdens eerdere relaties ging de ander vreemd.
Dit wil ik niet meer.
Maar hoe voorkom je dit?
Ik vind het moeilijk om weer een nieuwe relatie te beginnen.

Wat rot dat je dit hebt meegemaakt. Als iemand vreemdgaat, voel je je vaak gekwetst en minder belangrijk. Het is logisch dat je nu voorzichtig bent. Helaas kun je niet altijd voorkomen dat iemand jou pijn doet. Maar je kunt wel kijken of iemand eerlijk is. Of iemand luistert naar wat jij belangrijk vindt. En afspraken serieus neemt. Dat begint vaak met rustig vertrouwen opbouwen. Elkaar leren kennen. Je gevoel volgen. En weet: wat jou is overkomen zegt niks over wat jij waard bent. Jij verdient een liefde die wél goed voor je is.

Groetjes, Nicky



Ken je dat? Je hebt last van je rug,

omdat je iets moet oppakken dat zwaar is?
Of omdat je vaak iets moet oppakken?
Probeer last van je rug te voorkomen door:



**Oppakken is
ook opladen**

1



Stap 1:
Ga zo dicht mogelijk bij het voorwerp staan.

2



Stap 2:
Zak door je knieën. Houd je rug recht. Pak het voorwerp vast met je armen zoveel mogelijk gestrekt.

3



Stap 3:
Til het voorwerp omhoog met de kracht uit je benen. Niet uit je rug!

4



Stap 4:
Houd het voorwerp tijdens het tillen dicht tegen je lichaam aan.



Fietsen in Frankrijk.
En niet zomaar fietsen.
Patricia en Nicole
beklommen een berg.
De Mont Ventoux.



Nicole wilde meer zelfvertrouwen krijgen

Daarom gaf ze zich op voor de Mont Ventoux beklimming.
Het was bijzonder hoe snel ze een band kreeg met de groep.
De mensen in de groep gaven haar energie.
Er waren ook moeilijke momenten hoor.
Dan miste ze de groep en begeleiding thuis.
Haar buddy Kim hielp haar er altijd weer bovenop.
In Frankrijk kocht Nicole mooie spullen.

Nicole vertelt: “Dat is een mooie herinnering aan de Mont Ventoux.

Maar wat ik nooit zal vergeten is het moment bovenop de berg.
Ik had het toch maar gedaan.
Ik was super trots op mezelf.”
Nicole heeft er veel van geleerd.
Ze neemt even rust als het haar teveel wordt.
Zo laadt ze op en kan ze weer genieten van nieuwe dingen.

Patricia blijft fietsen

Ook Patricia beklom de Mont Ventoux.
Zo kwam ze erachter dat ze wilde blijven fietsen.

Patricia vertelt: “Tijdens het fietsen maak ik mijn ‘hoofd leeg’.

Daar krijg ik energie van!
Soms gaan we samen.
En soms ga ik alleen.
Bijvoorbeeld na mijn werk.
Dan kom ik helemaal ontspannen terug.”
Na de reis was Patricia eerst erg moe.
Ze begon met halve dagen te werken.
En ze praatte met anderen over haar ervaringen.
Zo kon ze zichzelf weer opladen.
Door alle ervaringen durft Patricia meer.
Bijvoorbeeld verder op vakantie.
Of beter omgaan met veranderingen.
Bijvoorbeeld een andere buddy of fiets.
Patricia vertelt: “Het was leerzaam én leuk!
Ik ben blij dat ik het fietsen als sport gevonden heb.”



Recept

Groentelasagne



Wat heb je nodig voor 4 personen?

- 1 pak lasagnebladen (6 tot 8 bladen)
- 1 pot pastasaus
- 1 bol mozzarella
- 1 bakje roomkaas (6 theelepels)
- 1 zakje geraspte kaas (half zakje)
- 1 zakje Italiaanse groentemix (400 gram)
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- peper en zout

Zo maak je het klaar

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Maak de ui schoon en snij in stukjes.
3. Maak de knoflook schoon en pers deze uit.
4. Laat de mozzarella uitlekken en snij in plakken.
5. Doe een beetje olie in een koekenpan.
6. Bak de ui en knoflook licht bruin.
7. Voeg de groentemix en pastasaus toe.
8. Laat alles 5 minuten zachtjes gaar worden.
9. Smeer de bodem in met olie.
10. Maak laagjes in een ovenschaal:
Laagje saus en leg daar plakjes mozzarella op.
11. Laagje saus en leg daar lepeltjes roomkaas op.
Daarna weer een laagje lasagnebladen.
12. Weer een laagje saus en daarop lepeltjes roomkaas.
Leg daar weer een laag lasagnebladen op.
13. Leg er een laagjes saus op en daarop weer een laagje lasagnebladen.
14. Nog een laatste laagje saus en eindig met de geraspte kaas.
15. Zet de schaal 30 minuten in de oven.

Eet smakelijk!



Klik op de QR code voor het recept in duidelijke stappen.

EXTRA
INFORMATIE

Zorg zonder afval

Scheiden we het afval op een goede manier?
Amarant heeft dit onderzocht.

En?

Nou, het kan echt beter!
Er zit vaak eten en plastic bij het restafval.
Daarom komt er extra aandacht voor afval scheiden.
Bijvoorbeeld met afvalbakken, een afvalwijzer en informatie.
Wist je bijvoorbeeld dat oranje de kleur is van plastic en lege pakken van drank?

Let wel op!

Elke gemeente verzamelt het afval iets anders.

In welke
afvalbak moet
het ook alweer?



Groente over?
Maak er morgen
lekkere soep van.



Boterham in een
plastic zakje?
Gebruik een
broodtrommel.



Deze posters kun je tegenkomen bij Amarant.
Zo zorgen we voor minder afval.
En kunnen we afval beter recycleren.



DIT VIND
IK ERVAN

Hallo ik ben Mario,

Ik ben aanvoerder van een
voetbalelftal.

Dit jaar zijn we derde geworden
in onze competitie.

En we hebben de bekerfinale
gewonnen!

Vooraf voor belangrijke
wedstrijden laad ik mezelf op.

Dan luister ik naar Metal Rock muziek.

Ik zorg voor een goede nachtrust
en een goed ontbijt.

Ik game ook vaak het Fifa voetbalspel.

Dit spel gebruik ik ook om tips
te geven.

Als aanvoerder ontvang ik veel
energie uit mijn team.

Het zijn goede vrienden.

Hoe meer spanning er is voor een
wedstrijd hoe beter we spelen.

Bij de bekerfinale wisten we dat
we de tegenstander aankonden.

We kregen daardoor extra energie.



Dat werkt echt beter dan een
energiedrankje!

Energiedrankjes geven heel kort energie.

Maar daarna vraagt het veel energie
van je.

Niet slim dus want je staat lang op
het veld.

Mijn tip is: neem water of een sapje!

Voor de wedstrijd is het vaak rustig
in de bus.

Maar na de wedstrijd is het een apenkooi.
Zelfs als we verliezen!

De ontlading is altijd enorm.

Strip van Elmo



BEDENK HIER ZELF
EEN MANIER
OM OP TE LADEN



Woordzoeker

Een woordzoeker is een puzzel waar
je dezelfde woorden zoekt.

De woorden staan van links naar
rechts en van boven naar beneden.

De letters die over zijn vormen een woord.

Welk woord blijft over?

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

APPELS

BEUKENNOOT

BLADEREN

EIKELS

JAGERS

KIL

KLEUREN

LUCHT

MIST

NEVELS

PADDENSTOEL

PEREN

REGENBUI

SPINRAG

UITWAAIEN

VERWARMING

VOGELTREK

WANDELEN

WIND

WOLKEN



De eerste
prijs is een
VV bon!

Stuur je oplossing

vóór 22 oktober 2025

naar prikkel@amarant.nl

Of via de post naar:

De Prikkel

Montfortanenlaan 13

5042 CT Tilburg

Vergeet niet om
je naam en adres
erbij te zetten.

Winnaar Prikkel 32

De oplossing van
de zomerpuzzel is:

De prijswinnaars zijn:

1^e prijs: Kim van Breugel

2^e prijs: Iffan Lubrasky

3^e prijs: Sevde Kucukoglu



Gefeliciteerd
met jullie
prijs!

GEZOND

PRIKKELBORD

KORTE
BERICHTJES

Spot light + PRIKKEL

De winter-Prikkel is weer een dikke

De Spotlight en de Prikkel samen!
Er komen verhalen in van cliënten,
verwanten, vrijwilligers en medewerkers.
En het thema is 'Tussen kunst en kitsch'!

Heb je een leuk idee?
Laat het ons snel weten.
Mail naar prikkel@amarant.nl



Wat fijn als je het begrijpt!

In september is er aandacht
voor lezen en schrijven.
Want niet iedereen begrijpt moeilijke taal.
Bijvoorbeeld brieven van de gemeente
of het NOS journaal.
Soms houden anderen er wel rekening mee.
Bijvoorbeeld het NOS journaal in makkelijke
taal op NPO 1 om 17.00 uur.

Kijk voor nog meer tips op de app
van Amarant bij 'Meedoen'.

Week van Mediawijsheid in november

Dit gaat niet over alle
games die je kent.
En ook niet over het aantal
'vrienden' op Social media.
Deze keer gaat het over
jouw balans.
Hoe vaak kijk je op je scherm?
En als je niet kijkt ... ervaar
je dan rust?



Klik op de
QR code
en kom
erachter
wat jouw
balans is.



Belangrijke adressen

Klacht over de Prikkel

Heb je de Prikkel niet goed
ontvangen?
Laat het ons weten.
Mail naar prikkel@amarant.nl
Of bel het Leercentrum.

Leercentrum:

Leercentrum@amarant.nl
088 611 63 24
Mobiel: 06-311 081 71

Vertrouwenspersoon:

Op elke locatie hangt een flyer
van de vertrouwenspersoon.
Je kunt het telefoonnummer
ook aan je begeleider vragen.

Klachtenfunctionarissen:

klachtenfunctionaris@amarant.nl
06 15 42 82 02
Tot 16 november Tanja Burkink
Daarna Mieke Aarts en
Danny van Zantvoort

Geestelijke verzorging:

gv@amarant.nl
Daniël Altundag: 06 51 04 91 83
Hao Tran: 06 31 12 91 81
Iris van de Heul: 06 53 45 78 31
Havva Palabiyik: 06 81 81 35 93
Jaelle Collard: 06 50 15 13 75

Amarant Versterkers:

versterkers@amarant.nl

Team Communicatie:

communicatie@amarant.nl

