

PRIKKEL

31

**TIJDSCHRIFT VOOR EN DOOR
CLIËNTEN VAN AMARANT**

NUMMER EENENDERTIG

MAART 2025

**HET ONDERWERP
VAN DEZE PRIKKEL
IS: VERVOER**

HOE GA JIJ VAN A NAAR B?



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



VAN DE REDACTIE

Het hoofdonderwerp van deze aflevering is **vervoer**.

De meesten van jullie zullen meteen denken aan taxivervoer.

Maar er zijn veel meer manieren om mensen of spullen te verplaatsen.

Denk maar aan bussen, treinen, boten, vliegtuigen, rolstoelen, driewielerfietsen, brommobielen of scootmobielen.

Naast het gemak van deze vervoermiddelen zijn er ook nadelen.

Denk hierbij aan gevaarlijke uitlaatgassen en verkeersongelukken.

Maar waar zouden we zijn zonder vervoer?

Ik denk nergens.

Online bestellingen kunnen niet zonder



vervoer.

Ook de bestuurders zijn belangrijk.

Zij moeten een rijbewijs of brevet hebben.

Zo kan vervoer ook veilig zijn.

Ze dragen een grote verantwoordelijkheid.

In deze Prikkel lees je hoe mensen zich verplaatsen.

En over alle voordelen en nadelen.

Veel leesplezier!

Koos

Aan deze Prikkel werkten mee:

Cliënten:

Veel dank aan alle cliënten die meegewerkt hebben aan deze uitgave

Redactie:

Cliënten en Leercentrum Amarant

Gastredactie:

Spinveld

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 | Louis weet alles over treinen.
Lees zijn verhaal op bladzijde 4 en 5. | 20 | Nicky heeft weer een vraag gekregen.
Lees haar antwoord op bladzijde 20. |
| 6 | Wat doet Luke allemaal?
Je leest het op bladzijde 6. | 21 | Op bladzijde 21 vind je nieuws van het
Leercentrum. |
| 7 | Op bladzijde 7 vind je een mooie
tekening van Taiwo. | 22 | Wie bezorgt de post van Amarant?
Op bladzijde 22 en 23 lees je wie. |
| 8 | Rick is truckspotter.
Op bladzijde 8 en 9 lees je wat dat is. | 24 | Stoornissen in het verkeer.
Maak je eigen top 10 op bladzijde 24 en 25. |
| 10 | Op bladzijde 10 kun je lachen.
Lachen is gezond! | 26 | Eric heeft een ongeluk gehad.
Lees zijn verhaal op bladzijde 26 en 27. |
| 11 | Bert stelt zich voor op bladzijde 11. | 28 | Weet jij wat Naanbrood is?
Bekijk het recept op bladzijde 28. |
| 12 | Lees het leuke verhaal over Huub, Henk
en Joep op bladzijde 12 en 13. | 29 | Wat doe jij om in beweging te blijven?
Kijk wat Tony doet op bladzijde 29. |
| 14 | Stephanie strijdt dapper voor veiligheid.
Lees haar verhaal op bladzijde 14 en 15. | 30 | De mening van Mitchel lees je op
bladzijde 30. |
| 16 | Weet jij hoe je een band moet plakken?
Je ziet het op bladzijde 16 en 17. | 31 | Op bladzijde 31 kun je puzzelen. |
| 18 | Op bladzijde 18 en 19 vind je leuke
foto's over allerlei vervoersmiddelen. | 32 | Op bladzijde 32 vind je korte berichtjes. |

Louis kent de beste plekken

Liefde voor treinen

Louis vertelt: "Mijn opa was machinist op een trein in Limburg. Hij reed voor het spoorbedrijf van de Staatsmijnen. Mijn vader werkte in de haven van Vlissingen. Daar moesten de containers en houttreinen beladen worden. Met mijn moeder ging ik mijn vader vaak ophalen. Dan zag ik die treinen voorbij komen.

Ik ging werken bij het spoor

Op mijn veertiende begon ik mijn spoorcarrière. Dat was bij de Zuid-Limburgse Stoommaatschappij in Simpelveld. Na verschillende opleidingen werd ik op mijn 18de stoker. Op mijn 19de ging ik bij de NS werken in Heerlen. Ik deed er verschillende opleidingen tot ik machinist was. Uiteindelijk werd ik machinist cargo. Dan rijd je op de goederen treinen.

Mijn interesse voor treinen is gebleven

Door mijn ongeluk ben ik gestopt met werken. Toen de digitale camera's kwamen ben ik het treinen spotten gaan oppakken. Ik maak vooral foto's van goederentreinen. Speciale treinen vind ik ook leuk, zoals stoomtreinen. Of treinen die over enkele jaren niet meer rijden." Zo kwam Louis in aanraking met treinen. Hij is een treinspotter. Dat is iemand die treinen gaat bekijken. Louis is niet de enige treinspotter. Er zijn clubs van treinspotters. En Louis heeft een maat met wie hij treinen gaat spotten. Dat is ook gezellig. Ze kunnen gerust een hele dag weg blijven. Drinken en een boterhammetje gaan dan mee.

Wanneer je treinen wilt spotten let je op je veiligheid. Maar ook dat je goede foto's maakt. Het nummer van de trein moet zichtbaar zijn. En je wilt geen hekken op de foto.



Louis

EXTRA INFORMATIE

Klik op de QR code om de film van Louis te bekijken.



Met een golfkar op pad

Luke werkt op het Daniël de Brouwerpark. Daar haalt hij bij alle voorzieningen het afval op. Dat doet hij samen met een begeleider en twee collega's.



Luke en Sonja

Zo gaat dat!

Met een golfkar haalt hij de klike's met papier op.
En wisselt de zakken met plastic afval.
Vorig jaar is Luke twee keer geopereerd.
Daarom mag hij geen zware dingen tillen.
Hij doet de nieuwe vuilniszakken goed in de afvalbakken.
"Anders wordt het een erge kliepertroep," zegt hij.
Ook haalt hij blikjes op.
Soms zijn dat er wel zeshonderd!
Bij de Jumbo mogen ze de blikjes inleveren.

Gevaarlijk werk?

Luke weet hoe je oude computers en mobiele telefoons uit elkaar moet halen.
De printplaten, de snoeren en de stekkers worden allemaal apart gehouden.
"Laatst vloog er een batterij van een computer in brand.
Dat was spannend."
We hebben de computer in een emmer water gegooit.
Het liep goed af!"
In de milieustraat wordt alles keurig gesorteerd in grote containers.
IJzer, aluminium, puin, chemisch afval, glas.
Af en toe komt een vrachtwagen de volle containers ophalen.
Het oud ijzer brengen ze zelf weg: daar is geld mee te verdienen.
Dat gebruiken ze voor nieuwe werkkleding of gereedschap.
Luke vindt dat hij een leuke baan heeft.
"Maar als er vuile luiers tussen het oud papier zitten vind ik het niet zo fijn!" zegt hij.
Ja, dat is te begrijpen!

Taiwo heeft van een robot een ruimtevoertuig gemaakt.



CR



Rick

EXTRA
INFORMATIE

**Rick zet alle
foto's op zijn
Facebookpagina.**

**Rick heeft al
5.000 volgers.**

**Klik op de
QR code
en bekijk
de foto's.**



Rick is truckspotter

Vrachtwagens vindt Rick al heel lang interessant. Later kreeg hij ook interesse in foto's maken. Nu is hij truckspotter. Hij kijkt naar vrachtwagens vanaf viaducten en langs de weg.

Truckshow

Afgelopen jaar ging Rick naar de Truckshow op de TT van Assen. Hij had geluk want hij kreeg een perspas. Met een perspas mag je overal komen. Rick vertelt: "Ik kon zo hele mooie foto's maken. En ik geniet van de goede sfeer en alle reacties. Dit jaar ga ik weer."

Alles draait om vrachtauto's

Rick vertelt: "Ik heb een computerspel op mijn kamer. Daarmee bestuur ik een vrachtwagen. Ik heb pedalen om gas te geven en te remmen. Heel Europa heb ik zo al gezien. Op TV kijk ik graag naar 'Meiden die rijden.'"

Veilig?

Om vrachtwagens te kijken zoekt Rick altijd een rustige plaats. En hij trekt een hesje aan. Dat is veiliger.



**Rick rijdt
vrachtwagen
op de computer**

Toch gaat er weleens iets mis. Bijvoorbeeld die keer dat een vrachtwagen te hoog geladen was. Hij kon niet onder het viaduct door waar Rick op stond. Al het metaal lag op straat.

Rick vertelt: "Tijdens het truck spotten maak ik veel foto's. Maar bedrijven en chauffeurs vragen mij ook foto's te maken. Bijvoorbeeld voor hun website of kalender."

Raadsels en moppen van Spinveld

Ha, ha! Haha

Ik zit in m'n auto op de snelweg.
Opeens stopt er een auto naast me.
Hij draait zijn raam open.
Ik denk hij gaat iets zeggen.
Ik doe mijn raam ook open.
Hij zegt: "heb je óók een scheet gelaten?"

Waarom zit er een stuur op je fiets?

Staat een man op de bus te wachten.
Zegt de buschauffeur:
"Kom er eens van af."

Dan hoeft je de bel niet vast te houden!

Het is groen en zit onder een auto.

Een spruitlaar

Het is geel en hangt achter een auto?

Een banaanhangwagen

Twee agenten staan bij een ongeluk te helpen.
Vraagt de ene agent aan de andere agent:
"Doen de zwaailichten van onze auto het nog?"
De agent gaat kijken en roept:
"Ja, nee, ja, nee, ja, nee, ja, nee, ja, nee!"

Wat krijg je als je met een kever door het water rijdt?

Een Golf



Maarten

Hoi, ik ben Maarten

Ik woon al heel lang op de Laarstraat.
Nu al ongeveer 17 jaar!
In mijn appartement luister ik naar Heavy Metal.
Eerst ging ik in het weekend naar een Heavy Metal café.
Die is inmiddels gesloten.
Ik heb veel tattoos.
Sommige hebben een betekenis.

Bijvoorbeeld een tattoo voor alle mensen die overleden zijn.
Ik heb ook 13 piercings.
Best stoer!
Toch vinden mensen mij een goedaardige knuffelbeer.

In mijn vrije tijd ga ik graag naar Amsterdam.
Dan pak ik de trein.
In Amsterdam ga ik winkelen.
En een beetje rondlopen.
Het taaltje vind ik erg leuk.
En dat de mensen er direct zijn.
Ze hebben 'het hart op de tong'.
Mijn moeder kwam uit Amsterdam.
Misschien dat ik daarom Amsterdam zo leuk vind.

Ik ben trots op mijn fatbike.
4 keer per week fiets ik naar mijn werk bij Diamant.
Vorig jaar ben ik aangereden op mijn fatbike.
Inmiddels ben ik weer een beetje hersteld.
Ik ga weer naar mijn werk.
En ik pak mijn fatbike weer voor een rondje in de buurt.

Groeten van Maarten

Huub, Henk en Joep werken bij La Vida

Met een bus halen ze nog bruikbare spullen op.
Henk of Joep is de chauffeur.
Huub is de bijrijder.
Ze zijn goed op elkaar ingespeeld.

Begeleiding vertelt waar ze naar toe mogen gaan.
Er zijn wel wat spelregels.
Bijvoorbeeld geen meubels of te zware dingen.
Daar is geen plaats voor in de winkel.
En het moet de moeite zijn.
"Voor 1 tasje kan je geen bus starten," vertelt Joep.

Bij La Vida werken lijkt wel een feestje.
Deze mannen hebben het goed naar hun zin.
Er is veel afwisseling in het werk.
Bijvoorbeeld in de winkel, kassa en het magazijn.
Of het uit elkaar halen van spullen en recyclen.
Bij recyclen sorteren ze het afval bijvoorbeeld in glas, ijzer, porselein, aluminium of hout.
Voor alles is een bak vertelt Huub.
Henk, Huub en Joep krijgen verantwoordelijkheid.
Als iets niet meegenomen kan worden zeggen ze dat.
Ze hebben leuk contact met klanten.
En bij problemen lossen ze het samen op.
Dat kan alleen maar als de sfeer ook goed is.
Iedereen wordt geaccepteerd zoals hij of zij is, vertelt Henk.

Spullen die niet
verkocht worden gaan
in de GRATIS kast.
Je herkent ze aan het
stickertje.

EXTRA INFORMATIE

Klik op de
QR code om de
film te bekijken.



Joep

Huub

Henk





Doe je niks? Dan gebeurt er ook niks

**Bewoners van de Veldhovenring kwamen in actie.
Ze willen een veilige straat.
Dat er minder hard gereden wordt.
En je veilig over kan steken.**

Langs de deur voor een handtekening

Stephanie vertelt: “We gingen bij iedereen langs. Er was altijd begeleiding bij en andere bewoners. Zo hebben we 500 keer aangebeld. 500 keer gewacht tot de deur open ging. 500 keer ons verhaal verteld. En met resultaat: 500 handtekeningen! Iedereen uit de buurt was het met ons eens. Ze bedankten ons zelfs. Omdat we gestart waren met de actie. Dat was fijn.

Naar het gemeentehuis

Alle handtekeningen hebben we aangeboden aan de gemeenteraad. We hebben uitgelegd wat er mis is in onze straat. Dat deden mijn medebewoners Tineke en Silvana. Na afloop kregen ze van iedereen applaus. Heel veel mensen uit de buurt waren er ook bij. Er waren ook spandoeken. En bij alle huizen hebben de bewoners onze posters opgehangen. Daar word ik blij van.

Hoe nu verder?

Er komen gemeenteraadsleden naar onze woning. We laten ze dan ook zien wat er zo gevaarlijk is. En we staan in het Stadsnieuws en de wijkkrant van Tilburg. Omroep Tilburg en Omroep Brabant besteden er ook aandacht aan. We krijgen zo ook meer contact met de mensen in onze buurt. We weten niet hoe het af gaat lopen. Maar tot nu is het al een groot succes.

En zo is het gekomen

Het begon allemaal tijdens een medezeggenschapsavond. Één van de thema's was veiligheid. Toen is het balletje gaan rollen.”

Zo plak je een fietsband in 10 stappen.

EXTRA INFORMATIE



Klik op de
QR code
om de
uitgebreide
handleiding
te lezen.

1 ZET ALLES KLAAR



BANDENPLAKLIJM,
SCHUURPAPIER,
EMMER WATER, 3
BANDENLICHTERS,
FIETSPOMP

2 ZET JE FIETS OP
ZIJN KOP



DRAAI EERST HET
VENTIELDOPJE EN
DE RING LOS

3 STEEK DE
BANDENLICHTER
TUSSEN DE VELG EN
BUITENBAND



HERHAAL DIT MET
DE ANDERE TWEE
BANDENLICHTERS

4 HAAL DE
BINNENBAND UIT
DE BUITENBAND



BEGIN BIJ HET VENTIEL.
ZET DAARNA HET
VENTIEL WEER IN
ELKAAR EN POMP DE
BINNENBAND OP.

5 ZOEK HET LEK



ZIE JE BELLETJES?
DAAR ZIT HET LEK.

6 HAAL DE BINNENBAND
UIT HET WATER



MAAK DE BAND DROOG
EN SCHUUR DE PLEK
WAAR HET GAATJE ZIT

7 POMP DE BAND
LICHT OP



PLAK HET LEK EN LAAT
DE LIJM 5 MINUTEN
DROGEN

8 KNIP EEN
PLAKKERTJE OP
MAAT



DRUK DE PLAKKER GOED
OP HET GAATJE EN LAAT
EEN PAAR MINUTEN
DROGEN

9 LAAT DE
BINNENBAND
LEEGLOPEN



ZET DE BINNENBAND
VAST BIJ HET VENTIEL
EN POMP DE BAND EEN
BEETJE OP

10 LEG DE BUITENBAND
TERUG OP DE VELG



PLAATS DE RING EN
HET VENTIELDOPJE
TERUG EN POMP DE
BAND WEER OP.
KLAAR!

Blij dat ik rij

Je kunt op veel
verschillende
manieren rijden.
Maar één ding is
hetzelfde: iedereen is
trots op zijn of haar
vervoersmiddel.



Marlieke met haar auto



Marijn brengt thee rond
met een karretje



Sander brengt de was



Team Mont Ventoux
op de racefiets



Timonya gaat met haar
driewieler naar haar werk



Maarten op de fatbike



Geordi op een elektrische fiets



Raymond op zijn scooter



Hennie gaat op de fiets



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 consultants
seksuele gezondheid



EXTRA
INFORMATIE

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



Hoi Nicky,
Ik ben voor het eerst verliefd op iemand.
Dat is heel fijn.
Maar ik voel me ook onzeker.
Ik wil hierover praten met mijn persoonlijk
begeleider.
Ik voel me vertrouwd bij hem.
Maar die zegt vaak daar niet veel over te
weten.
Waar kan ik nu terecht?
Groetjes, een verliefde jongen

Beste verliefde jongen.
Wat fijn dat je verliefd bent!
Verliefd zijn is ook spannend.
De eerste keer zoenen of intiem worden.
Toch is een begeleider de juiste persoon om
mee te praten.
Is er een andere begeleider die je ook vertrouwt?
Misschien kun je met deze begeleider praten.

Bij Amarant helpen we begeleiders en cliënten
om over seksualiteit en intimiteit te praten.
In de mediatheek van Amarant zijn er leuke spellen
en boeken te leen.
Amarant is ook gestart met de LOVE tour.
Begeleiders leren dan om over seksualiteit te praten.

Groetjes, Nicky

Fietsen op een fatbike



Een fatbike is een elektrische fiets met dikke banden.
Deze banden zorgen voor meer grip op de weg.
Zo kan je makkelijker rijden op zand, modder of sneeuw.
Leuk om te doen.
Toch gebeuren er veel ongelukken met deze fietsen.

De Tweede Kamer wil nu dat iedereen een helm draagt.
Kinderen onder de 14 jaar mogen niet meer op een Fatbike rijden.

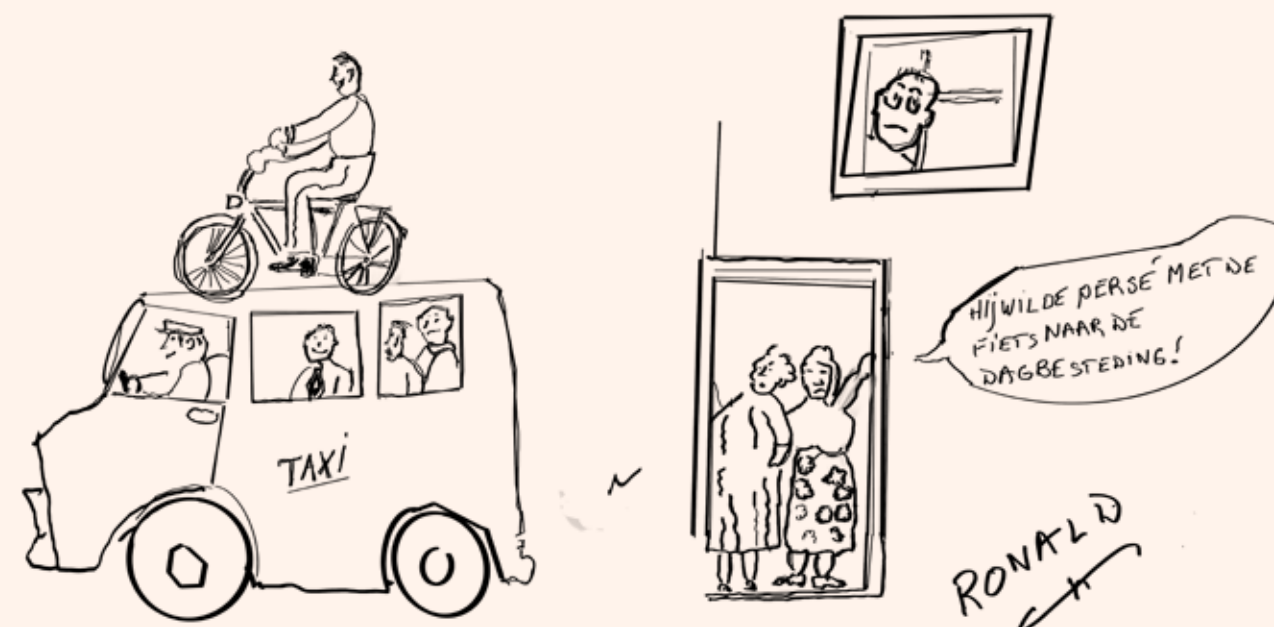
EXTRA
INFORMATIE



Klik op de
QR code om
te zien hoe je
veilig op een
fatbike kunt
rijden.

Wat past bij jou?

Het is heel gewoon om met de taxi naar dagbesteding te gaan.
Maar je kunt op heel veel verschillende manieren reizen.
Te voet, met de fiets, auto of openbaar vervoer.
Wat past het beste bij jou?
Bespreek het eens met je begeleiding.



Martin brengt al 15 jaar de post rond



Het is vooral post van Amarant. Voorheen was dat Pauwer. Martin rijdt naar Breda, Etten-leur, Roosendaal en Bergen op Zoom. Als het even kan maakt hij daar ook een praatje.

Een goede chauffeur

Martin is voor zijn leeftijd nog heel actief. Dat is hij altijd al geweest. Vroeger als automonteur, lasser en klusser in huis. En nu als chauffeur. De directeur van Amarant vroeg of hij post wilde rondbrengen. Daar had hij wel zin in. Ook op vakantie rijdt Martin nog ver. Samen met zijn vrouw Anja rijdt hij naar Frankrijk of Duitsland.

Dat Martin nog auto kan rijden is wel bijzonder. Hij kreeg een herseninfarct. Daarna moest hij opnieuw leren lopen en praten. Dat is gelukt. Alleen zijn auto moest een beetje aangepast worden.

Martin is een man van de klok

Hij is liever te vroeg dan te laat. Een goede eigenschap om post rond te brengen. Martin bekijkt het leven van de positieve kant. Hij is trots op zijn vrouw en zijn kinderen. Maar hij ergert zich ook wel eens. Bijvoorbeeld aan weggebruikers zonder geduld! Toch wil hij blijven rijden. Hij wil er zelfs extra adressen bij!



Ergernis top 10!

- 1 Fatbike
- 2 Ganzen die zorgen dat je niet de straat op kan
- 3 Deelscooters
- 4 Geen knipperlicht of hand uitsteken
- 5 Elektrische auto's hoor je niet en dan schrik je
- 6 Bussen zijn te laat
- 7 Deeltaxi is lang onderweg, komt later, of niet
- 8 Spullen of auto's op de stoep
- 9 Hondenpoep op straat
- 10 Alles moet vlug vlug vlug



Deze tekening is gemaakt door Zoë

Jouw ergernis top 10!

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

MAAK JE
EIGEN TOP 10!

Eric kan met **één oog** auto en motor rijden

Toch gaat Erik liever met de fiets.
Hij vindt motor- en autorijden te
gevaarlijk.
Want je kunt met één oog niet
alles tegelijk zien.

Eric op
zijn werk



Stoer

Voor zijn motorongeluk deed Erik
stoere dingen.
Hij werkte in de bouw.
Knapte veel huizen op.
Was uitsmijter bij een café.
En ging in het weekend met vrienden uit
in Antwerpen.

Zijn ongeluk zette zijn leven op z'n kop.
In de mist reed hij achterop een
vrachtauto.

De vrachtauto had geen licht op.
Meer dan een jaar lag Erik in het
ziekenhuis.

Vrienden

Erik vertelt: "Je leert je vrienden dan wel
kennen.
Gelukkig zijn er ook die je niet laten vallen.
Nog steeds zie ik die en gaan we biljarten.
En om eerlijk te zijn: ik win vaak!"

Eric



Overal ga ik nu op de fiets naartoe.
Een gewone fiets.
Zo hou je ook een goede conditie!"

Werk

Erik vertelt verder:

"Ook bij regen ga ik op de fiets naar mijn werk.
Trek ik gewoon mijn regenpak aan.
Op mijn werk doe ik van alles.
Schutting in elkaar zetten.
Tafel opknappen.
Of het gereedschapsbord maken.
Dat ik uit de bouw kom is nog steeds handig.
En ik hou van de afwisseling hier.
Dat was in de bouw ook zo."

Eric gaat nu overal
op de fiets naar toe.



Recept

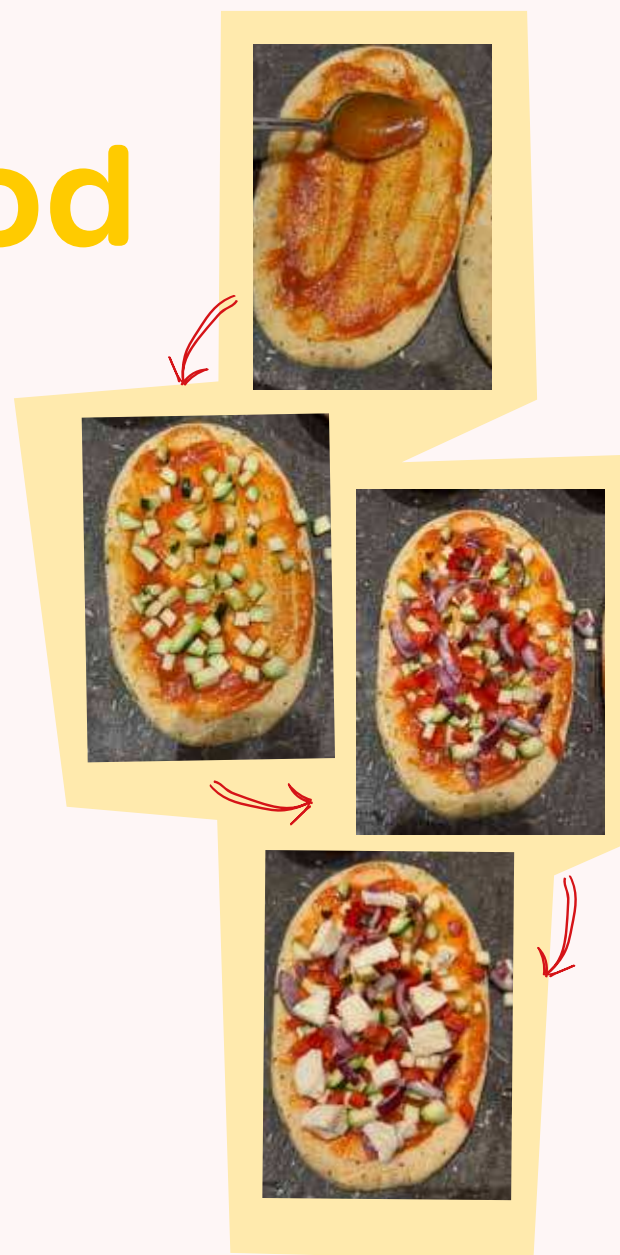
Naanbrood

Wat heb je nodig?

- 4 naanbroden
- 200 ml tomatensaus
- 1 bol Mozzarella
- 1 ui
- 1 courgette
- 1 paprika
- 3 plakken kipfilet
- geraspte kaas

Aan de slag

1. Verwarm de oven voor op 200 graden
2. Was alle groenten
3. Snij alle groenten in kleine stukjes
4. Smeer de tomatensaus op het vlakke gedeelte van het brood
5. Snij de mozzarella in stukjes
6. Nu leg je alle groenten en de stukjes mozzarella op het brood
7. Strooi de geraspte kaas eroverheen
8. Leg het brood voor 10 minuten in de oven op 200 graden



EXTRA INFORMATIE



Klik op de QR code voor het stappenplan van het recept.

Eet smakelijk!

Lekker in beweging blijven

Tony houdt ervan om te bewegen. Niet per bus of per auto maar te voet. Vroeger deed hij aan voetbal en judo. Door zijn lichamelijke beperkingen is hij een paar keer flink gevallen. Soms brak hij een bot of kreeg een operatie. Daarom gebruikt hij nu een elektrische rolstoel.

Tony heeft veel fysiotherapie gehad. Oefeningen op de loopband of fiets. En nu loopt hij ook met zijn eigen looprek. Hij heeft deze ook mee uitgezocht. Aan zijn voeten heeft hij speciale orthopedische schoenen. Die zijn erg fijn als je met het looprek loopt.

Tony vertelt: “ik vind het fijn om met het looprek te lopen. Het is erg fijn om in beweging te zijn. En ik word er vrolijker van!”



Orthopedische schoenen

DIT VIND IK ERVAN

Oh, ben jij er zo één!
 Dat hoor ik vaak als ik vertel over mijn fatbike.
 Maar ik rij wél normaal.
 Ze denken dat iedereen op een fatbike te hard rijdt.
 Dat iedere fatbike is opgevoerd.
 Meestal zeg ik dat ik niet zo ben.
 Dat ik wel normaal rij.
 Maar ik vind het wel vervelend.
 Ze hebben al een oordeel.
 Maar ze weten niet of het klopt.
 Ik merk dat mensen steeds sneller oordelen.
 Bijvoorbeeld over je uiterlijk.
 Of tijdens het gamen over je stem.
 Ik denk dan: laat mensen zichzelf zijn.

Tijdens corona ben ik veranderd.
 Toen mocht je niks en zat je veel op je kamer.
 Daardoor durfde ik na corona heel veel dingen niet meer.

Ik werk nu keihard om me beter te voelen.
 En ik maak stappen vooruit.
 Maar mensen die zo oordelen helpen daar niet bij.

Ik heb zelf ook wel een mening hoor.
 Bijvoorbeeld over drugs, alcohol of blowen.
 Maar ik ga anderen niet pesten of buiten sluiten.
 Accepteer iemand zoals die is!

Mitchel



Strip van Elmo



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?

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

Stuur je oplossing
vóór 25 april 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.**



De eerste
prijs is een
VVV bon!

BAGAGE

BUS

FATBIKE

FIETSEN

FILE

GOLFKAR

INTERCITY

LOPEN

NAVIGATIE

OLDTIMER

PAD

SNELHEID

STOEP

STRAALJAGER

STRATEN

TOURINGCAR

VERKEER

~~VRACHTWAGEN~~

WACHTHOKJE

WEG

Winnaar Prikkel 30

De oplossing van
de winterpuzzel is:

De prijswinnaars zijn:

1^e prijs: Sofia Koopman

2^e prijs: Trudy Moerkens-Boeren

3^e prijs: Marja van Amelsvoord

MEEDOEN



Gefeliciteerd
met jullie
prijs!

PRIKKELBORD

KORTE
BERICHTJES



Uitleg over reizen met de trein.

Plan jij thuis je reis?
Hoe betaal je je reis?
Op reis en hulp nodig?
In deze app krijg je antwoord op al deze vragen.



Klik op de
QR code
voor de app.



Beter voor jezelf opkomen?

Soms is het moeilijk om te zeggen wat je echt vindt.
Maar je kan het wel leren!
Bijvoorbeeld door een cursus te volgen.
Het Leercentrum start dit voorjaar met een groepscursus.

Meer weten?

Mail naar leercentrum@amarant.nl



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.

Klachtenfunctionaris:

klachtenfunctionaris@amarant.nl
Tanja Burkink
06 15 42 82 02

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

Imagine:

imagine@amarant.nl

Team Communicatie:

communicatie@amarant.nl

