

PRIKKEL

36

TIJDSCHRIFT VOOR EN DOOR
CLIËNTEN VAN AMARANT

NUMMER ZESENDERTIG

JUNI 2026

HET ONDERWERP
VAN DEZE PRIKKEL
IS: 'LEKKER'



LEKKER FANTASEREN

LEKKER ETEN

LEKKER LEZEN

LEKKER WONEN

LEKKER DANSEN

LEKKER JEZELF ZIJN

Wil je de Prikkel
voorgelezen
hebben? Klik op
de QR-code



VAN DE REDACTIE

Deze Prikkel gaat over **lekker**.
Bij **lekker** denken wij als Amarant Versterkers aan heel veel verschillende dingen.
Een aantal hiervan kun je teruglezen in deze Prikkel.
Bijvoorbeeld lekker en duurzaam eten.
Lekker lezen is fijn om te ontspannen.
Ook even lekker lachen is belangrijk.
En doen waar je zin in hebt.
Fietsen, motorrijden, dansen of muziek maken.
Lekker op vakantie naar een warm land of lekker in Nederland.
Je leest ook meer over duurzaamheid en medezeggenschap.
Lekker hoeft niet duur te zijn.

Het was leuk om met zijn allen lekker samen te werken voor deze Prikkel.
Wij als Amarant Versterkers werken graag samen met verschillende mensen.
Daar leren we lekker veel van.
Lekker is een kwestie van smaak!!

Veel leesplezier!
Amarant Versterkers



Aan deze Prikkel werkten mee:

Clënten:

Veel dank aan alle cliënten die meegewerkt hebben aan deze uitgave

Redactie:

Cliënten en Leercentrum Amarant

Gastredactie:

Amarant Versterkers

Eindredactie:

Afdeling Communicatie

Vormgeving:

Heyalo® - create to connect

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:

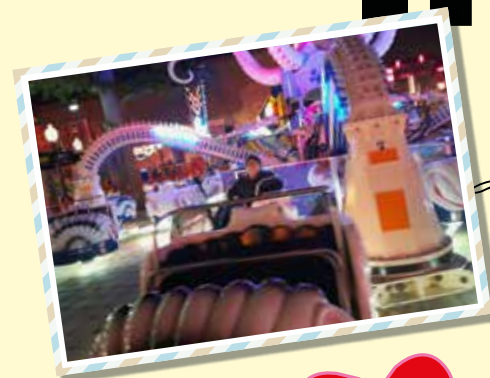
prikkel@amarant.nl



Prikkel is
een uitgave
van Amarant.



INHOUD



Ha, Ha!
Haha



- 4** Niklas houdt van lekker lezen.
Lees maar op bladzijde 4 en 5.
- 6** Waar gaat Jacqueline het liefst op vakantie?
Lees het op bladzijde 6 en 7.
- 8** Karin danst heel graag.
Lees erover op bladzijde 8.
- 9** Corné stelt zich voor op bladzijde 9.
- 10** Jan-Willem is heel dankbaar.
Kijk op bladzijde 10 en 11 waarom.
- 12** Nicky heeft weer een vraag gekregen.
Bekijk de vraag en het antwoord op bladzijde 12.
- 13** Lach mee op bladzijde 13.
- 14** Lekker kleuren op bladzijde 14 en 15.
- 16** Houd jij ook van lekker eten?
Bekijk een nieuw recept op bladzijde 16.
- 17** Weet jij wat de Schijf van Vijf is?
Kijk snel op bladzijde 17.
- 18** Wil jij weten wie lekker zichzelf is?
Kijk dan op bladzijde 18.
- 19** Nieuws van het Leercentrum en de Amarant Versterkers vind je op bladzijde 19.
- 20** Wil jij weten wie lekker doet waar hij zin in heeft?
Op bladzijde 20 en 21 lees je het.
- 22** Rosita is lekker fit.
Lees haar verhaal op bladzijde 22 en 23.
- 24** De hobby van Peter is lekker motorrijden.
Lees zijn verhaal op bladzijde 24 en 25.
- 26** Lekker zwieren en zwaaien op bladzijde 26.
- 27** Puzzelen kun je op bladzijde 27.
- 28** Korte berichtjes vind je op bladzijde 28.



Niklas houdt veel van lezen.
Hij leest heel veel verschillende boeken.
Van lezen wordt hij gelukkig.
Niklas gaat vaak boeken zoeken bij een openbare boekenkast.

Gratis boeken ruilen in je buurt

Er staan steeds meer openbare boekenkasten in Nederland.
 Je kan daar gratis een boek ruilen.
 Je vindt de kasten vaak in voortuinen of in buurthuizen.
 Deze kasten hebben verschillende namen:
 boekenruilkast, minibieb, buurtbieb of ruilbibliotheek.
 Je ruilt hier een boek.
 Je zet een boek dat je gelezen hebt in de kast.
 En neemt een ander boek mee uit de kast.

Waarom is lezen goed voor je?

Als je leest leer je nieuwe woorden.
 Je voelt je minder eenzaam.
 En je verveelt je minder snel.

Begrijpelijke taal

Er zijn veel verschillende soorten boeken.
 Zoals detectives en kookboeken.
 Ook zijn er boeken in begrijpelijke taal.
 En wat dacht je van foto's kijken in fotoboeken.
 Of de plaatjes in stripboeken.
 Er bestaan ook luisterboeken.
 Iemand leest dan het boek aan je voor.
 Luisterboeken vind je niet in een minibieb.

J.K. Rowling schreef de Harry Potter boeken.
 Zij zei ooit: "Als je niet van lezen houdt,
 heb je gewoon het juiste boek nog niet gevonden."
 Niklas heeft al veel juiste boeken gevonden.
 En hij gaat verder op zoek.

'Ik ruil
gratis
boeken!'

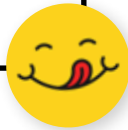
Niklas



EXTRA INFORMATIE



**Waar vind je
boekenruilkasten?**
 Klik op de QR code
 voor alle informatie.



Alles onder één dak



Jacqueline



**Preston Palace, wie kent het niet?
Jacqueline in ieder geval wel.
Elk jaar gaat ze daar naartoe.
In februari is ze nog 4 dagen geweest.**

Waarom is Preston Palace zo fijn?

Jacqueline is daar heel duidelijk over.

“Er is van alles te doen.

Alles is onder één dak.

Dus je hoeft nooit ver weg.

En je betaalt van tevoren.

Het eten en drinken en de activiteiten zijn gratis.

Zo kan ik niet te veel geld uitgeven”.

Genoeg te doen

Als Jacqueline benoemt wat je daar kunt doen lacht ze.

Om de leuke herinneringen.

Het zijn eigenlijk allemaal uitstapjes bij elkaar.

Zoals bowlen, zwemmen, en midgetgolf.

Of lekker een film kijken in de bioscoop.

Je mag een drankje en hapjes mee naar binnen nemen.

De bingo is ook erg leuk.

Er is zelfs een kermis.

En 's avonds lekker naar een show en een kroegje.

Genieten van muziek.

Karaoke hoort er natuurlijk helemaal bij.

Heel gezellig

“Ik vind het heel gezellig daar” zegt Jacqueline.

“Het is ook zo leuk dat mijn nicht Zjuul meegaat.

We slapen 's ochtends eerst een beetje uit.

Dan gaan we ontbijten.

En bespreken daarna wat we die dag gaan doen.

Er zijn veel lekkere dingen bij het lopend buffet.

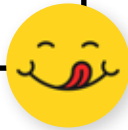
Maar het liefst eet ik een tosti.

Het avondeten is ook heel goed.

Er zijn veel verschillende restaurantjes.

Ook gaan we altijd een dag winkelen in een stadje.

Ik heb nu al zin in volgend jaar.”



Karin heeft NLD en PDD-NOS. Dat is een vorm van autisme. Ze is normaal begaafd. Een keer per week krijgt ze ambulante begeleiding van Amarant.



Karin

'Je kunt zoveel méér dan je denkt'

Vrijwilliger in een buurthuis

Karin is vrijwilliger in Wijkcentrum Etten-Leur. Ze zijn daar heel blij met Karin. Ze staat daar achter de bar en helpt als er iets georganiseerd wordt. Bijvoorbeeld bij de Burendag en Buitenspeeldag voor kinderen. Of met Kerst en Pasen. Ze helpt mee bij het versieren van het buurthuis.

Lessen in line-dans

Het leukste is de woensdagochtend. Dan gaat Karin lekker line-dansen. Zij is dan de juf! Ze geeft les aan 10 leden van de beginnersgroep. Iedereen is enthousiast. De line-dansers zijn blij met haar lessen. Ze doet het goed! Dat vindt Karin leuk om te horen. Haar zelfvertrouwen groeit hierdoor.

Belangrijke boodschap van Karin

Ook al heb je een beperking. Je kunt zoveel méér dan je denkt. Lesgeven aan anderen kan dus ook als je autisme hebt. Als je iets écht wilt lukt het meestal.



Hallo, ik ben Corné.
Ik werk al lang bij de Versterkers.
Eind dit jaar bestaan we 10 jaar.
Bij de Versterkers praten we mee.
We denken mee.
En we doen mee.

Meepraten, meedenken, meedoen

Ik heb 11 collega's.
En er zijn nog meer cliënten die meepraten.
Ik denk ook mee.
Zo kijk ik of er een steunbeugel aan de toiletdeur zit.
Dat is zeker niet overal het geval.
Ik kijk mee naar de teksten op duidelijke taal.
Zoals brieven, de Prikkel, folders en de website.
Bij de Versterkers geven we advies.
Ook als er niet om gevraagd wordt!

Er is altijd wat te doen

Veel cliënten weten niet dat ze mee mogen praten.
Wij helpen de cliënten daarmee.
We brengen ook dingen onder de aandacht.
Zo zetten we informatie op de Amarant-app.
We hielpen met de EnergieRace en gaan naar bijeenkomsten.
We kijken mee hoe de netwerkkaart verbeterd kan worden.
We zijn bij de Versterkers goed bezig, maar het is nooit af!

Corné



'Ik ben heel tevreden met wat ik heb bereikt. En de begeleiding die ik krijg. Ik benoem nog eens extra hoe dankbaar ik ben!'

Jan-Willem



Jan-Willem werkt in Oirschot bij de legerbasis. Zijn grootste hobby is Feyenoord. Jan-Willem kan ontzettend genieten van een wedstrijd. En een Formule 1 wedstrijd slaat hij ook niet over. Want hij is fan van Max.



Jan-Willem heeft het goed naar zijn zin bij Parkzicht. Hij is daar in 2022 gaan wonen. Sinds 2024 woont hij niet meer in de voorziening zelf. Naast de voorziening is een klein huisje gebouwd. In het Engels noemen ze dat een "tiny house". Hij woont daar heerlijk.

Depressief

Jan-Willem heeft lang zelfstandig gewoond. Tot hij een burn-out kreeg en depressief werd. Hij raakte zijn baan kwijt. Het lukte hem niet meer om goed voor zichzelf te zorgen. Verschillende keren is hij ergens als crisis opgevangen. Met behulp van medicatie, behandeling en goede ondersteuning ging het steeds wat beter.

De knop ging om

Jan-Willem ging bij Parkzicht wonen. In het begin was het daar ook moeilijk. Hij was vaak aan het schelden, vloeken en schoppen. Hij was agressief naar de medewerkers. Tot een begeleidster tegen hem zei dat het moest stoppen. "Die avond op mijn kamer ging de knop ineens om" zegt Jan-Willem. Hij ging nadenken. Het was beter de adviezen van begeleiders op te volgen. En niet zo snel boos te reageren.

Terug naar een goed leven

Langzaam kon Jan-Willem steeds meer vrijheid aan. Hij begon met dagbesteding. Op zoek naar iets wat passend was voor hem. En leerde voor zichzelf op te komen. Hij gebruikt de spanningsmeter om bewust te voelen hoe het gaat. Jan-Willem weet nu ook wat hij moet doen als het niet zo goed gaat. Begeleiding is dichtbij als het nodig is. Dat geeft hem de rust om weer méér zelfstandig te doen. Nu gaat het super goed!



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



Hallo Nicky,
Er wordt gezegd dat er altijd toestemming
moet zijn bij seks.
Maar hoe weet je dat nou precies?

Hoi

Bij seksualiteit gaat het altijd om wederzijdse
toestemming.
Jullie willen allebei wat er gebeurt.
Zoals zoenen, aanraken of seks.
Die toestemming moet vrijwillig gegeven worden.
Dus zonder druk.
Omdat je het zelf echt wilt.
Belangrijk: je mag **altijd** van gedachten veranderen.
Zelfs als je eerst “ja” hebt gezegd,
kun je later nog steeds “nee” zeggen.
Twijfel of een onzeker antwoord betekent vaak dat
iemand zich toch niet helemaal prettig voelt.
Toestemming moet je echt denken én voelen.
Check bij jezelf: “Wil ik dit echt?” en
“Voelt het goed?”
Aan de ander kun je vragen: “Is dit oké?” of
“Vind je dit fijn?”

Toestemming betekent dus dat iedereen vrijwillig
en met een goed gevoel meedoet.
Dit wordt ook wel “consent” genoemd.

Groetjes, Nicky

Raadsels en moppen van de Amarant Versterkers

Ha, Ha! Hahaha

Waarom neemt
Jan zijn laptop
mee naar bed?

Hij wil dat hij lekker
kan uitrusten.

Lekker windje hè?
Zal ik er nog een laten?

Waarom is een
banaan nooit
verdrietig?

Omdat hij altijd
lekker zoet is!

Wat zegt chocola als
hij verliefd is?

Ik vind jou echt om
op te eten!

Zegt de ene uitlaat
tegen de andere,
wat ruik je lekker.

Zegt de ene tomaat
tegen de andere, wat
zie jij rood vandaag.

Waarom ging de
computer naar de
dokter?

Hij had een virus!

Zegt de ene augurk
tegen de andere
augurk, wat kijk je
zuur vandaag.

Zegt de ene kaas tegen
de andere kaas, waar
kom jij vandaag weer
onder te liggen?

In het tosti-apparaat



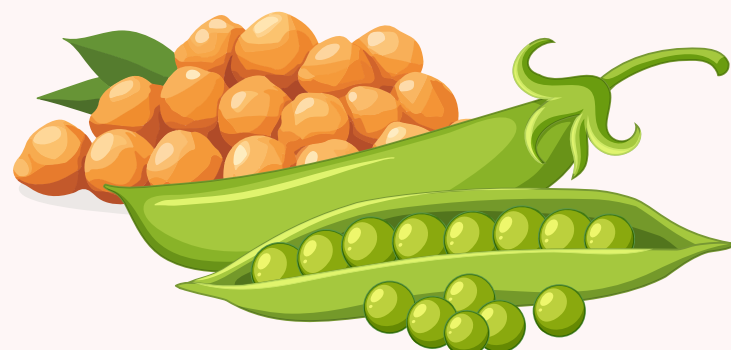
Lekker
kleuren!

Wij zijn Koersvaste Avonturiers



Recept

Rijstsalade met kikkererwten en sperziebonen



Kikkererwten en sperziebonen zijn peulvruchten uit de roze schijf van vijf.

Wat heb je nodig voor 2 personen?

- 200 gram zilvervliesrijst
 - 150 gram sperziebonen
 - 150 gram kikkererwten uit blik
 - 1 eetlepel olijfolie
 - 2 eetlepels yoghurt of kwark
 - 200 gram cherrytomaatjes
 - 150 gram maïs uit blik
 - 1 eetlepel Italiaanse kruiden of je eigen favoriete kruiden
 - Zout en peper
- Je kan als extra kleine stukjes rode ui erbij doen.

Zo maak je het klaar

1. Kook de zilvervliesrijst gaar. Op de verpakking staat hoe lang.
2. Kook de sperziebonen in 7 minuten gaar.
3. Snijd de cherrytomaatjes in stukjes.
4. Doe de kikkererwten in een zeef en spoel ze schoon met water.
5. Dep ze goed droog met keukenpapier.
6. Doe de kikkererwten in een bakje en meng de olie en wat zout er doorheen.
7. Verdeel de kikkererwten op de bakplaat met bakpapier. Bak ze 25 minuten in de oven op 200 graden. Schep de kikkererwten tijdens het bakken een paar keer om, zo worden ze lekker knapperig.
8. Meng in een grote kom alles door elkaar.
9. Proef even, dan kan je nog wat extra zout en peper erbij doen.

Eet smakelijk!

Elke dag lekker eten met de Schijf van Vijf

Ga voor dranken zonder suiker

Drink water, thee en koffie.
Kraanwater is het meest duurzaam.



Neem veel groente en fruit

Kies vooral klimaatvriendelijk.



Kies voor volkoren

Zoals de volkorensoorten van brood, ontbijtgranen, pasta en couscous. En wissel af met aardappelen.



Gebruik smeerbare of vloeibare vetten en oliën



Varieer en ga vooral voor plantaardige producten



Zoals peulvruchten, noten, tofu en tempé. Je kunt het afwisselen met vis, ei en vlees.



Eet elke dag een handje ongezouten noten



Pinda's, hazelnoten en walnoten zijn een duurzame keuze.



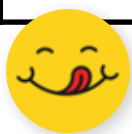
Varieer met zuivel en verrijkte alternatieven



Denk aan melk, yoghurt, kwark, kaas en verrijkte zuivelalternatieven zoals sojadrink en -gurt.

Nog beter eten voor het milieu? Ga dan voor producten met een topkeurmerk en verspil zo min mogelijk voedsel.

www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf



Fantaseren kun je leren



Marijn

**Marijn vindt dat iedereen zichzelf mag zijn.
Dat je de ander in zijn of haar waarde laat.
Maar hij vindt het ook leuk om even een ander te zijn.**

Hij verkleedt zich bijvoorbeeld graag als Elvis of een heks.
Dat betekent dat hij soms in een roze pak loopt. Of in een rokje.
En dan heeft hij een pruik op.
Je moet het wel durven!
Als Marijn verkleed is heeft hij meer zelfvertrouwen.
Hij zegt méér of gaat gemakkelijker naar mensen toe.

Marijn vindt het lekker om te fantaseren.
Hij bedenkt danspasjes, verhalen of fantasie personen.
Dingen die eigenlijk niet kunnen.
Waarom zou dat gek zijn?



Too Good To Go

Lekker goedkoop en duurzaam

Too Good To Go betekent letterlijk te goed om weg te gooien.
Het is een app op je telefoon of tablet.
Hiermee kun je eten redden dat anders zou worden weggegooid.
Je kunt zelf een pakket kiezen.
Er staat bij wanneer je het op kunt halen.
Het is niet duur.
Je betaalt via online bankieren.
Je moet overweg kunnen met een telefoon, tablet en internet.
Neem je telefoon of tablet mee naar de winkel om de code te laten zien.
Er is dan een internetverbinding nodig.

Je weet van tevoren niet wat je krijgt en hoeveel je krijgt.
Producten zijn vaak tegen de datum aan en moeten snel opgegeten worden.

Jesaja zegt:

"Iemand anders kan de box ook voor jou ophalen.
Via een knop kun je het linkje makkelijk delen.
Ik had laatst een box die € 6 kostte.
Er zaten 6 cup cakes in.
Ze waren erg lekker maar wel iets te zoet."

Sandra zegt:

"Sushipoint staat bij mij standaard ingesteld bij favorieten.
Ik heb deze een hartje gegeven.
Hmmmmmm sushi vind ik heerlijk.
Voor € 11,99 krijg ik dan 16 tot 20 stuks.
De bakker is altijd goed.
Het is brood van de dag.
Soms zit er wat lekkers bij zoals gebak.
Ohhhhhh en bij Limburgia krijg je heerlijke taartpunten ter waarde van € 16,50 voor € 5,50.
Voor iedereen is er wel iets te kiezen."



Mathieu doet waar hij zin in heeft



'Als je je eigen
niet kietelt, dan
lach je nooit.'
Uitspraak
van Mathieu



'Ik weet wat ik
zeg maar zeg niet
alles wat ik weet.'
Uitspraak
van Mathieu

Koos is redactielid van de Prikkel en praat met Mathieu.

**Mathieu woont in een appartement voor senioren.
Hij vertelt: "Dat is voor mij een rustige en schone plek.
Precies wat ik nodig heb met mijn NAH."**

Koos vraagt: "Jij doet van alles. Kun je daar méér over vertellen?"

Mathieu antwoordt:

"Ja, weet je, ik ben dankbaar dat ik nog leef.
Daarom ga ik naar de kerk.
Na de dienst drinken we samen nog even koffie.
Dat is ook een moment voor een praatje.
Omdat ik alleen woon zijn contacten extra belangrijk geworden.
Verder ga ik naar Activiteitencentrum Bergen op Zoom.
Ik heb er leren schilderen.
Maar de gesprekjes met jou zijn ook belangrijk.
We begrijpen elkaar goed.
Jij moet ook vaak lachen om mijn uitspraken.
Ja, we hebben wel een beetje dezelfde humor.
Ik zit ook nog op een zangkoor.
En met mooi weer pak ik de fiets.
Ik heb opnieuw leren fietsen op een driewieler.
Zo fiets ik naar Achtmaal, Zundert of Roosendaal."

Koos vraagt: "Je doet best veel.

Hoe hou je dat vol?"

Mathieu antwoordt:

"Tussendoor hou ik ook van luieren.
En ben ik moe dan ga ik een half uurtje liggen.
Maar eerlijk is eerlijk, op het einde van de dag is mijn energie minder."

**Koos vraagt: "Je kan lekker doen waar je zin in hebt.
Of mis je nog iets?"**

Mathieu antwoordt:

"Ik ga alleen op vakantie of met de Zonnebloem mee.
Maar heel veel dingen zijn fijner als je een relatie hebt.
Dat mis ik nog.
Ondanks alles maak ik er wel het beste van."

Koos



Mathieu



GOUD

Rosita was zelf met een gezonde leefstijl bezig. Veel wandelen, niet roken, gezonde voeding. Toen zag haar begeleidster Lia een oproep voor GOUD. Dat leek haar echt iets voor Rosita. Goud is een onderzoek naar Gezond Ouder Worden. Speciaal voor mensen met een licht verstandelijke beperking tussen de 40 en 60 jaar.

Onderzoek door testen

Er zijn allerlei testen gedaan voor het onderzoek.

- **Gewrichten** – ze meten het buigen van knie en elleboog.
- **Hartfilmpje** – ze meten je hart na vaak opstaan en weer zitten op een stoel en na hardlopen in de gymzaal.
- **Balanstest** – ze meten de tijd hoe lang je op 1 been kan staan.
- **Krachtsmeting in handen** – je moet met één hand blokken verplaatsen.
- **Bloedprikken** – ze prikken wat bloed om te onderzoeken.

Belangrijk

Rosita vond het heel leuk om mee te doen aan het onderzoek.

Om alle testjes mee te maken.

Maar ook belangrijk!

Omdat je er ook zelf iets aan hebt om te weten hoe fit je bent.

En voor de onderzoekers is het belangrijk te testen.

Zo kunnen ze bepaalde dingen voorkomen en vroegtijdig opsporen.

Er hebben meer andere cliënten van Amarant meegedaan aan het GOUD-onderzoek.

Over vijf jaar wordt Rosita nog eens gevraagd om mee te doen.

De onderzoekers testen dan of er iets verandert is voor Rosita.



Medaille en boekje

Na afloop kreeg Rosita een boekje met al haar persoonlijke testresultaten. Als dank voor het meedoen heeft Rosita van de onderzoekers ook nog een mooie medaille gekregen. De conclusie: alles is goed met haar. Rosita is lekker fit!

Over vijf jaar
wordt Rosita
nog eens
gevraagd om
mee te doen.



Lekker toeren op de motor

Peter rijdt al 38 jaar motor.
De vrijheid om motor te rijden is hem alles.
Hij wordt er ook rustig van.

Motorclub

Motorrijden is voor Peter een positieve prikkel.
Hij rijdt het liefst met anderen samen.
Peter zit bij een motorclub.
De leden van de club steunen hem door dik en dun.
Het zijn altijd al vrienden van Peter geweest.
Zeker ook in moeilijke tijden.
Elke woensdagavond maken ze een tocht.
Ze rijden dan niet over de snelweg,
maar rustig door dorpen.
Onderweg is er ook tijd voor koffie met appeltaart.
Ieder jaar gaat Peter ook met de club naar de Ardennen.
Een lang weekend toeren ze daar op de motoren.

Harley-Davidson

De laatste acht jaar rijdt Peter op een Harley-Davidson.
Die wordt goed onderhouden en gepoetst.
Bij regen wordt er niet gereden.
Peter heeft nog een andere Harley-Davidson in huis.
De honden thuis heten Harley én Davidson.
Peter hoopt ooit nog eens de Route 66 in Amerika te rijden.
Dat is echter erg duur.
Peter wil dan ook eerst de loterij winnen.

**Route 66 is
een beroemde
Amerikaanse weg**

**Harley-Davidson is een
bekend Amerikaans
motormerk**

Peter





Het is weer zomer

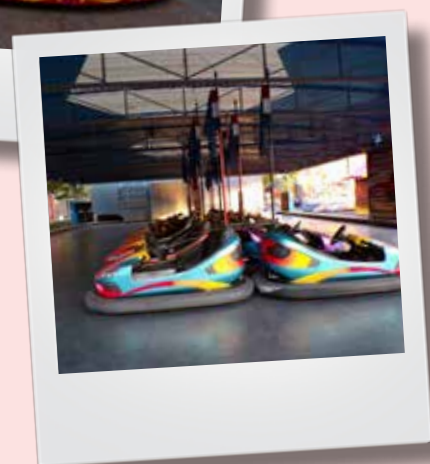
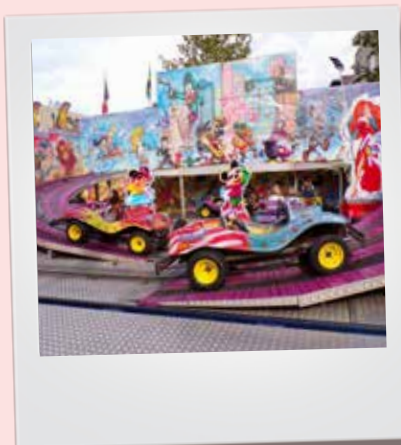
In veel plaatsen komt er dan een kermis.
Met gezellige muziek en de geur van olieballen.
En in de avond draaien tussen duizenden lichtjes.
Lekker lachen en genieten.
Durf jij in de dansende inktvis of in de Rups?
Of speel je liever met de grijpkranen?

Winnen winnen winnen!

Dat hoor je vaak op de kermis.
Maar ook hier kun je een kermisprijs winnen!

Weet jij hoe de attracties op deze pagina heten?

Laat het ons weten.
En wie weet win je een lekkere kermisprijs.



Stuur je oplossing
vóór dinsdag 28 juli 2026
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.**

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?

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

Stuur je oplossing
vóór dinsdag 28 juli 2026
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
VV bon!

BEWONDEREN

ENTHOUSIAST

FANTASTISCH

FIJN

FRIET

GAAF

GEBAK

GELUK

GENIETEN

GOURMETTEN

KUNST

LEUKE

LUI

SCHOONHEID

SMAKELIJK

SPELEN

TAART

TOF

VAKANTIE

ZALIG

ZINGEN

Winnaar Prikkel 35

De oplossing van
de lenteprikkel is:

De prijswinnaars zijn:

1^e prijs: Henry

2^e prijs: Samuel

3^e prijs: Lise-Lotte

DROMEN



PRIKKELBORD

KORTE
BERICHTJES

Kookboek in begrijpelijke taal

Arthur Frohn heeft een
verstandelijke beperking
en is kok.

Hij heeft zijn eigen
kookboek uitgebracht:
"Arthur Kookt".

Omdat gewone kookboeken
vaak te ingewikkeld zijn.



Klik op de
QR-code voor
de recepten.



Hulp bij meepraten, meedenken en meedoen

Amarant Versterkers



Amarant Versterkers

Amarant Versterkers bestaan 10 jaar

Wanneer? Oktober 2026

Waar? Tilburg en Breda

Wat? Een feestelijke, gezellige middag!

Méér informatie volgt nog.

SamenSterkdag

De volgende **SamenSterkdag**
staat gepland op 6 november
2026 in Den Haag.

Voor: cliëntenraadsleden
en medewerkers in de
cliëntmedezeggenschap.

Met drie hoofdthema's :

- Samen Sterk voor een mooie toekomst
- Samen Sterk door vrijheid en eigen regie
- Samen Sterk meedoen

Kijk voor méér informatie op
www.samensterkdag.nl
Aanmelden kan vanaf augustus 2026.

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:

Je kunt het vinden op de
Amarant website.

Klachtenfunctionarissen:

klachtenfunctionaris@amarant.nl
Mieke Aarts
06 15 42 82 02
Danny van Zantvoort
06 50 00 78 61

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

