

Nieuws-flitsen

Ellen Mol heeft een nieuwe baan gevonden.
Voortaan mag ik de Nieuwsflits maken. Het is erg leuk werk!

Mijn naam is **Jan Glorius**.
Ik werk al 15 jaar bij Amarant.
Sinds december vorig jaar werk ik op het Leercentrum.



Redactie Nieuwsflits

Montfortanenlaan 13
5042 CT Tilburg
013-46 93 323
krant@amarant.nl

Volgende Nieuwsflits

5 maart

Vertrouwenspersoon

Zit je ergens mee?
En vind je het moeilijk om er met de begeleiding over te praten?

Bel dan de vertrouwenspersoon:

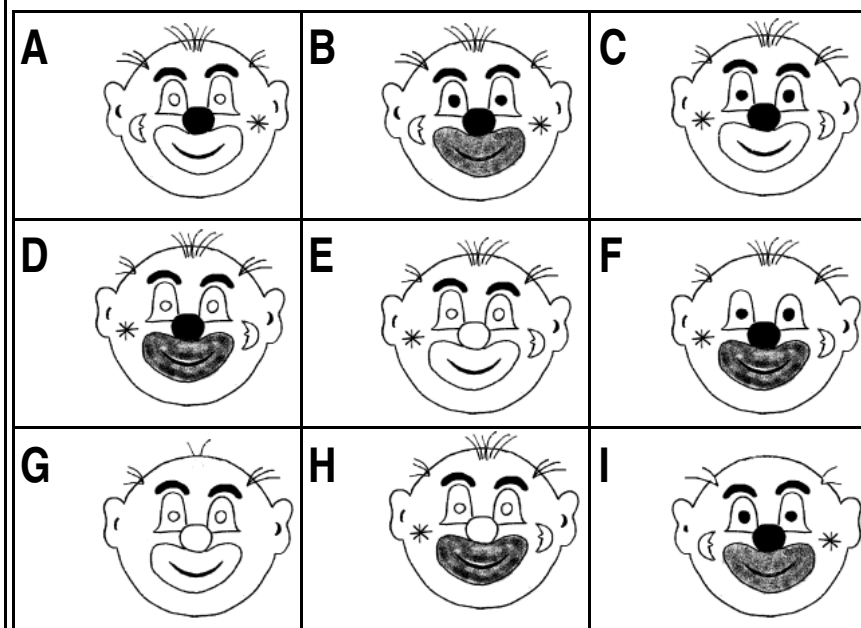
Piet Brinkman
06- 511 25 684

LEUKE FOTO?

Heb jij een bijzondere foto van jezelf? Waar je samen met een beroemde zanger of voetballer op staat? Of in heel gekke kleren? Stuur je foto naar de Nieuwsflits en wie weet sta je er volgende keer in!

PRIJSVRAAG

De goede oplossing van vorige puzzel was: ster / cadeautje / bal / strik.
Er waren 8 inzendingen. Allemaal goed!
De winnaar is **Victor van Oorschot** uit Tilburg.
Hij krijgt de Nieuwsflitsmok.
Deze keer een Carnavalspuzzel.
Welke twee maskers zijn hetzelfde?



Vul het formulier in en stuur die naar het redactieadres of mail naar [krant @ amarant.nl](mailto:krant@amarant.nl)

Deze maskers zijn hetzelfde: _____ en _____

Naam:.....

Straat:.....

Plaats:.....

Nummer 46

INFORMATIE-KRANT VAN AMARANT

Januari 2010

NIEUWJAARSWENS



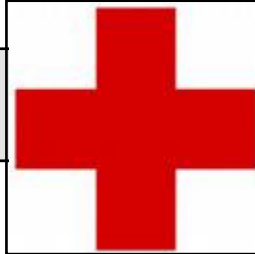
Beste mensen,
Wat is het koud geweest.
Sneeuw, ijs en wind.
Het waren wel mooie feestdagen, dat wel.
We zijn nu in 2010 aangekomen. Weer een nieuw jaar.
In 2010 worden er veel nieuwe huizen voor cliënten gebouwd, heel veel.
We gaan ook de dagbesteding wat anders aanpakken, omdat we minder geld daarvoor krijgen.
Dat probleem lossen we wel op.
We gaan ook kijken of de begeleiders wat minder papierwerk of computerwerk kunnen doen.
We horen dat zij daar veel tijd aan moeten besteden.
Jullie zien, er is weer veel te doen!
Wij wensen jullie een goede gezondheid en veel geluk toe in 2010.
Raad van Bestuur Amarant
Ronald Helder en Erik-Jan Borgmeijer

GOEDE VOORNEMENS

Beste lezers,
Er is een nieuw jaar begonnen.
Veel mensen willen iets goeds doen in het nieuwe jaar.
Iets goeds voor zichzelf of iets goeds voor iemand anders.
Ze maken goede voornemens.
In deze Nieuwsflits staan tips voor goede voornemens!
Lekker Carnaval vieren bijvoorbeeld. Je leest er alles over in dit nummer.
Of gezond eten en fit blijven.
Of een cursus EHBO volgen. Zodat je iemand kunt helpen die een ongelukje heeft gehad.
Of een kaartje sturen naar iemand op wie je verliefd bent! Met Valentijnsdag natuurlijk.
Veel leesplezier en vooral een heel goed jaar!
De redactie van de Nieuwsflits

2010

CURSUS E.H.B.O.



Kom naar de **E.H.B.O.** cursus.

Je leert eerste hulpverlening. Dus wat je kunt doen bij kleine ongelukjes. En voor de veiligheid van iedereen leer je de basisregels van EHBO.

De lessen zijn op woensdagavond van 3 maart tot 26 mei.

De les is van 7 tot half 9.

De cursus is bij het Rode Kruis, Havermansstraat 4, in Breda.

Voor 12 lessen + examen betaal je € 35,00

Je krijgt een verbanddoos en cursusmap.

Wil je meedoen?

Geef je op voor 5 februari!

Hiernaast staat het adres en het telefoonnummer.



Bel ☎ 06 – 201 295 80

Schrijf een brief naar:

✉ Cobie Resoort
Thorbeckeplein 23
4812 LP Breda

OPEN DAG BIJ ARTILABO

Artilabo is een atelier

voor mensen met een verstandelijke beperking, midden in het centrum van Breda.

Er worden mooie tekeningen en schilderijen gemaakt.

Er is een winkel. Je kunt ook kunstwerken lenen.

Ben je nieuwsgierig hoe er bij Artilabo gewerkt wordt?

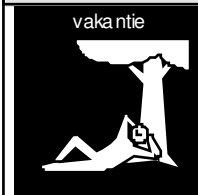
En zou het misschien ook iets voor jou zijn? Kom dan gratis naar

de open dag op 6 februari van 10 tot 4 uur . Artilabo, Catharinastraat 9 in Breda.

Je kunt dan zelf aan de slag. En je krijgt een leuk presentje mee naar huis.



ZOMERVAKANTIE



Weet jij al wat je doet deze zomervakantie?

In de “**vakantie-keuze-map**” kun je een leuke vakantie kiezen!

Wacht niet te lang.

Dan weet je zeker dat je nog mee kunt.

De vakantieguides staat nu ook op IKKIESAmarant.

Met veel foto's en gesproken!



Wil je de vakantieguides ?
Of wil je meer weten?

Ton Laanbroek
Kasteel Strijenstraat 13
5037 HP Tilburg
☎ 06-51861029
✉ reisburo@amarant.nl



GEZOND ETEN

Met veel mensen gaat het goed. Ze zijn lekker fit.

Toch zijn er steeds meer mensen die niet gezond bezig zijn.

Ze eten te veel, ze eten te vet.

Zij eten te veel snoep, koekjes en gebak.

Ze drinken te veel frisdrank of energy drankjes met suiker,

ze drinken te veel bier of wijn,

ze roken teveel

en ze bewegen te weinig.



Daardoor worden mensen te dik.

Mensen die te dik zijn zullen vroeg of laat last krijgen van ziektes: aan het hart, aan de bloedvaten of suikerziekte.

Ook van veel roken kun je ziek worden.

Daar zullen die mensen zelf veel last van hebben.



Het is belangrijk dat alle mensen gezond leven.

Dat geldt ook voor jou.

Je voelt je dan fit.

Dat is een goed gevoel.



Het is belangrijk dat je gezond eet:

goed ontbijten, niet te veel snoep en koekjes eten,

fruit en gezonde hapjes eten,

voldoende water drinken.

Ook bewegen is erg belangrijk: sporten, zwemmen, wandelen of fietsen



Zorg er dus voor dat je gezond eet, genoeg beweegt en lekker fit blijft!

Op het Leercentrum kun je informatie vinden over gezond eten. Meer weten?

Stuur een mail

of bel

✉ leercentrum.breda @ amarant.nl ☎ 076—57 89 93 23

Of kijk op IKKIESAmarant voor de 5 tips om gezond te eten.



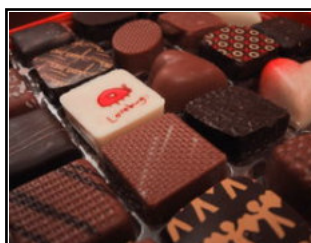
VALENTIJSDAG



Op zondag 14 februari is het Valentijnsdag. Die dag is er voor mensen die verliefd zijn op elkaar of veel van elkaar houden. Je stuurt elkaar een kaartje. Of je geeft een klein cadeautje.



Soms ben je verliefd op iemand, maar durf je het niet te zeggen! Dan kun je met Valentijnsdag een leuke kaart sturen! Zo weet de ander dat je verliefd bent...



CONTACT

Hallo ik ben André van den Bemt, Ik ben 48 jaar oud en op zoek naar een leuke spontane vriendin tussen de 30 en de 48 jaar oud. Mijn hobby's zijn fietsen en op reis gaan naar warme landen. Ik ben woonachtig in Breda en ik woon zelfstandig onder begeleiding.



Heb je interesse neem dan contact op met mij ☎ 076- 888 63 11. Ik hoop van je te horen! André,

OVER DOODGAAN

Als iemand dood is heb je veel verdriet. Toch gaat het leven ook weer verder. Dat valt soms niet mee. Je kunt verschillende dingen doen. Het helpt vaak om er veel over te praten. Maar je kunt ook een film bekijken over doodgaan, of foto's bekijken over doodgaan. Je kunt een herinneringsboek maken over iemand die dood is.



Het Leercentrum heeft voor jouw D.V.D. 's boeken, foto's en spellen over doodgaan en verdriet over de dood. Die kun je komen lenen. Wil je meer weten? Praat erover met je begeleider of bel het Leercentrum van Amarant: ☎ 076—57 89 93 23

datum		Wat is er te doen?	informatie
FEBRUARI			
4 donderdag		In het Dorpshuis: Carnavalsversiering maken voor de straatwedstrijd! van 7 tot 9	Dorpshuis 076-596 75 66
6 zaterdag	café	In het Dorpshuis: Inloopcafé. Van 7 tot half 10	Dorpshuis 076-596 75 66
9 dinsdag		In het Dorpshuis: Eetcafé Van 6 tot 9	Dorpshuis 076-596 75 66
11 donderdag		Dorpshuis gesloten! De boel wordt versierd voor Carnaval...	
14 zondag		Dorpshuis gesloten! Er is een grote optocht in Rijsbergen!	
17 woensdag		In het Dorpshuis: Aswoensdag Viering Je kunt een as-kruisje halen. Om 7 uur	013-46 45 386 076-596 75 66
18 donderdag		Dorpshuis gesloten!	
20 zaterdag	café	In het Dorpshuis: Inloopcafé. Van 7 tot half 10	Dorpshuis 076-596 75 66
25 donderdag	BINGO	In het Dorpshuis: Winter Bingo Van 7 tot 9	Dorpshuis 076-596 75 66
27 zaterdag		In het Dorpshuis: Kerk Viering Met Jeugdorkest. Om 7 uur	013-46 45 386 076-596 75 66



Al het nieuws over

CARNAVAL

staat op de volgende bladzijden!

CARNAVAL FLITS

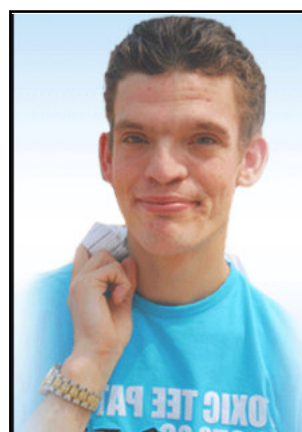
KIEKENDIEVENBAL

30
JANUARI
Zaterdag
van 1 tot 5

Op de Vliegbasis Gilze-Rijen:

KIEKENDIEVENBAL

Groot feest met optredens van
De Dikdackers, Jordy van den Boer en Martijn Geboers:



CARNAVAL IN HET DORPSHUIS

12 vrijdag	OPENINGSBAL Een Knalfeest om goed met Carnaval te beginnen! van 7 tot 9	076-596 75 66
13 zaterdag	HOS FESTIJN Voor iedereen die lekker wil dansen!	076-596 75 66
15 maandag	CARNAVALSFEEST Vette pret voor alle Carnavalsvierders! van 2 tot 4 en van 7 tot 9	076-596 75 66
16 dinsdag	AFSLUITINGSBAL De laatste keer er flink tegen aan! van half 3 tot half 6	076-596 75 66



CARNAVAL FLITS

CARNAVAL bij SAMSAM

13
FEBRURI
zaterdag

Zaterdag 13 februari

organiseert SOOS SAM SAM weer een groot carnavalsbal.

Ook dit jaar komt Prins Dionysos van Breda met zijn gevolg een bezoek brengen aan onze soos. Ook de Hofkapel komt mee.

Óok Prins Sanseverius van 't Aogje komt. Zijn hofkapel de Bielopers zal de sfeer komen verhogen.

Verder zijn er nog Blaoskopellen, en onze eigen D.J. om lekker muziek te maken, zodat jullie lekker kunnen dansen en hossen.

Het feest is in Gemeenschapshuis "de Blaker" Graaf Hendrik 111 laan 126 in Breda. Van half 8 tot 11.

Entree: leden gratis. geen lid € 3,-
Lucie Marijnissen ☎ 06 -41 82 89 81



CARNAVALSOPTOCHTEN IN DE BUURT

zaterdag	Zundert	BANAONBLUSSERSLAAND	Om 11 over 2	
zaterdag	Rijdsbergen	Kinderoptocht	AOPELAAND	Om half 2
zondag	Rijsbergen		AOPELAAND	Om 7 over 3
zondag	Terheijden		SCHRAANSERSRIJK	Om 1 uur
zondag	Bavel		BAVIOANENLAAND	Om 1 uur
Zondag	Tilburg		KRUIKENSTAD	Om 1 uur
zondag	Prinsenbeek		BOEMELDONK	Om half 2
zondag	Dongen		PEEJENRIJK	Om 2 uur
zondag	Ulvenhout		BOSUILENDORP	Om 2 uur
zondag	Oosterhout		KRAAIENDONK	Om half 1
maandag	Breda		KIELEGAT	Om 2 uur
dinsdag	Dongen	Lampkesoptocht	PEEJENRIJK	Om 6 uur