

zij aan zij magazine

SOVAK



SAMENWERKEN IN KLUNDERT

*“Er is echt iets moois
in beweging gezet”*

Editie december 2024

WIJ ZIJN DE REDACTIE



Patricia Hoveijn



Jeroen Rempt



Petra Roemer



Wim Muijs

Manilyn Staaltjens -
Van MourikPatricia
van VugtLaura
van MeelRoxanne van
Houwelingen -
Kusters

Sascha van Es

Wil jij ook
redactielid
worden?



COLOFON

We zijn trots op deze achtste editie van ons eigen SOVAKmagazine! Mis je iets? Of wil je ons redactieteam versterken? Neem dan contact met ons op door te mailen naar communicatie@sovak.nl

Fotografie: Wim Muijs, Pix4Profs,
Manilyn Staaltjens - Van Mourik
Illustraties & design: David Raakt

Soms zit betekenis in even gekriebeld worden >>>



Betekenisvol leven doe je samen! En het mooie daarvan is dat dat heel verschillend kan zijn. Hoe geef je betekenis aan je leven?

Door iets voor een ander te doen, samen iets te maken, iets te leren, vriendschappen te sluiten, te sporten, een mooi boek te lezen of een film te kijken. Maar is betekenisvol leven dan alleen maar iets doen? Gelukkig niet! Filosoof en psychiater Viktor Frankl schreef over hoe het ondergaan en beleven van fijne ervaringen van grote betekenis is voor ons. Het is een andere manier van doen, van contact maken en van elkaar gelukkig maken. Afgelopen zomervakantie mocht ik een paar dagen meewerken op de locaties in Sleenwijk. Daar zag ik weer met eigen ogen hoe die ene kriebel onder de voet een bewoner deed schaterlachen en hoe een heerlijk moment in een lekker warm bad een grote glimlach op iemands gezicht toverde.

In dit SOVAKmagazine lees je nog veel meer voorbeelden van betekenisvol leven. Grote dromen worden waargemaakt. Ik was bij de avond van Steven in het Chassé Theater. Hij droomde van een vol theater in Breda. Je ziet ook de betekenis van het samenwerken tussen de medewerkers van de dagbesteding en wonen. En hoe gaaf is het als je samen met je dochter dezelfde opleiding volgt en zelfs samen in een klas zit.

Betekenisvol meedoen is een van de belangrijkste thema's in onze koers naar 2028. Overall zien we mooie initiatieven ontstaan. Ik weet zeker dat je er de komende periode nog veel meer van gaat zien, horen en natuurlijk over gaat lezen in ons magazine.

Veel leesplezier!

Marie-Louise van der Kruis
(Raad van Bestuur)

“Betekenisvol meedoen is een andere manier van doen, contact maken en elkaar gelukkig maken.”





6.

8.



10.



12.



14.



16.



23.



18.

INHOUDSOPGAVE

2. **Wij zijn de redactie!** Wie werkte er mee
3. **Voorwoord.** Marie-Louise aan het woord
6. **Cliëntverhalen.** Vijftig jaar bij Sovak
8. **Medewerkersverhalen.** Samen in de zorg
10. **In de spotlight.** Voelen in het donker
12. **Vrijwilligersverhalen.** Als we verliezen, winnen we nog!
14. **Visieverhaal.** Zij aan zij in Klundert
16. **Werken bij.** Oude garde, nieuwe lichtung
18. **Ervaringsdeskundigheid.** Steven heeft een missie
21. **Column.** Feestdagen
22. **SOVAKwerk.** Shoppen bij SOVAK
23. **Doe-het-zelf-dagbesteding.** Kersthapjes maken

VIJFTIG JAAR BIJ SOVAK. VAN HARTE GEFELICITEERD!

SOVAK bestaat al bijna zestig jaar. Vijftig jaar geleden zijn er heel veel cliënten bij SOVAK komen wonen. En veel van deze mensen wonen nog steeds bij SOVAK. Voor iedereen die dit jaar vijftig jaar bij SOVAK woont: van harte gefeliciteerd! Dit zijn een aantal bewoners die dit jaar feest vierden.



LOES



Loes Olthof (67) heeft jaren op de Zeggelaan gewoond en woont sinds augustus op Koningsveld in Terheijden. In september heeft ze feest gevierd bij Café Doertoe omdat ze jarig was én 50 jaar bij SOVAK woont.

CARLA



Carla Szarzynski (65) woonde in augustus 50 jaar bij SOVAK. Dit heeft zij gevierd met haar medebewoners op de Zeggelaan in Terheijden met deze lekkere taartjes.

Anneke Kroese liet weten dat haar huisgenoten Gerard Terleth (67), Rini van Lisdonk (56), Peter Brans (56) en Anneke Rubbens (62) dit jaar allemaal 50 jaar bij SOVAK wonen. Zij wonen samen op de Potterbakkerstraat in Etten-Leur.



ANNEKE

RINI



GERARD

PETER

SAMEN IN DE ZORG



DICK

ANOUK

Dick (50) en zijn dochter Anouk (23) hebben een bijzonder avontuur gedeeld: samen volgden ze het halfjaar traject bij SOVAK. Eén keer per week gingen ze samen naar school. Met een totaal andere achtergrond, zijn ze toch op dezelfde plek bij SOVAK terechtgekomen.

Dicks carrièrepad verliep op een verrassende manier. Met een achtergrond in de betonbouw en een tijd voor de klas gestaan te hebben, zou je niet verwachten dat hij in de zorg terecht zou komen. Toch was de kiem al tien jaar geleden geplant, toen hij vrijwilliger was bij Ridderpoort 18. In 2022 werd Dick ernstig ziek, waardoor hij in een langdurig re-integratietraject bij het UWV belandde. Ondanks zijn ziekte wilde hij blijven werken. Samen met het UWV zocht hij naar nieuwe mogelijkheden. Zo kreeg hij via het UWV een werkervaringsplek van drie weken bij SOVAK. En toevallig ook weer bij Ridderpoort 18! Die korte periode bleek doorslaggevend: "Dit is het," dacht Dick.

Anouk daarentegen had al wél een achtergrond in de zorg: ze werkte in de kraamzorg. Toch verlangde ze naar meer

stabiliteit in haar werk. Ze wist wel dat de zorg haar goed lag. Toen herinnerde ze zich een snuffelstage bij SOVAK van jaren geleden. Terwijl ze toen niet overtuigd was dat de gehandicaptenzorg iets voor haar zou zijn, bracht die herinnering haar terug naar de organisatie. En werkt ze inmiddels alweer twee jaar met veel plezier bij SOVAK.

"Soms duurt het langer voordat je jouw plek vindt."

Hoe is het eigenlijk om als vader-dochter in de klas te zitten? "Heel leuk," vinden ze beiden, hoewel Anouk grinnikend toegeeft: "Als papa iets raars zei, schaamde ik me soms wel een beetje." Maar tegelijkertijd was het fijn om het samen te doen, vooral als ze er even niet uitkwamen. Zo maakte Dick

altijd netjes zijn huiswerk, maar verloor hij soms het overzicht op de laptop. Dan was het handig dat Anouk hem even op weg kon helpen. Ze zaten tenslotte in hetzelfde schuitje. Vader en dochter werken nu allebei op de Ridderpoort in Sleeuwijk. Soms duurt het gewoon wat langer voordat je erachter komt wat echt jouw plek is. "Het is onze roeping," zegt Dick met een glimlach.



Foto's: Pix4Profs

Halfjaar traject

Tijdens het halfjaar traject werk je op een woning en doe je kennis op in de praktijk, terwijl je certificaten behaalt. Het leertraject wordt persoonlijk afgestemd en ondersteund door een digitale leeromgeving met kennis en opdrachten.

Benieuwd naar het halfjaar traject? Ga naar www.werkenbijsovak.nl/halfjaar-traject of scan de QR-code.



VOELEN IN HET DONKER

Binnen de groepen 1, 2 en 3 van het Gruijplein in Terheijden wordt er dagbesteding geboden aan cliënten met een ernstige meervoudige beperking (EMB).

Irma Jacobs - Kowalski, begeleider intensieve begeleiding: "Wij geven vooral belevingsgerichte activiteiten. Denk bijvoorbeeld aan snoezelen en muziek. Ook hebben we 'voel' activiteiten. Bijvoorbeeld met verschillende ballen. De een is zwaar, de ander licht. In de een zit een belletje en de andere kan je helemaal inknippen."

Uniek binnen deze groepen is de blacklight activiteit die is bedacht door de begeleiders. Irma: "We maken het helemaal donker op de groep, zetten

blacklight lampen aan en pakken allerlei neon spulletjes waaronder neon doeken. De blacklightbox en de muziek gaan aan en dan begint het. We wapperen met doeken of leggen deze bij onze deelnemers op schoot. Met knuffels gaan we naast iemand zitten zodat deze gevoeld kunnen worden. De cliënten reageren hier altijd goed op, het is een rustige maar leuke activiteit.

"Als ik die glimlach zie, is mijn activiteit geslaagd."

De meeste cliënten genieten enorm van deze activiteit, maar hij moet niet te lang duren. Een half uur is vaak al genoeg."



Foto's: Pix4Profs

Weetjes over de cliënten:

Roos is een stille genietster. Haar ogen worden groot bij het zien van de knuffel, daarna verschijnt een glimlach. Irma: "Als ik die glimlach zie, is mijn activiteit geslaagd."

Saskia geniet ervan als je met je handen door haar haren gaat, zoals je ziet, valt ze soms zelfs in slaap.

Ivo vindt het in het begin altijd een beetje spannend, maar na een paar tellen komt hij los en geniet hij van deze activiteit.

Bob is onze kletser. Als je bij hem komt staan met het voelmateriaal, dan kijkt hij ons aan en noemt de naam van de begeleider.



Roos



Saskia



Ivo



Bob

ALS WE VERLIEZEN, WINNEN WE NOG!



CEES

Het is donderdagavond en de velden bij SV Terheijden liggen er goed bij. Zoals elke week verzamelt het G-team zich voor hun vaste trainingsavond. Bij dit G-team draait het om veel meer dan alleen voetbal. Het gaat om plezier, vriendschap en een gevoel van verbondenheid.

Cees Loonen, die al bijna 30 jaar de trotse trainer is van deze bijzondere groep, staat ook deze donderdagavond weer klaar. Samen met begeleiders Henk Hendrickx en Rien Dudok, die al meer dan een decennium betrokken zijn bij het team, wordt ervoor gezorgd dat elke speler kan schitteren.

Op het veld lachen de spelers met elkaar en moedigen ze elkaar aan. Voor hen is voetbal meer dan een sport. Elke pass, elke 'misser' en elk doelpunt draagt bij aan de magie van dit team. Of ze nu winnen of verliezen, de vreugde blijft altijd hetzelfde. Alsof ze de Europacup winnen; elke keer weer.

Cees kijkt met trots naar zijn team. "Ze leren niet alleen beter voetballen," zegt hij, "ze groeien ook in zelfvertrouwen en sociale vaardigheden." Henk knikt instemmend. "Het mooiste aan dit team is de manier waarop ze elkaar steunen. Ze leren van elkaar en elke kleine overwinning voelt als iets groots."

De jaarlijkse carnavalswedstrijd tegen het eerste elftal van SV Terheijden is een absoluut hoogtepunt. De spelers van het G-team kijken er altijd reikhalzend naar uit. "Weet je wat het mooiste is?" lacht Rien. "Zelfs als we verliezen, winnen we nog!"

En dat is precies wat het G-team van SV Terheijden zo bijzonder maakt. Het gaat niet om de score, maar om de vreugde van het samenspel, de groei van elke speler en het gevoel dat je deel uitmaakt van iets unieks. Het is een team waar iedereen welkom is!



HENK



RIEN



Ben jij geïnteresseerd in het G-team van SV Terheijden?

Als speler of als vrijwilliger van dit geweldige team? Neem dan contact op met Petra Roemer (06-42111358) of Cees Loonen (06-53146256).



Foto's: Pix4Profs

ZIJ AAN ZIJ IN KLUNDERT

Bij SOVAK werken we steeds meer over de grenzen van de teams heen. Maar wat houdt dat nou precies in? Jolanda, Mees en Jordy vertellen hoe ze dat in Klundert samen oppakken.

Mees: "Onze manager Lonneke zoekt heel erg naar de samenwerking tussen onze teams. Door het project Zij aan zij versneld dit nog meer. Je merkt dat de communicatie tussen de teams hierdoor verbetert."

Jolanda vult haar aan: "Er is meer begrip voor elkaar. Nu weet ik bijvoorbeeld dat het in de ochtend op een woning wel eens anders kan lopen, waardoor een cliënt te laat bij ons op het AC is."

Normaal gesproken begint de werkdag van Jolanda 's morgens om half tien in activiteitscentrum Gezellenpad 3 in Klundert. Nu start ze regelmatig om 7 uur op de woonlocaties van SOVAK in Klundert. Jolanda: "Ik vind het leuk om een cliënt op twee plekken te zien."

Het geeft inzicht in hoe iemand thuis is of bij de dagbesteding. Doordat ik uren meewerk op de woning, voorkomen we de inzet van externe zorgmedewerkers (zzp'ers). Zo zorgen we samen voor meer vaste gezichten voor onze cliënten en een fijne overgang van de woning naar de dagbesteding."

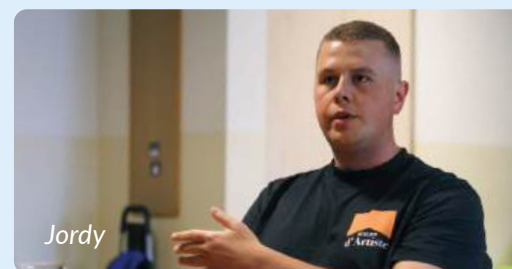
"Je merkt dat de communicatie tussen de teams verbetert."



Jolanda

Zijn er nadelen? Jordy: "Soms hoor ik als ik meewerk op een locatie wel eens iets negatiefs over mijn eigen team. Daar ga ik dan het gesprek over aan. Samen probeer je dan te zoeken naar een uitkomst die voor iedereen werkt. We komen ook regelmatig bij elkaar om met elkaar successen te delen die ontstaan door deze samenwerking en hoe we nog meer voor elkaar kunnen betekenen."

Mees: "We vullen gaten in elkaars roosters en er wordt een nieuwe dienst geïntroduceerd waarmee we in het weekend meerdere activiteiten kunnen organiseren." Jordy: "Je komt elkaar als collega's steeds vaker tegen. Dit zorgt ervoor dat de drempel om hulp te vragen over diensten of andere problemen lager is. Dat is fijn voor de samenwerking. Er is echt iets moois in beweging gezet."



Jordy



Mees

Project Zij aan zij samenwerking in de zorg

SOVAK ontwikkelt nieuwe concepten van zorg en ondersteuning als antwoord op de toekomst. Denk hierbij aan het inzetten van technologie, scherpte aanbrenen in welke professionele zorg noodzakelijk is en uitbreiding van de samenwerking met informele zorg. Daarnaast organiseren we onze zorg steeds meer over de grenzen van onze teams heen zoals in Klundert.

Oude garde, nieuwe lichting

Arnold Velders

Functie: **Medewerker Flexpool**
Werkzaam bij SOVAK sinds: **1986**

Foto's: Pix4Profs

Waarom heb je voor SOVAK gekozen?

"Ik heb diverse opleidingen gedaan. De Z-opleiding voor verpleegkundige, de A-opleiding en nog een opleiding Grafische Vormgeving. Toen ik startte met mijn bedrijf als grafisch vormgever was het voor mij aantrekkelijk om nog een baan erbij te hebben. Ik begon bij SOVAK als uitzendkracht. Door mijn verpleegkundige opleidingen was de gehandicaptenzorg een sector waar ik me thuis voelde. SOVAK bleek een plek waar ik ruimte had om zelf invulling te geven aan het werk. Nu ben ik 38 jaar verder."

Wanneer is jouw werkdag geslaagd?

"Mijn werkdag is geslaagd als cliënten en teams blij zijn dat ik geweest ben als ik wegga. Als je positief bent, straalt je dat uit in de zorg naar cliënten. Ik vind het prettig als ik iets in mijn werk kan betekenen. Nu ben ik met pensioen, maar ik werk nog een tijdje door via de Flexpool in de dagelijkse zorg. In maart stop ik helemaal en ga ik reizen."

"Ik vind het prettig als ik iets in mijn werk kan betekenen."

"Ik hoop dat mijn onderzoek SOVAK helpt."

Sascha van Es

Functie: **Stagiaire Communicatie SOVAK**
Werkzaam bij SOVAK sinds: **september 2024**

Waarom heb je voor SOVAK gekozen?

"Ik wilde heel graag bij een non-profit organisatie stage lopen. Het eerste gesprek bij SOVAK was heel prettig en er liepen op het kantoor ook cliënten rond. Het was niet zo formeel en dat past wel bij mij. Toen ik net begon wisten collega's niet wat ik kwam doen, maar ze boden direct spontaan hun hulp aan. Dat is heel prettig."

Wanneer is jouw werkdag geslaagd?

"Ik doe onderzoek naar hoe we bij SOVAK medewerkers zo lang mogelijk kunnen binden en boeien en hoe communicatie daarbij kan helpen. Ik merk dat het een onderwerp is dat heel erg leeft. Dat merk ik door de interesse en vragen die ik over mijn onderzoek krijg vanuit de organisatie. Ik hoop dan ook echt dat ik met mijn onderzoek kan helpen. Want als een medewerker aan het einde van de werkdag trots en met een glimlach naar huis gaat, dan denk ik dat de cliënt dat ook merkt en voelt."

STEVEN, ERVARINGSDESKUNDIGE MET EEN MISSIE!

Als er iemand ervaringsdeskundig is, dan is het Steven Gerards wel. Hij weet als geen ander hoe het is om te leven met een beperking en het gevoel te hebben niet geaccepteerd te worden. Maar Steven vond in het schrijven van gedichten en verhalen de manier om om te gaan met zijn negatieve gedachten. En daar bleef het niet bij, hij wilde ook anderen inspireren door zijn verhaal te delen met de wereld. En dan het liefste in een vol Chassé Theater in Breda. En dat is gelukt!



In september stond Steven op het podium met zijn eigen theatervoorstelling. Het werd een avond vol verhalen, een mooi interview, een fragment uit zijn eigen documentaire 'Steven.', gedichten en rapmuziek. Samen met Steven, Els (zijn vrijwilliger bij SOVAK) en Justin (zijn 'manager') bliken we terug.

Hoe kijken jullie terug op de voorstelling?
Steven: "Leuk, goed en geslaagd, beter kon niet. De repetities waren slecht,

toen vergat ik een paar keer mijn tekst, maar de voorstelling was perfect. Een droom die uitkomt!" Els is het daar helemaal mee eens. "Het was een mooie voorstelling. Steven heeft het supergoed gedaan. Ik ken hem al jaren, vanuit de tijd dat hij nog bij SOVAK woonde en ik daar als begeleider werkte. En in die jaren is hij zo enorm gegroeid, met dit als resultaat. Dat is toch geweldig!

We werken nu nog steeds veel samen, voornamelijk voor de Gemeente Drimmelen en het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Inclusie en discriminatie zijn de belangrijkste onderwerpen die we daar bespreken. Als ervaringsdeskundige kan Steven daar heel goed over meepraten."

Justin heeft Steven begeleid in zijn droom om in het Chassé Theater op te treden. Als oud directeur van voetbalvereniging NAC Breda heeft hij een enorm netwerk in Breda en dat kwam goed van pas om alles te kunnen regelen.



Over Steven

Steven Gerards is 29 jaar en heeft lang bij SOVAK gewoond op twee verschillende locaties. Inmiddels woont Steven zelfstandig in een leuk huisje in Breda. Samen met zijn vrijwilliger en coach Els Dudok-Reniers is Steven nog altijd als ervaringsdeskundige aan SOVAK verbonden. Hij geeft gastlessen, lezingen en is actief als ervaringsdeskundige om zo anderen bewust te maken hoe het is om te leven met een beperking.



Via zijn website is Steven ook te boeken als spreker voor bijeenkomsten en evenementen. Kijk voor de mogelijkheden op: www.declubvansteven.nl of scan de QR-code.

Lees verder op de volgende pagina!



Foto's: Pix4Profs

Justin: "Als Steven het geslaagd vindt, dan is het voor mij ook geslaagd. Ik ben net als Steven een perfectionist en niet snel tevreden. Ik heb destijds de belofte gedaan aan Steven om het voor elkaar te krijgen en het is mooi om te zien dat het allemaal gelukt is."

Justin regelde onder andere de artistiek leider/producer van theatergezelschap Stormkamer, de interviewer op het podium en rapper Pep uit Breda. "Het is fijn om te zien dat er een mooie groep mensen rondom Steven is verzameld om dit voor elkaar te krijgen. Het doel was een vol Chassé Theater en dat is gelukt, de zaal was uitverkocht!"

Hoe waren de reacties uit het publiek naderhand?

Steven: "Ik heb van alle vrienden en bekenden, mijn oud-leraar en de docente uit de film die over mij is gemaakt hele leuke en lieve reacties gekregen. En nog steeds krijg ik mooie berichten van mensen die geweest zijn. Els: "De rugzak waarmee Steven opkwam, is voor veel mensen herkenbaar."

Ook het openingsnummer van Eminem, "The Real Slim Shady", sprak het publiek erg aan." Justin heeft ook veel leuke reacties op social media en via Whatsapp gekregen. Iedereen was heel enthousiast.

"De zaal was uitverkocht!"

Wat zijn de plannen voor de toekomst?

Steven: "Het balletje is nu gaan rollen, de deuren zijn geopend. Ik weet zelf ook nog niet waar het schip strandt." Als verrassing werd op de avond in het Chassé zijn eigen website 'De club van Steven' onthuld. Justin: "Contacten worden nu gelegd. Zo is er binnenkort een afspraak met een grote scholengemeenschap in Breda. Andere basisscholen, middelbare scholen en het speciaal onderwijs zijn ook geïnteresseerd. Bij Stichting MEE in Breda heeft Steven onlangs een presentatie gegeven voor het management. Allemaal mooie opdrachten. Ervaringsdeskundigheid zoals die van Steven wordt steeds meer gevraagd en ingezet, dat is een mooie ontwikkeling."

FEEST-DAGEN

LAURA



Mijn zus is dol op Sinterklaas. Ze heeft geen benul van zijn bestaan of niet bestaan, ze weet vooral dat het een oude man is die cadeautjes en pepernoten komt brengen - en laten die zaken nou net tot haar favorieten behoren.

De feestdagen zijn altijd een drukke periode, ook voor onze bewoners. De meesten genieten enorm van de sfeer en gezelligheid, maar de opwinding kan ook voor wat overprikkeling zorgen. De hele aanloop naar het feest is al spannend en begint steeds vroeger: inmiddels liggen de pepernoten eind augustus al in de schappen. Probeer dan nog maar eens uit te leggen dat het nog wel even duurt voordat de goedheiligman er is.

Bij ons thuis zijn we nooit gestopt met Sinterklaas vieren, mede omdat mijn zus er zo dol op is. Inmiddels zijn er ook alweer kleinkinderen in het spel en begint het hele feest dus weer opnieuw. Het heeft wel even geduurd voordat we een goede modus vonden met mijn zus. Ze vindt het feest zo ontzettend leuk dat ze geen rem heeft, en het bijna onvermijdelijk was dat de dag eindigde in een driftbui omdat de overprikkeling gewoon te veel was. Ook met de komst

Laura werkt als gedragskundige bij SOVAK. Ze is opgegroeid met een oudere zus met een ernstige verstandelijke beperking. In het zij aan zij magazine deelt ze haar verhalen.

van een neefje en nichtje die aandacht vragen werd het zwaar, want mijn zus vindt het moeilijk om die aandacht te delen. Het kan er bij ons ook niet rustig aan toegaan: de pepernoten vliegen over tafel en met een groot samengesteld gezin lijkt de stapel cadeautjes ieder jaar groter te worden.

Tegenwoordig splitsen we het feest dus maar op en gaat mijn zus na het eten naar huis. Dat vonden wij in het begin moeilijk, maar mijn zus vindt het heerlijk: ze is kapot en gaat met tassen vol nieuwe puzzels moe maar voldaan weer richting haar woongroep. Mijn neefje en nichtje gaan naar bed en vervolgens kunnen de volwassenen hun surprises en gedichten uitwisselen zonder dat het de kinderen aan aandacht ontbreekt. En de pepernoten? Die vliegen ook zonder de aanwezigheid van kleine kinderen nog door de kamer...

SHOPPEN BIJ SOVAK

Op verschillende plekken binnen SOVAK maken deelnemers van onze dagbesteding leuke items.

In het centrum van Wijk en Aalburg is het gezellige AC Markt 58 te vinden.

Ze hebben een ruim assortiment en speciaal voor deze editie van het SOVAK magazine zijn ze extra vroeg begonnen met het maken van kerstartikelen.

De deur van het AC staat altijd open dus loop gezellig binnen.

Schoteltes
€ 6,00 (set)



Jam
€ 3,95



Ambandjes
€ 2,50



Engelen
€ 1,00



Kwasten
€ 3,95 (set)



KERSTHAPJES MAKEN

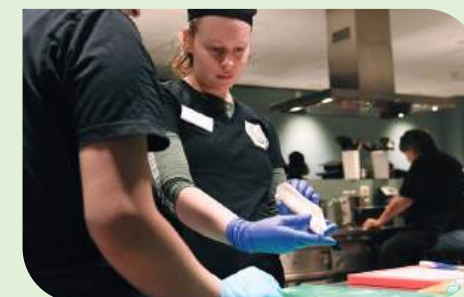
Omdat de feestdagen voor de deur staan, hebben we in deze editie een gezellig en vooral lekker kersthapje.

Wat heb je daarvoor nodig?

- 100 gram roomkaas naturel
- 90 gram pesto spread
- 5 wraps naturel
- 100 gram achterham
- 30 gram rucola
- 20 cherrytomaatjes

1. Meng de roomkaas met de pesto.
2. Leg een wrap op een stuk vershoudfolie. Besmeer de wrap met 1/5 van het pestomengsel, maar laat ca. 5 cm aan de bovenkant vrij.
3. Snijd de ham in lange repen. Verdeel 1/5 van de ham en van de rucola over de wrap.
4. Rol de wrap vanaf de onderkant strak op en verpak in de vershoudfolie. Draai de uiteinden van de folie goed dicht.
5. Duw de wrap met je duim en wijsvingers in de vorm van een driehoek.
6. Leg ze minimaal 1 uur en maximaal een dag in de koelkast.
7. Neem de wraps vlak voor het serveren uit de koelkast. Haal uit de folie en snijd in stukjes van 1,5 cm breed.
8. Rijg telkens 3 wrapdriehoekjes aan een satéprikker en eindig met een tomaatje.

Eet smakelijk en fijne feestdagen!



Een hele fijne kerst en alle
goeds voor het nieuwe jaar!



12 december 2024

Kerststukjes maken
tijdens de SOOSavond

16 - 27 december 2024

3^e editie van de Kerst-
stallenroute in Terheijden

19 december 2024

Zingende Kerstman
in Klundert

20 december 2024

Foute KerstTruiDag

7 januari 2025

Nieuwjaarsbijeenkomst in
Sleeuwijk (AC Rietveld)

Kijk voor deze evenementen
en nog veel meer op:
www.sovak.nl/agenda

SOVAK wenst jou, je familie en je vrienden een
heel mooi en gezellig kerstfeest en een gezond
en gelukkig nieuwjaar toe! Op naar 2025...