



Netwerk Williams

nieuwsbrief | september 2010

Jona



• Jona als piraat tijdens Sail 2010



Netwerk nieuws



De nieuwsbrief Williams syndroom verschijnt onder verantwoordelijkheid van het Williams-netwerk.

Kerngroep

Ramon Dekkers
dekkers.ramon@gmail.com

Ronald en Marty van Eijck
ronaldenmarty@hetnet.nl

Saskia van Groeningen
goedvanpas@zonnet.nl

Danny en Nancy van Puffelen
nancy.van.puffelen@kabelfoon.net

Ad en Lucy Vester
advester@hetnet.nl

Lida Wind
huubendawind@tiscali.nl

Robbert-Jan Meijer
robbertjanmeijer@email.com

Redactie

Mieke van Leeuwen
T 030 2727307
m.vanleeuwen@vgnetwerken.nl
www.williams-syndroom.nl

ISSN-nummer
1388-9001

- Nog net in de laatste dagen van september is de nieuwsbrief weer daar. Met een verslag van een prachtig FEWS zomerkamp in Italië. Heerlijk om te lezen hoe Madeleine, Dave en Eric daar hebben genoten van het mooie weer, alle vriendschap en de geweldige activiteiten. Geen ervaringsverhaal deze keer. Al is de foto van Jona Croese, genomen tijdens Sail 2010 in Amsterdam, een verhaal op zich. Op de achterpagina het derde recept van onze speciale kok Christel.
- We zijn als kerngroep weer bij elkaar geweest. Een belangrijk agendapunt deze keer was het overleg met Annet van Hagen. Een lang gekoesterde wens is om ook in Nederland – net als in Leuven – met een Williams polikliniek te kunnen starten. Met Annet onderzoeken we mogelijkheden daarvoor. De eerste stap is te inventariseren wat de wensen van ouders zijn. Bij welk ziekenhuis wordt zo'n polikliniek aangehaakt, welke specialisten moeten erbij betrokken zijn, is samenwerking met Leuven mogelijk en hoe is financiering te realiseren?
- Aan het begin van de zomer zijn er drie zeer geslaagde Williams picknicks geweest. Dit blijkt een heel plezierige manier om contacten iets dichterbij huis te leggen en vast te houden. Er is geen ruimte in de nieuwsbrief om alle verslagen op te nemen. Maar de ouders en kinderen hebben genoten!
- Een belangrijk agendapunt voor de november vergadering van de kerngroep zijn de plannen voor 2011. De vereniging VGnetwerken – waar het Williams netwerk deel van is – geeft voor de activiteiten ieder netwerk een budget. Aan de kerngroep de taak om hier een goede besteding voor te vinden. Zijn er leden met een geweldig idee, een grote wens, een prachtig plan... laat het ons weten!
- We zijn prettig versterkt met de komst van Robbert-Jan Meijer, de vader van Arje van net een jaar oud. Hij zal zich binnenkort even voorstellen.
- Voor de volgende nieuwsbrief willen we graag jullie verhalen over 'rituelen' – obsessies – verzamelingen. Heeft je kind iets heel speciaals, een knuffel, een talisman, een vast ritueel, een speciaal spel... stuur een mailtje – liefst met foto – en plaatsing is gegarandeerd!

Meldactie AWBZ

Oktober 2010

De Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten (AWBZ) regelt langdurige zorg. Het gaat om zorg thuis, de geestelijke gezondheidszorg, de gehandicaptenzorg en de zorg in verpleeg- en verzorgingshuizen. Sinds 2009 zijn de regels voor de AWBZ veranderd. Veel mensen die gebruik maken van AWBZ-zorg hebben te maken met veranderingen. Zij krijgen minder zorg, soms zelfs geen zorg meer. Maar het kan ook zijn dat er niets verandert of dat juist meer zorg mogelijk is. Krijgt u zorg via de AWBZ?

Doe dan in oktober mee aan de landelijke Meldactie AWBZ.

De Meldactie AWBZ wordt georganiseerd door zeven landelijke cliëntenorganisaties.

Zij willen weten wat de veranderingen voor u en anderen betekenen. Alle gemelde ervaringen verwerken zij - uiteraard anoniem - in een rapport voor de regering en de Tweede Kamer.

Melden is belangrijk: het zijn signalen uit de samenleving waar de overheid niet omheen kan.

Veranderingen
in de AWBZ.
Wat merkt **U**
ervan?

Meld het ons op
www.meldactieawbz.nl
of bel (030) 29 16 777



Week van de
Toegankelijkheid

De Week van de
Toegankelijkheid vindt plaats
van

8 tot 15 oktober.

Het thema is:
*Sport en bewegen voor
iedereen.*

*“Sport kost energie, maar geeft
nog veel meer energie. Sporten
is gezond, het is goed voor je lijf.
Sporten geeft je ook een trots ge-
voel over jezelf. Zo van ‘dat heb ik
maar mooi gepresteerd.’”*

Dit zegt Anouk Trebbe, ambas-
sadeur van de Week van de
Toegankelijkheid.

Lees meer over het ambassadeur-
schap van Anouk op
www.weekvandetoegeankelijkheid.nl



FEWS-kamp Italië 17 - 24 juli 2010

Uit het dagboek...

Zaterdag

Vandaag vertrekken we van Schiphol naar Bologna in Italië. Wij dat zijn: Madeleine, Dave en Eric. Maurice, de broer van Madeleine en ik = Petra, de moeder van Eric zijn begeleiders. We hebben afgesproken bij het ontmoetingspunt in de aankomsthal. Ingecheckt heeft Maurice ons al, we doen de koffers weg, nemen afscheid, en gaan naar de gate. In het vliegtuig komt de piloot langs. We vragen of we in de cockpit mogen kijken, en dat kan als we geland zijn. Iedereen moet op ons wachten en dat valt niet mee in een hete bus met nog 36 graden buiten. Het voordeel is: als laatste in de bus, als eerste eruit, en zo zijn wij als eerste bij de toiletten. We moeten lang op de koffers wachten. Maar dan door de deuren en daar staat onze taxichauffeur op ons te wachten. Hij brengt ons in vliegende vaart naar het Sport Hotel in Cervarezza. Het is al over enen en we hoeven niets meer te eten of te drinken. We hebben kamers naast elkaar met een Hollands vlaggetje op de deur. We gaan snel naar bed.



Zondag

Na een heerlijk ontbijt gaan we naar het sportveld om spelletjes te doen. Het is heerlijk weer. We zijn in verschillende teams ingedeeld. Dave, Eric en Maurice horen bij het blauwe team. Madeleine en ik bij het rode. Er is ook nog een oranje en groen team. Je kunt ons herkennen aan een driehoekig sjaaltje. We zijn met 13 landen, en alle deelnemers zijn over die 4 gekleurde teams verdeeld. Eric, die al enkele keren met het Belgische team is mee geweest, ontdekt al snel oude vrienden en ook ik zie oude vrienden terug. Het weer is prima, de spellen heel leuk, en iedereen heeft het goed naar zijn zin.

Terug naar het hotel voor de lunch en dan naar het bos voor een kennismakingsspel. Dave loopt met het Belgische team mee, hij heeft daar een leuk meisje gezien, en roept dan ook: I love België. Na de avondmaaltijd zien we de landenpresentatie van Tjechie en Frankrijk. Het is de bedoeling iets over je land te vertellen en ook de deelnemers voor te stellen. Daarna een disco met lekkere hapjes en op naar bed.

Madeleine Joppe



“Ik vond het een heel erg leuke week. De mensen uit Italië hadden voor een leuk programma voor ons gezorgd. Iedere dag bijna wat anders te doen. We sliepen in een sporthotel. Ik had samen een kamer met Petra, dat was erg gezellig. Het leukste vond ik de disco die twee keer gehouden werd en ook het ontmoeten van Williams-mensen uit andere landen.

De presentaties die de deelnemers uit de andere landen hielden en mijn broer Maurice voor mij vertaalde vond ik erg leuk. Zo kon je horen hoe ze in andere landen leven. Ik

vond het indrukwekkend om te horen dat de Spaanse vereniging weekenden en vakanties voor haar leden organiseert. Dat zou hier in Nederland ook moeten gebeuren. Dan kom je meer met elkaar in contact en kun je dingen met elkaar afspreken en ervaringen uitwisselen.

Wat ik niet zo leuk vond was de survival waar we drie keer aan meededen. Ik vond dat een beetje eng en spannend om te doen. Veel Williams-mensen uit andere landen konden in het Engels met elkaar spreken. Dat hadden zij geleerd. Ik kan dat niet en kon daarom met lang niet iedereen praten. Ze probeerden in het Engels met mij te spreken, maar ik kon niet veel terugzeggen, ik begreep ze niet.

Het meeste contact had ik met de Williams-mensen uit België. Met hen kon ik zelf spreken en hen verstaan. Elke dag aten we pasta, dat was erg lekker. De week was een leuke ervaring om niet snel te vergeten.”

Maandag

Vandaag, alweer prachtig weer, gaan we naar het Cerwood Park. We gaan klimmen. We krijgen een helm en klimtuig met 2 haken en een katrol. Na een oefenrondje gaan we voor het echte werk. Er zijn verschillende parkoersen uitgezet, makkelijk en moeilijk. Madeleine en ik houden het bij de makkelijke en dat is al zwaar genoeg. Maar de mannen gaan voor wat uitdagender routes. Wat krijg je een trek van klimmen.

De lunch gaat er prima in, we eten in het park. Dan op het veld een spel, wie het snelst de voorwerpen bij elkaar brengt van de opdrachtenlijst. En ja, het rode team wint. Een sleutel-hanger en kaart van het park.

Dan terug naar het hotel voor wat rust en daarna gaan we ons eigen T-shirt verven. Je mag zelf een plaat uitkiezen, die overtrekken op je shirt en dan inkleuren. Vandaag komen ze niet af. We eten heerlijk.

Dan de presentatie van Slowakije, Duitsland en België. De Belgen delen lekkere Belgische chocolade uit. We gaan douchen en naar bed, moe van het klimmen.

Woensdag

Vandaag wordt het heel heet. Dus petjes, zonnebrandcrème en veel water mee. We gaan naar de Pietra di Bismantova, een vierkantachtige berg, die uit het landschap omhoog steekt. Beroemd om het uitzicht en om de natuurlijke klimwanden. Wij gaan niet klimmen maar wandelen en dat is al lastig genoeg. Onderweg moeten we ook nog hout sprokkelen om later een bankje van te knutselen. Voor sommigen is de wandeling te zwaar, die gaan terug naar beneden. Eric en ik gaan door naar boven, maar mogen niet helemaal verder helaas, van de begeleiding. Jammer. Terug naar beneden blijkt veel lastiger dan omhoog. We gaan op naar een lekkere lunch. Dan moeten we aan het werk om van het hout bankjes in elkaar te knutselen. Ze worden in kratten gezet en 's avonds beoordeeld door de jury. Terug naar het hotel en daar gaan we de T-shirts afmaken. De sponsors komen vanavond en daarom doen we onze nieuwe blauwe T-shirts met het logo van het FEWS-kamp aan. We eten weer zo lekker met macaroni, rollade, die Dave een kerstgevoel geeft, terwijl de mussen van het dak vallen. Dan de landenpresentatie van Finland, met Finse drop, en Engeland. De jury beoordeelt nu de bankjes en het blauwe team heeft gewonnen. Dave confisqueert de cup. Wil hem het liefst mee naar bed nemen. Dat mag niet, omdat hij eerder in zijn slaap al met zijn knuffel gooide.



Donderdag

Na het ontbijt gaan we naar een forellenkwekerij. We zien de forel van eitje tot flinke jongen opgroeien. Bij de grote vijver staan hengels klaar. Ze staan voor vanavond op het menu. Dat vangen valt niet mee. Het aas moet bewegen, anders bijten ze niet. Dus de hengels moeten op en neer bewegen, maar zijn erg zwaar, en voor je het weet liggen ze in het water. Dave en Eric zijn goede vissers. Bij Madeleine wordt wel het aas van de haak gegeten, maar ze bijten niet in de haak. Dan naar het Cerwood Park voor de lunch. De leiders mogen nu klimmen. Alle kampers zingen: we are free, our leaders in the tree. Eric mag mee klimmen en doet de Impossible. En dat is ie ook, impossible = onmogelijk. Eric heeft 2 begeleiders mee, uit Duitsland en Ierland. Paul uit Ierland gaat voorop en is al snel verder. Susan uit Duitsland valt al snel en moet gered worden. Dan staat Eric er alleen voor, maar gelukkig helpt de redder Eric goed.

We eten heerlijke forel, die we zelf gevangen hebben. Dan op naar de presentatie. Eerst is Zweden aan de beurt met een soort interview. Nu zijn wij. We verkleeden ons in het oranje en Madeleine heeft onze oranje kabouterplopmuts op. Het loopt allemaal prima en gelukkig heb ik stroopwafels en verschillende dropsoorten meegebracht.



Eric Schreij:

Het kamp was echt geweldig, alleen was een week veel te kort. Ik was blij om oude vrienden weer te zien, (omdat ik al in de voorgaande jaren met het Belgische team ben mee geweest) en ik was nog blijer om nieuwe vrienden te maken.

We waren in teams ingedeeld. Ik zat in het blauwe team, maar stiekem ook 2 keer in oranje, omdat ik het heel gezellig vond om bij vrienden te zijn. We hebben leuke spelletjes gedaan, en we zijn wezen klimmen in bomen. Daar waren allemaal parkoersen uitgezet. Ik vond dat het met zo'n hele groep erg lang duurde, en omdat ik toch goed kon klimmen mocht ik als er begeleiding mee ging moeilijkere parkoersen doen. De leiding van de Ieren ging graag met mij mee. Later in de week mochten de leiders van alle landen klimmen, en daar baalde ik wel van, maar toen werd er geregeld dat ik als speciale leider ook mocht klimmen. Na het oefenparkoers, heb ik de impossible gedaan. Dat was het aller moeilijkste parkoer. Ik had begeleiding van Paul (een Ier), en Susan (een Duitse), maar dat ging niet helemaal zoals gepland omdat Paul voorop ging en daarna Susan. Maar Susan gleed uit en viel. Omdat we gezekerd zaten bleef ze wel hangen, maar kon ze niet op eigen kracht weer omhoog. Zij werd gered door een werknemer van het Cerwood park. Daar waren we. Die is verder het hele parkoers voor mij uit gegaan en heeft mij geholpen het te halen. Ik was daarna wel heel erg moe, had een hele blauwe bovenarm.



Ik kreeg tijdens de prijsuitreiking een paar dagen de beker voor eerste plaats van de leider voor het klimmen (ik heb deze reeds laten graveren). Ik heb ook een avond samen met Jaakko (Finse leider) heel erg gelachen totdat ik er van moest huilen. Dat was lang geleden dat, dat gebeurt was. Het begon tijdens het avondeten en duurde zeker de hele avond. Het was gewoon een hele leuke week. Het enige wat niet leuk was, was afscheid nemen toen iedereen naar huis ging. We vertrokken in etappes. De eerste groep ging 's ochtends om 6 uur weg. Jaakko en ik stonden om half 6 op om ze uit te zwaaien. Dat was wel heel vroeg. Wij vertrokken 's middags en hadden nog pech met de bus, maar dat kon wel gemaakt worden.

Op het vliegveld kwam Jaakko nog speciaal afscheid nemen van mij. Ik ben blij dat ik vrienden voor het leven gemaakt heb, maar afscheid nemen is nooit leuk om te doen. Ik hoop dat er volgend jaar weer een FEWS kamp is en dat ik weer heen kan gaan.

Zaterdag

De eerste bus, een legerbus met militairen, vertrekt echt om 6 uur. Eric staat aangekleed en wel, buiten afscheid te nemen. Madeleine en ik zwaaien vanuit ons hotelraam. Onze legerbus vertrekt om 11 uur. We hebben een lunchpakket mee. We krijgen onderweg nog panne, maar kunnen lekker op een terrasje een drankje drinken. De bus kan gemaakt worden en net op tijd voor de Ieren zijn we op het vliegveld. Het is goed geregeld. Een man met een walkietalkie helpt ons langs de incheck en douane en brengt ons naar onze gate. Na een goede vlucht komen we prima op tijd op Schiphol aan. We nemen afscheid van elkaar en dan is het echt afgelopen. Maurice en ik, het dreamteam, hebben veel nieuwe vrienden gekregen, veel geleerd, en door onze cappuccinomomenten goed kunnen ontspannen. We hopen dat er volgend jaar weer zo'n kamp wordt georganiseerd. Wij houden ons aanbevolen.



Vragen via de website www.williams-syndroom.nl

We hebben twee vragen die we aan jullie willen voorleggen. Het gaat over onze zoon Tiësto.

- 1. Onze zoon is bijna 9 jaar. Hij lijkt nu al in de puberteit te zijn. Wij vinden hem hier nog erg jong voor, ook gezien zijn ernstige verstandelijke beperking. Wat kan het voor een kind betekenen om alle lichamelijke veranderingen nu al door te maken? Kan hij hier last van hebben? En wat kunnen wij hiermee?*
- 2. Onze zoon is de laatste tijd erg 'stijf' geworden. Hij heeft veel moeite om ergens op, of af te klimmen. Zelfs opstaan van de grond wordt steeds moeilijker.*

Ik ben heel benieuwd of iemand hier ervaring mee heeft! Groetjes Mirjam.

Reactie van Marty van Eijk

Het komt regelmatig voor dat kinderen met WS eerder dan gemiddeld in de puberteit komen. Ik heb onlangs een Duits onderzoek over de puberteit bij meisjes met WS vertaald voor de nieuwsbrief (zie website www.williams-syndroom.nl/puberteit). Dit onderzoek ging, zoals gezegd, alleen over meisjes.

Onze dochter begon op 7-jarige leeftijd borsten te ontwikkelen. Gelukkig ging dit proces erg langzaam. Sinds een half jaar is ook de haargroei in de schaamstreek begonnen. Zelf lijkt ze daar geen problemen mee te hebben. Ze lijkt trots dat ze een 'groot meisje' wordt. Zelf probeer ik er tegenover Anouk luchtig over te doen. Anouk kleedt zich tijdens gym- en zwemlessen op school al jaren apart om en was lang het enige meisje in haar klas. Dus dat gaf ook geen problemen of nare opmerkingen tot nu toe.

Zelf heb ik er wel moeite mee. Vooral ook omdat ze emotioneel en verstandelijk veel lager functioneert dan haar leeftijd van 10,5 jaar. Ik ben ook aan het zoeken geweest of een behandeling met

hormonen (om de puberteit uit te stellen) bij haar mogelijk zou zijn. Maar we hebben toch besloten om niet in te grijpen. Haar ontwikkeling zit nu in een stroomversnelling en daar willen we niet in ingrijpen.

*Met vriendelijke groeten,
Marty van Eijck*

Reactie van Lida Wind

Dag Mirjam,
Ik ben Lida, de moeder van Menno, Menno is 14 jaar. En met de stijfheid die je noemt heb ik ook ervaring. Het is bekend dat bij mensen met Williams op latere leeftijd stijfheid in de gewrichten voorkomt. Als het dan toch zo moet zijn, hoop je er zo laat mogelijk mee te maken te krijgen. En zeker niet op deze jonge leeftijd...

Een paar jaar geleden, merkten we op dat Menno stijver begon te worden. Je hebt het over 'van de grond op staan', dat bemerkte ik ook. Ik zie het als hij iets van de grond opraapt. Alles kostte hem meer moeite als voorheen. Het leek

wel dat hij, als hij weer in de lengte was gegroeid, dat het dan weer op zijn ergst was. De fysiotherapeut dacht dat het kwam, omdat hij een stukje langer was geworden, maar dat zijn spieren als het ware nog niet bij waren gegroeid.

Zijn bovenarmen verloren aan spierkracht, maar Menno was handig in het verbergen van deze nieuwe beperkingen. Hij bedacht een andere manier om hetzelfde voor elkaar te krijgen. Zo handig was hij daarin dat ik zelf niet doorhad, dat hij bepaalde vaardigheden aan het verliezen was.

Tegenwoordig gaat hij op school elke week naar de fysiotherapeut. Deze laat Menno, bij wijze

van spreken, alle hoeken van de ruimte zien. Hij moet er flink aan de bak. Het is belangrijk voor Menno dat de fysio op een hele enthousiaste, uitdagende manier gebeurt en elke keer iets anders gaat. Je moet flink op zijn gemoed spelen, anders gooit Menno de kont tegen de krib. Zelf ga ik af en toe kijken om weer eens wat tips en ideeën op te doen, waarmee ik thuis wat aan zijn conditie kan doen.

De spierkracht in zijn bovenarmen is iets teruggekomen, maar het blijft wel een feit dat hij heeft ingeleverd. Volgens de fysio moeten hij flink blijven oefenen om erger te voorkomen.

Groeten Lida Wind

Cursus Samen Sterker



Wil je meer weten over deze cursus?

Bel of mail naar:

LFB

T: 030 2363761

E: info@lfb.nu

In de cursus leer je:

- waar je goed in bent en wat jouw kwaliteit is
- met anderen samen werken
- jezelf presenteren
- voor jezelf opkomen
- je wensen hardop vertellen
- je mening duidelijk zeggen
- 'nee' zeggen
- respect hebben voor elkaar
- met elkaar sterker worden
- dat het samen vaak makkelijker gaat.

Daar word je als persoon sterker van!

'Ik zal er altijd voor je zijn'

Marty van Eijck

Autobiografisch verhaal van Anne Icart waarin ze vertelt over haar leven samen met haar broer Philippe. Philippe is verstandelijk gehandicapt. Anne richt zich in het boek tot Philippe in een compacte stijl. Een goed leesbaar, ontroerend boek.



Korte beschrijving:

Anne heeft een oudere broer die aanvankelijk haar grote held is. Langzaam groeit bij haar het besef dat hij een verstandelijke beperking heeft en dat dit hun leven voor altijd zal beïnvloeden. Hoe ouder ze wordt, hoe meer gevoelens van trots voor haar broer zich gaan mengen met frustraties. Ze vertelt over de hoge verwachtingen die haar ouders van haar hebben. Dat ze het gevoel heeft dat haar broer meer aandacht krijgt van haar ouders dan zij. Dat andere kinderen haar broer pesten.

Als Anne volwassen is heeft ze last van deze ervaringen uit haar jeugd. Ze voelt zich schuldig als ze meer bereikt dan Philippe en heeft moeite zichzelf te over te geven in relaties.

Anne leert ermee om te gaan, gaat alsnog verder met studeren en bereidt zich voor op het moment dat haar ouders er niet meer zullen zijn en zij voor haar broer zal zorgen.

Mijn oordeel:

Aangrijpend om te lezen hoe Anne het ervaart om op te groeien met een verstandelijk gehandicapte broer en hoe dit haar leven beïnvloed. Ze schrijft openhartig over mooie momenten maar ook over de problemen en frustraties.

Zo schrijft ze bijvoorbeeld over de druk die haar ouders op haar leggen, terwijl ze zelf niet beseffen hoe moeilijk Anne het daarmee heeft. Herkenbaar om te lezen over de emoties die vrijkomen als haar broer tegen problemen aan loopt. Het gevoel van onrecht waardoor je voor je kind of broer wil vechten als een leeuw.

Enkele citaten:

“Het is geen pretje om de zus van een gehandicapte broer te zijn. Ik heb het gevoel dat ik behalve jouw versplinterde vleugels nog veel meer loodzware dingen moet dragen. Dat mama jou meer in bescherming neemt dan mij en dat dat normaal is. Dat papa wil dat ik briljant ben en

dat dat normaal is. Dat ik alles moet begrijpen en dat dat normaal is. Dat ik geen fouten mag maken. Omdat ik normaal ben."

"Ik ben zoals ik ben. Jij bent zoals jij bent. Het heeft geen zin anders te willen zijn. We zijn het al. Ik word ouder en draag die dag waarop mama me in de keuken vertelde dat je ziek was en niet beter zou worden met me mee. Ik moest goed voor je zorgen. Alles wat mama zei heb ik opgeslagen. En ik ben een gehoorzaam meisje. Zozeer dat ik me voor zover als deze herinneringen teruggaan nooit een leven zonder jou heb voorgesteld."

"ik hou niet van mensen die niet van jou houden of die niet door je geraakt worden. Dat is een beetje onredelijk en onaardig, maar ik kan er niets aan doen. Sommige dingen heb je niet in de hand."

Vertaling door Hester Tollenaar van *Les Lits en diagonale*(2009).

Uitgeverij Mouria, Amsterdam 2010.

ISBN9789045801421.

zie ook <http://www.mouria.nl>

Anne Icart(1968) is juridisch redacteur, woont in Parijs. *Ik zal er altijd voor je zijn* is haar debuut.

Foto's Williams Studiedag



Karen, Patrick en Fleur kijken de toekomst in bij Cello. Meer foto's van de Williams Studiedag 2010: <http://picasaweb.google.nl/118132668401773724780/>

Kookrubriek Christel

Noodles met zwarte pepersaus

Wat heb je nodig (voor 4 personen):

- Ongeveer 300 gram noodles
- 250 gram (kastanje) champignons
- 400 gram (wok)groenten naar keuze
- zakje zwarte pepersaus (b.v. van het merk amoy)
- olie om in te roerbakken
- wok
- pan
- spatel om te roeren

Wat moet je doen :

1. Zet alle spullen die je nodig hebt klaar.
2. Snijdt de (kastanje) champignons in vieren.
3. Zet een pan met water op het vuur en breng dit aan de kook.
4. Zet de wok op het vuur en doe er een scheutje olie in.
5. Bak de (kastanje) champignons en de groente in de wok tot ze zacht zijn.
6. Doe ondertussen als het water kookt de noodles in de pan.
7. Als de noodles klaar zijn spoel je ze af onder koud water en doe je ze bij de groente in de wok.



Ik heet Christel en ik ben 13 jaar oud. Ik sta graag in de keuken samen met mijn thuishulp Nicole om iets lekkers te koken. Ik vind het erg leuk om samen met iemand te koken. En daarna heerlijk te smullen.

Recept van deze keer:

Noodles met zwarte pepersaus

8. Doe nu het zakje pepersaus erbij en roer alles door elkaar.
9. Verdeel alles over 4 schaaltes en eet eventueel met stokjes!

Ik hoop dat je het lekker vindt!!

Smakelijk!

Groetjes, Christel

