

NIEUWS VAN DE STOLKERTJES 2025

De jaarkrant van de familie Stolker



Een overdenking

'Wij zijn op ons allerbest, en wij zijn het gelukkigst wanneer we volledig betrokken zijn bij werk waarvan wij genieten op de reis naar het doel dat we voor onszelf hebben gesteld. Het geeft betekenis aan onze vrije tijd en troost aan onze slaap. Het maakt al het andere in het leven zo heerlijk, zo de moeite waard.'

Deze wijze woorden van Earl Nightingale nemen we graag mee in de periode van stilstaan en vieren. Dit doen we met grote dankbaarheid omdat we ons gedragen voelen en zo verbonden. Dankjewel voor jouw aandeel hieraan.

We wensen je goede en blijde dagen toe en voor 2026 alle goede wensen: gezondheid, liefde en verbinding. Geef het leven zin!

Harte groet van Martijn & Mariëlle, Rafaël en Rosalique & Thijs

Traditioneel Kerst open huis

2e kerstdag ben je welkom om met ons kerst te vieren als je op zoek bent naar verbinding, met een spel of een mooi gesprek.

De deur staat voor je open vanaf 15.00 uur. Leuk als je wat lekkers meeneemt om te delen.



NIEUWS VAN MARTIJN

Het jaar 2024 heeft een enerverend einde, een heerlijke en gezellige open dag met kerst waar we met de gasten spelletjes spelen. De schoorsteenbrand bij de burens op 30 december mag er ook zijn. Ook in 2025 staat het leven niet stil. Soms is de balans actie-rust iets scheef: we vinden veel te veel dingen leuk, interessant, noodzakelijk, nodig om verder te groeien.

Met nieuwjaar hebben we mooie gesprekken en mag er met quantum touch gewerkt worden, een techniek die wat op de achtergrond was gekomen. Door het jaar heen volgen we verschillende opleidingen, zowel in persoon als online, zakelijk en voor persoonlijke ontwikkeling. Het Quantum Leap (QL) programma dat we in 2024 gestart zijn, loopt dit jaar door met de Enlightened Warrior Camp (EWC) eind april en het Never Work Again (NWA) programma half november. De EWC is mindblowing – we worden aan alle kanten uitgedaagd en komen sterker terug uit Spanje. De band met de QL-groep wordt sterk met deze ervaringen die we gezamenlijk doorgaan. Niet alleen vanuit zakelijke optiek, ook ervoor zijn waar dat nodig is als iemand een keer struikelt op zijn pad of met zijn gezondheid stoeit. Een warm bad van ondersteuning, support, voor zelfvertrouwen, een duwtje in de rug, moed en meer. Alles uit een liefde die grenzeloos blijkt en heel krachtig.

Om in die lekkere energie te zitten, meld ik me aan als crew voor de Millionaire Mind Intensive (MMI, in Den Haag en Amsterdam) en de Guerilla Business Intensive (GBI Rotterdam). Het kunnen samenwerken met gelijkgestemden en mensen in hun groei te mogen ondersteunen is een heerlijke inspirerende ervaring. Het levert waardevolle contacten met zowel andere Quantum Leapers als de staf en trainers. Mensen zien groeien in de drie dagen MMI, waaronder ook Rafaël, geeft veel voldoening, zin aan het leven. Ik kan iedereen aanraden MMI te volgen, zeker als je stoeit wat je wil in en met het leven, financieel, qua gezondheid, emotioneel of anders – alles komt aan bod. Het programma

daagt je uit in actie te komen en keuzes te maken, moeilijke knopen door te hakken (door oude programmering; voor sommigen reden om voortijdig af te haken) en als je dat doet, blijken opeens deuren wijd open te gaan en nieuwe paden zichtbaar en bereikbaar te worden.

NWA in november volg ik samen met Rafaël. We kunnen samen met enkele andere QL'ers een appartement boeken en een auto huren (die laatste vraagt creatief denken vanwege kaart limieten en borg). We kunnen vooraf Boekarest bewonderen en gaan met 50 man uit eten. In totaal volgen bijna 700 mensen dit seminar vol met tips en trucks en trainingsaanbod om aan passief inkomen te werken. Het is leuk om de vele bekenden weer te zien en spreken. Omdat veel gebaseerd is op AI, kan ik ideeën opdoen die ik met Rafaël kan oppakken. Ik koop alleen een herhaling van dit seminar voor een extra leuke deal voor januari 2027. Ik kan dan mooi toetsen of ik mijn plannen waar heb gemaakt en er samen met Mariëlle van genieten.

Mede dankzij onze ontwikkelingen, houden we onze relatie fris – we durven elkaar uit te dagen, bij te sturen, te steunen. Alles mag er zijn. En ja, soms botst het, omdat we eigen(wijze) keuzes maken. En dat laat ons verder naar elkaar toe groeien.

Adem professional – ZZP'er

Mijn wens mijn eigen bedrijf te starten wordt op 31 januari werkelijkheid. In de periode ervoor mag ik goed gebruik maken van de capaciteiten van Rafaël en rolt er een mooi logo en visitekaartje uit en is de basis gelegd voor de website. Mijn slogan is 'Jouw plek van rust start bij je adem'. Het past bij wat ik de afgelopen jaren heb ervaren en wat ik mensen wil brengen: rust. En een middel om die te vinden: de adem. Stap voor stap breid ik mijn aanbod uit. Per april geeft ik naast



1-op-1 coaching, wandelingen en adem workshops ook maandelijks ademreizen. Dat zijn adem sessies waarbij langere periodes bewust geademd wordt, op pad naar de plek van rust in hoofd en lichaam. In augustus geef ik mijn eerste bedrijfsworkshop. Ik voel me steeds zelfverzekender en kan meer en meer op intuïtie en intentie aan de slag, waar ik eerst alles zo goed mogelijk voorbereid, ofwel in mijn hoofd blijf zitten, terwijl de mooiste sessies vanuit het hart blijken te komen.



Een eigen bedrijf komt ook met de nodige keuzes: hoe verzek ik me, waar sluit ik bij aan, welke bank kies ik, waar en hoe maak ik reclame, welke opleidingen vind ik waardevol, waar kan ik sessies organiseren en meer. Stap voor stap valt het op zijn plek, ontmoet je iemand, krijg je zomaar advies of maakt Mariëlle ruimte in haar praktijk. Aan reclame maken mag ik blijven werken. Ik kan nog beter gebruik maken van LinkedIn en Insta dan ik doe. Toch krijg ik af en toe verrassende reacties van collega's over de posts, een bevestiging dat het zichtbaar is. Met QL en NLP is het aantal gelinkte mensen flink gestegen en daarmee de reikwijdte mooi vergroot.

Netwerken vraagt wat van me, er is voor mij een drempel om te connecten met 'vreemden'. De maandelijkse ontbijt sessie met BCD geeft ruimte om te oefenen. In mei presenteer ik een stuk ademwerk en NLP met een TTT sausje – duurt iets langer dan bedoelt, door de beperkte groep is er gelukkig tijd wat uit te lopen. Iets te optimistisch en ik wil graag alles vertellen...

Voor de ademreizen zou ik graag de handpan bespelen. Gezien de kosten en benodigde tijd om te oefenen start ik met een tongue drum. Leuk om daar tijdens sessies gebruik van te maken. Ik besef dat het kriebelt om opnames te maken. En dan ook opnames met de 'aum' mantra te maken. Doordat vorig jaar een soort tweede baard in de keel is gekomen, blijkt mijn stem nog prettiger te zijn – is dat toch niet voor niets, een manier van het universum om de focus te verleggen. Een podcast maken zit ook in het verschiets weet ik, dat komt vanzelf. Een grotere wens is het boek van Mariëlle in te spreken.



Robeco

Op 1 juli vier ik 25 jaar werken bij Robeco. Een mooie mijlpaal, met een gezellige borrel waar ik toegesproken wordt en onder meer aangehaald wordt dat ik een van de weinigen ben met meer haar na 25 jaar. Het levert een leuk extraatje van Robeco op, dat helaas nodig blijkt voor de camper. Van mijn collega's ontvang ik een dutch oven met driepoot, die ik enige tijd later kan inwijken. Hoe tof!



Het werk zelf blijft uitdagend, de werkdruk is hoog en de bedrijfsplannen onderbreken de plannen alle teams te onboarden in onze observability tooling. Collega's komen en gaan en niet alles krijgt de aandacht die het nodig heeft. Inmiddels hebben we meer stabiliteit qua bemensing en dat is merkbaar. We weten wat we aan elkaar hebben en maken daar gebruik van. We krijgen zo weer meer voor elkaar, al merken we dat we nog kunnen groeien in een efficiënte samenwerking en werkwijze. Aan het einde van het jaar kunnen we weer aan onze plannen gaan werken en dat zal ruimte geven om de waarde uit de tooling te halen die het in zich heeft. Gedurende het jaar gaan we een enkele keer uit eten en activiteiten doen, goed om elkaar ook buiten het werk beter te leren kennen. Het meest hilarisch is de karaoke, het geeft een verrassende blik op collega's.



Groei

Net voor de start van mijn bedrijf schrijven Mariëlle en ik ons in voor een seminar 'Start je 2025' vol met NLP-technieken. Zonder het van elkaar te weten, schrijven we ons allebei in om de NLP-practitioner te gaan volgen. Rutney Sluis laat ons onze doelen stellen en gebruikt duidelijk de Train the Trainer technieken die we geleerd hebben in 2024 en toepassen. Met die doelen plan ik onder andere de ademreizen in: gewoon doen! Ook wil ik aan de slag met een boek en



minimaal een plan hebben, een 'waar gaat het over' of inhoudsopgave. Iets over mijn levensreis, mijn pad naar mijn hart. De practitioner is een mooie reis naar binnen om daarna naar buiten te kunnen groeien. Het is een warme groep mensen. We ontvangen van Nazima kennis en kunde om in de praktijk mee te kunnen nemen, zakelijk en privé. Als ik later in het jaar als sterke persoonlijkheid wordt beoordeeld, is dat een compliment. En een signaal: nog bewuster communiceren, sterk staan voor mijzelf mag niet ten koste van samenwerking gaan.

Met een 'ondernemersdag' met en door NLP-deelnemers en met meer samenkomsten, houden we de band met de groep levend. In mijn bedrijfsworkshops neem ik stukjes uit de NLP mee. Rafaël zorgt dat ik passende, meer eigen plaatjes daarvoor kan gebruiken in presentaties.



Wekelijks sluiten Mariëlle en ik aan bij een Warrior call, zodat we de contacten en energie gaande houden, delen en elkaar steunen. Met dat contact en NLP contact word ik meerdere keren uitgedaagd om online ademreizen aan te bieden. Ik test het en besef dat ik het kan, toch kies ik ervoor het voorlopig alleen in levende lijve te doen. Ik zet het niet op de site. Als het ter sprake komt en voor iemand past, blijf ik dat prima te kunnen. Het persoonlijke contact vind ik veel fijner, ook al bereik ik zo minder mensen. Dat blijft wel een ding, voldoende tijd maken om bekendheid te krijgen. Het gaat met kleine stapjes.

De website groeit steeds een beetje. Ik ontvang enkele prachtige reviews die ik graag gebruik. Ik houd de kosten beperkt waardoor de automatisering nog een rem heeft, eerst even een buffer opbouwen. Ik vind een vast stukje inkomen die dat mogelijk maakt. Al is het niet specifiek gericht op ademwerk, het is waardevol om iemand te ondersteunen in alles wat er is.

Later in het jaar ontvang ik van Success Resources een mooie korting en volg ik Daniel Paul cursus die alles uit de kast haalt met AI om je LinkedIn omgeving breed in te kunnen zetten. Mijn tijd die ik eraan kan besteden is nog beperkt, de tools leren me wat er inmiddels mogelijk is en waar mogelijk zet ik dat in – al dan niet tijdelijk vanwege de abonnementskosten die soms gevraagd worden voor de in te zetten tools. Rafael blijkt hier veel affiniteit mee te hebben, ik besef dat ik vaker gebruik moet maken van zijn kennis omtrent AI.

Bij de Vibes van Jeanette en Mariëlle vul ik een avond met een ademonderwerp. Leuk om zo uitgedaagd te worden en gewoon te doen. Als je nieuwsgierig bent, kan je de sessies op youtube bekijken – mits je je bij de Vibes aansluit. Stuur Mariëlle of mij een berichtje, dan zetten we je in de whatsapp groep van de Vibes. Elk seizoen wordt een week lang elke dag een uur met verschillende onderwerpen gelinkt aan de vier jaargetijden gevuld.

In november mag ik met Rafaël naar Boekarest voor het NeverWorkAgain seminar. 4 dagen vol met tips en trucks om met een passief inkomen te starten, een belangrijke manier om je financieel vrij te voelen. Een belangrijk aspect is: stick to the plan! Veelal komen emoties op, word je hebbertig of juist angstig en wijk je af: het moment dat je verkeerde keuzes maakt. Het gebruik van 'andermans geld' inzetten



is leuk, dat zie ik nog niet direct gebeuren, al weet je het nooit: we kijken toch weer met andere ogen de wereld in en zien vast nieuwe mogelijkheden. Ook de inzet van AI komt veelvuldig ter sprake wat voor Rafaël nauwelijks nieuw is. Wel is een aantal manieren van de inzet ervan voor passief inkomen een mooie tip om mee te nemen. Daarnaast krijgen we een introductie van de eeuwenoude Shuyi numerologie, gebaseerd op de I-Ching en je geboortedatum. Met onze vriend de nummergek in het achterhoofd schrijf ik me in voor de driedaagse opleiding. Zo ontdek ik dat ik helemaal geen aap maar een geit ben, een nummer 2 – communicatief mits ik in mijn kracht sta en mijn naam gelukkig geen slechte energie geeft (al is ie ook niet superkrachtig). Mijn kracht is niet in alle situaties sterk omdat enkele nummers niet in mijn levenspad staan. Zoals de kunst om geld vast te houden, best waardevol. Door slim je jaar, maand- of dag-nummers te gebruiken, kan je het optimale moment kiezen iets te plannen of te doen. Sinds oktober dit jaar zit ik in een jaar om te oogsten (herfst) en ik kan zelfs uitrekenen in welke maand dat slim is.

Gezondheid

Om al de activiteiten en opleidingen te kunnen volgen, is energie nodig, een goede gezondheid. We ervaren dat de Mannatech producten met glycanen ons die ruimte geven. Toch krijgen we onszelf nog moeizaam over de drempel om de affiliatie rol te laten groeien. Een maandelijks call geeft ons hand-

vatten en ja we delen ons succes, we hebben echter geen ritme in opvolging: we willen niet tot last zijn. Terwijl we beseffen dat veel meer mensen kunnen profiteren. Onze money mindset beperkt ons op dit vlak: geld verdienen aan vrienden doe je niet? Want we krijgen commissie als we iets verkopen... We mogen dat loslaten – die keuze is aan de mensen die hun gezondheid willen verbeteren. Zo ook met de inzet van magneten van Energetix. Wij merken zelf het effect en het effect bij klanten, toch schreeuwen we het niet van de daken...

Qua verdere voeding merk ik dat mijn scherpste nog niet terug is. Ik eet net wat teveel, geniet iets te vaak van alcohol en moet daardoor soms op de rem trappen. Vasten kost meer moeite, terwijl dat zo veel geeft. Mijn doel onder de 70 te zitten is maar even vast te houden.

Naast adem en voeding is beweging belangrijk. Ik blijf dan ook trouw aan Tai Chi en Fit20. Met het 2025 plan voeg ik er jumping aan toe: wekelijks springen op een trampoline. Niet om hoog te springen, maar juist de kracht in de trampoline stoppen. Verrassend leuk en uitdagend. Gelukkig is de basis goed en kan ik goed meekomen, op soms een lastig patroon na.

De Mind voed ik met de theosofie, om de week met Fred naar Etten-Leur. Rita en de andere deelnemers zorgen voor mooie gesprekken en een steeds scherpere inzichten in het leven. Ik snap steeds beter waarom ik onvoorwaardelijk lief wil heb-



ben, oordeelloos wil zijn, respectvol, een helpende hand en meer. Ik bewandel dat pad en struikel best wel eens. Zolang je weer opstaat, kan je groeien. Dat geldt voor alles: actie en volharding maakt verschil.

En meer...

Ik geniet van het vrijwilligerswerk in theater De Willem en loop om de maand voor oud papier voor de kerk. Omdat ik gestopt ben met zingen, kom ik nauwelijks meer in de kerk. Ik vraag me wel eens af of ik wel lid moet blijven. Vooralsnog zeg ik niet af...

Door bij iemand thuis met broers en zussen af te spreken, komen we nu twee keer per jaar bijeen. De dag vliegt voorbij terwijl we oude herinneringen ophalen door spullen of foto's te bekijken. En het leven delen, wat gaat lekker en wat loopt stroef. Het is waardevol dit te kunnen doen, de familieband onderhouden is fijn. Ook al zijn we verschillend en hebben we soms een andere kijk op het leven. Soms spijtig dat we in bredere zin als Stolkers elkaar nauwelijks zien of spreken. Waar oma vroeger het bindmiddel was, zijn we uit elkaar gedreven. Dan zijn het voornamelijk begrafenissen waar je elkaar gaat zien – en zelfs dat blijkt lastig als twee tantes overlijden.

In juli mag ik met Rosalique mee naar dansles, een open dag salsa. Iets wat ook met de NLP training oppopte – de manier om mijn drempel met vrouwen aan te gaan. Ik geniet, maar ben nog niet zo ver om me alleen in te schrijven.

vervolg op volgende pagina...



Glycanen

De acht essentiële suikers, glycanen genoemd, zijn belangrijk voor ons lijf om optimaal te functioneren. Helaas ontbreken ze vaak in onze voeding, krijgen we ze te weinig binnen of alleen de glucose en fructose. We praten er niet vaak over ook al ervaren wij dat we veel energie hebben sinds we de verschillende producten met glycanen van Mannatech als supplement gebruiken. We dringen het niet op, omdat we aan de verkoop wat verdienen.

Maar heb je vage klachten, kom je energie tekort, ben je geregeld aan het kwakkelen? Wij zijn er mede door de positieve ervaringen van onszelf, klanten en vrienden van overtuigd. Ontdek deze supplementen in elk geval 2-3 maanden.

En beslis dan of de glycanen iets voor je doen. Mannatech werkt namelijk met een 90 dagen niet goed geld terug garantie.

Kom langs met je vragen, eventueel halen we de expert erbij of kijk zelf via de QR naar de producten.

stolkertjes.online/2025/mannatech

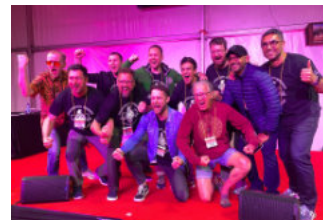


In mei komt de Bewustzijnswervel op mijn pad. Door de sufi dans tijdens het Warrior camp is mijn aandacht meteen getrokken: daar wil ik aan meewerken als ademcoach. En een wervel blijkt het, tot stormachtig aan toe. Plannen ontwikkelen zich, wijzigen, veranderen, worden op zijn kop gezet en zo door. In augustus komen we met ongeveer de helft van de groep samen in Drempt. We krijgen les in de derwish dans, wervelen, rondjes draaien door je als het ware met je as te verbinden aan aarde en hemel, voeten stevig op de grond en knieën iets gebogen. Daar waar ik normaal misselijk wordt van rondjes draaien, lukt dit gewoon. Blick op oneindig en gaan. Het geeft een vrij of bevrijdend gevoel. Hoe mooi om dit 25 oktober (geboortedag van mama) met vele mensen op 17 plekken tegelijk te kunnen doen? Op weg naar de 25e gaat de wervel door. Mensen komen erbij en haken af, hebben soms even pauze nodig of pakken verantwoordelijkheid. In vol vertrouwen dat het allemaal goed komt, sta ik in het oog van deze werveling. En zo mag ik de 25e samen met 2 collega ademcoaches Jeroen en Pauline) de dag ondersteunen. Het is een magische dag, die ook wervelend verloopt. Zeker het einde is even loslaten en doorgaan. Bijna was er geen tijd om met adem af te sluiten, gelukkig (voor mij en de deelgevers) werkt de live stream niet.



Wil je groeien of ben je gewoon nieuwsgierig?

Ben je nieuwsgierig geworden naar de trainingen zoals de Millionair Mind Intensive of de andere, laat het weten. We vertellen je graag meer en kunnen vaak een betere deal regelen als Quantum Leaper dan op de website van SuccessResources wordt aangeboden. En de kans is groot dat je ons dan tegenkomt omdat we als crew aanwezig zijn. De eerstvolgende MMI is van 6-8 februari in Amsterdam (millionairemindworld.com). Iedereen die alle dagen volgt, vertrekt met diepe inzichten en plannen om grip op je toekomst te krijgen. En met nieuwe contacten om die plannen ook werkelijkheid te maken. En ja je wordt op vele vlakken uitgedaagd, we kunnen je voor een aantal klaarstomen. Voor andere is de ervaring zelf te belangrijk om er iets over te zeggen.



Dat geldt ook voor je gezondheid, je energiek voelen met de producten die we zelf gebruiken: glycanen en magneten. Elders in de krant staat meer informatie kan krijgen.

Mijn Warrior buddy introduceerde me in de Atla coin, een nieuwe coin die de sportwereld op zijn kop gaat zetten. Ik raak geïnspireerd en stap in. Je kan er een voorproefje van krijgen als je op boostyfi.com kijkt of arena.bcsports.io. Interesse? Laat me weten!



Beleef jouw ademreis

Ervaar je veel onrust en drukte in je leven? Smacht je naar een moment van echte rust? Ga dan met mij als adem professional mee op reis om die plek van rust te vinden.

Ontdek jouw plek van rust tijdens een ademreis van drie uur met een bewuste en verbonden ademhaling.

Wanneer: elke 1e zaterdag van de maand van 13:30 tot 16:30 uur

Waar: De Makerij – Winkelpark De Meent

Kosten: tot 2 weken voor de sessie €55 (daarna €62)

Vragen: mail naar info@martijnstolker.com.

Ben je nieuwsgierig wat je tijdens de reis kunt verwachten? Kijk op martijnstolker.com/ademreis, of meld je met de QR direct aan.



ANDER NIEUWS VERTIER

Uit goed voor ons

Als vrijwilligers bij theater De Willem doen we ons te goed aan geweldige en mindere voorstellingen. Heerlijk om zo vaak uit te kunnen en anderen een uitje te bieden. We genieten van de dagjes sauna. We hebben een rittenkaart waardoor we kunnen genieten van de sauna in Kamperland, Leiden, Nijmegen en Helmond. Ook mama nemen we een dagje mee, heerlijk!

Oud en nieuw genieten we bij Sabine in Eindhoven. Samen met Lawrence had ze allerlei lekkers klaargemaakt en we vermaken ons prima met o.a. hints. Lawrence komt uit België en dan heb je soms toch echt andere spreekwoorden en uitdrukkingen. Rafaël trakteert ons begin januari met USKO op een prachtig concert in Den Bosch. Heel gezellig dat Sabine en Lawrence ook komen luisteren. Binnenkort, op 13 december, gaan we weer genieten van een USKO concert.

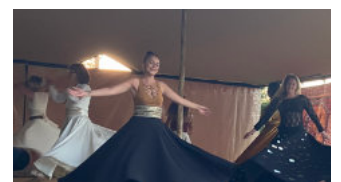
Met de Poelies / Peter en Claudia hebben we een leuke dag in Rotterdam. We bezochten museum 40-45 en gingen borrelen bij hotel New York. Eind van de zomer mogen we een middagje mee varen. Het weer maakte het spannend of het door kon gaan, maar we hadden het prima!

In de zomer was er een heus familie Stolker weekend. Joris had geregeld dat we naar het Verre Oosten kunnen. We sliepen met z'n vieren in de tipi. Er was een sauna en alle ruimte voor kampvuren (weerwolven), bbq en pizza. Fijn om zo lekker samen te zijn en te verbinden en te genieten, zeker ook van de volgende generatie Stolkertjes. In november ontmoetten we Megan en Joel met een deel van de familie in Zeist bij 't Jagerhuys.



Met de camper is het genieten om erop uit te gaan. Ook tijdens de NLP-opleidingsweekenden in Rotterdam was de camper een heerlijk thuis. Alles zit erop en eraan. We genoten van een weekendje met de camper in de buurt van Nijmegen en combineerden het met de sauna en we bezoeken de Heilige Landstichting (nu Orientalis). We trokken ook met de camper naar Brabant voor de sauna en het feest van Fokke. Ook brengen we een bezoek aan het Archeon, ook zo'n leuk museum/park. In november deden we een rebirthingssessie en de dag erna doken we lekker de sauna in om het liefdevol te integreren.

In april hadden we vakantie en voor de Warrior training trokken we naar Spanje met de camper. Mariëlle deed haar Camino doel. We bezochten o.a. Carcassonne, een wijnproeverij en een likeurfabriek. We stopten in Argelès waar Mariëlle toen ze 5 jaar was op vakantie ging. Op de terugweg gaan we langs bij Maddie en Aram die we in Spanje hebben leren kennen. In Spanje gaan we op zoek naar olie en een kabel voor de camper. Hij wil soms niet goed terugschakelen... We reden in Spanje tot Gerona, daar in de buurt was het camp. Gelukkig hadden we ook een dagje om te luieren en te relaxen. Als voorbereiding op de Werveldag in oktober was er in augustus een Wervelweekend. Omdat Martijn als ademcoach ging optreden mogen we bij de voorbereiding zijn. We logeerden in een tentje en leerden wervelen (rond draaien als een derwisj). Wat een fijne groep mensen en wat een mooie verbinding. De Werveldag op 25-10 was heel bijzonder. We waren met 70 mensen op Hodenpijl en Maarten Oversier was spreker. Mooi om als ademprofessional en spaceholder bij te dragen aan dit bijzondere evenement.



NIEUWS VAN MARIËLLE

Na de financiële klap in 2024 voelt het dit jaar als 'op de blaren' zitten. En wat ben ik blij met alle vriendschappen en tools om met mezelf in het reine te komen. Ik heb mezelf vergeven en dat is groots. Het is ook de enige manier om verder te groeien, ook al voel ik me soms kwetsbaar.

Blijven groeien

De investering qua opleidingen in 2024 zorgde ervoor dat ik verder kan groeien. Het Enlighted Warrior Camp was onvergetelijk. Samen met Martijn en nog zo'n 250 anderen heb ik de proeven doorstaan en doorleeft. Wat een training... life changing! Ik ben heel blij dat we elke zaterdagmorgen een online meeting hebben met anderen om de energie en het gedachtengoed hoog te houden. Het kamp heeft vriendschappen opgeleverd die blijven zoals met Marinma en Maddie. Maddie en ik zijn accountability partners.



In juni heb ik samen met Rafaël GBI gedaan, Guerrilla business incentive. Martijn was erbij en zat in de crew. Mooie tools, mooie verbinding en nieuwe impulsen namen we mee. Zelf heb ik met Martijn bij MMI Amsterdam in september gecrewd. Rafaël deed mee als deelnemer. Super dat we bij Leandra en Edouard mochten logeren.

Eind januari volg ik samen met Martijn het NLP event 'Maak je beste 2025'. Hier kregen we een energiestoot van die ons in beweging bracht. We besloten de Practitioner te doen. We kwamen in een grote klas terecht met een gemêleerde groep. Er komen uit de groep verschillende activiteiten en oefenclubjes na de training. Ik heb tijdens de 3-daagse in juni en bij een september groep zelf als coach meegedaan.

Als vrijwilliger heb ik de Vertrouwens Contact Persoon training gedaan. Het is belangrijk dat vrijwilligers een klankbord hebben met iemand die niet op financiële basis betrokken is bij de vrijwilligersorganisatie. Dat was leuk en leerzaam.

In november deed ik met Martijn een rebirthing, een bijzondere en intense adem oefening in het water. Gedragen worden en door de kou met alle weerstand, wat bijzonder hoe het doorwerkt.

Sporten

Ik blijf op de woensdagen boksen, een heerlijke uitlaatklep. De trainingen verzorgt André en dat is echt lekker hard werken. Zo komt het luie zweet er wel uit. Op maandag ben ik ook in de sportschool te vinden. Beetje roeien, tegen de heuvel oplopen, de arm-, buik- en beenspieren trainen, vaak gezellig met Caroline. Met mijn yoga vriendinnen ben ik op de overige dagen regelmatig op de mat te vinden. Fijn ook die verbinding en aanmoediging om te werken aan lenigheid.

In het weekend duiken Martijn en ik vaak een uurtje de sauna in: goed voor de weerstand, ontspanning en de soms stramme spieren van het trainen.

Ik maak er ook een sport van elke dag een beetje Engels te oefenen. Via Duolingo doe ik dat en het is leuk om ook dat met familie en vrienden te doen. Ik zit op een reeks van ruim 550 dagen. En geen sport maar schilderen blijft ook leuk om te doen.

Systemisch

Bij de groep Bibliodrama is de leiding in de loop van het jaar vervangen. Fijn dat Marjo het karretje wil trekken. Het kerstverhaal spelen was een bijzondere ervaring. Het blijft een verrijkende werkvorm. Met mijn opstellingen groep heb ik wekelijks intervisie (als de agenda het toelaat). In het voorjaar heb ik met Hans Erik een bezoek gebracht aan Erik in Delft. Wat een leuke meeting werd dat met een mooie opstelling. We hebben ook een opstelling voor een buitenstaander gedaan en ook dat was online: het blijft fascinerend werk.

Ook met dames uit de NLP groep heb ik gezellige ontmoetingen. We maken mooie wandelingen bij



Delft en Almere en eind november was er een groepje in Papendrecht.

Jureren

Het jaar begon met uitreiking van de C.J.M. de Bruin waarderingprijs. De prijs ging naar Museum Dorpsbehoud. Ik heb hierop wel wat bezwaar gemaakt, omdat ik vind dat voor het 'behoud' van het museum nauwere samenwerking met andere(n) op zijn plaats is.



Het jureren voor de ondernemers award is een waar feestje. Super om te zien dat er in 2025 weer meer stemmen zijn binnengekomen. Op 19 november zijn de winnaars in het zonnetje gezet en zijn de ondernemers door de gemeente getrakteerd op Business & Bits.

En dit jaar mocht ik voor de 7e keer jureren bij Beko voor de lekkerste speculaas. Mijn taak was de gewone speculaas en samen met mijn jurymaatje heb ik er 96 gekeurd. Na afloop ben ik geïnterviewd en is mijn reflectie in het relatiemagazine Rise gekomen.

Papendrecht Verrast

Fijn dat dit jaar het contact met de afdeling communicatie van de gemeente een beetje is verbeterd. Dit jaar is veel tijd besteed aan nadenken over de 2.0 versie van onder andere de website... wordt vervolgd.

De uitreiking en de voorbereidingen van de Ondernemers Award Papendrecht was opnieuw een



mooie ervaring. Ook de gesprekken van Heart-to-heart en de Business bakkies blijven inspireren. Ik geniet van de samenwerking met o.a. Caroline en Frans.

Vrijwilligerswerk

Het werk bij theater De Willem blijft leuk. De variatie in entertainment maakt het vaak heel geslaagd en met de andere vrijwilligers is het gezellig. Ook het coachen bij NLP Sluis en het crew-en bij Success Resources is leerzaam en voelt vaak goed...

bijdragen aan een gelukkigere wereld. Tijdens de Werveldag mocht ik smudgen en spaceholden:



dankbaar werk! Mijn cadeau leverde een warm contact op met zielsmaatje Rob.

Vrijheid blijheid - stukje Camino

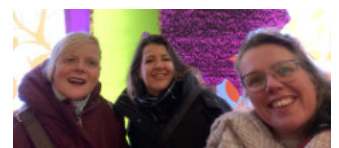
Tijdens het weekend 'Creëer je beste 2025' stelde ik als doel om in m'n eentje drie dagen een stuk van de Camino naar Santiago te lopen. En welke etappe en hoe ver maakte me niet uit. Zo heeft Martijn me in Vezelay na een mooie mis in de Maria Magdalena kerk op pad laten gaan. Hij ging met de camper ongeveer 50 km verderop staan. Ik heb erg genoten van de stilte, het landschap, de vrijheid, de verbinding met andere pelgrims en de gastvrijheid



in de herberg. Tijdens de wandeling heb ik Anne uit Duitsland leren kennen en we hebben nog regelmatig contact. Wat een dierbare pelgrim ervaring.

(Logeer)feestjes

Mijn 'Triam' vriendinnen Marjan en Janneke heb ik gezien met een bios logeerpartijtje in Rotterdam, daarna met het filmfestival en tijdens een pizzafeestje. We gingen in september logeren bij Marjan en wandelen in Gouda en bij de Reeuwijkse plassen.



Met Piet waren het ook weer fijne momenten dit jaar. Samen struinen door Haarlem of bij ons thuis rummycub spelen. Met Florence ging ik in oktober bij Piet logeren en de



dag erna bij Florence. Met z'n drieën maakten we een fijne wandeling en gingen naar theehuis en museum Cruquius en genoten van kaasfondue en pannenkoeken.

Het voorjaar was ik met Monique in de Biesbosch. We genoten van de mooie natuur, het weer en heerlijk bijpraten.



Met de huddle van 365 deden we een spelletjesavond. Wat hadden we lol met elkaar.

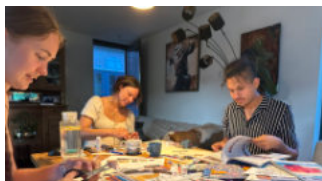
Met mijn lv vriendinnen Suus en Linda heb ik heerlijk gewandeld bij de Amerongense berg en daarna zijn we in Rhenen naar Einaudi gegaan: kippenvel. Ik was bij Suzan gezellig blijven slapen en samen deden we yoga.



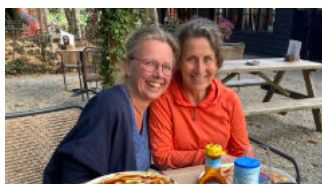
In mei was ik samen met Sabine en Rachel bij Nicole in Zeeland (Cadzand). Heerlijk om met elkaar te werken aan wat 'gezien' wilde worden. We gingen wandelen en fietsen en hadden het heerlijk... ik vond het jammer om uit zo'n heerlijke bubbel te stappen.



Samen met Rafaël ga ik op 'werkantie' bij Maddie & Joël in Limburg. We leerden een beetje tango dansen, aardappels rooien, we speelden het transformatiespel en maakten foto's. Rafaël bakte pizza en we wandelden met Coco en gingen mee naar de mis. Met Maddie spraken we ook een dagje af in Mol. Lekker wandelen, aarden en oefeningen doen. We genoten van authentieke Belgische friet. Met Maddie heb ik elke week een call, ze is mijn accountability partner.



In het voorjaar ging ik een nachtje logeren bij Jannet in de kop van Overijssel en bij Jacqueline mocht ik een nachtje logeren in Haarlem. Op de fiets gingen we door de duinen en liepen op het strand. Zij dook de zee in en verloor d'r fietssleutel... gedoe. In augustus gingen Jacq en ik samen bike packen. Ik had dat nog nooit gedaan maar hoe tof. Met tentje en al op de fiets en met pontjes. We sliepen op een natuurcamping bij



Nederhemert. We bezochten Woudrichem en gingen naar slot Loevestein. Wat een leuk avontuur! Met Evelyn (ook van Triam) ging ik dit jaar twee keer shoppen in Numansdorp. Dit blijft een heerlijke traditie. Ook bij mijn vriendin Sophie mag ik shoppen, wat een bofferd ben ik toch!

Ervaringsdeskundige in auteursland

Afgelopen jaar heb ik naast de presentatie bij o.a. de bibliotheek ook gesproken met auteurs in 'proces'. De ene al echt aan het schrijven en de ander die ervan droomt. Collega Liesbeth lanceerde in de zomer het boek: 'Mam, mijn hoofd zit zo vol', Hendrik Jan Dekker het boek 'Cruise, een erotisch reisverslag' en Claudia Stijl het boek 'Schrijfsel over Rauwe rouw'. Fijn dat ik Claudia heb mogen helpen aan een drukker en een redacteur.

Gezondheidscentrum Parelss

Voor Parelss was het een mooi jaar. Ik zie gelukkig een groei van mensen die de weg naar de praktijk hebben gevonden en blijven vinden. Sinds mei huur ik op de dinsdag een ruimte in De Makerij op de Meent. Ik hoop dat de synergie wat beter gaat werken anders is het een activiteit die ik ga afstoten. Het hebben van collega's is wel erg leuk.

Qua massage loopt het goed en lopen cliënten ook lekker. Een client heeft in oktober letterlijk een marathon gelopen en in de voorbereidingen heb ik geholpen aan het herstel van het lichaam en het voorbereiden op het event.



Ook dit jaar heb ik workshops verzorgd over 'Zelf leren Spiertesten'. Ik geniet ervan als deelnemers een glimp zien van de mogelijkheden van het werken met je onderbewuste. Ik vind dat echt magisch. Jolanda gaf een training aan een team in de zorg en ik mocht assisteren. Het was een dynamische ervaring. Zelf mocht ik voor een lokaal politiek team een training verzorgen, heerlijk om mijn kennis over het enneagram en verdere persoonlijke ontwikkeling te delen en zo te inspireren.



Ik stopte de bv's die ik oprichtte in 2024, omdat het toch niet past bij mijn ambities op het moment, het voegt niks toe en kost veel.

De beroepsvereniging VIV is dit jaar gefuseerd met FAGT en NVST. Onder de naam platform CGZ (complementaire gezondheidszorg) gaan we samen verder. Hierdoor waren er dit jaar meer vergaderingen dan eerder. In het voorjaar was er een bijscholing over de impact van ontwikkelingstrauma. In november was de eerste ALV van Platform CGZ. Fijn om ook daar met Monique bij te zijn. Met de intervisie groep delen we inzichten en kijken naar een film over de dood en sterven. Wat een bijzondere samenkomst.



Het uitwisselen met Monique, Alex en Ursela blijft fijn. Net als de uitwisseling met Jolanda, Nicole, Sabine en Rachel.

Enneagram

Met collega's van Zipperr werken we aan het beschikbaar maken van de enneagramtest voor onze eigen bedrijven en dienstverlening. Het is inspirerend om te horen wat het enneagram ook voor anderen betekent en hoe het helpt om duiding te geven aan gedrag, patronen en gevoel en de voortgang van processen.

Het PEP (Platform Enneagram Professionals) is in januari opgeheven. Heel dubbel omdat het enneagram zo geliefd is en dat er binnen PEP onvoldoende draag- en trekkracht was. Ik heb mede vorm mogen geven aan het afscheid: compleet met



een gedenkkaartje van vergeet-me-nietjes en sjamanistische rituelen. Het voelt goed en rond zo. ESN is er gelukkig nog wel (Enneagram Stichting Nederland). Ze organiseren in Driebergen twee keer per jaar een dag over het enneagram. Het najaar o.a. over burn-out en het enneagram en het voorjaar was in het teken van het contextuele gedachtengoed. Ik geniet erg van deze dagen en de contacten.

In de coaching was er dit jaar meer ruimte voor de inzet van het enneagram. Ik heb met cliënten de levenslijn mogen leggen en dat geeft altijd weer zulke mooie inzichten. Soms voert het enneagram de boventoon en soms ligt het subtiel op de achtergrond. Voor mij blijft het een zeer sterke, helpende en inzicht gevende tool.

Passie voor techniek

Mijn liefde voor techniek en de mooie activiteiten die in de regio plaatsvinden is er nog altijd. Leuk om die kennis en kennissen te delen. Dat doe ik bij Parendrecht Verrast in Business en sinds ik Arie heb leren kennen ook als bijdrage voor de 'oude' ambachten. Ook Rafaël kan hierin bijdragen bij het maken van video's. Ik mag bij de WoW keet in Sliedrecht tijdens een netwerkbijeenkomst in het Engels een interview begeleiden over arbeidsmarktcommunicatie en digitale circulaire economie. Ik ben blij met mijn dagelijkse Duolingo oefening en de trainingen en contacten via Success Resources die mijn vaardigheden beter maken. Voor 2026 staat er over een ambachten een festival op de agenda.

vervolg op volgende pagina...

Cadeautip

'Een boek vol tips... een boek dat met je meereist, elke vakantie gaat het mee en doe ik weer een stuk, wat fijn dat er zo veel tools in zijn gebundeld, ik herken me in de voorbeelden. Een boek waar ik jaren plezier van heb en kan blijven raadplegen.'



Wie gun jij dit boek?

'Vandaag begint jouw leven! – Kies met eigen-wijsheid' kun je bestellen als mooi cadeau voor de feestdagen voor jou, voor een dierbare vriend(in). Zo zorg je voor licht en liefde in je leven.

Bestel jouw boek via vandaagbegintjouwleven.nl en zet bij opmerking 'Jaarkrant 2025' voor 10% korting. Als je het leuk vindt om een persoonlijke tekst in het boek te ontvangen, dan zorg ik ervoor. Zet dat erbij.

Lees meer over de activiteiten van Mariëlle en boek je afspraak met haar via parelss.nl. Voel de ontspanning in je lichaam, laat je emoties en overtuigingen los en kies voor 'zelf leren spiertesten'.

Zakelijke jubilea

Natuurlijk was het mooiste jubileum die van Martijn: 25 jaar bij Robeco.

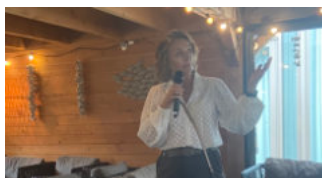
Bij Ronald Verkeersopleidingen was het feest, die gaat verder onder de naam ANWB Rijopleiding Ronald.

Kate, zeg maar Cathy Hoekstra, vierde haar zilveren jubilea. Een gezellige borrel bracht haar dierbaren samen.

Caroline van Papendrecht Verrast en Friz Design vierde dat ze 20 jaar als zelfstandige vakvrouw werkt.

Onze garage A&G, van Anja en Gerrie, vierden tijdens een gezellig feest het 10-jarig bestaan. Zij werden hele goede tweede bij de Publieksprijs van de Ondernemers Award Papendrecht.

Directeur Erik, medejurylid van de Waarderingsprijs, vierde 25 jaar bij theater De Willem met een mooie avond compleet met Harry Saksioni en Veldhuis en Kemper en onder leiding van Sjaak Bral.



Zichtbaarheid

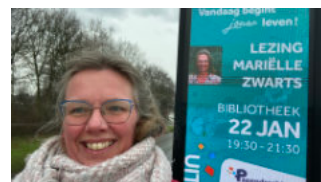
Laten zien wie je bent en waar je voor staat, ook daar gaat het over dit jaar. In januari mocht ik een boekpresentatie verzorgen voor de bibliotheek.

Op mijn verjaardag mocht ik voor BCD een presentatie geven over mijn schrijfproces met alle hobbels en ervaringen.

Mijn inzichten kwamen in de september editie van 'De beauty professional' voor schoonheidsspecialisten rondom het thema rouw en huidcontact.

De uitnodiging van Wim de Leur aan zijn talkshow 'Appeltaart of boterkoek' deel te nemen, leverde veel publiciteit en leuke reacties op. Je kunt de uitzending hier bekijken op YouTube. Ik heb als dank een advertentie geplaatst in wintereditie van het blad van RTV Papendrecht.

Als jurylid van de speculaaskeuring ben ik geïnterviewd voor het blad Rise van Beko. Ook weer leuk om te doen.



Netwerken

Bijeenkomsten van OVP waren ook dit jaar erg geslaagd. Bierfeest op het marktplein, golf spelen op de golfbaan in Dordrecht en een interessante sprekers avond. Ook de bijeenkomst met de Federatie (heel de Drechtseden) was leuk en leerzaam en leverde een mooi contact op. We hadden een leuke borrel bij Excelsior.

De netwerkontbijten van BCD zorgden voor verbinding en diepgang.

Ik maakte de Inspiratiedag van Werkgevers Drechtsteden mee met bezoek aan Padel in Ahoy en een interessante lezing in de Grote Kerk en bezocht de Mkb dag in Dordrecht. Met ROB (Rotterdams Ondernemers Belang) bezocht ik de milieudienst. Dit samen met Monique en Mark, twee oud Iv-collega's. Met Open Coffee Gorinchem bracht ik een bezoek aan Sligro.



Seizoen Vibes

Samen met Jeannette Bal heb ik de Seizoen Vibes georganiseerd. We startten in de zomer en oktober was de week met Herfst Vibes. Vibes staat voor 'Verbinding Inspiratie Bewustzijn Energie Stroming'. Martijn is de ademexpert in Vibes en deelt zijn kennis en ik heb bij Vibes mijn boek 'Vandaag begint jouw leven!' gepromoot en een aantal oefeningen uit het boek met de deelnemers gedaan, zoals loslaten en aan de slag met je emoties. Heerlijk om zo een week in het seizoen te duiken. Wil je ook meedoen? Van 9 tot 15 januari is de Winter Vibes, elke avond online om 20.00 uur. Stuur een appje naar mij en ik voeg je vrijblijvend toe aan de community.



Dankbaarheid voel ik voor mijn netwerk, de mooie ontmoetingen, de verbinding, de hulp en de magie die het leven soms geeft. Dus dankjewel voor jou!

ANDER NIEUWS VERTIER

En soms ben je gewoon een bofferd... Zo wonnen we een vakantie naar Turkije! Toen we twee jaar geleden investeerden in zijden wandkleedjes hadden we niet kunnen voorzien dat er nog meer is... Van 8-14 september genoten we als VIP's van o.a. Efeze en Pamukkale. We gingen naar Antalya en bezochten daar de watervallen, de kapper en verkenden de oude stad. We verbleven in geweldige hotels en genoten dagelijks van de sauna en heerlijk eten. Waar het kon doken we de zee in. Onvergetelijk, zeker ook omdat onze gids Zeki was die ook onze gids was in Montenegro, Bosnië en Kroatië. In het weekend dat we 28 jaar getrouwd waren, zaten de kinderen in de Ardennen. We hadden het rijk alleen en genoten van onze sauna en balkon, beetje opruimen, lekkere hapjes maken, varen naar Dordrecht en een bezoek aan het Onderwijsmuseum en het Dordrechts museum en het fantastische optreden van Stef Bos in De Willem. Wat een woordkunstenaar! Eind augustus logeren we bij Geeske en Gijsbrecht.



Feestjes

Met Fokke (zoon van Gijsbrecht) vierden we dat hij 50 jaar bij het klooster woont in Sterksel. Leuk om zijn vrienden en de leiding te ontmoeten.

Wat zijn we trots op de kinderen! In juli mochten we met Rafaël mee naar de diploma-uitreikingen in oktober mocht Rosalique haar propedeuse in ontvangst nemen.

Danielle werd in september 50. Geweldig wat de familie heeft gedaan om het geheim te houden. Een ontvoering met een limo en een knalfuif stonden op haar te wachten, zo leuk!

Op 21 september vierden we dat mama 75 is geworden. Wat een mijlpaal.

We maakten veel mooie foto's, genoten van de lunch en gingen bowlen. Daarna kwamen verdere families en vrienden en genoten we van de borrel en frietjes toe. Een onvergetelijke dag, alleen balen dat Thijs een klapband had. In oktober vierten onze burens Mark en Patricia hun zilveren huwelijk. Een gezellig feestje bij De Witt. Mariëlle was toen zij trouwden ouderling van dienst en nu zijn we burens (small world).



Magische magneten

We werken graag met magneten om mee te masseren. Ook dragen we ze zelf. Martijn heeft een magneet bij zijn schouder en soms ook om zijn pols, dat verlicht de ontsteking in zijn elleboog en pols. Mariëlle gebruikt 'stenen' om te masseren en magnetische onderzetters om het water te magnetiseren.

We merken dat klanten het effect van de magneten snel ervaren. Voordeel is dat je ook gewoon over de kleding kan masseren, zonder kracht te hoeven zetten. De magneet werkt diep door. Omdat het werkt, het fijn en mooi is om te dragen, willen we dit met je delen!

Ben je nieuwsgierig of heb je vragen? Laat het ons weten of kijk via de QR naar de producten die beschikbaar zijn.

stolkertjes.online/2025/energetix



NIEUWS VAN RAFAËL

USKO

Vorig jaar sloot ik af met het prachtige Weihnachts-Oratorium ([op youtube terug te zien](#)), die ik samen met het Utrechts Studenten Koor en Orkest uitvoerde. Met daarna het Bachkamp, om de volgende in de USKO Bachcyclus te leren: de Hohe Messe.

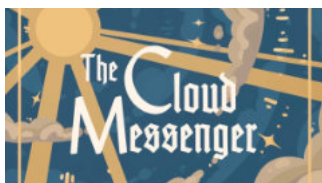
Hoewel het kamp zelf leuk was, kon het eten beter. Gelukkig was ik goed voorbereid, door een gekoelde doos met onder andere vlees mee te nemen en zelfs mijn pizza-oven kwam van pas. Na zeven dagen intensief oefenen zat de Hohe Messe er al best goed in.

Tot maart werkten we wekelijks aan het stuk om het nog verder te perfectioneren, zodat we klaar waren voor de uitvoering ([kijk hier op youtube](#)). Vanwege mijn afstuderen besloot ik het zomerprogramma over te slaan, van de tournee kon ik op de laatste locatie in Dresden de Hohe Messe nog wel een keer meenzingen.

Momenteel werken we aan The Cloud Messenger van Holst. Op 11 en 13 december brengen we de Nederlandse première uit in Apeldoorn en Utrecht met volledige orkestbezetting. Kaartjes zijn nog beschikbaar op [usko.nl](#). Met de kerst in zicht komt ook het volgende Bachkamp steeds dichterbij. Om de Bachcyclus af te ronden staat de Matthäus-Passion op het programma. Naast het gratis kampconcert op 3 januari in Den Bosch volgen de uitvoeringen op 27 en 28 februari in Maarssen en Utrecht.

Vanuit de stoel

Dit jaar was ik ook regelmatig toeschouwer. Ik bezocht Rundfunk in Rotterdam. Doordat ik zelf even niet meezong kon ik in Trivoli naar het zomerprogramma van USKO



luisteren met Rédemption van Franck. Ook dit jaar was Oliver Anthony music te horen, dit maal in de Melkweg, en in de Doelen was Wagners Ring Without Words door het Utopia Orchestra. Ik geniet van deze klassiekers.



Afstuderen

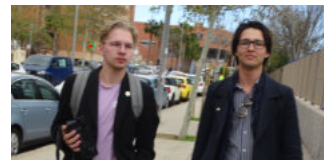
Via een tip van de buurman kwam ik terecht bij Informapp, dit bedrijf specialiseert zich in het automatiseren van rapporten op basis van formulieren. Denk bijvoorbeeld aan inspecties of werkbonnen. Mijn opdracht was om de klantbegeleiding van Koninklijke Woudenberg te verbeteren. Ik ontwikkelde na het onderzoeken van het probleem en ontwerpen van een oplossing een app in React Native die hun klanten op de hoogte houdt van het proces. De back-end en beheeromgeving werden door collega's verzorgd.

Zowel de opdracht als ik zijn geslaagd, en ik kon eind juli mijn diploma ophalen samen met mijn oma en ouders.



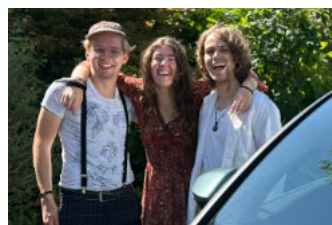
Spanje

Tijdens mijn stage zocht ik twee vrienden op (Jaron en Joost) die langere tijd in Spanje zaten. We brachten een week door buiten het seizoen, wat heerlijk rustig was. We beklommen twee bergen, bezochten Cartagena en voeren op een winderige dag over de Mar Menor.



Oost Europa roadtrip

Na mijn afstuderen vertrokken Joost, Linde en ik in een auto naar Oost-Europa. We stopten in Dresden



(USKO-tournee), Wrocław, Praag, Bratislava, Győr (waar ik mijn haar liet milimeteren), Boedapest en als laatste bestemming Visoko in Bosnië. Daar hebben we de piramides gezien, ervaren en overnachtten zelfs op de Piramide van de Maan. Op de terugweg stopten we nog in een klein plaatsje in Kroatië en Maribor.



We overnachtten afwisselend wild of op campings. Hoewel we veel hebben gezien, had er ook wel iets minder haast in gemogen, maar zo kwam ik wel net op tijd aan om door te gaan naar de diplomautreiking...



De nieuwe Kia Sportage die we huurden, had slechts 125 km op de teller. We voegden er ongeveer 5000 km aan toe.

Voor meer details en foto's kun je een kijkje nemen op onze [Polarsteps](#).

Ardennen

In oktober ging ik kamperen in de Ardennen om nog wat te klimmen. Samen met Jaron, Daniël, Cathelijne, Melvin en Alexandria bezochten we Adventure Valley. Uiteraard ging ook de pizzaoven mee.



Pretparken

Eind vorig jaar gingen we met een grote groep nog een keer naar de Efteling om de nieuwe Danse Macabre te ontdekken.



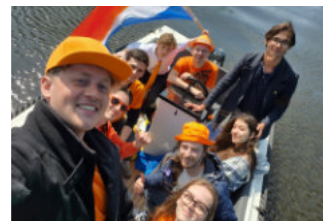
Voor de afwisseling kwam dit jaar eerst Slagharen aan de beurt, samen met Raimo, Arthur en Madelief. Al werd het wat later dan verwacht, in oktober was het weer tijd voor de Efteling. Ook in december staat de Efteling weer gepland.



Ik merk dat dit me goed doet en oplaadt. Volgend jaar wordt het tijd voor een abonnement, wie gaan er een keer mee?

Nog meer gezelligheid

Naast vakanties en uitjes naar pretparken werd pannenkoekendag weer gevierd, en Koningsdag viel dit jaar samen met mijn verjaardag. Er waren borrels door het land heen, een dagje strand, filmavonden en nog veel meer feestjes. Bedankt voor alle mooie momenten afgelopen jaar.



The Cloud Messenger

Het Utrechtse Studenten Koor en Oorkest sluit dit lustrumjaar (80 jaar) af met The Cloud Messenger van Gustav Holst. Het stuk gaat over een verbannen halfgod die een wolk vraagt om een boodschap van liefde aan zijn vrouw te brengen. Naast nog drie muzikale composities van voormalige leden.

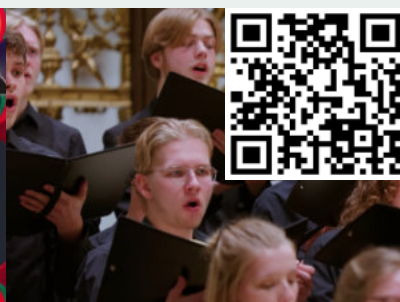
[11 december in Apeldoorn](#) | [13 december in Utrecht](#)

Meezing Matthäus

21 februari 2026 komen in TivoliVredenburg honderden stemmen samen. Leer in een dag de mooiste koren en koralen uit de Matthäus-Passion. 's Avonds geven we dan samen een concert waar vrienden en familie kunnen komen luisteren.

Met kortingscode 'Harmonie' krijg je €5 korting op het meezingticket. [Haal nu je ticket en zing mee!](#) Mocht je liever luisteren? Op 27 en 28 februari geven we in Maarssen en Utrecht een concert.

Alle kaartjes kun je vinden via: [usko.nl](#).



Success Resources

Samen met mijn moeder ging ik naar Guerilla Business Intensive, en kwam zo voor het eerst in aanraking met deze enthousiaste seminars. Ondanks dat we meerdere dagen van 9 tot 21 bezig zijn blijf je energiek. Ik ontdek een paar nieuwe strategieën, maar hoor ook bekende marketing materie.

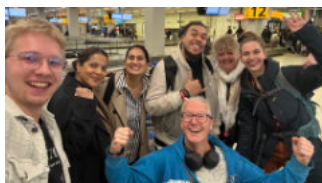


Om de basis te snappen ga ik ook naar Millionaire Mind Intensive (die hoor je eigenlijk als eerste te doen) en leer daar in potjes te denken.



En toen dacht ik... ik ben net afgestudeerd, tijd om niet te hoeven werken... Samen met mijn vader ging ik naar Never Work Again in Boek-a-rest. Ook hier leer ik nieuwe tips, tools en krijg een iets andere blik op telefoongebruik. Ik kan helaas nog niet stoppen met werken, maar kan wel keuzes maken om te doen wat ik leuk vind.

Natuurlijk hebben we ook tijd om te ontspannen en te genieten van de plek waar we zijn. Met onze roomies gaan we een dag Boekarest in om de hoogtepunten te zien. Meer foto's vind je op onze [Polarsteps](#).

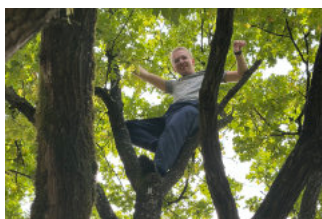


Limburgse werkantie

In augustus ben ik samen met mam naar Limburg gegaan voor een inspirerende werkantie met vrienden uit GBI. Het was een mooie combinatie van werken, sparren en ontspannen in een groene omgeving. Ik heb daar tango gedanst, aardappelen gerookt en heb veel gefotografeerd. En mijn heerlijke pizza was op zijn plaats.



Met Maddie gingen we ook nog een dagje naar Mol, om elkaar verder te inspireren. Leuk om de natuur te begripen als inspiratiebron.



In september ben ik zelf nog een keer geweest, dit keer om op de hond Coco te passen en dat bracht mij weer frisse energie om voor mijzelf te beginnen.

Met Rafaël: aangenaam!

Sinds 17 september ben ik als zelfstandige ingeschreven bij de KVK, onder de naam 'met Rafaël'. Dat moment voelde als een belangrijke stap in mijn ondernemersreis.

Het idee achter de 'met' is samenwerking, omdat zo we samen alles mogelijk kunnen maken. En ik je zo het missende puzzelstukje met kan delen.



Wat doe je dan?

Ik denk en help je graag met techniek/innovatie, van apps tot websites, AI en automatisering. En ik kan ook met grafische vormgeving helpen, zoals een logo of flyer. Voor een foto-reportage, of gewoon mooie foto's. Ook bewegend beeld maak ik graag in de vorm van video's voor bijvoorbeeld sociale media.

Mocht je een opdracht of project hebben waar ik van pas kom hoor ik het graag.

Papendrecht Verrast

Begin dit jaar ben ik officieel bestuurslid geworden. Ik ben voornamelijk bezig met het vullen van de led-schermen. Maar ook business bakkies komen nog aan bod en alle filmpjes voor de ondernemers award. Ik heb daarbij ook bijgedragen aan het tellen van de stemmen en de showbizz animatie die de winnaar bekend maakte. Daarnaast is er veel gebrainstormd over een 2.0 van de organisatie en daarbij over de nieuwe website, AI tools, socials en meer... Volgend jaar willen we ook meer jeugd aantrekken.

Veel leuker dan
vallen en opstaan:
staan en opvallen

ANDER NIEUWSKORT

Huis en meer

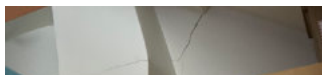
Ons campertje Parelkje had wat last van ouderdomskwaaltjes. De versleten versnellingsbak van Parelkje was een dikke domper dit jaar. Naast een zeer kostbare operatie die de hele zomer in beslag nam, moesten we ook alle huurders deze zomer teleurstellen. Een financiële aderlating... Nu is het nog wachten op een revisie van de ABS maar we kunnen er gelukkig weer mee op pad.

De schoorsteenbrand van 30-12-24 in de schacht van de burens heeft onze zoldermuur ontzet. Bijzonder om te zien hoe zorgvuldig de brandweer te werk gaat. Gelukkig is het verzekeringswerk en werd de ontzette muur gerestaureerd en het stukwerk verzorgd. Het was een gedoe, vooral de bed constructie van Rosalique verplaatsen, maar het resultaat is netjes.

Eind december heeft Edwin met Mariëlle een balkon geklust. In het voorjaar is de afwerking gedaan en het is nu een veilige plek en het ziet er netjes uit. De tonzon isolatie onder de vloer bleek allesbehalve goed te zitten. Deels door water, deels muizen en deels de constructie om de betonrot op te vangen. We dachten een gerenommeerd bedrijf te hebben ingeschakeld maar helaas. De neef van Mariëlle Sjoerd is wel erkend en hij heeft het nodige herstelwerk gedaan. Al met al een hoog jammer gehalte, al is het altijd fijn om je neef te zien.

Op de slaapkamer is met kleine aanpassingen veel verschil gemaakt. We hebben onze kijk op de wereld 180 graden omgedraaid, Mariëlle heeft een wollen kleedje naast d'r bed en een open kast werkt als een soort roomdivider. Leuk hoe een NLP weekend hierbij de versnelling bracht.

Martijn heeft bij zijn zilveren lustrum een driepoot gekregen voor bij de vuurhaard. Wat een aanwinst voor in de tuin en het levert lekkere stoof op. Ook de nieuwe parasol past mooi.



Lief en leed

Binnen het team vrijwilligers van De Willem moeten we afscheid nemen van Mary en Ria. Jan Nanco zijn moeder overleed en van Martijn zijn familie overleden tantes Jenny en Jeannette en nicht Renae Feyer in Amerika. Mama's vriendin Ria werd ziek en verloor de strijd. De vader van Chris, en onze Sedona Loslaat teacher, Maarten Klatte en Marjolein haar broer Peter hebben deze aardse realiteit losgelaten. Bij vrienden en cliënten is helaas rouw op 't pad. Tom en Nicole verloren hun vader dit jaar. Twee van Martijns' collega's moeten afscheid nemen van hun partner. Waarbij één nog wel in het huwelijksbootje is gestapt ondanks dat ze al wisten dat het einde van het aardse leven naderde. Van de ander bleek de strijd tegen ALS sneller te gaan dan verwacht. Afscheid van grote en kleine mensenkinderen, er is altijd impact... Het afscheid van PEP past ook hierbij en het verliezen van een dierbaar huisdier. Wat mooi is als in het leven als tijd wordt gemaakt om het proces van sterven en alles wat ervoor en erna komt kijken op een liefdevolle manier aandacht krijgt, voor het eren van het leven.



Bruiloften

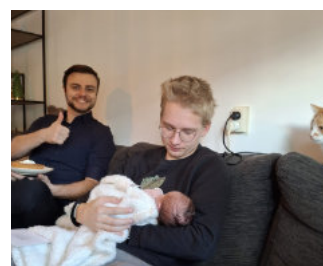
Daphne & Tiësto trouwen en Rafaël heeft de plechtigheid en het feest op foto vastgelegd. Karin trouwde in november met haar Gijs.



Geboren

Huddle vriendin Daphne en Melvin werden de trotse ouders van Nout.

Max en Milou kregen een klein meisje en noemen haar Davide. Lisa en Jasper werden de gelukkige ouders van hun wondertje Boaz. Rafaël is nu een trotse 'oom'.



NIEUWS VAN ROSALIQUE

What a year... Ik heb soms het gevoel dat ik dat altijd zeg, zo terugkijkend op een heel jaar. De tijd vliegt voorbij. Als ik een metafoor zou moeten gebruiken om dit jaar te omschrijven dan zou ik het omschrijven als de yellow brick road uit 'The wizard of Oz'. Een weg met obstakels, kruispunten, aftakkingen en het bereiken van doelen. Ik blik terug op een jaar dat bestaat uit grote vraagstukken en keuzes durven maken. Ik neem je mee in mijn 2025.

Studie

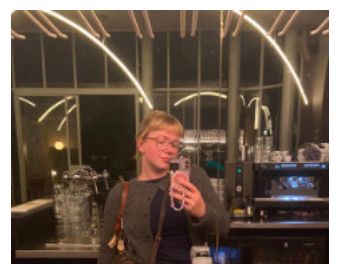
Hoewel ik vorig jaar nog zoekend was, heb ik mij ondertussen genesteld op de opleiding Vaktherapie in Amersfoort. Het eerste jaar van de opleiding was heel breed. Dat maakte dat ik nog heel zoekend was naar waar dit heen zou gaan. Hoewel preventief aanbod, het ontwerpen van een festival en onderzoeken naar mijn eigen socialisatie ook leuk en belangrijk is, kwam ik met een verwachting al vrij snel te leren hoe je door middel van dramatherapie kan behandelen. Dat heeft langer op zich laten wachten dan ik had gehoopt. In het laatste blok van het eerste jaar gingen we voor het eerst aan de slag met dramatherapeutische werkvormen, wat echt rete-spannend en tegelijkertijd een opluchting was. Er viel ineens weer iets op z'n plek. Hier was ik voor gekomen en het werken op de vloer is uiteindelijk ook waar mijn kracht ligt. Ergens halverwege het eerste jaar besloot ik geen auditie meer te willen doen en echt door te gaan op de gele stenen weg die ik nu bewandel. Met een nieuwe doelstelling voor ogen viel er een last van mijn schouders. Ik heb in mijn eerste jaar braaf al mijn vakken gehaald en mocht zo in oktober mijn propedeuse ophalen. Ondertussen ben ik begon-



nen aan mijn tweede jaar waarbij ik ook stage loop. Ik ben terug op een bekende en geliefde plek, namelijk de MBO Theaterschool. Tja... you can get the girl out of the Theaterschool but never the Theaterschool out of the girl! Hoewel ik een gekke opstart heb gehad van het nieuwe schooljaar voelt het goed om terug te zijn. Mijn functie als stagiair Begeleiding & Ondersteuning gaat voornamelijk over het ondersteunen van studenten die vastlopen met hun executieve functies. Het is fijn om afwisseling te hebben van werken in de praktijk en het volgen van lessen. Qua stof zijn we nu ook fijn aan het verdiepen in het vak. Laatst hebben we ook een training gehad van Mathilde Tubben over de TESS. De eerste wetenschappelijk onderbouwde meetinstrument binnen dramatherapie. Door middel van het bouwen van een hut kun je dus conclusies trekken over de egosterkte van een kind. En zo leer ik elke dag weer een beetje meer.

De Witt en het Dordrechtse museum

Tot aan maart heb ik mijn werkzaamheden in het Dordtse museum uitgevoerd. Het was mooi om te zien hoe de veranderingen in de maatschappij ook maakte dat mensen anders keken naar de kunstwerken die er hingen. Ik heb genoten van de tentoonstelling en het onderzoek doen naar de geschiedenis. Ook werk ik nog steeds bij Filmtheater de Witt. Ik voel me daar erg op mijn plek. Ik ga niet zo vaak de filmzaal in als ik het liefste zou willen. Het is vaak zoeken om dat naast studie, stage en werken te plannen. Het is leuk om de vaste gasten te herkennen en zo een persoonlijke ervaring te kunnen bieden.



Zuurdesem baby

Na al maanden op 'zuurdesem TikTok' te scrollen (ja, wel guilty) wilde ik ook graag zuurdesem broden gaan bakken. Op 19-01 is Zjoske geboren. Ik heb zelf mijn zuurdesem starter ontwikkeld en probeer er iedere week wel een keer mee te bakken. Hoewel ik in eerste instantie heel braaf elke dag voor de starter zorgde heb ik nu een ritme waarin Zjos ook wat vaker de koelkast in kan. Iedere dag zo'n glazen potje meezeulen van Gorinchem, naar Amersfoort, naar Rotterdam, naar Papendrecht, was me teveel. Mocht je denken, "goh, dat lijkt mij ook wel wat!", schroom dan niet contact op te nemen, ik doneer namelijk graag wat van mijn starter zodat er nog meer Zjoske baby's komen.



Auto kopen

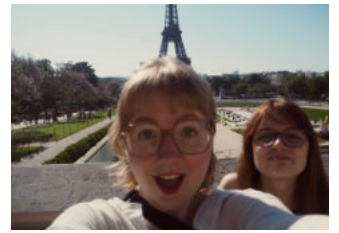
Toen ik mijn Tomos weer eens naar de garage moest brengen voor een lekke band, liep ik ook langs de autodealer. Ik fantaseerde al langer van een Volvo V70 en nu stond er een bij hun op de parkeerplaats. Geen info, geen prijs. Hij was diezelfde dag nog afgeleverd, maar ik mocht wel al een proefritje maken. Ik durf bijna te zeggen dat het liefde op het eerste gezicht was. Ik belde papa op, die thuis aan het werk was, om hem te verleiden even mee te kijken en ook een proefritje te maken. Beiden waren we enthousiast, maar deze auto uit 1999 met een hoop kilometers op de teller moest wel nog even goed bekeken worden. Na zelf nog uitgebreid onder de motorkap te hebben gekeken en mijn schoonvader om zijn mening te vragen heb ik de gok genomen. Op 14 februari heb ik de auto opgehaald en ik heb er nog geen dag spijt van gehad.



Oui oui Paris

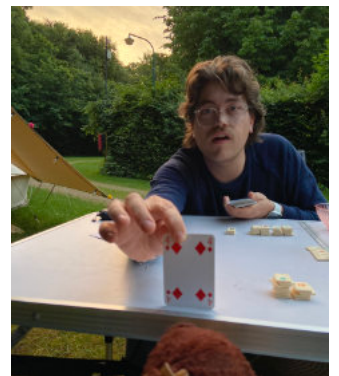
Samen met Lianne, een vriendinnetje van m'n studie, ben ik naar Parijs geweest. Met de eurostar en

in een super budget hotel om te kosten de drukken zodat we wel heeeel lekker uit eten konden. We hebben enorm genoten van de verschillende musea, de Franse keuken, het mooie weer, zwemmen op een dakterras (met uitzicht op d ijzeren dame) en de architectuur. Ook zijn we naar een dansschool geweest in Parijs waar Lianne een Yoga les heeft gevolgd en ik een balletles. Op polarsteps hebben we onze reis bijgehouden. Mocht je hier meer van willen zien kijk dan op [Polarsteps](#).



Kamperen in Arnhem

Omdat Thijs en ik het vorige twee jaar zo leuk vonden zijn we ook dit jaar weer gaan kamperen in de buurt van Arnhem. We zijn van hemelvaart tot pinksteren op de camping geweest. Helaas niet altijd met even mooi weer, maar we hebben droog kunnen opzetten en droog kunnen opruimen. Het is ook gezellig om zo nog wat quality-time te hebben met de familie van Thijs en om in Arnhem op avontuur te gaan.



Buitenkunst

Ook dit jaar ben ik weer naar Buitenkunst geweest. Samen met Vera en Rogier en nog wat vriendinnen van Vera. Het was erg lekker om me weer een week lang te kunnen onderdompelen in de kunsten. Ook was dit mijn eerste verre rit in de Volvo. Al mijn spullen pasten er gemakkelijk in. Het hoogtepunt van de week was 'The Ultimate Bimbo Burlesque Dinner Show' waarbij we met een grote groep een hele toffe performance hebben gemaakt.



Nog meer croissantjes

Alsof 1x Frankrijk in een jaar niet genoeg is... Ik durf nu bijna te zeggen dat ik het een leuke taal vind! (als mijn 13 jarige zelf dit zou horen...) Samen met Thijs en al mijn kampeerzooi in de Volvo V70 hebben we Frankrijk onveilig gemaakt. Het eerste deel van de reis bestond voornamelijk uit rijden en AirB&B'en. Het was heel leuk om met alle verschillende verhuurders in aanraking te komen. We hebben lang gedaan over de heenweg, maar hebben zo wel veel gezien! Uiteindelijk zijn we gaan nestelen op een camping tussen Toulouse en Carcassonne in. Het was hoog zomer dus verschrikkelijk warm. Onze dagen bestonden uit zwemmen, in de schaduw liggen, lekker eten en boodschappen doen (want daar was het heeeeerlijk koud). Vanuit daar zijn we weer verder naar boven gereden, naar een camping waar Thijs en zijn familie al lang komen. Daarna zijn we weer huiswaarts gegaan. Onze vakantie hebben we toen afgesloten in Haarlem, waar we naar een openlucht concert van Spinvis zijn geweest. We hebben toen gelogeerd bij opa Piet en konden zo als 'echte locals' op de fiets naar Bloemendaal. Ook deze vakantie is vastgelegd op [Polarsteps](#).

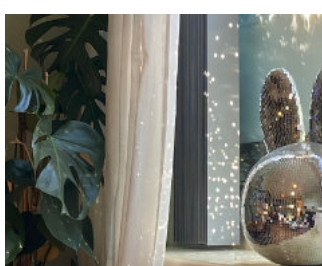
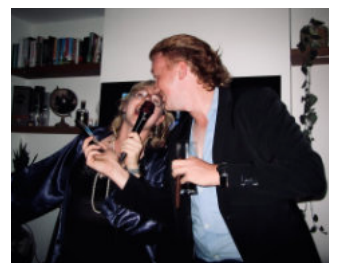
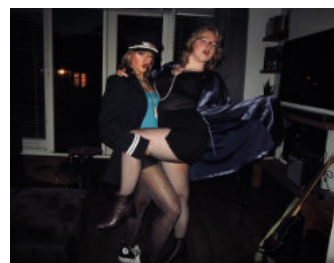
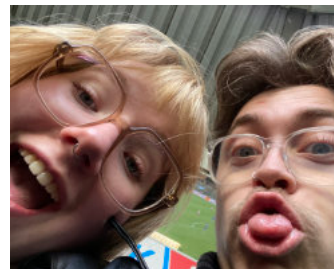
Huisje Thijs

Thijs heeft nog steeds zijn fijne huis in Gorinchem. Er is veel vertraging met de sloop en dat komt voor ons goed uit. Ik ben als een parasiet in zijn huis en ga het liefste niet meer weg, maar kom ook nog wel terug naar huis

om mijn ouders te zien. We hopen nog een tijdje te kunnen blijven plakken in dit huis, maar Thijs is in de tussentijd wel aan het kijken naar een simpel woonhuis. We hebben het goed samen en gaan in januari weer salsa lessen volgen.

Nog meer fijne momenten

Ik kijk dankbaar terug naar een weekend weg met het gezin van Thijs, een concert met Piet, een bezoek aan de Efteling, feestjes bij Vera, leuke wedstrijden in het kasteel van Sparta en mijn 21e verjaardag. Het voelt als een mijlpaal in het volwassen worden en het was fijn om dat met mijn dierbaren te mogen vieren. Naast de leuke momenten voel ik me ook heel dankbaar voor de steun die ik ook dit jaar heb ontvangen op de momenten die minder makkelijk waren. Ik heb me gesteund en gedragen gevoeld. Ik wil iedereen die naast me heeft gestaan heel erg bedanken voor jullie zachtheid. Wat 2026 ons zal brengen is nog niet zeker, maar ik geloof dat we er samen wel uitkomen.



ANDER NIEUWSKORT

Ziek en zorgen

Gijsbrecht van mama had een aantal spannende momenten, met grote benauwdheid. Fijn dat hij relatief snel opknapt, als doet hij wel elke keer een jasje uit. Mama had flink last van haar heup maar voelt met een regelmatige spuit minder last. Dat is fijn want een operatie is niet niks. Ze is ook bezig om de medicatie te optimaliseren omdat haar nierwaarden niet zo gunstig waren. Dat is wel echt een zoektocht met een wankel evenwicht. Het is superfijn dat mijn zus Suzan mama zo goed begeleid in de zoektocht.

Vriend Gert is na een bacterie in zijn knie weer flink uit balans gehaald door een verkeerd geschoten pen. Nu is het wachten tot de wond op zijn voet goed dicht is en er een operatie mogelijk is. Altijd spannend met Gert...

De voet van Elly herstelt slecht wat haar mobiliteit beïnvloedt. Elly blijft positief.

Een vriendin van Mariëlle moest herstellen van een knieoperatie. Een andere vriendin werd behandeld met chemo en moet nu nog een operatie ondergaan. De prognose is gelukkig gunstig. Een andere vriendin had te maken met een toxische werkrelatie en dat heeft de nodige gevolgen. En Karina werd opnieuw stilgezet door het breken van een teen.

In de familie is Marjolein nog herstellende van haar hersenbloeding, met af en toe een terugval. De balans wat wel en niet kans is nog dun en makkelijk te overschrijden.

De theosofische vriend van Martijn moet op sommige vlakken een stap terug doen, zijn gezondheid laat een steekje vallen.

We zien veel vrienden en kennissen om ons heen druk met mantelzorgen. Er is soms grote onzekerheid en dat doet veel. Veel sterkte voor alle zieken, verzorgenden en rouwenden.

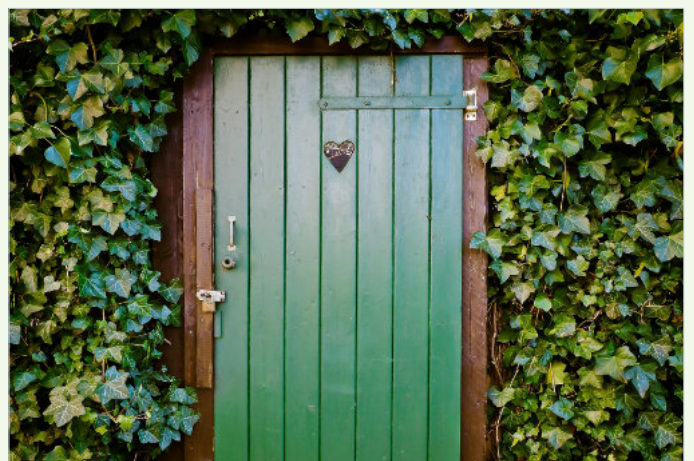
Weg

Eind september verhuisden onze overburen. Best gek dat het vertrouwde opeens weg is. Suzanne en Erik verhuisden van Zetten naar een fijne plek in Soest. Fijn dat ze zo meer centraal wonen. Karina heeft een mooie woning in een ander deel van Papendrecht gevonden en is verder nog druk met haar woning in België. Ook dat wordt een heerlijke woonplek.

Wilco

Wilco houdt ons gedurende zijn reizen op de hoogte. Als hij in Nederland is, komt hij buurten en als nodig slapen. Het blijft een bijzondere man en reis. Soms goed te volgen, soms is het lastig en gaat het in dimensies die wij nog niet vatten. Zoals onze buurman aangaf: ze communiceren volledig langs elkaar heen en begrijpen elkaar niet meer. Toch vinden we het waardevol contact te houden en te helpen waar we kunnen en willen, vanuit respect voor de mens en de wens zonder oordeel te kunnen zijn. We wensen dat zijn scheiding snel ruimte biedt om opnieuw met de familie te kunnen verbinden vanuit een andere energie. Zodat de band met zijn kinderen herstelt en hij zijn passie kan verwezenlijken: een gezondheidscentrum bouwen.

De mens is als een herberg.
Elke ochtend komt er een nieuwe gast op bezoek.
De ene is vreugde, de andere is verdriet.
Daar komt gemeenheid.
Daar komt een vonk van bewustzijn.
Donkere gedachten, schaamte, kwaad.
Je vindt ze voor de deur, lachend.
Zeg ze dat ze binnen mogen komen.
Wees dankbaar voor hen die komen
Want ieder is gezonden.
Als een gids vanuit gene zijde.
- Rumi



RECEPT VOOR SPAGHETTI



Cacio e pepe

Cacio e pepe is een klassieke Romeinse pasta met slechts drie hoofdingrediënten: pasta, Pecorino Romano en zwarte peper; het is simpel, maar heel smaakvol en snel klaar.

De ingredienten zijn berekend op 2 porties.

Ingrediënten

- 200 gram spaghetti
- 100 gram pecorino romano
- 2 eetlepels olijfolie
- 1,5 theelepel grof gemalen zwarte peper
- zout

Tijd

In totaal sta je ongeveer 25 minuten in de keuken.

Bereiding

1. Breng een pan water aan de kook en voeg royaal zout toe.
2. Kook de spaghetti tot al dente
3. Terwijl de pasta kookt: rooster de zwarte peper kort in een koekenpan op middelhoog vuur (droog of met een beetje olie) tot hij begint te geuren, zet dan de pit laag of uit.
4. Bewaar 1 tot 2 kopjes met kookwater vóór je de pasta afgiet.
5. Doe de fijn geraspte Pecorino in een kom en voeg een klein scheutje heet kookwater toe en roer tot een dikke, gladde pasta ontstaat. Voeg liever meerdere kleine scheutjes toe dan in één keer teveel, anders wordt het te dun of gaat de kaas klonteren.
6. Doe de afgegoten spaghetti bij de pan met peper, voeg een scheut pastawater toe en roer zodat de peper goed verdeeld is.
7. Voeg dan de Pecorino-pasta toe en roer krachtig tot er een glanzende, romige saus ontstaat die goed aan de pasta blijft hangen. Voeg indien nodig een beetje pastawater toe.
8. Serveer eventueel met nog wat extra Pecorino en peper bovenop.

Proef de liefde

Traditioneel Kerst open huis

2e kerstdag ben je welkom om met ons kerst te vieren als je op zoek bent naar verbinding, met een spel of een mooi gesprek. De deur staat voor je open vanaf 15.00 uur. Leuk als je wat lekkers meeneemt om te delen.

Jan Sluytersstraat 15 - Papendrecht

