



BAJESBLAD

editie 17 / 30-01-2021

Voor positiviteit,
realiteit en inspiratie.

eMates

e-mailen voor
gedetineerden

emates.nl/info

**Kansen
moet je
grijpen en
als je ze
niet ziet
dan moet
je ze zelf
creëren!**
- voor alles-

GAAN WIJ SCHRIJVEN OVER KANSEN TERWIJL WE MISSCHIEN NOG WEKEN IN EEN LOCKDOWN ZITTEN? **PRECIES DAT JA!**

Misschien zijn straks de winkels weer open, gaan kinderen weer naar school en kan jij straks ook weer workshops volgen zonder gedoe. Of er worden overuren gedraaid op alle IC's en moeten ze keuzes maken wie er in leven blijft en wie niet? Hoe liggen jouw kansen dan en heb je daar invloed op denk je? Kiezen voor de vaccinatie kan je kans vergroten op meer vrijheid van reizen, het bezoeken van familie, vrienden en festivals of kies je daar niet voor en ben je dan misschien wel beperkt? Kortom, het is nu nog een groot vraagteken waarbij niemand weet hoe het aankomende jaar eruit gaat zien. **Maar in wat voor situatie je ook verkeerd, er zijn altijd kansen en je hebt er zelf ook invloed op!**

Het is niet onlogisch als je in detentie zit en je denkt dat je veel minder kans hebt dan anderen. Minder kansen bij het krijgen van een baan, meer vooroordelen, minder kans op een goede relatie. Er zit een kern van waarheid in, laten we eerlijk zijn. Maar waarheid of niet, heel snel loslaten die gedachtengang. Het levert je namelijk niets op. Je hebt iets gedaan waarvoor je gestraft wordt of bent. Iedereen op deze wereld heeft wel een mening (over je), maar werken en omgaan met mensen die alleen een mening hebben over jouw daad in plaats van jou als persoon, zijn geen goede match. Je bent namelijk niet wat je doet. Als je inzicht krijgt in waar je de verkeerde keuzes hebt gemaakt, ben je dus ook in staat om wel de juiste keuzes te maken. Dat is niet altijd makkelijk, maar zeker niet onmogelijk! Het gaat erom dat jij alles eruit haalt wat erin zit en zelf pro-actief bent want dat gaat het verschil maken.

De persoon die het allermeest invloed heeft op een glorierijke toekomst ben jij. Kansen creëren doe je namelijk zelf. Het liefst met mensen die jou positieve energie geven en jou verder kunnen helpen. Zowel op werkgebied als persoonlijke ontwikkeling. Van denken ga je niet vooruit, je moet actie gaan ondernemen!

CREËER MEER KANSEN VOOR JEZELF

- **Iedere dag (ieder moment) is een kans om opnieuw te beginnen**, daar hoeft het geen 1 januari voor te zijn.
- **Weet wat je doel is.** Als je een concreet doel hebt kun je daar heel productief naartoe werken en zul je sneller je doel bereiken. *Hoe jij jouw doelen kunt stellen en deze behalen lees je in Timeys 16, pagina 25.*
- **Maak een mindmap** en schrijf daarin op welke mogelijkheden er zijn om dat doel te bereiken. Nog even niet kijken of het wel of niet praktisch is.
- **Investeer zoveel mogelijk tijd in kennis.** Ga bijvoorbeeld een opleiding volgen. Ben je uit detentie en heb je de financiën niet, zoek dan een stage of werk in het vakgebied wat je interessant vindt. Begin onderaan en doe ervaring op.
- **Werk altijd een stapje harder dan gevraagd**, daarmee kweek je respect, een gunfactor waardoor er meer kansen voor jezelf ontstaan.
- **Spreek je doel uit, hang het op en deel het vooral met anderen.** Op die manier is er wellicht iemand die je (nog beter of verder) kan helpen. Meer hulp, meer kansen!
- **Wees pro-actief.** Wacht niet tot iemand contact met jou opneemt (wellicht in het begin) maar bel er achteraan.
- **Neem je eigen verantwoordelijkheid**, maak schoon schip en begin op 0.

WAAR LAAT JIJ HET NOG LIGGEN? De vraag aan jou is: waar hoop jij ook nog iets te vaak op een actie van anderen? Reken je op iets waar je zelf geen invloed op uit kunt oefenen? Geef je dus eigenlijk je eigen verantwoordelijkheid uit handen en daarmee de regie. En wat heb je nodig om dat te veranderen?

Van Berge Henegouwen
Advocaten

**Als het
écht om uw
vrijheid gaat!**

Ruim 26
jaar ervaring
in grote en
kleine
strafzaken

Rechtsbijstand op betalende
basis en ook pro deo
043 - 3510 511



info@vanbergehenegouwen.com
www.vanbergehenegouwen.com



Als vrijheid
de enige
optie is

MOSZKOWICZ
ADVOCATEN UTRECHT

Tel: 030 212 0466
www.moszkowicz-law.nl

ACHTTERBLIJVER



LINDA UIT HET OOSTEN VAN NL

VERTEL EENS OVER JEZELF

WIE BEN JE EN WAT DOE JE IN HET DAGELIJKS LEVEN?

Ik ben getrouwd met de liefste man, moeder van een geweldige dochter, 41 jaar, woonachtig in het oosten van het land en ik werk als administratief medewerkster.

VIND JIJ VAN JEZELF DAT JE KANSEN CREËERT ONGEACHT DE MOEILIJKE SITUATIE?

ZO JA, HOE DOE JE DIT? ZO NEE, ZOU JE DIT WILLEN?

Ik denk dat ik het niet kansen creëren noem, maar wel voor mezelf en mijn gezin vechten. Om deze tijd te 'overleven', maar ook om te zorgen dat we straks weer positief richting de toekomst kunnen, zonder dat we eerst puin hoeven te ruimen. Ik werkte al een tijdje bij mijn huidige werkgever. Toen mijn man in detentie kwam heb ik open kaart gespeeld bij mijn werkgever. Ik vond dat wel heel moeilijk en was bang mijn baan te verliezen, ondanks dat ik natuurlijk niets kon doen aan hetgeen mijn man had gedaan, moet je toch toegeven dat je ineens te maken hebt met strafbare feiten, detentie enz. Daar rust nog altijd een soort van taboe op. Mijn werkgever reageerde gelukkig goed en om rond te komen heb ik gevraagd of ik meer uren kon gaan werken. Gelukkig waren er mogelijkheden. Mijn man was kostwinner en ik werkte parttime. Er viel dus ineens een heel inkomen weg dat ik op moest vangen om überhaupt de huur te blijven betalen.

HOE ONDERHOUDEN JULLIE HET CONTACT EN HOE VAAK?

Contact hebben we op verschillende manieren: bellen, we sturen hem soms een kaartje via eMates en hij mag (nu met Corona) 1x per week bezoek ontvangen en daarnaast beeldbellen. We hebben de vaste afspraak dat hij 1x per dag belt, ook al is het soms een paar minuten. Ik wil even horen dat het goed gaat. Dat geeft thuis rust. Ik weet inmiddels zijn werkschema en weet dus of hij die dag 's ochtends of 's middags belt. In het begin zat ik de hele dag de telefoon in de gaten te houden en te wachten. Dat is ook een herkenbaar ding voor achterblijvers haha. Dat wordt wel minder hoor, maar die telefoontjes zijn gewoon zo enorm fijn. Per eMates stuur ik van alles. Soms hoe mijn dag was of wat foto's, soms een bezoekschema (gelukkig hebben we een aantal familieleden en vrienden die ook graag bij hem langsgaan), zodat hij weet wie wanneer komt of soms zelfs recepten, omdat hij met een groepje samen kookt en soms wil weten wat hij met bepaalde ingrediënten kan maken.

OP WELKE MANIER ZORG JE DAT JE DE GEDETINEERDE DIE JE KENT EEN HART ONDER DE RIEM STEEKT?

Door er voor hem te zijn, door de contactmogelijkheden zoals bovenstaand beschreven en door hem te laten weten hoe belangrijk hij voor ons is en hem bijvoorbeeld nog steeds te betrekken bij het leven thuis, de opvoeding van onze dochter. En dat hart onder de riem krijgt hij niet van mij alleen. We hebben door deze situatie vrienden verloren en dat heeft ons veel pijn gedaan, maar een klein clubje echte vrienden is

overgebleven! Hetzelfde geldt voor familie. Mensen waar je niks meer van hoort en juist mensen die ons enorm steunen. Er zijn ook weken dat ik niet op bezoek ga, maar zijn vrienden laat gaan. Zo heeft hij weer eens andere gespreksonderwerpen en kan hij ook lekker een uurtje ouwehoeren. De vrienden en familie die wij over hebben gehouden zijn goud waard. Zij trekken hem en mij echt door deze periode heen.

HOE COMBINEER JE BEZOEKMOMENTEN MET HET DAGELIJKS LEVEN?

We gaan altijd op bezoek in het weekend. In de PI waar mijn man zit mag je op zaterdag en zondag bezoek ontvangen als je 'op groen' staat.

VIND JIJ HET ZWAARDER ALS ACHTERBLIJVER TIJDENS DE CORONAPERIODE EN WAAROM?

Mijn man zit nu zo'n zeven maanden dus ik weet dus niet hoe het daarvoor was. Ik zeg wel eens gekscherend dat het maar goed is dat hij nu zit, omdat hij toch niks mist. Alle feestjes, verjaardagen, bruiloften e.d. gaan niet door. Dat ik bijna nergens alleen heen hoeft, vind ik op zich wel prettig.... Ik heb hem nu al zeven maanden niet kunnen knuffelen en dat valt mij wel zwaar. Gelukkig is onze dochter wel naar de vader-kind dag geweest en hebben zij wel mogen knuffelen. Ik was bijna jaloers. Haha.

IS DE BAND ANDERS DAN VOORDAT HIJ VAST KWAM TE ZITTEN EN WAAROM?

Ik denk de band niet, want we hadden het al heel goed samen en ik heb echt het gevoel dat we hier samen nog veel sterker uit gaan komen. Met de liefde zit het wel goed. Wat ik wel merk is dat we meer echte gesprekken hebben. We spreken meer naar elkaar uit hoe we ons voelen. Dat heb ik ook gevraagd: Spaar me niet in hoe je je voelt en wat je meemaakt daar binnen.... Ik spaar jou niet wanneer ik moeilijke momenten buiten heb. Thuis is het ook niet altijd koek en ei, en ook nu mag je best laten weten wat je voelt. Ik denk dat dat anders is dan voorheen omdat je thuis vaak maar doorgaat en allebei druk bent en wij namen minder tijd om uit te spreken naar elkaar hoe we ons voelden.

HEB JE TIPS VOOR ANDERE MENSEN DIE IEMAND KWIJT ZIJN DOOR DETENTIE?

Ik heb heel veel steun aan 'achterblijvers na detentie' op facebook. Ik heb er veel informatie gekregen en ook steun en begrip. De vrouwen/mannen die lid zijn van dit forum begrijpen als geen ander wat ik doormaak. Dat is voor mij heel waardevol. Daarnaast, en dat maakt het af en toe ook heel moeilijk, elke situatie blijkt anders, elke PI heeft weer z'n eigen regels over bijv. bezoek en invoer, dus laat degene binnen goed informeren naar de vragen die jij hebt. Daarnaast: je bent bezorgd, maar je kunt het leven binnen niet veranderen. Degene daarbinnen moet zorgen dat hij binnen zijn/haar leven zo goed mogelijk op orde krijgt, daarop heb jij geen invloed. Je kunt degene blijven steunen, maar vergeet jezelf niet en zorg dat je buiten ook blijft doorgaan met de dagelijkse dingen.

WAT IS JE FAVORIETE MOTTO & WAAROM?

Zelfs na de donkerste nacht wordt het weer licht. Dit zei mijn oma altijd en ik denk hier nog vaak aan. Hoewel het soms heel moeilijk is, zal ook aan deze rotperiode weer een eind komen en soms heb ik hele moeilijke dagen en dan krijg je ineens een lief kaartje of er belt iemand op met lieve woorden, dan wordt zo'n dag weer wat lichter.

WELKE LEVENSLES WIL JIJ DELEN MET DE LEZERS VAN TIMEYS?

Accepteer dat je situatie is zoals die nu is, maar zorg ook dat je straks verder kunt, door je randvoorwaarden te regelen of op orde te houden. Je moet het zelf doen! En wees niet te trots hulp te vragen als je die nodig hebt. Als wij die hulp eerder hadden gevraagd dan hadden wij nu niet in deze situatie gezeten....





Is de rechtstaat er voor de burgers?

's-Hertogenbosch - Een grondbeginsel van onze rechtsstaat is dat zowel bij het maken als bij het uitvoeren van wetten zoveel mogelijk rekening gehouden moet worden met de belangen van burgers. Dat onze overheid echter jarenlang dit grondbeginsel met voeten heeft getreden door onschuldige burgers ten onrechte te beschuldigen van fraude en jarenlang keihard ten onrechte te behandelen als criminelen is zondermeer verbijsterend en verontrustend te noemen. Dit zorgwekkende beeld van onze rechtsstaat komt naar voren in het rapport van de Parlementaire ondervragingscommissie Kinderopvangtoeslag met de veelzeggende naam 'Ongekend onrecht'.

Over de rol en het functioneren van onze rechtelijke macht, door de samenleving ingehuurd en aangesteld als hoeders van onze rechtsstaat, concludeert de commissie als volgt;
...dat ook de (bestuurs)rechtspraak jarenlang een wezenlijke bijdrage heeft gele-

verd aan het in stand houden van de niet dwingend uit de wet volgende, spijkerharde uitvoering van de regelgeving van de kinderopvangtoeslag. Daarmee heeft de bestuursrechtpraak zijn belangrijke functie van (rechts) bescherming van individuele burgers veronachtzaamd. De commissie is met name geraakt door het (tot in oktober 2019) wegedenieren van algemene beginselen van behoorlijk bestuur, die zouden moeten dienen als stootkussen en beschermende deken voor mensen in nood.'

SCHOKKEND EN BEANGSTIGEND
Rechters die burgers géén bescherming bieden tegen onze eigen almachtige overheid. Een schokkend en beangstigend beeld. De commissie constateert vervolgens dat de betrokken individuen géén schijn van kans hadden om hun recht te halen. 'Door deze optelsom van onvermogen om recht te doen aan het individu, hebben ouders jarenlang geen schijn van kans gehad. De commissie is gedurende haar werkzaamheden eerst met

verbazing en uiteindelijk met diepe verontwaardiging tot dit besef gekomen. Zij doet een dringend beroep op alle betrokken staatsmachten om bij zichzelf te rade te gaan hoe in de toekomst herhaling kan worden voorkomen en hoe het ontstane onrecht kan worden rechtgezet.'

Moedige en gedurfde conclusies die glashelder zijn. De overheid, inclusief de rechterlijke macht, krijgen in dit vernietigende rapport de opdracht om rechten van burgers in de toekomst beter te beschermen en te respecteren. Conclusies die doen denken aan het rapport van de commissie van Traa, waarin ook te lezen viel dat de overheid de regels en grondbeginselen van het recht beter in acht diende te nemen. Naar aanleiding van een 'crisis in de opsporing' werd toen een parlementaire enquête gehouden waarin de gehele strafrechtketen tegen het licht werd gehouden. Ook toen al werd de passieve houding van de rechter bekritiseerd. Te lezen viel in het eindadvies: *'Het inzicht*

van de zittende magistratuur in het gebruik van opsporingsmethoden is over het algemeen gering. Te vaak heeft de rechter een te passieve rol gespeeld bij de beoordeling van gebruikte opsporingsmethoden. CID-operaties zijn nauwelijks door de rechter beoordeeld. De Hoge Raad heeft, zo is de indruk van de commissie, in zijn jurisprudentie de praktische weg gekozen om de opsporing niet te veel in de wielen te rijden.'

CORRIGEREND EFFECT

En de geschiedenis herhaalt zich. Ook de laatste jaren heeft de Hoge Raad ervoor gekozen om de opsporing niet te veel in de wielen te rijden en vooral niet kritisch te staan tegenover 'grensoverschrijdende opsporing'. Van enig corrigerend effect is géén sprake meer. In de lagere rechtspraak is er op het punt van 'correctie' soms een lichtpuntje te ontdekken. Zo oordeelde de rechtbank te Groningen half december vorig jaar in een omvangrijke antibioticazaak, waarmee ik nu al jaren bezig was, dat het openbaar ministerie niet ontvankelijk verklaard diende te worden nu zij haar boekje te buiten was gegaan bij het runnen van informanten. De rechtbank oordeelde na een verwijzing van de Hoge Raad dat: 'De vermeniging van werkzaamheden en bevoegdheden bemoeilijkt in ernstige mate het doen van onderzoek naar de rechtmatigheid van de start van het onderzoek. Gelet op hetgeen de rechtbank hierover uiteen heeft gezet, ziet zij geen mogelijkheden om de verdediging compensatie te bieden voor het eerder door het Hof vastgestelde ernstige vormverzuim...en verklaart het OM derhalve niet ontvankelijk in de vervolging.' Wellicht gloort er dus nog licht aan het einde van de tunnel.

VAN DER BIEZEN ADVOCATEN

Ervaring maakt het verschil

Ruim 30 jaar advocaat

073 - 610 2005 0800 - 1001



DE NIEUWE WET STRAFFEN EN BESCHERMEN (nieuwe VI-regeling)

WAT JIJ WEL OF NIET KAN VERWACHTEN BIJ JOUW DETENTIETRAJECT

HANDIGE TIPS

MET DE KOMST VAN DE NIEUWE WET STRAFFEN EN BESCHERMEN (DE VERWACHTING IS DAT DEZE OP 1 MEI 2021 IN WERKING ZAL GAAN TREDEN) LEEFT ER VOOR DE GEDETINEERDEN VEEL ONZEKERHEID EN ONDUIDELIJKHEID OVER HUN VI EN MOGELIJKHEDEN VOOR DEELNAME AAN EEN PP. Dat merken wij ook bij ons op kantoor, gelet op de meerdere telefoontjes die wij ontvangen met vragen van gedetineerden over hun detentietraject en wat zij wel en niet kunnen verwachten. De regeling is nieuw, ook voor ons, dus we zullen moeten afwachten hoe een en ander precies gaat uitpakken in de praktijk.

Wel heb ik alvast wat informatie en tips op een rijtje gezet om in de aanloop naar de nieuwe Wet rekening mee te houden. Op dit moment is de VI-regeling zo, dat je in beginsel na tweede deel van je straf (als je meer dan 1 jaar gevangenisstraf opgelegd hebt gekregen en geen voorwaardelijk strafdeel) automatisch in aanmerking komt voor voorwaardelijke invrijheidsstelling (VI). Bij gevangenisstraffen tussen de 1 en 2 jaar kom je automatisch in aanmerking voor VI nadat je 1 jaar hebt uitgezeten en nog eenderde deel van de resterende straf. In voorkomende gevallen kan het OM nu een vordering indienen tot uitstel of achterwege laten van de VI en de rechter moet daarop beslissen. In de nieuwe regeling krijg je de VI niet meer automatisch, maar moet je 'bijzonder geschikt' worden geacht door het OM voor terugkeer in de maatschappij. Er wordt dan gekeken naar de mogelijkheden voor beperking van risico's bij een invrijheidsstelling, je inzet en gedrag tijdens detentie, de belangen van bijvoorbeeld slachtoffers of nabestaanden en de inzet die door de gedetineerde is getoond om de schade die het delict tot gevolg heeft gehad te vergoeden. Het OM beslist dan of iemand VI verleend krijgt of niet. Als er geen VI wordt verleend door het OM, of die beslissing wordt uitgesteld (dat mag voor de duur van maximaal 6 maanden), dan kan de gedetineerde ofwel bezwaar maken tegen deze beslissing bij de Rechtbank ofwel er kan eenmaal (na minstens 6 maanden) een verzoek worden ingediend door de gedetineerde bij het OM om alsnog voorwaardelijk in vrijheid te worden gesteld.

In de oude regeling is het VI gedeelte het overige eenderde deel van je straf (dus bij 9 jaren gevangenisstraf heb je een VI gedeelte van 3 jaren). In de nieuwe regeling is de VI

maar maximaal 2 jaren. Voor iedereen die een gevangenisstraf opgelegd heeft gekregen van meer dan 6 jaren en wiens zaak nu in hoger beroep loopt, is het dus verstandig om met je advocaat te overleggen of je het hoger beroep moet doorzetten of – als dit nog mogelijk is – dat je het hoger beroep eventueel beter kan intrekken. Als de straf gelijk blijft (of hoger wordt), is er namelijk een kans dat je dus uiteindelijk langer moet zitten dan de tijd die je zou moeten zitten als je de straf nu accepteert. De nieuwe regeling geldt namelijk voor iedereen die op of na de datum van inwerkingtreding van de nieuwe Wet wordt veroordeeld. De oude regeling blijft gelden voor iedereen die vóór de datum van inwerkingtreding is veroordeeld.

Een penitentiair programma (PP) wordt in de nieuwe regeling alleen nog verleend bij straffen van minstens 6 maanden en tot maximaal één jaar gevangenisstraf en als er bij aanvang van het PP nog minstens 4 weken gevangenisstraf moet worden uitgezeten. Het PP kan verder maximaal een zesde deel van de opgelegde straf duren (dus maximaal 2 maanden) en er zal bij het verlenen van PP worden gekeken naar de belangen van slachtoffers en de moeite die er is gedaan door de gedetineerde om een eventuele schadevergoeding te betalen.

Als je bent veroordeeld vóór de inwerkingtreding van de nieuwe Wet krijg je gewoon VI volgens de oude regeling, maar voor deelname aan een PP geldt dit dus niet zonder meer. Als je volgens de nieuwe regeling niet in aanmerking komt voor PP, zal je dus ook niet meer aan PP mogen deelnemen ook al valt je VI wel onder de oude regeling. Dit is anders, als er al PP aan jou is toegekend door de directeur of je bent al begonnen met je PP voordat de nieuwe Wet in werking is getreden. In die gevallen mag je wel je PP behouden. Mijn advies is daarom: als je in aanmerking zou kunnen komen voor PP in de aankomende periode, probeer dan via je casemanager en de directeur van de PI alvast toestemming te krijgen voor je PP, zodat je hier toch aan kan deelnemen. De gedetineerden van wie de gevangenisstraf al is aangevangen en die op het moment van inwerkingtreding van de nieuwe Wet nog een gevangenisstraf van maximaal 3 jaren open hebben staan, kunnen ook nog gebruik maken van de huidige PP regeling.



**KNOESTER
VAN DER HUT
& ALBERTS**
A D V O C A T E N

Specialisten **strafrecht** met een bijzondere deskundigheid op het gebied van **TBS**.

Recent door professionals verkozen tot beste strafrechtkantoor van Zuid-Holland.

070 - 205 9160 www.kva-advocaten.nl

~~hinderlijk~~

van gedetineerde **Frederick**

*Een snurkend
iemand horen
tijdens het
slapen*

Een verhaal te
vertellen hebben en
onderbroken worden

**TIJDENS HET ETEN VAN VIS EEN VISSINGRAAT
IN JE MOND KRIJGEN**

Het labeltje
van je theezakje
die in je glas valt

”
**Net in bed
liggen en
vervolgens
moeten
plassen**

Honger hebben,
maar het gerecht
is nog veel te
heet om te eten

BEZOEK DAT
TE LAAT IS

DE DOUCHE DIE EERST EEN KOUDE STRAAL GEEFT,
VOORDAT HIJ WARM WORDT

NIET IN SLAAP KUNNEN VALLEN,
MAAR WEL MOE ZIJN

Een familielid die de telefoon niet opneemt

Wat zijn dingen die jij hinderlijk vindt en herkenbaar zijn voor anderen? STUUR JOUW 'Hinderlijk!'

Wie weet sta jij in de volgende editie: Postbus 8165, 3009 AD Rotterdam.

**‘Kracht komt niet van
het winnen. Je strijd
ontwikkelt je krachten.
Als je tegenslagen hebt
en je besluit niet toe te
geven, dat is kracht’**

ARNOLD SCHWARZENEGGER

**‘Zeg nooit ‘nooit’,
want beperkingen zijn,
net als angsten, vaak
slechts een illusie’**

MICHAEL JORDAN



De bitcoinhandelaar: commercieel of crimineel?

De bitcoinmunt heeft op 7 januari op de beurs een recordwaarde behaald van \$ 40.000. Bitcoin is een cryptomunt en tegenwoordig een erkend betaalmiddel. Bij bitcoin is er geen centrale autoriteit of bank. Iemand die bitcoins wil gebruiken dient te beschikken over een bitcoinwallet en één of meerdere bitcoinadressen.

Een overboeking gebeurt niet naar een rekening van een persoon, maar naar een bitcoinadres, aangemaakt door de bitcoinwallet. Bij een bitcoinadres kan gemakkelijk gebruik worden gemaakt van een pseudonaam. Door bitcoins kan men daardoor eenvoudig anoniem deelnemen aan het betalingsverkeer. Transacties zijn zichtbaar, maar partijen zijn in grote mate ongrijpbaar. Dit komt ook door het inzetten van bijvoorbeeld bitcoinmixers, waardoor het digitale spoor van de transactie wordt doorbroken en in feite wordt gewist.

De anonimiteit van bitcoin wordt doorbroken op het moment dat bitcoins worden omgewisseld in euro's of andere valuta. Er verschijnt immers een bijschrijving op een niet-anonieme bankrekening. Personen die anoniem willen blijven, kunnen dan gebruik maken van een bitcoinhandelaar. De bitcoinhandelaar verkrijgt bitcoins en wisselt deze om bij een wisselkantoor. De bitcoinhandelaar ontvangt het geld op zijn rekening, trekt daar een hoge commissie van af en neemt bijvoorbeeld het overige deel in contanten op voor de bitcoineigenaren. Alleen de handelaar komt in beeld. De eigenaar van de bitcoins niet.

RISICO OP WITWASSEN

In beginsel is bovenstaande werkwijze niet strafbaar. De bitcoinhandelaar voorziet in een behoefte en kan daarvoor hoge bedragen in rekening brengen. Sommige mensen hebben er veel geld voor over om anoniem te blijven. De anonimiteit van bitcoins vergroot echter het risico op witwassen. De rechtspraak laat de laatste jaren dan ook zien dat de grens tussen een commerciële bitcoinhandelaar en een criminele bitcoinhandelaar erg dun is.

Witwassen houdt bijvoorbeeld in, dat door middel van transacties wordt geprobeerd de herkomst van geld te verbergen. In principe dient het te gaan om geld dat van misdrijf afkomstig is, maar er kan ook sprake van zijn als het gronddelict niet bekend is. Als men zich bewust blootstelt aan de aanmerkelijke kans dat de bitcoins door misdrijf zijn verkregen, kan witwassen ook aan de orde zijn. Diegene heeft dan gehandeld met voorwaardelijk opzet op witwassen.

RECHTSpraak OVER BITCOINS EN WITWASSEN

In 2017 heeft Rechtbank Midden-Nederland al overwogen dat 90% van de producten op het Dark Web illegale producten zijn. Een betaling op het Dark Web kan enkel worden verricht door een betaling met bitcoins. De rechtbank gaat er vervolgens van uit dat nagenoeg alle bitcoins die van het Dark Web afkomstig zijn een criminele herkomst hebben.

In 2019 overwoog Rechtbank Rotterdam dat het een feit van algemene bekendheid is dat bitcoins dikwijls worden gebruikt in het criminele circuit. En ook in een recente uitspraak van de rechtbank Rotterdam werd wederom een verband gelegd tussen bitcoins en witwassen. Overwogen werd dat alhoewel bij bitcoins misschien niet is te achterhalen van welk misdrijf deze afkomstig zijn, witwassen toch kan worden bewezen als het op grond van de feiten en omstandigheden niet anders kan zijn dan dat het geld van enig misdrijf afkomstig is. Daarbij wordt bijvoorbeeld gekeken of de bitcoinhandelaar een gedetailleerde administratie heeft bijgehouden, hoe hoog het gehanteerde commissiepercen-

tage is en of de bitcoinhandelaar betaling in contact geld aanbiedt. Als dat niet het geval is, gaan bij het OM zeker de alarmbellen rinkelen

Wanneer de feiten en omstandigheden een vermoeden van witwassen rechtvaardigen, wordt van de verdachte gevergd dat hij een concrete, te verifieerbare en niet op voorhand hoogst onwaarschijnlijke verklaring kan geven. De verdachte dient dan aannemelijk te maken dat de bitcoins niet van enig misdrijf afkomstig zijn of dat hij redelijkerwijs niet had kunnen vermoeden dat deze een criminele herkomst zouden hebben.

WAT TE DOEN ALS JE VERDACHT WORDT VAN WITWASSEN

Ondanks dat de bitcoinmunt in de samenleving – en zelfs bij grote institutionele beleggers, zoals pensioenfondsen – aan populariteit wint, wordt in de rechtspraak vooral een negatief beeld geschetst van de handel in bitcoins. Een illegale herkomst van bitcoins wordt door rechtbanken snel aangenomen, met name wanneer deze afkomstig blijken te zijn van het Dark Web. In dat geval komt de bal bij de verdachte te liggen om aannemelijk te maken dat hij redelijkerwijs niet kon weten dat de bitcoins een illegale herkomst hebben gehad. Indien u als handelaar in bitcoins verdacht wordt van witwassen, is het van belang om samen met uw advocaat tijdig een verklaring te geven om ervoor te zorgen dat concrete wetenschap van een illegale herkomst niet kan worden vastgesteld. Op die manier komt de bal weer te liggen bij de officier van justitie.

ELKE STRAFZAAK VRAAGT OM EEN PLAN. EEN PLAN KAN ALLEEN SAMEN WORDEN GEMAAKT.

Daarom bezoeken wij onze cliënten regelmatig en in alle PI's van het land. Sinds de oprichting in 2008 verlenen wij rechtsbijstand in grote en kleine zaken.

Met name in gewelds- en drugszaken en vermogensdelicten, zoals witwassen. Maar ook voor detentierecht of een procedure in kort geding kunt u bij ons terecht.

Voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek kunt u contact opnemen 06-2917 9198.

PENN
ADVOCATEN

De oplossingen vind je op pagina 35

SUDOKU 1 *

			3				2	
	1	2	6	9		3	5	
4								
9	7		5	6				8
8	4				2			
				8				5
				1				
			9			1	7	2
	6	7		5				

SUDOKU 2 **

		7		3				
		3	2			6		
5								1
2						8		9
	4	1	7					
8		5					7	
				5				
7			6		9		2	
4								3

SUDOKU 3 **

		9			1	6		3
7	6				4		8	
			8					
5	1							
				5	3		9	
				7		4	3	
						5	2	
		6	4					
4				9			6	

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

▶ WOORDZOEKER ◀

- BEDENKEN
DOELEN
DURVEN
GROEI
GRIJPEN
HULP
INVESTEREN
INZET
KUNNEN
LEERRIJK
MOED
- MOEITE
MOGELIJK
ONTPLOOIEN
PAKKEN
POSITIEF
POTENTIE
RUIIMTE
RUST
STEUN
SUPPORT
TREF





Hilkens
Advocaten

Wil je naar huis?

Mr. Rick Engwegen
strafrecht - jeugd(straf)recht - personen- en familierecht
T. 0475 - 485080 - M. 06 - 1071 9362



‘Word bewust van wie je bent en haal de mooie dingen in jou weer naar boven’

WAT DOE JE IN HET DAGELIJKS LEVEN?

In het dagelijks leven ben ik huisbezoeker en schuldhulp begeleider van een incassobureau: Faircasso. We doen dat op een sociaal maatschappelijk verantwoordelijke manier om contact te herstellen en om mensen niet onderuit te halen, maar overeind te helpen. Daarnaast ben ik getrouwd met Jennifer en hebben we 3 prachtige kinderen. Tevens bezoek ik gedetineerden in binnen en buitenland en deel ik mijn levensverhaal en geef ik presentaties. Ik spreek regelmatig en ben daarnaast de oprichter van Mission Prison.

OM MET DE DEUR IN HUIS TE VALLEN, HEB JE WELEENS VASTGEZETEN, ZO JA HOELANG?

Ja ik heb een tijd van 4,5 jaar en 2 keer een half jaar in detentie gezeten, in totaal dus 5,5 jaar.

OP WELKE VLAKKEN HEB JIJ JEZELF TIJDENS JOUW DETENTIE ONTWIKKELD?

Ik heb geleerd om mezelf te ontdekken wie ik daadwerkelijk was. Ook mezelf geconfronteerd met wat en welke belangrijke dingen ik moest af- en aanleren in mijn gedrag. En zeker de mensen die ik heel veel verdriet en schade heb aangericht om ze een brief te schrijven of te bellen en mijn excuus en spijt te betuigen. Maar ook de troep op te ruimen in mijn leven, de schade van relaties, financiën, vertrouwen, familie en de leegte in mezelf.

WELKE TIPS HEB JIJ VOOR GEDETINEERDEN DIE HET ZWAAR HEBBEN TIJDENS DETENTIE?

Wanneer het zwaar lijkt te worden probeer alles te relativeren en zoek de rust en vrede in jezelf. Want wat je mogelijk ook hebt gedaan in het verleden, daar kan je niks meer aan veranderen. Wat je wel kan doen is kijken naar jouw toekomst. Probeer veel van jezelf af te schrijven en mediteer met geheel je hart en geheel je verstand in geloof naar God toe. Word bewust van wie je bent en haal de mooie dingen in jou weer naar boven. Want wees eerlijk naar jezelf toe in tijden die zwaar zijn en wees kwetsbaar zodat je dingen kan relativeren en de waarde in jou en in het leven meer gaat waarderen. Wees dankbaar want je zal niet voor altijd zo blijven tussen die vier muren. Er schijnt altijd een licht in die duistere tijd van detentie.

HEB JE OOK TIPS VOOR HET MOMENT DAT IEMAND UIT DETENTIE KOMT?

Wanneer je buiten komt dan kom je terug in de wildernis. Alleen tijdens je proces in de gevangenis moet je gebruik maken van de tijd om doelen te stellen en alvast praktische zaken regelen en onderzoeken of hulp vragen waar het nodig is. Kies je koers om vooral te werken naar stabiliteit en verantwoordelijkheid. Kies de juiste mensen om je heen en wees vooral jezelf in alles. Fouten mag je maken maar leer er snel van om weer op te staan en door te gaan.

TEGEN WELKE PROBLEMEN LIEP JIJ AAN?

Waar ik tegenaan liep is ongeduld en alles snel willen oplossen. En dat begon ik in te zien dat het niet zo werkt. Vooral in mijn leven toen ik 18 jaren in de criminele wereld zat en verslaafd was aan cocaïne, andere drugs en alcohol. Mijn gedrag veranderde niet in 1 keer dat kostte tijd en vooral verandering was confronterend. Ik heb veel pijn gevoeld en heel veel innerlijke tranen gelaten vooral bij het verlies, de dood van mijn vriendin en mijn moeder. Het waren momenten waarin ik ze heb gereanimeerd maar het mocht niet baten. Zulke dingen draag je steeds mee als herinneringen. Maar ook mijn schulden achtervolgden me en liep ik erg aan tegen het geloof en vertrouwen van mensen naar me toe.

HOE LOSTE JE DIT OP?

Door steeds structuur en discipline in mijn leven toe te laten, daarnaast veel afspraken maken en nakomen met jezelf en met anderen. Kleine doelen stellen en open staan voor correcties en daarnaast mezelf durven te confronteren met de feiten van mijn leven. En vooral mijn levensstijl totaal af te stemmen op wie ik ben en wie ik wil zijn. Hard werken aan mezelf kostte me veel maar wat ik ervoor terug kreeg was veel meer dan dat. Hoop, geloof en vertrouwen hebben. Uit het niets, iets creëren.



Wilfred Kols

HUISBEZOEKER EN SCHULDHULP BEGELEIDER VAN EEN INCASSOBUREAU

**‘MISSION PRISON ZET ZICH IN
OM GEVANGENEN
TE ONDERSTEUNEN OM UIT
HET WERELDJE TE KOMEN
EN PREVENTIE VOOR
LANGE TERMIJN TE BIEDEN
EN TERUGVAL TE VOORKOMEN.’**

WAT BEN JE VERANDERD TEN OPZICHTE VAN DE PERIODE VOOR JE DETENTIE?

Ik ben nu stabiel, verantwoordelijker, getrouwd en heb 3 prachtige kinderen. Meer een familieman geworden en vooral zachter en hulpvaardiger. Ik ben al 17,5 jaar clean van cocaïne, alcohol en sigaretten. Werk hard voor mijn gezin en reik uit naar de mensen die hulp en hoop nodig hebben. Waardeer het leven met heel veel liefde en ik probeer het beste uit anderen en uit mezelf te halen. Ik draag uit wie ik ben.

WE HEBBEN GEZIEN DAT JE EEN BOEK HEBT UITGEBRACHT

‘Stem van Duisternis, Stem van Licht’, wat gaaf!

WAARUIT HAAL JIJ JE INSPIRATIE BIJ HET SCHRIJVEN VAN EEN BOEK?

Mijn inspiratie haal ik uit mijn moment in de isoleercel toen ik in de gevangenis zat, omdat ik nooit zal vergeten waar ik vandaan kom. Ik deelde mijn verhaal met enkelen en die zeiden tegen me je moet een boek schrijven, maar ik heb er lang mee gewacht omdat ik het op het juiste moment wilde schrijven en op de juiste tijd wilde uitbrengen in het juiste seizoen van mijn leven.

WAT IS JE DOEL GEWEEST MET HET SCHRIJVEN VAN HET BOEK?

Mijn doel is om een levende getuigenis te zijn dat veranderen kan. Vaak worden we door de maatschappij bestempeld. Dat als je eenmaal een crimineel of junkie bent geweest, dat je dat ook altijd zult zijn en dat de maatschappij etiketten op ons plakt, maar dat is verkeerd en een vooroordeel. Maar ook voor de jongeren van nu en voor de gedetineerden en voor eenieder die openstaat om mijn boek te lezen.

VIND JIJ VAN JEZELF DAT JE KANSEN CREËERT? ZO JA, HOE DOE JE DIT? ZO NEE, ZOU JE DIT WILLEN?

Ik merk dat ik wel veel in mezelf aan het investeren ben. Wat ten goede is voor mezelf, mijn huwelijk en gezin. Daarnaast volg ik wat opleidingen en investeer ik ook in anderen. Door te groeien en te bloeien in je leven creëer je kansen om nieuwe dingen te ontdekken in het leven. Ik heb een stichting *Mission Prison* opgericht en ben begonnen met mijn eigen onderneming. Spreker en auteur, vrijwilliger bij *Gevangenzorg* en coach bij *WilfredK*.

WELK ADVIES ZOU JIJ IEDERE GEDETINEERDE MEE WILLEN GEVEN OM OOK KANSEN TE KUNNEN CREËEREN, NU OF IN DE

TOEKOMST?

Doe waar je goed in bent en ontwikkel en investeer daarin zodat je er alleen maar beter in kan worden met blijdschap en vreugde. Maak de keuze die niet alleen nu goed is, maar die ook juist is voor jezelf in de toekomst.

WAT IS JE FAVORIETE MOTTO & WAAROM?

“Het belang van weten waar je vandaan komt is richting geven aan je toekomst.

Van je geschiedenis kun je veel leren maar je kunt het niet meer veranderen. Wat je wel kan doen is vandaag de keuze maken om je te focussen en uit te strekken naar de toekomst die voor je ligt.”

Waarom: We moeten dingen leren los te laten en bepaalde dingen kunnen we niet vergeten, maar wel een plaats geven om er positief mee om te gaan zodat het je richting en bestemming in je leven niet zal blokkeren.

WELKE LEVENSLES WIL JIJ DELEN MET DE LEZERS VAN TIMEYS?

Blijf in alles jezelf, waardeer jezelf en vergeef jezelf. Hou van jezelf in wie je bent en wil zijn. Ik dank Jezus voor zijn aanraking in mijn leven in de isoleercel.

rtl4	5	rtl7//	8	rtlZ
01:00:00 RTL Boulevard 01:55:00 Teleshop 4: Tommy Teleshopping 07:10:00 Ernst, Bobbie En De Rest 09:00:00 Teleshop 4: Mediashop 10:00:00 Teleshop 4: Tommy Teleshopping 10:30:00 Nederland Ontdekt 11:00:00 RTL Snowmagazine 11:30:00 RTL Autowereld 12:00:00 Dit Is Holland 12:30:00 RTL Snowmagazine 13:00:00 Wooninspiraties 13:30:00 Onderweg Naar De Regio 14:00:00 Plezier En Passie 14:30:00 Later Als Ik Groot Ben 15:00:00 Life Is Beautiful 15:30:00 Dit Is Holland 16:00:00 Ski & More 16:30:00 Het Spaanse Leven 17:00:00 72u Ondergronds 17:30:00 House Vision 18:00:00 RTL Nieuws 18:15:00 Editie NL 18:30:00 RTL Weer 18:35:00 RTL Boulevard 19:30:00 RTL Nieuws 19:55:00 RTL Weer 20:00:00 Weet Ik Veel 21:40:00 BankGiro Miljonairs 22:40:00 De TV Kantine 23:35:00 Wie Ben Ik?	00:40:00 Teleshop 5: Nachtlounge 05:00:00 Teleshop 5: Car Tracks 05:30:00 RTL De Journal 06:00:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 07:30:00 New Creation Church TV 08:00:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 16:30:00 Films & Sterren 17:00:00 Horrorhuurders & Huisjesmelkers 18:00:00 Big Brother Weekoverzicht 19:00:00 De Slechtste Chauffeur Van Nederland 20:00:00 De Deurwaarders 21:00:00 Helden Van Hier: De Politie	00:00:00 Politie In Actie 01:10:00 Teleshop 7: Glamcam 05:00:00 Teleshop 7: Morning Chat 05:45:00 Teleshop 7: Car Tracks 06:00:00 Teleshop 7: Mediashop 10:15:00 Teleshop 7: Car Tracks 10:30:00 Teleshop 7: Mediashop 13:00:00 Best Of Bright 13:30:00 Op De Zaak 14:00:00 'Allo 'Allo! 15:00:00 RTL GP Magazine 16:00:00 The World's Fastest Gamer 17:00:00 Mr. Bean 18:00:00 Helden Van De Brandweer 20:00:00 The Infiltrator 22:35:00 RTL 7 Darts: The Masters	00:40:00 Teleshop 8: Mediashop 17:00:00 Dr. Quinn, Medicine Woman 18:00:00 The voice of Holland 20:00:00 CSI: New York	00:20:00 Mega Metro 01:50:00 RTL Nieuws 06:30:00 Storage Hunters 10:30:00 Buy It Now 13:00:00 Mega Metro 15:00:00 Best Of Bright 15:30:00 Storage Hunters 16:00:00 De Barometer Plus 16:30:00 How It's Done Plus 17:00:00 How It's Done 17:30:00 Doe Maar Duurzaam! 18:00:00 Best Of Bright 18:30:00 Storage Hunters 19:30:00 Rampzalige Cruises 20:30:00 Reinsnachtmerries 21:30:00 Rampzalige Treinreizen 22:30:00 Bizarre Scheidingen

rtl4	5	rtl7//	8	rtlZ
00:10:00 RTL Nieuws 00:25:00 RTL Weer 00:30:00 RTL Boulevard 01:25:00 Teleshop 4: Tommy Teleshopping 06:15:00 Keet & Koen En De Speurtocht Naar Bassie & Adriaan 07:50:00 Nederland Ontdekt 08:20:00 Wooninspiraties 08:50:00 RTL Snowmagazine 09:20:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 10:20:00 House Vision 10:50:00 Camp To Go 11:50:00 Life Is Beautiful 12:20:00 Dit Is Holland 12:50:00 Films & Sterren 13:20:00 Way Of Living 13:50:00 Helden Van Nu 14:25:00 Wooninspiraties 14:55:00 Je Gaat Het Maken 15:30:00 Onderweg Naar De Regio 16:00:00 Plezier En Passie 16:30:00 Nederland Ontdekt 17:00:00 & More 17:30:00 RTL Kampeert 18:00:00 RTL Nieuws 18:15:00 Editie NL 18:30:00 RTL Weer 18:35:00 RTL Boulevard 19:20:00 VriendenLoterij De Winnaars 19:30:00 RTL Nieuws 19:55:00 RTL Weer 20:00:00 Beat The Champions 21:30:00 RTL Exclusief 22:15:00 Humberto 23:20:00 RTL Nieuws 23:40:00 RTL Weer 23:45:00 Humberto	00:00:00 24 Uur In De Politiecel UK 01:10:00 Teleshop 5: Nachtlounge 05:00:00 Teleshop 5: Car Tracks 05:30:00 RTL De Journal 06:00:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 07:00:00 New Creation Church TV 07:30:00 Antwoorden Met Bayless Conley 08:00:00 Hour Of Power 10:05:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 16:00:00 Ambulance UK 17:00:00 Horrorhuurders & Huisjesmelkers 18:00:00 De Dierenkliniek Down Under 22:00:00 E.O.D.: Explosieven Opruimingsdienst 23:00:00 Big Brother Weekoverzicht	00:00:00 Politie In Actie 01:10:00 Teleshop 7: Glamcam 05:00:00 Teleshop 7: Morning Chat 05:45:00 Teleshop 7: Car Tracks 06:00:00 Teleshop 7: Mediashop 09:30:00 Vis TV 10:00:00 Best Of Bright 10:30:00 Business Class 12:00:00 Op De Zaak 12:30:00 'Allo 'Allo! 15:00:00 RTL GP Magazine 16:00:00 The World's Fastest Gamer 17:00:00 Mr. Bean 18:00:00 RTL GP Magazine 18:55:00 RTL 7 Darts: The Masters 23:30:00 Politie In Actie	00:40:00 Kopen Zonder Kijken Amerika 01:00:00 Teleshop 8: Mediashop 17:00:00 Dr. Quinn, Medicine Woman 18:00:00 Het Roer Om: De Verbouwing Van Een Frans Kasteel 20:00:00 Crime Scene Investigation	00:30:00 Best Of Bright 01:00:00 RTL Nieuws 06:30:00 Natuur Op Z: Mysterious Planet 07:30:00 Storage Hunters 10:00:00 De Barometer Plus 10:30:00 Best Of Bright 11:00:00 Buy It Now 13:00:00 Mega Metro 15:00:00 Buy It Now 15:30:00 Storage Hunters 16:30:00 Doe Maar Duurzaam! 17:00:00 Storage Hunters 17:30:00 De Barometer 18:00:00 Storage Hunters 19:30:00 Undercover Boss

ROOD VLEES BAKKEN

Rood vlees bak je het beste in een combinatie van olijfolie en roomboter. Boter voor de smaak en olijfolie voor de hitte.

- KOOKTIP -

BLENDER SCHOONMAKEN

Stop een drupje afwasmiddel en een liter water in de blender. Zet hem 20 seconden aan. Spoel de blender af en laat de onderdelen drogen.

- KOOKTIP -

				
00:55:00 RTL Boulevard 01:50:00 Teleshop 4: Tommy Teleshopping 06:20:00 Teleshop 4: kortingsbrigade.nl 06:30:00 RTL Nieuws 09:10:00 RTL Boulevard 10:00:00 Koffietijd 11:10:00 Miljuschka Kookt 11:40:00 The Bold And The Beautiful 12:05:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 13:05:00 Dr. Phil 14:00:00 Humberto 15:30:00 Beat The Champions 17:00:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 18:00:00 RTL Nieuws 18:15:00 Editie NL 18:30:00 RTL Weer 18:35:00 RTL Boulevard 19:30:00 RTL Nieuws 19:55:00 RTL Weer 20:00:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 20:30:00 Married At First Sight 22:00:00 Jinek 23:25:00 RTL Nieuws 23:40:00 RTL Weer 23:45:00 Jinek	00:00:00 Ambulance UK 01:00:00 Teleshop 5: Nachtlounge 05:00:00 Teleshop 5: Car Tracks 05:30:00 RTL De Journal 06:00:00 Teleshop 5: Mediashop 07:30:00 Teleshop 5: Online Gespot 08:00:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 10:00:00 Teleshop 5: Mediashop 10:35:00 Teleshop 5 Tommy Teleshopping 11:00:00 Teleshop 5: Mediashop 14:20:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 16:40:00 Dr. Phil 17:30:00 Big Brother 18:30:00 Horrorhuurders & Huisjesmelkers 19:30:00 Ambulance UK 20:30:00 Crime Desk 21:30:00 Big Brother 22:30:00 24 Uur In De E.R. 23:30:00 Crime Desk	00:10:00 Business Class 01:45:00 Teleshop 7: Glamcam 05:00:00 Teleshop 7: Morning Chat 05:45:00 Teleshop 7: Car Tracks 06:00:00 Teleshop 7: Mediashop 09:30:00 Flodder 10:30:00 Married With Children 11:30:00 Vis TV 12:30:00 Stop! Politie 13:30:00 Idioten Op De Weg 14:30:00 Flodder 15:30:00 Storage Hunters 17:00:00 Married With Children 18:00:00 The A-Team 19:00:00 Hardcore Pawn 20:30:00 Première: Kursk 22:55:00 Subconscious	00:30:00 Kopen Zonder Kijken Amerika 01:35:00 Teleshop 8: Mediashop 17:05:00 Dr. Quinn, Medicine Woman 18:05:00 The Bold And The Beautiful 18:30:00 Little House On The Prairie 19:30:00 Murder, She Wrote 20:30:00 Première: RTL 8's Countdown To Valentine: Very, Very, Valentine 22:15:00 Familie Kruys 23:15:00 Grey's Anatomy	00:05:00 RTL Nieuws 00:50:00 Best Of Bright 01:30:00 RTL Nieuws 06:30:00 Undercover Boss 07:30:00 Doe Maar Duurzaam! 08:00:00 RTL Z Voorbeurs 09:00:00 RTL Z Nieuws 10:30:00 How It's Done Plus 11:00:00 RTL Z Nieuws 14:15:00 The Most 15:00:00 RTL Z Nieuws 16:30:00 Best Of Bright 17:00:00 RTL Z Nieuws 18:05:00 Storage Hunters 20:30:00 Natuur Op Z: Elephant Hospital 22:30:00 Natuur Op Z: Sanctuary: Survival Stories Of The Alps 23:30:00 Bizarre Scheidingen

				
01:00:00 RTL Boulevard 01:55:00 Teleshop 4: Tommy Teleshopping 06:20:00 Teleshop 4: kortingsbrigade.nl 06:30:00 RTL Nieuws 09:10:00 RTL Boulevard 10:00:00 Koffietijd 11:10:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 11:40:00 The Bold And The Beautiful 12:05:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 13:05:00 Dr. Phil 14:00:00 Jinek 15:30:00 Married At First Sight 17:00:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 18:00:00 RTL Nieuws 18:15:00 Editie NL 18:30:00 RTL Weer 18:35:00 RTL Boulevard 19:30:00 RTL Nieuws 19:55:00 RTL Weer 20:00:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 20:30:00 Married At First Sight 22:00:00 Jinek 23:25:00 RTL Nieuws 23:40:00 RTL Weer 23:45:00 Jinek	00:40:00 Teleshop 5: Nachtlounge 05:00:00 Teleshop 5: Car Tracks 05:30:00 RTL De Journal 06:00:00 Teleshop 5: Mediashop 07:30:00 Teleshop 5: Online Gespot 08:00:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 10:00:00 Teleshop 5: Mediashop 10:35:00 Teleshop 5 Tommy Teleshopping 11:00:00 Teleshop 5: Mediashop 14:20:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 16:40:00 Dr. Phil 17:30:00 Big Brother 18:30:00 Horrorhuurders & Huisjesmelkers 19:30:00 Ambulance Down Under 20:30:00 E.O.D.: Explosieven Opruimingsdienst 21:30:00 Big Brother 22:30:00 24 Uur In De E.R. 23:30:00 Ambulance Down Under	01:50:00 Teleshop 7: Glamcam 05:00:00 Teleshop 7: Morning Chat 05:45:00 Teleshop 7: Car Tracks 06:00:00 Teleshop 7: Mediashop 09:30:00 Flodder 10:30:00 Married With Children 11:30:00 Vis TV 12:30:00 Stop! Politie 13:30:00 Idioten Op De Weg 14:30:00 Flodder 15:30:00 Storage Hunters 17:00:00 Married With Children 18:00:00 The A-Team 19:00:00 Hardcore Pawn 20:30:00 Out Of The Furnace 22:45:00 Criminal Activities	00:15:00 Murder, She Wrote 01:15:00 Teleshop 8: Mediashop 16:35:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 17:05:00 Dr. Quinn, Medicine Woman 18:05:00 The Bold And The Beautiful 18:30:00 Little House On The Prairie 19:30:00 Murder, She Wrote 20:30:00 Première: RTL 8's Countdown To Valentine: A Dash Of Love 23:05:00 Familie Kruys	02:20:00 RTL Nieuws 06:30:00 Undercover Boss 07:30:00 De Barometer 08:00:00 RTL Z Voorbeurs 09:00:00 RTL Z Nieuws 14:15:00 The Most 15:00:00 RTL Z Nieuws 15:15:00 Wekelijks Gesprek Met De Minister Van Financiën 15:30:00 De Barometer Plus 16:00:00 RTL Z Nieuws 16:15:00 Wekelijks Gesprek Met De Minister Van Financiën 16:30:00 How It's Done 17:00:00 RTL Z Nieuws 17:15:00 Wekelijks Gesprek Met De Minister Van Financiën 17:30:00 RTL Z Nieuws 18:05:00 Storage Hunters 20:30:00 Z Doc 23:30:00 Natuur Op Z: Elephant Hospital



RESTJES DAAR KAN JE WAT MEE

Heb je een restje pasta of rijst over? Gooi het niet weg. De volgende dag is dit een goede basis voor een gezonde salade.

- KOOKTIP -



RIJST AFWEGEN

Vind je het moeilijk om rijst goed af te wegen? 2 handjes vol met rijst per persoon of als je wilt afvallen dan een vuist per persoon.

- KOOKTIP -

				
01:00:00 RTL Boulevard 01:55:00 Teleshop 4: Tommy Teleshopping 06:20:00 Teleshop 4: kortingsbrigade.nl 06:30:00 RTL Nieuws 09:10:00 RTL Boulevard 10:00:00 Koffietijd 11:10:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 11:40:00 The Bold And The Beautiful 12:05:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 13:05:00 Dr. Phil 14:00:00 Jinek 15:30:00 Married At First Sight 17:00:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 18:00:00 RTL Nieuws 18:15:00 Editie NL 18:30:00 RTL Weer 18:35:00 RTL Boulevard 19:30:00 RTL Nieuws 19:55:00 RTL Weer 20:00:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 20:30:00 De Perfecte Verbouwing 21:30:00 Brut 22:00:00 Jinek 23:25:00 RTL Nieuws 23:40:00 RTL Weer 23:45:00 Jinek	00:40:00 Teleshop 5: Nachtlounge 05:00:00 Teleshop 5: Car Tracks 05:30:00 RTL De Journal 06:00:00 Teleshop 5: Mediashop 07:30:00 Teleshop 5: Online Gespot 08:00:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 10:00:00 Teleshop 5: Mediashop 10:35:00 Teleshop 5 Tommy Teleshopping 11:00:00 Teleshop 5: Mediashop 14:20:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 16:40:00 Dr. Phil 17:30:00 Big Brother 18:30:00 Horrorhuurders & Huisjesmelkers 19:30:00 Ambulance Down Under 20:30:00 De Slechtste Chauffeur Van Nederland 21:30:00 Big Brother 22:30:00 24 Uur In De E.R. 23:30:00 Ambulance Down Under	00:55:00 Teleshop 7: Glamcam 05:00:00 Teleshop 7: Morning Chat 05:45:00 Teleshop 7: Car Tracks 06:00:00 Teleshop 7: Mediashop 09:30:00 Flodder 10:30:00 Married With Children 11:30:00 Vis TV 12:30:00 Stop! Politie 13:30:00 Idioten Op De Weg 14:30:00 Flodder 15:30:00 Storage Hunters 17:00:00 Married With Children 18:00:00 The A-Team 19:00:00 Hardcore Pawn 20:30:00 Son Of A Gun 22:40:00 End Of A Gun	00:05:00 Grey's Anatomy 01:05:00 Murder, She Wrote 02:10:00 Teleshop 8: Mediashop 16:35:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 17:05:00 Dr. Quinn, Medicine Woman 18:05:00 The Bold And The Beautiful 18:30:00 Little House On The Prairie 19:30:00 Murder, She Wrote 20:30:00 Première: RTL 8's Countdown To Valentine: Appetite For Love 22:15:00 Familie Kruys 23:15:00 Grey's Anatomy	01:30:00 Natuur Op Z: Sanctuary: Survival Stories Of The Alps 02:20:00 RTL Nieuws 06:30:00 Undercover Boss 07:30:00 Best Of Bright 08:00:00 RTL Z Voorbeurs 09:00:00 RTL Z Nieuws 12:30:00 Best Of Bright 13:00:00 RTL Z Nieuws 14:15:00 The Most 15:00:00 RTL Z Nieuws 16:30:00 De Barometer 17:00:00 RTL Z Nieuws 17:15:00 Het Gezicht Achter - Drabo Hardenberg 17:30:00 RTL Z Nieuws 18:05:00 Storage Hunters 20:30:00 Rampzalige Vluchten 23:30:00 Z Doc

				
01:00:00 RTL Boulevard 01:55:00 Teleshop 4: Tommy Teleshopping 06:20:00 Teleshop 4: kortingsbrigade.nl 06:30:00 RTL Nieuws 09:10:00 RTL Boulevard 10:00:00 Koffietijd 11:10:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 11:40:00 The Bold And The Beautiful 12:05:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 13:05:00 Dr. Phil 14:00:00 Jinek 15:30:00 Brut 16:00:00 De Perfecte Verbouwing 17:00:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 18:00:00 RTL Nieuws 18:15:00 Editie NL 18:30:00 RTL Weer 18:35:00 RTL Boulevard 19:30:00 RTL Nieuws 19:55:00 RTL Weer 20:00:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 20:30:00 De TV Kantine 21:25:00 Wie Ben Ik? 22:00:00 Jinek 23:25:00 RTL Nieuws 23:40:00 RTL Weer 23:45:00 Jinek	00:40:00 Teleshop 5: Nachtlounge 05:00:00 Teleshop 5: Car Tracks 05:30:00 RTL De Journal 06:00:00 Teleshop 5: Mediashop 07:30:00 Teleshop 5: Online Gespot 08:00:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 10:00:00 Teleshop 5: Mediashop 10:35:00 Teleshop 5 Tommy Teleshopping 11:00:00 Teleshop 5: Mediashop 14:20:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 16:40:00 Dr. Phil 17:30:00 Big Brother 18:30:00 Horrorhuurders & Huisjesmelkers 19:30:00 Ambulance Down Under 20:30:00 De Deurwaarders 21:30:00 Big Brother Live 23:00:00 24 Uur In De E.R.	00:35:00 RTL GP Magazine 01:45:00 Teleshop 7: Glamcam 05:00:00 Teleshop 7: Morning Chat 05:45:00 Teleshop 7: Car Tracks 06:00:00 Teleshop 7: Mediashop 09:30:00 Flodder 10:30:00 Married With Children 11:30:00 Vis TV 12:30:00 Stop! Politie 13:30:00 Idioten Op De Weg 14:30:00 Flodder 15:30:00 Storage Hunters 17:00:00 Married With Children 18:00:00 The A-Team 19:00:00 Hardcore Pawn 20:30:00 Sleepless 22:30:00 Revenge Of The Green Dragons	00:15:00 Murder, She Wrote 01:15:00 Teleshop 8: Mediashop 16:35:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 17:05:00 Dr. Quinn, Medicine Woman 18:05:00 The Bold And The Beautiful 18:30:00 Little House On The Prairie 19:30:00 Murder, She Wrote 20:30:00 Detectives Op Donderdag: Silent Witness	02:20:00 RTL Nieuws 06:30:00 Undercover Boss 07:30:00 De Barometer Plus 08:00:00 RTL Z Voorbeurs 09:00:00 RTL Z Nieuws 10:30:00 How It's Done 11:00:00 RTL Z Nieuws 14:15:00 The Most 15:00:00 RTL Z Nieuws 16:30:00 How It's Done Plus 17:00:00 RTL Z Nieuws 18:05:00 Storage Hunters 20:30:00 Building Giants 23:30:00 Rampzalige Vluchten



MULTIFUNCTIONELE RASP

Met een rasp kun je veel meer dan enkel kaas raspen. Super handig; komkommer, knoflook, gember, appel, aardappelen en tomaten.

- KOOKTIP -



NO WASTE

Restjes groente weggooien is zonde. Deze kun je heel goed verwerken in een soep of een hartige taart. Lekker én gezond.

- KOOKTIP -



01:00:00 RTL Boulevard
01:55:00 Teleshop 4: Tommy Teleshopping
06:20:00 Teleshop 4: kortingsbrigade.nl
06:30:00 RTL Nieuws
09:10:00 RTL Boulevard
10:00:00 Koffietijd
11:10:00 Goede Tijden, Slechte Tijden
11:40:00 The Bold And The Beautiful
12:05:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven
13:05:00 Dr. Phil
14:00:00 Jinek
15:30:00 Wie Ben Ik?
16:05:00 De TV Kantine
17:00:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven
18:00:00 RTL Nieuws
18:15:00 Editie NL
18:30:00 RTL Weer
18:35:00 RTL Boulevard
19:30:00 RTL Nieuws
19:55:00 RTL Weer
20:00:00 The voice of Holland
22:00:00 Jinek
23:25:00 RTL Nieuws
23:40:00 RTL Weer
23:45:00 Jinek



00:00:00 Ambulance Down Under
01:10:00 Teleshop 5: Nachtlounge
05:00:00 Teleshop 5: Car Tracks
05:30:00 RTL De Journal
06:00:00 Teleshop 5: Mediashop
07:30:00 Teleshop 5: Online Gespot
08:00:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
10:00:00 Teleshop 5: Mediashop
10:35:00 Teleshop 5 Tommy Teleshopping
11:00:00 Teleshop 5: Mediashop
14:20:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
16:10:00 Dr. Phil
17:00:00 Big Brother Live
18:30:00 Horrorhuurders & Huisjesmelkers
19:30:00 Ambulance Down Under
20:30:00 Voor De Rechter
21:30:00 Big Brother
22:30:00 24 Uur In De E.R.
23:30:00 Ambulance Down Under



00:40:00 Teleshop 7: Glamcam
05:00:00 Teleshop 7: Morning Chat
05:45:00 Teleshop 7: Car Tracks
06:00:00 Teleshop 7: Mediashop
09:30:00 Flodder
10:30:00 Married With Children
11:30:00 Vis TV
12:30:00 Stop! Politie
13:30:00 Idioten Op De Weg
14:30:00 Flodder
15:30:00 Storage Hunters
17:00:00 Married With Children
18:00:00 The A-Team
19:00:00 Hardcore Pawn
20:30:00 The Usual Suspects
22:45:00 Righteous Kill



00:55:00 Teleshop 8: Mediashop
16:35:00 Goede Tijden, Slechte Tijden
17:05:00 Dr. Quinn, Medicine Woman
18:05:00 The Bold And The Beautiful
18:30:00 Little House On The Prairie
19:30:00 Murder, She Wrote
20:30:00 Detectives Op Vrijdag: Agatha Christie's Poirot



02:20:00 RTL Nieuws
06:30:00 Undercover Boss
07:30:00 How It's Done
08:00:00 RTL Z Voorbeurs
09:00:00 RTL Z Nieuws
10:30:00 De Barometer
11:00:00 RTL Z Nieuws
14:15:00 The Most
15:00:00 RTL Z Nieuws
18:05:00 Storage Hunters
20:30:00 Bizarre Scheidingen
23:30:00 Building Giants



01:00:00 RTL Boulevard
01:55:00 Teleshop 4: Tommy Teleshopping
07:10:00 Ernst, Bobbie En De Rest
09:00:00 Teleshop 4: Mediashop
10:00:00 Teleshop 4: Tommy Teleshopping
10:30:00 Nederland Ontdekt
11:00:00 RTL Snowmagazine
11:30:00 RTL Autowereld
12:00:00 Later Als Ik Groot Ben
13:00:00 Wooninspiraties
13:30:00 Onderweg Naar De Regio
14:00:00 Plezier En Passie
14:30:00 Later Als Ik Groot Ben
15:00:00 Life Is Beautiful
15:30:00 Dit Is Holland
16:00:00 Ski & More
16:30:00 Het Spaanse Leven
17:00:00 72u Ondergronds
17:30:00 House Vision
18:00:00 RTL Nieuws
18:15:00 Editie NL
18:30:00 RTL Weer
18:35:00 RTL Boulevard
19:30:00 RTL Nieuws
19:55:00 RTL Weer
20:00:00 Weet Ik Veel
21:40:00 BankGiro Miljonairs
22:40:00 De TV Kantine
23:35:00 Wie Ben Ik?



00:35:00 Stacey Dooley
Onderzoekt: Gewelddadige Relaties
01:45:00 Teleshop 5: Nachtlounge
05:00:00 Teleshop 5: Car Tracks
05:30:00 RTL De Journal
06:00:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
07:30:00 New Creation Church TV
08:00:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
16:30:00 Films & Sterren
17:00:00 Horrorhuurders & Huisjesmelkers
18:00:00 Big Brother
Weekoverzicht
19:00:00 De Slechtste Chauffeur Van Nederland
20:00:00 De Deurwaarders
21:00:00 Helden Van Hier: De Politie



01:00:00 Teleshop 7: Glamcam
05:00:00 Teleshop 7: Morning Chat
05:45:00 Teleshop 7: Car Tracks
06:00:00 Teleshop 7: Mediashop
10:15:00 Teleshop 7: Car Tracks
10:30:00 Teleshop 7: Mediashop
13:00:00 Best Of Bright
13:30:00 Op De Zaak
14:00:00 'Allo 'Allo!
15:00:00 RTL GP Magazine
16:00:00 The World's Fastest Gamer
17:00:00 Mr. Bean
18:00:00 Helden Van De Brandweer
20:00:00 The Rainmaker
22:45:00 Kursk



00:40:00 Teleshop 8: Mediashop
17:00:00 Dr. Quinn, Medicine Woman
18:00:00 The voice of Holland
20:00:00 CSI: New York



02:20:00 RTL Nieuws
06:30:00 Storage Hunters
13:00:00 Building Giants
15:00:00 Best Of Bright
15:30:00 Storage Hunters
16:00:00 De Barometer Plus
16:30:00 How It's Done Plus
17:00:00 How It's Done
17:30:00 Doe Maar Duurzaam!
18:00:00 Best Of Bright
18:30:00 The Profit
19:30:00 Z Doc
20:30:00 Z Doc
21:30:00 Rampzalige Vluchten



RESTJES DAAR KAN JE WAT MEE
Heb je een restje pasta of rijst over? Gooi het niet weg. De volgende dag is dit een goede basis voor een gezonde salade.

- KOOKTIP -

ADVOCATENKANTOOR
VAN DER WEIDE

24/7




Pitbull onder de strafpleiters
06 - 4602 3969 • altijd bereikbaar

www.advocatenkantoorvanderweide.nl

scherp, strategisch en betrokken

rtl4	5	rtl7//	8	rtlZ
00:10:00 RTL Nieuws 00:25:00 RTL Weer 00:30:00 RTL Boulevard 01:25:00 Teleshop 4: Tommy Teleshopping 05:50:00 Mariken 07:50:00 Nederland Ontdekt 08:20:00 Wooninspiraties 08:50:00 RTL Kampeert 09:20:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 10:20:00 House Vision 10:50:00 Het Spaanse Leven 11:20:00 Camp To Go 11:50:00 Life Is Beautiful 12:20:00 Dit Is Holland 12:50:00 Films & Sterren 13:20:00 Ski & More 13:50:00 Dit Is Holland 14:25:00 Wooninspiraties 14:55:00 Je Gaat Het Maken 15:30:00 Onderweg Naar De Regio 16:00:00 Plezier En Passie 16:30:00 Nederland Ontdekt 17:00:00 & More 17:30:00 RTL Kampeert 18:00:00 RTL Nieuws 18:15:00 Editie NL 18:30:00 RTL Weer 18:35:00 RTL Boulevard 19:20:00 VriendenLoterij De Winnaars 19:30:00 RTL Nieuws 19:55:00 RTL Weer 20:00:00 Beat The Champions 21:30:00 RTL Exclusief 22:15:00 Humberto 23:20:00 RTL Nieuws 23:40:00 RTL Weer 23:45:00 Humberto	00:00:00 24 Uur In De Politiecel UK 01:10:00 Teleshop 5: Nachtlounge 05:00:00 Teleshop 5: Car Tracks 05:30:00 RTL De Journal 06:00:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 07:00:00 New Creation Church TV 07:30:00 Antwoorden Met Bayless Conley 08:00:00 Hour Of Power 10:05:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 16:00:00 Ambulance Down Under 17:00:00 Horrorhuurders & Huisjesmelkers 18:00:00 De Dierenkliniek Down Under 22:00:00 E.O.D.: Explosieven Opruimingsdienst 23:00:00 Big Brother Weekoverzicht	01:30:00 Teleshop 7: Glamcam 05:00:00 Teleshop 7: Morning Chat 05:45:00 Teleshop 7: Car Tracks 06:00:00 Teleshop 7: Mediashop 09:30:00 Vis TV 10:00:00 Best Of Bright 10:30:00 Business Class 12:00:00 Op De Zaak 12:30:00 'Allo 'Allo! 15:00:00 RTL GP Magazine 16:00:00 The World's Fastest Gamer 17:00:00 Mr. Bean 18:00:00 RTL GP Magazine 19:00:00 Idioten Op De Weg 20:00:00 Blown Away 22:35:00 The Contractor	00:40:00 Het Roer Om: De Verbouwing Van Een Frans Kasteel 01:35:00 Teleshop 8: Mediashop 17:00:00 Dr. Quinn, Medicine Woman 18:00:00 Het Roer Om: De Verbouwing Van Een Frans Kasteel 20:00:00 Crime Scene Investigation	00:30:00 Best Of Bright 01:00:00 RTL Nieuws 06:30:00 Natuur Op Z: Elephant Hospital 07:30:00 Storage Hunters 10:00:00 De Barometer Plus 10:30:00 Best Of Bright 11:00:00 Storage Hunters 13:00:00 Building Giants 14:00:00 Natuur Op Z: Elephant Hospital 15:00:00 Storage Hunters 16:30:00 Doe Maar Duurzaam! 17:00:00 Storage Hunters 17:30:00 De Barometer 18:00:00 Storage Hunters 18:30:00 The Profit 19:30:00 Undercover Boss

rtl4	5	rtl7//	8	rtlZ
00:55:00 RTL Boulevard 01:50:00 Teleshop 4: Tommy Teleshopping 06:20:00 Teleshop 4: kortingsbrigade.nl 06:30:00 RTL Nieuws 09:10:00 RTL Boulevard 10:00:00 Koffietijd 11:10:00 Miljuschka Kookt 11:40:00 The Bold And The Beautiful 12:05:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 13:05:00 Dr. Phil 14:00:00 Humberto 15:30:00 Beat The Champions 17:00:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 18:00:00 RTL Nieuws 18:15:00 Editie NL 18:30:00 RTL Weer 18:35:00 RTL Boulevard 19:30:00 RTL Nieuws 19:55:00 RTL Weer 20:00:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 20:30:00 Married At First Sight 22:00:00 Jinek 23:25:00 RTL Nieuws 23:40:00 RTL Weer 23:45:00 Jinek	00:00:00 Ambulance Down Under 01:00:00 Teleshop 5: Nachtlounge 05:00:00 Teleshop 5: Car Tracks 05:30:00 RTL De Journal 06:00:00 Teleshop 5: Mediashop 07:30:00 Teleshop 5: Online Gespot 08:00:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 10:00:00 Teleshop 5: Mediashop 10:35:00 Teleshop 5 Tommy Teleshopping 11:00:00 Teleshop 5: Mediashop 14:20:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 16:40:00 Dr. Phil 17:30:00 Big Brother 18:30:00 Horrorhuurders & Huisjesmelkers 19:30:00 Ambulance Down Under 20:30:00 Crime Desk 21:30:00 Big Brother 22:30:00 24 Uur In De E.R. 23:30:00 Crime Desk	00:45:00 Business Class 02:20:00 Teleshop 7: Glamcam 05:00:00 Teleshop 7: Morning Chat 05:45:00 Teleshop 7: Car Tracks 06:00:00 Teleshop 7: Mediashop 09:30:00 Flodder 10:30:00 Married With Children 11:30:00 Vis TV 12:30:00 Stop! Politie 13:30:00 Idioten Op De Weg 14:30:00 Flodder 15:30:00 Storage Hunters 17:00:00 Married With Children 18:00:00 The A-Team 19:00:00 Hardcore Pawn 20:30:00 Première: Good People 22:10:00 Disturbing the Peace	00:35:00 Het Roer Om: De Verbouwing Van Een Frans Kasteel 01:35:00 Teleshop 8: Mediashop 17:05:00 Dr. Quinn, Medicine Woman 18:05:00 The Bold And The Beautiful 18:30:00 Little House On The Prairie 19:30:00 Murder, She Wrote 20:30:00 Première: RTL 8's Countdown To Valentine: Matching Hearts 22:15:00 Familie Kruys 23:15:00 Grey's Anatomy	00:05:00 RTL Nieuws 00:50:00 Best Of Bright 01:30:00 RTL Nieuws 06:30:00 Undercover Boss 07:30:00 Doe Maar Duurzaam! 08:00:00 RTL Z Voorbeurs 09:00:00 RTL Z Nieuws 10:30:00 How It's Done Plus 11:00:00 RTL Z Nieuws 14:15:00 The Most 15:00:00 RTL Z Nieuws 16:30:00 Best Of Bright 17:00:00 RTL Z Nieuws 17:45:00 Het Gezicht Achter - Fortune Coffee 17:55:00 RTL Z Nieuws 18:05:00 Storage Hunters 20:30:00 Natuur Op Z: Sanctuary: Survival Stories Of The Alps 21:30:00 Natuur Op Z: The Great Whale Rescue 23:30:00 Bizarre Scheidingen



ZACHTE GROENTE EERST

Eet zachte groentes zoals sla en spinazie aan het begin van de week. Hardere groentes zoals bieten en wortelen blijven langer goed.

- KOOKTIP -



HOE BEWAAR JE FRUIT & GROENTEN

Bewaar exotisch fruit zoals ananas en mango of groente tomaten, aubergines en avocado's nooit in de koelkast. Ze verliezen dan smaak en textuur.

- KOOKTIP -

				
01:00:00 RTL Boulevard 01:55:00 Teleshop 4: Tommy Teleshopping 06:20:00 Teleshop 4: kortingsbrigade.nl 06:30:00 RTL Nieuws 09:10:00 RTL Boulevard 10:00:00 Koffietijd 11:10:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 11:40:00 The Bold And The Beautiful 12:05:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 13:05:00 Dr. Phil 14:00:00 Jinek 15:30:00 Married At First Sight 17:00:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 18:00:00 RTL Nieuws 18:15:00 Editie NL 18:30:00 RTL Weer 18:35:00 RTL Boulevard 19:30:00 RTL Nieuws 19:55:00 RTL Weer 20:00:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 20:30:00 Married At First Sight 22:00:00 Jinek 23:25:00 RTL Nieuws 23:40:00 RTL Weer 23:45:00 Jinek	00:40:00 Teleshop 5: Nachtlounge 05:00:00 Teleshop 5: Car Tracks 05:30:00 RTL De Journal 06:00:00 Teleshop 5: Mediashop 07:30:00 Teleshop 5: Online Gespot 08:00:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 10:00:00 Teleshop 5: Mediashop 10:35:00 Teleshop 5 Tommy Teleshopping 11:00:00 Teleshop 5: Mediashop 14:20:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 16:40:00 Dr. Phil 17:30:00 Big Brother 18:30:00 Horrorhuurders & Huisjesmelkers 19:30:00 Ambulance Down Under 20:30:00 E.O.D.: Explosieven Opruimingsdienst 21:30:00 Big Brother 22:30:00 24 Uur In De E.R. 23:30:00 Ambulance Down Under	00:00:00 Cobra 11 01:10:00 Teleshop 7: Glamcam 05:00:00 Teleshop 7: Morning Chat 05:45:00 Teleshop 7: Car Tracks 06:00:00 Teleshop 7: Mediashop 09:30:00 Flodder 10:30:00 Married With Children 11:30:00 Vis TV 12:30:00 Stop! Politie 13:30:00 Idioten Op De Weg 14:30:00 Flodder 15:30:00 Storage Hunters 17:00:00 Married With Children 18:00:00 The A-Team 19:00:00 Hardcore Pawn 20:30:00 Transit 22:30:00 Mercenary: Absolution	00:15:00 Murder, She Wrote 01:15:00 Teleshop 8: Mediashop 16:35:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 17:05:00 Dr. Quinn, Medicine Woman 18:05:00 The Bold And The Beautiful 18:30:00 Little House On The Prairie 19:30:00 Murder, She Wrote 20:30:00 Première: RTL 8's Countdown To Valentine: The Story of Us 22:15:00 Familie Kruys 23:15:00 Grey's Anatomy	02:20:00 RTL Nieuws 06:30:00 Undercover Boss 07:30:00 De Barometer 08:00:00 RTL Z Voorbeurs 09:00:00 RTL Z Nieuws 14:15:00 The Most 15:00:00 RTL Z Nieuws 15:15:00 Wekelijks Gesprek Met De Minister Van Financiën 15:30:00 De Barometer Plus 16:00:00 RTL Z Nieuws 16:15:00 Wekelijks Gesprek Met De Minister Van Financiën 16:30:00 How It's Done 17:00:00 RTL Z Nieuws 17:15:00 Wekelijks Gesprek Met De Minister Van Financiën 17:30:00 RTL Z Nieuws 18:05:00 Storage Hunters 20:30:00 The Seven Year Itch 22:30:00 Z Doc: De Waarheid Over De Menopauze 23:30:00 Natuur Op Z: Sanctuary: Survival Stories Of The Alps

				
01:00:00 RTL Boulevard 01:55:00 Teleshop 4: Tommy Teleshopping 06:20:00 Teleshop 4: kortingsbrigade.nl 06:30:00 RTL Nieuws 09:10:00 RTL Boulevard 10:00:00 Koffietijd 11:10:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 11:40:00 The Bold And The Beautiful 12:05:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 13:05:00 Dr. Phil 14:00:00 Jinek 15:30:00 Married At First Sight 17:00:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 18:00:00 RTL Nieuws 18:15:00 Editie NL 18:30:00 RTL Weer 18:35:00 RTL Boulevard 19:30:00 RTL Nieuws 19:55:00 RTL Weer 20:00:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 20:30:00 De Perfecte Verbouwing 21:30:00 Brut 22:00:00 Jinek 23:25:00 RTL Nieuws 23:40:00 RTL Weer 23:45:00 Jinek	00:40:00 Teleshop 5: Nachtlounge 05:00:00 Teleshop 5: Car Tracks 05:30:00 RTL De Journal 06:00:00 Teleshop 5: Mediashop 07:30:00 Teleshop 5: Online Gespot 08:00:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 10:00:00 Teleshop 5: Mediashop 10:35:00 Teleshop 5 Tommy Teleshopping 11:00:00 Teleshop 5: Mediashop 14:20:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 16:40:00 Dr. Phil 17:30:00 Big Brother 18:30:00 Horrorhuurders & Huisjesmelkers 19:30:00 Ambulance Down Under 20:30:00 De Slechtste Chauffeur Van Nederland 21:30:00 Big Brother 22:30:00 24 Uur In De E.R. 23:30:00 Ambulance Down Under	00:40:00 Teleshop 7: Glamcam 05:00:00 Teleshop 7: Morning Chat 05:45:00 Teleshop 7: Car Tracks 06:00:00 Teleshop 7: Mediashop 09:30:00 Flodder 10:30:00 Married With Children 11:30:00 Vis TV 12:30:00 Stop! Politie 13:30:00 Idioten Op De Weg 14:30:00 Flodder 15:30:00 Storage Hunters 17:00:00 Married With Children 18:00:00 The A-Team 19:00:00 Hardcore Pawn 20:30:00 Acts Of Vengeance 22:15:00 Bullet Head	00:15:00 Murder, She Wrote 01:15:00 Teleshop 8: Mediashop 16:35:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 17:05:00 Dr. Quinn, Medicine Woman 18:05:00 The Bold And The Beautiful 18:30:00 Little House On The Prairie 19:30:00 Murder, She Wrote 20:30:00 Première: RTL 8's Countdown To Valentine: Brasserie Valentijn 22:40:00 Familie Kruys 23:40:00 Grey's Anatomy	00:30:00 Natuur Op Z: The Great Whale Rescue 02:20:00 RTL Nieuws 06:30:00 Undercover Boss 07:30:00 Best Of Bright 08:00:00 RTL Z Voorbeurs 09:00:00 RTL Z Nieuws 09:15:00 Het Gezicht Achter - Fortune Coffee 09:30:00 RTL Z Nieuws 12:30:00 Best Of Bright 13:00:00 RTL Z Nieuws 14:15:00 The Most 15:00:00 RTL Z Nieuws 16:30:00 De Barometer 17:00:00 RTL Z Nieuws 18:05:00 Storage Hunters 20:30:00 Mislukte Implosies 22:30:00 De Gevaren Van Drones 23:30:00 The Seven Year Itch



SNEL BLADGROENTEN SNIJDEN

Je scheurt de grote buitenste bladen eraf en stapelt er een aantal op elkaar. Rol dit pakketje strak op en snijden maar, zo klaar.



BEWAAR KNOFLOOK IN DE VRIEZER

Verwijder het velletje van de knoflook en doe ze in een goed afgesloten zakje of bakje in de vriezer. Het blijft vers.

- KOOKTIP -

- KOOKTIP -



01:00:00 RTL Boulevard
01:55:00 Teleshop 4: Tommy Teleshopping
06:20:00 Teleshop 4: kortingsbrigade.nl
06:30:00 RTL Nieuws
09:10:00 RTL Boulevard
10:00:00 Koffietijd
11:10:00 Goede Tijden, Slechte Tijden
11:40:00 The Bold And The Beautiful
12:05:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven
13:05:00 Dr. Phil
14:00:00 Jinek
15:30:00 Brut
16:00:00 De Perfecte Verbouwing
17:00:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven
18:00:00 RTL Nieuws
18:15:00 Editie NL
18:30:00 RTL Weer
18:35:00 RTL Boulevard
19:30:00 RTL Nieuws
19:55:00 RTL Weer
20:00:00 Goede Tijden, Slechte Tijden
20:30:00 De TV Kantine
21:25:00 Wie Ben Ik?
22:00:00 Jinek
23:25:00 RTL Nieuws
23:40:00 RTL Weer
23:45:00 Jinek



00:40:00 Teleshop 5: Nachtlounge
05:00:00 Teleshop 5: Car Tracks
05:30:00 RTL De Journal
06:00:00 Teleshop 5: Mediashop
07:30:00 Teleshop 5: Online Gespot
08:00:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
10:00:00 Teleshop 5: Mediashop
10:35:00 Teleshop 5 Tommy Teleshopping
11:00:00 Teleshop 5: Mediashop
14:20:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
16:40:00 Dr. Phil
17:30:00 Big Brother
18:30:00 Horrorhuurders & Huisjesmelkers
19:30:00 Ambulance Down Under
20:30:00 De Deurwaarders
21:30:00 Big Brother Live
23:00:00 24 Uur In De E.R.



00:10:00 RTL GP Magazine
01:20:00 Teleshop 7: Glamcam
05:00:00 Teleshop 7: Morning Chat
05:45:00 Teleshop 7: Car Tracks
06:00:00 Teleshop 7: Mediashop
09:30:00 Flodder
10:30:00 Married With Children
11:30:00 Vis TV
12:30:00 Stop! Politie
13:30:00 Idioten Op De Weg
14:30:00 Flodder
15:30:00 Storage Hunters
17:00:00 Married With Children
18:00:00 The A-Team
19:00:00 Hardcore Pawn
20:30:00 Première: Shot Caller
23:00:00 The Experiment



00:40:00 Murder, She Wrote
01:40:00 Teleshop 8: Mediashop
16:35:00 Goede Tijden, Slechte Tijden
17:05:00 Dr. Quinn, Medicine Woman
18:05:00 The Bold And The Beautiful
18:30:00 Little House On The Prairie
19:30:00 Murder, She Wrote
20:30:00 Detectives Op Donderdag: Silent Witness



01:30:00 Z Doc: De Waarheid Over De Menopauze
02:20:00 RTL Nieuws
06:30:00 Undercover Boss
07:30:00 De Barometer Plus
08:00:00 RTL Z Voorbeurs
09:00:00 RTL Z Nieuws
10:30:00 How It's Done
11:00:00 RTL Z Nieuws
14:15:00 The Most
15:00:00 RTL Z Nieuws
16:15:00 Het Gezicht Achter - Fortune Coffee
16:30:00 How It's Done Plus
17:00:00 RTL Z Nieuws
18:05:00 Storage Hunters
20:30:00 Building Giants
23:30:00 Mislukte Implosies



01:00:00 RTL Boulevard
01:55:00 Teleshop 4: Tommy Teleshopping
06:20:00 Teleshop 4: kortingsbrigade.nl
06:30:00 RTL Nieuws
09:10:00 RTL Boulevard
10:00:00 Koffietijd
11:10:00 Goede Tijden, Slechte Tijden
11:40:00 The Bold And The Beautiful
12:05:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven
13:05:00 Dr. Phil
14:00:00 Jinek
15:30:00 Wie Ben Ik?
16:05:00 De TV Kantine
17:00:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven
18:00:00 RTL Nieuws
18:15:00 Editie NL
18:30:00 RTL Weer
18:35:00 RTL Boulevard
19:30:00 RTL Nieuws
19:55:00 RTL Weer
20:00:00 The voice of Holland
22:00:00 Jinek
23:25:00 RTL Nieuws
23:40:00 RTL Weer
23:45:00 Jinek



00:00:00 Ambulance Down Under
01:10:00 Teleshop 5: Nachtlounge
05:00:00 Teleshop 5: Car Tracks
05:30:00 RTL De Journal
06:00:00 Teleshop 5: Mediashop
07:30:00 Teleshop 5: Online Gespot
08:00:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
10:00:00 Teleshop 5: Mediashop
10:35:00 Teleshop 5 Tommy Teleshopping
11:00:00 Teleshop 5: Mediashop
14:20:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
16:10:00 Dr. Phil
17:00:00 Big Brother Live
18:30:00 Horrorhuurders & Huisjesmelkers
19:30:00 Ambulance Down Under
20:30:00 Voor De Rechter
21:30:00 Big Brother
22:30:00 24 Uur In De E.R.
23:30:00 Ambulance Down Under



01:10:00 Teleshop 7: Glamcam
05:00:00 Teleshop 7: Morning Chat
05:45:00 Teleshop 7: Car Tracks
06:00:00 Teleshop 7: Mediashop
09:30:00 Flodder
10:30:00 Married With Children
11:30:00 Vis TV
12:30:00 Stop! Politie
13:30:00 Idioten Op De Weg
14:30:00 Flodder
15:30:00 Storage Hunters
17:00:00 Married With Children
18:00:00 The A-Team
19:00:00 Hardcore Pawn
20:30:00 Donnie Brasco
23:10:00 Gotti



00:55:00 Teleshop 8: Mediashop
16:35:00 Goede Tijden, Slechte Tijden
17:05:00 Dr. Quinn, Medicine Woman
18:05:00 The Bold And The Beautiful
18:30:00 Little House On The Prairie
19:30:00 Murder, She Wrote
20:30:00 Detectives Op Vrijdag: Agatha Christie's Poirot



01:30:00 De Gevaren Van Drones
02:20:00 RTL Nieuws
06:30:00 Undercover Boss
07:30:00 How It's Done
08:00:00 RTL Z Voorbeurs
09:00:00 RTL Z Nieuws
10:30:00 De Barometer
11:00:00 RTL Z Nieuws
14:15:00 The Most
15:00:00 RTL Z Nieuws
18:05:00 Storage Hunters
20:30:00 Bizarre Scheidingen
22:30:00 Bizarre Erfenissen
23:30:00 Building Giants



IJZER LAAT JE ADEMEN

Ijzer zorgt ervoor dat zuurstof uit de longen naar elke cel in het lichaam kan worden vervoerd. Te weinig ijzer: moe, rusteloos of bleek. Eet noten.

- KOOKTIP -



GOED VOOR JE VITAMINE C

Goed voor je weerstand, functionerend zenuwstelsel, gezonde botten, tanden, huid en bloedvaten. De opname van ijzer uit je voedsel.

- KOOKTIP -



01:00:00 RTL Boulevard
01:55:00 Teleshop 4: Tommy
Teleshopping
07:10:00 Ernst, Bobbie En De Rest
09:00:00 Teleshop 4: Mediashop
10:00:00 Teleshop 4: Tommy
Teleshopping
10:30:00 Nederland Ontdekt
11:00:00 Dit Is Holland
11:30:00 RTL Autowereld
12:00:00 TBA (TOD)
12:30:00 The Dutch Way
13:00:00 Wooninspiraties
13:30:00 Onderweg Naar De Regio
14:00:00 Plezier En Passie
14:30:00 Later Als Ik Groot Ben
15:00:00 Life Is Beautiful
15:30:00 Dit Is Holland
16:00:00 Ski & More
16:30:00 Het Spaanse Leven
17:00:00 TBA (TOD)
17:30:00 House Vision
18:00:00 RTL Nieuws
18:15:00 Editie NL
18:30:00 RTL Weer
18:35:00 RTL Boulevard
19:30:00 RTL Nieuws
19:55:00 RTL Weer
20:00:00 Weet Ik Veel
21:40:00 BankGiro Miljonairs
22:40:00 De TV Kantine
23:35:00 Wie Ben Ik?



00:40:00 Teleshop 5: Nachtlounge
05:00:00 Teleshop 5: Car Tracks
05:30:00 RTL De Journal
06:00:00 Teleshop 5: Tommy
Teleshopping
07:30:00 New Creation Church TV
08:00:00 Teleshop 5: Tommy
Teleshopping
16:30:00 Films & Sterren
17:00:00 Horrorhuurders &
Huisjesmelkers
18:00:00 Big Brother
Weekoverzicht
19:00:00 De Slechtste Chauffeur
Van Nederland
20:00:00 De Deurwaarders
21:00:00 Helden Van Hier: De
Politie



01:30:00 Teleshop 7: Glamcam
05:00:00 Teleshop 7: Morning Chat
05:45:00 Teleshop 7: Car Tracks
06:00:00 Teleshop 7: Mediashop
10:15:00 Teleshop 7: Car Tracks
10:30:00 Teleshop 7: Mediashop
13:00:00 Best Of Bright
13:30:00 Op De Zaak
14:00:00 'Allo 'Allo!
15:00:00 RTL GP Magazine
16:00:00 The World's Fastest
Gamer
17:00:00 Mr. Bean
18:00:00 Helden Van De
Brandweer
20:00:00 Heist
22:25:00 Broken City



00:40:00 Teleshop 8: Mediashop
17:00:00 Dr. Quinn, Medicine
Woman
18:00:00 The voice of Holland
20:00:00 CSI: New York



02:20:00 RTL Nieuws
06:30:00 Storage Hunters
13:00:00 The Seven Year Itch
15:00:00 Best Of Bright
15:30:00 Storage Hunters
16:00:00 De Barometer Plus
16:30:00 How It's Done Plus
17:00:00 How It's Done
17:30:00 Doe Maar Duurzaam!
18:00:00 Best Of Bright
18:30:00 The Profit
19:30:00 Building Giants
22:30:00 Mislukte Implosies
23:30:00 De Gevaren Van Drones



00:10:00 RTL Nieuws 00:25:00
RTL Weer 00:30:00 RTL Boulevard
01:25:00 Teleshop 4: Tommy
Teleshopping 05:55:00 Roald
Dahl's Esio Trot 07:50:00
Nederland Ontdekt 08:20:00
Wooninspiraties 08:50:00 RTL
Kampeert 09:20:00 Eigen Huis &
Tuin: Lekker Leven 10:20:00 House
Vision 10:50:00 Het Spaanse
Leven 11:20:00 Camp To Go
11:50:00 Life Is Beautiful 12:20:00
Dit Is Holland 12:50:00 Films &
Sterren 13:20:00 Ski & More
13:50:00 Dit Is Holland 14:25:00
Wooninspiraties 14:55:00 TBA
(TOD) 15:30:00 Onderweg Naar De
Regio 16:00:00 Plezier En Passie
16:30:00 Nederland Ontdekt
17:00:00 Way Of Living
17:30:00 RTL Kampeert
18:00:00 RTL Nieuws
18:15:00 Editie NL
18:30:00 RTL Weer
18:35:00 RTL Boulevard
19:20:00 VriendenLoterij De
Winnaars
19:30:00 RTL Nieuws
19:55:00 RTL Weer
20:00:00 Beat The Champions
21:15:00 All You Need Is Love
22:15:00 Humberto
23:25:00 RTL Nieuws
23:45:00 RTL Weer
23:50:00 Humberto



00:00:00 24 Uur In De Politiecel
UK
01:10:00 Teleshop 5: Nachtlounge
05:00:00 Teleshop 5: Car Tracks
05:30:00 RTL De Journal
06:00:00 Teleshop 5: Tommy
Teleshopping
07:00:00 New Creation Church TV
07:30:00 Antwoorden Met Bayless
Conley
08:00:00 Hour Of Power
10:05:00 Teleshop 5: Tommy
Teleshopping
16:00:00 Ambulance Down Under
17:00:00 Horrorhuurders &
Huisjesmelkers
18:00:00 De Dierenkliniek Down
Under
22:00:00 E.O.D.: Explosieven
Opruimingsdienst
23:00:00 Big Brother
Weekoverzicht



00:40:00 Teleshop 7: Glamcam
05:00:00 Teleshop 7: Morning Chat
05:45:00 Teleshop 7: Car Tracks
06:00:00 Teleshop 7: Mediashop
09:30:00 Vis TV
10:00:00 Best Of Bright
10:30:00 Business Class
12:00:00 Op De Zaak
12:30:00 'Allo 'Allo!
15:00:00 RTL GP Magazine
16:00:00 Custom Cars: Las Vegas
17:00:00 RTL Transportwereld
17:30:00 RTL Autowereld
18:00:00 RTL GP Magazine
19:00:00 Idioten Op De Weg
20:00:00 Takers
22:10:00 Four Brothers



00:40:00 Première: RTL 8's
Countdown To Valentine:
Valentine's Again
02:15:00 Teleshop 8: Mediashop
17:00:00 Dr. Quinn, Medicine
Woman
18:00:00 Het Roer Om: De
Verbouwing Van Een Frans Kasteel
20:00:00 Crime Scene
Investigation



00:30:00 Best Of Bright
01:00:00 RTL Nieuws
06:30:00 Natuur Op Z: Sanctuary:
Survival Stories Of The Alps
07:30:00 Storage Hunters
10:00:00 De Barometer Plus
10:30:00 Best Of Bright
11:00:00 Storage Hunters
13:00:00 Z Doc: De Waarheid Over
De Menopauze
14:00:00 Natuur Op Z: The Great
Whale Rescue
15:00:00 Storage Hunters
16:30:00 Doe Maar Duurzaam!
17:00:00 Storage Hunters
17:30:00 De Barometer
18:00:00 Storage Hunters
18:30:00 The Profit
19:30:00 Undercover Boss

LAAT DIE ENE SPECIALE PERSOON WETEN
DAT HIJ OF ZIJ BELANGRIJK VOOR JE IS.
HET GAAT OM DE GEDACHTE...
SCHRIJF ZELF EEN BRIEF OF MAAK EEN
EIGEN KAART EN STUUR DEZE OP



KNOFLOOK PLETTEN, NIET PELLE

Plet een knoflookteen met de platte kant
van je mes. Op deze manier kan je de
schilletjes heel gemakkelijk verwijderen.

- KOOKTIP -



GROENTE GAARTIJD

Hoe harder de groente, hoe meer tijd
het nodig heeft om te garen.
Bakken duurt daarbij langer dan koken.

- KOOKTIP -

				
00:55:00 RTL Boulevard 01:50:00 Teleshop 4: Tommy Teleshopping 06:20:00 Teleshop 4: kortingsbrigade.nl 06:30:00 RTL Nieuws 09:10:00 RTL Boulevard 10:00:00 Koffietijd 11:10:00 Miljuschkha Kookt 11:40:00 The Bold And The Beautiful 12:05:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 13:05:00 Dr. Phil 14:00:00 Humberto 15:30:00 Beat The Champions 17:00:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 18:00:00 RTL Nieuws 18:15:00 Editie NL 18:30:00 RTL Weer 18:35:00 RTL Boulevard 19:30:00 RTL Nieuws 19:55:00 RTL Weer 20:00:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 20:30:00 Married At First Sight 22:00:00 Jinek 23:25:00 RTL Nieuws 23:40:00 RTL Weer 23:45:00 Jinek	00:00:00 Ambulance Down Under 01:00:00 Teleshop 5: Nachtlounge 05:00:00 Teleshop 5: Car Tracks 05:30:00 RTL De Journal 06:00:00 Teleshop 5: Mediashop 07:30:00 Teleshop 5: Online Gespot 08:00:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 10:00:00 Teleshop 5: Mediashop 10:35:00 Teleshop 5 Tommy Teleshopping 11:00:00 Teleshop 5: Mediashop 14:20:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 16:40:00 Dr. Phil 17:30:00 Big Brother 18:30:00 Horrorhuurders & Huisjesmelkers 19:30:00 Ambulance Down Under 20:30:00 Crime Desk 21:30:00 Big Brother 22:30:00 24 Uur In De E.R. 23:30:00 Crime Desk	00:30:00 Business Class 02:05:00 Teleshop 7: Glamcam 05:00:00 Teleshop 7: Morning Chat 05:45:00 Teleshop 7: Car Tracks 06:00:00 Teleshop 7: Mediashop 09:30:00 Flodder 10:30:00 Married With Children 11:30:00 Vis TV 12:30:00 Stop! Politie 13:30:00 Idioten Op De Weg 14:30:00 Flodder 15:30:00 Storage Hunters 17:00:00 Married With Children 18:00:00 The A-Team 19:00:00 Hardcore Pawn 20:30:00 Momentum 22:30:00 Basic	00:35:00 Het Roer Om: De Verbouwing Van Een Frans Kasteel 01:35:00 Teleshop 8: Mediashop 17:05:00 Dr. Quinn, Medicine Woman 18:05:00 The Bold And The Beautiful 18:30:00 Little House On The Prairie 19:30:00 Murder, She Wrote 20:25:00 Beauty Shop 22:35:00 Familie Kruys 23:35:00 Grey's Anatomy	00:05:00 RTL Nieuws 00:50:00 Best Of Bright 01:30:00 RTL Nieuws 06:30:00 Undercover Boss 07:30:00 Doe Maar Duurzaam! 08:00:00 RTL Z Voorbeurs 09:00:00 RTL Z Nieuws 10:30:00 How It's Done Plus 11:00:00 RTL Z Nieuws 14:15:00 The Most 15:00:00 RTL Z Nieuws 16:30:00 Best Of Bright 17:00:00 RTL Z Nieuws 18:05:00 Storage Hunters 20:30:00 Natuur Op Z: Wildest Survival 23:30:00 Bizarre Scheidingen

				
01:00:00 RTL Boulevard 01:55:00 Teleshop 4: Tommy Teleshopping 06:20:00 Teleshop 4: kortingsbrigade.nl 06:30:00 RTL Nieuws 09:10:00 RTL Boulevard 10:00:00 Koffietijd 11:10:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 11:40:00 The Bold And The Beautiful 12:05:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 13:05:00 Dr. Phil 14:00:00 Jinek 15:30:00 Married At First Sight 17:00:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 18:00:00 RTL Nieuws 18:15:00 Editie NL 18:30:00 RTL Weer 18:35:00 RTL Boulevard 19:30:00 RTL Nieuws 19:55:00 RTL Weer 20:00:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 20:30:00 Married At First Sight 22:00:00 Jinek 23:25:00 RTL Nieuws 23:40:00 RTL Weer 23:45:00 Jinek	00:40:00 Teleshop 5: Nachtlounge 05:00:00 Teleshop 5: Car Tracks 05:30:00 RTL De Journal 06:00:00 Teleshop 5: Mediashop 07:30:00 Teleshop 5: Online Gespot 08:00:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 10:00:00 Teleshop 5: Mediashop 10:35:00 Teleshop 5 Tommy Teleshopping 11:00:00 Teleshop 5: Mediashop 14:20:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 16:40:00 Dr. Phil 17:30:00 Big Brother 18:30:00 Horrorhuurders & Huisjesmelkers 19:30:00 Ambulance Down Under 20:30:00 E.O.D.: Explosieven Opruimingsdienst 21:30:00 Big Brother 22:30:00 24 Uur In De E.R. 23:30:00 Ambulance Down Under	00:30:00 UEFA Europa League Magazine 01:10:00 Teleshop 7: Glamcam 05:00:00 Teleshop 7: Morning Chat 05:45:00 Teleshop 7: Car Tracks 06:00:00 Teleshop 7: Mediashop 09:30:00 Flodder 10:30:00 Married With Children 11:30:00 Vis TV 12:00:00 Vis TV 12:30:00 Stop! Politie 13:30:00 Idioten Op De Weg 14:30:00 Flodder 15:30:00 Storage Hunters 17:00:00 Married With Children 18:00:00 The A-Team 19:00:00 Hardcore Pawn 20:30:00 Reasonable Doubt 22:15:00 Knock Knock	00:35:00 Murder, She Wrote 01:30:00 Teleshop 8: Mediashop 16:35:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 17:05:00 Dr. Quinn, Medicine Woman 18:05:00 The Bold And The Beautiful 18:30:00 Little House On The Prairie 19:30:00 Murder, She Wrote 20:25:00 Walk Of Shame 22:25:00 Familie Kruys 23:25:00 Grey's Anatomy	01:30:00 Bizarre Erfenissen 02:20:00 RTL Nieuws 06:30:00 Undercover Boss 07:30:00 De Barometer 08:00:00 RTL Z Voorbeurs 09:00:00 RTL Z Nieuws 14:15:00 The Most 15:00:00 RTL Z Nieuws 15:30:00 De Barometer Plus 16:00:00 RTL Z Nieuws 16:30:00 How It's Done 17:00:00 RTL Z Nieuws 17:45:00 Het Gezicht Achter - Fortune Coffee 17:55:00 RTL Z Nieuws 18:05:00 Storage Hunters 20:30:00 Z Doc: Extreem Luide Snurkers 22:30:00 Z Doc: Zware Kinderen 23:30:00 Natuur Op Z: Wildest Survival

Timeys is een blad voor gedetineerden en (hun) achterblijvers. Een uitgave van uitgeverij Timeys verschijnt landelijk gratis elke 6 weken in een oplage van 8500 stuks. Volgende uitgave: 13-03-2021

Postadres
Postbus 8165. 3009 AD Rotterdam / www.timeys.nl / info@timeys.nl / KvK 68248008

Verkoop advertenties adverteren@timeys.nl

Vragen of opmerkingen? Contacteer ons via ons postadres of e-mailadres.

De RTL-televisiegids wordt gratis aangeboden aan de gedetineerden door RTL.

Redactie Jermain en Anke de Kroon

Ingezonden stukken Gedetineerde Frederick / Gedetineerde Leroy / Gedetineerde Xabier
Gedeteneerde Jens / Gedetineerde J.C.A. / Gedetineerde Lou / Gedetineerde François / Achterblijver Linda



				
01:00:00 RTL Boulevard 01:55:00 Teleshop 4: Tommy Teleshopping 06:20:00 Teleshop 4: kortingsbrigade.nl 06:30:00 RTL Nieuws 09:10:00 RTL Boulevard 10:00:00 Koffietijd 11:10:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 11:40:00 The Bold And The Beautiful 12:05:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 13:05:00 Dr. Phil 14:00:00 Jinek 15:30:00 Married At First Sight 17:00:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 18:00:00 RTL Nieuws 18:15:00 Editie NL 18:30:00 RTL Weer 18:35:00 RTL Boulevard 19:30:00 RTL Nieuws 19:55:00 RTL Weer 20:00:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 20:30:00 De Perfecte Verbouwing 21:30:00 Brut 22:00:00 Jinek 23:25:00 RTL Nieuws 23:40:00 RTL Weer 23:45:00 Jinek	00:40:00 Teleshop 5: Nachtlounge 05:00:00 Teleshop 5: Car Tracks 05:30:00 RTL De Journal 06:00:00 Teleshop 5: Mediashop 07:30:00 Teleshop 5: Online Gespot 08:00:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 10:00:00 Teleshop 5: Mediashop 10:35:00 Teleshop 5 Tommy Teleshopping 11:00:00 Teleshop 5: Mediashop 14:20:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 16:40:00 Dr. Phil 17:30:00 Big Brother 18:30:00 Horrorhuurders & Huisjesmelkers 19:30:00 Ambulance Down Under 20:30:00 De Slechtste Chauffeur Van Nederland 21:30:00 Big Brother 22:30:00 24 Uur In De E.R. 23:30:00 Ambulance Down Under	00:20:00 RTL Transportwereld 01:00:00 Teleshop 7: Glamcam 05:00:00 Teleshop 7: Morning Chat 05:45:00 Teleshop 7: Car Tracks 06:00:00 Teleshop 7: Mediashop 09:30:00 Flodder 10:30:00 Married With Children 11:30:00 Vis TV 12:30:00 Stop! Politie 13:30:00 Idioten Op De Weg 14:30:00 Flodder 15:30:00 Storage Hunters 17:00:00 Married With Children 18:00:00 The A-Team 19:00:00 Hardcore Pawn 20:30:00 Bad Samaritan 22:45:00 Mothman	00:30:00 Murder, She Wrote 01:30:00 Teleshop 8: Mediashop 16:35:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 17:05:00 Dr. Quinn, Medicine Woman 18:05:00 The Bold And The Beautiful 18:30:00 Little House On The Prairie 19:30:00 Murder, She Wrote 20:25:00 Première: Sleeping With Other People 22:35:00 Familie Kruys 23:30:00 Murder, She Wrote	02:20:00 RTL Nieuws 06:30:00 Undercover Boss 07:30:00 Best Of Bright 08:00:00 RTL Z Voorbeurs 09:00:00 RTL Z Nieuws 12:30:00 Best Of Bright 13:00:00 RTL Z Nieuws 14:15:00 The Most 15:00:00 RTL Z Nieuws 16:30:00 De Barometer 17:00:00 RTL Z Nieuws 18:05:00 Storage Hunters 20:30:00 Stedentrips Met Gregg Wallace 23:30:00 Z Doc: Extreem Luide Snurkers

				
01:00:00 RTL Boulevard 01:55:00 Teleshop 4: Tommy Teleshopping 06:20:00 Teleshop 4: kortingsbrigade.nl 06:30:00 RTL Nieuws 09:10:00 RTL Boulevard 10:00:00 Koffietijd 11:10:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 11:40:00 The Bold And The Beautiful 12:05:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 13:05:00 Dr. Phil 14:00:00 Jinek 15:30:00 Brut 16:00:00 De Perfecte Verbouwing 17:00:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 18:00:00 RTL Nieuws 18:15:00 Editie NL 18:30:00 RTL Weer 18:35:00 RTL Boulevard 19:30:00 RTL Nieuws 19:55:00 RTL Weer 20:00:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 20:30:00 De TV Kantine 21:25:00 Wie Ben Ik? 22:00:00 Jinek 23:25:00 RTL Nieuws 23:40:00 RTL Weer 23:45:00 Jinek	00:40:00 Teleshop 5: Nachtlounge 05:00:00 Teleshop 5: Car Tracks 05:30:00 RTL De Journal 06:00:00 Teleshop 5: Mediashop 07:30:00 Teleshop 5: Online Gespot 08:00:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 10:00:00 Teleshop 5: Mediashop 10:35:00 Teleshop 5 Tommy Teleshopping 11:00:00 Teleshop 5: Mediashop 14:20:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 16:40:00 Dr. Phil 17:30:00 Big Brother 18:30:00 Horrorhuurders & Huisjesmelkers 19:30:00 Ambulance Down Under 20:30:00 De Deurwaarders 21:30:00 Big Brother Live 23:00:00 24 Uur In De E.R.	00:50:00 Teleshop 7: Glamcam 05:00:00 Teleshop 7: Morning Chat 05:45:00 Teleshop 7: Car Tracks 06:00:00 Teleshop 7: Mediashop 09:30:00 Flodder 10:30:00 Married With Children 11:30:00 Vis TV 12:30:00 Stop! Politie 13:30:00 Idioten Op De Weg 14:30:00 Flodder 15:30:00 Storage Hunters 17:00:00 Married With Children 18:00:00 UEFA Europa League Voorbeschouwing 18:55:00 UEFA Europa League Olympiacos - PSV 21:00:00 UEFA Europa League Lille - Ajax 23:00:00 UEFA Europa League Nabeschouwing 23:30:00 UEFA Europa League Samenvattingen	00:30:00 Teleshop 8: Mediashop 16:35:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 17:05:00 Dr. Quinn, Medicine Woman 18:05:00 The Bold And The Beautiful 18:30:00 Little House On The Prairie 19:30:00 Murder, She Wrote 20:25:00 Detectives Op Donderdag: Silent Witness	01:30:00 Zware Kinderen 02:20:00 RTL Nieuws 06:30:00 Undercover Boss 07:30:00 De Barometer Plus 08:00:00 RTL Z Voorbeurs 09:00:00 RTL Z Nieuws 10:30:00 How It's Done 11:00:00 RTL Z Nieuws 14:15:00 The Most 15:00:00 RTL Z Nieuws 16:30:00 How It's Done Plus 17:00:00 RTL Z Nieuws 18:05:00 Storage Hunters 20:30:00 Building Giants 23:30:00 Stedentrips Met Gregg Wallace

DE TV-GIDS
GAAT VERDER OP
PAGINA 26

Verder werkten mee Arthur van der Biezen / Yvonne van der Hut / Mandy Ortner / Wilfred Kols / Daan / Puzzelcorner Aansprakelijkheid Timeys besteedt de grootst mogelijke zorg aan de betrouwbaarheid en actualiteit van alle gepubliceerde data. Desondanks kan voor eventuele onjuistheden in de weergave of foutieve informatie, dan wel schade, verlies of winstderving veroorzaakt dan wel verband houdend met enig gebruik van dit Timeys blad, Timeys niet aansprakelijk worden	gehouden. Ontwerp De Ontwerpzolder / Anke de Kroon Druk Hoekstra Krantendruk / Emmeloord Verspreiding Paragon Customer / Communications
---	--

IK SCHRIJF: OM ANDERE GEDETINEERDEN TE INSPIREREN

GESCHREVEN DOOR
GEDETINEERDE
LEROY



”

**Nu pas
besef ik wat
schrijven met
de hand doet.
Ik onthoud
het beter,
heb nog
meer focus
en het werkt
ontspannend.**

BESTE LEZERS,

Dit verhaal is niet alleen leuk om te lezen, maar voor mijn medege-detineerden zit er hopelijk ook iets nuttigs bij. Na die jaren dat ik hier zit heb ik namelijk aardig wat ervaring achter de rug, behalve dan een tijd met het coronavirus, dat is nieuw voor mij, voor jou, voor iedereen.

Wat een tijd. Als je in detentie zit weet je precies wat ik bedoel, ook al maken de meeste mensen alsnog het beste ervan. Maar Skypen in plaats van bezoek, wie had dat verwacht in 2018?

Door deze omstandigheden kunnen veel mensen hun rust niet vinden merk ik, maar ik zeker wel. Ik sport nog rustig op cel, eet goed en zie mijn familie via Skype. Ik kan ze helaas al voor een hele lange tijd niet aanraken, but safety first!

Ondanks dat ik mijn goede kwaliteiten heb, heb ik ook mindere hoor, vergis je niet. Ik was namelijk na elk klein ding dat ik doe mijn handen, nu tijdens corona is dat misschien heel normaal maar voorheen deed ik dat ook al. Mijn cel is dan ook altijd clean en heb het gevoel dat altijd alles er perfect uit moet zien ook al zit ik in de gevangenis. Sommigen zien dit als discipline en sommigen

zien dit als overdreven. Het belangrijkste is voor mij dat ik mijzelf er goed bij voel. Ik hoop dat iedereen zich goed voelt bij de keuzes die hij of zij maakt zeker in deze tijden.

Het is fijn om je ei kwijt te kunnen op papier zoals ik nu, in de gevangenis ben ik dan ook beginnen met schrijven. Ik was hier namelijk nooit een fan van en schreef liever op de computer dan met de hand, niet alleen was het sneller, ik kreeg ook minder pijn in mijn hand. Nu pas besef ik wat schrijven met de hand doet. Misschien klinkt het raar maar ik onthoud het beter, heb nog meer focus en het belangrijkste, het werkt ontspan-

nend, misschien niet voor jou, misschien wel voor jou, maar in ieder geval wel voor mij, so why you don't try?

Ik geef veel complimenten in deze tijden, wat houdt jou tegen om dat niet te doen?

Lobi voor de mensen die dit stuk leuk vonden, ook lobi voor alle andere lezers want ik verspreid graag liefde, zeker in deze tijden! Ik ga weer verder, focussen op het leven buiten m'n cellen, want dan komt de nieuwste, leukste en positiefste Leroy nooit meer binnen!

Groet Leroy

GESCHREVEN DOOR
GEDETINEERDE
XABIER



IK BEN
WAKKER
GESCHUD
EN ALS IK
BUITEN BEN
BLIJF
IK WAKKER!



Lees het verhaal
van Xabier

MET HULP HEB IK DEZE BRIEF KUNNEN
SCHRIJVEN

Hi Xabier hier. Samen met een vriend uit de gevangenis heb ik dit verhaal geschreven. Ik kan namelijk niet goed Nederlands, maar dat houdt mij niet tegen om dit stuk te schrijven voor jullie. Jullie inspireren mij ook. Wat je wil kan je bereiken, ook al heb je andere personen erbij nodig. Ik wou ook van Spanje naar Nederland verhuizen, dat is gelukt, samen met mijn 4 jaar oudere zus, maar toch zit ik helaas vast.

Ik woon nog niet lang in Nederland en zit ook nog niet zo een lange tijd vast. Het voelt zelfs dat ik in de tijd in de gevangenis meer vrienden heb gemaakt dan buiten, want hoe ik nu word geholpen met het op papier zetten van mijn woorden, herinner ik niet wanneer dat buiten de laatste keer is gebeurd. Hiermee wil ik mensen die vooroordelen hebben over gevangenen ook graag direct het tegendeel bewijzen. Ikzelf had namelijk hetzelfde beeld toen ik nog nooit vast had gezeten, dit is dan ook de eerste keer. Zeker niet dat ik terug zou willen keren als ik weer buiten ben, maar de bangheid die ik had toen ik wist dat ik hier zou belanden is helemaal

weg. Die grote mannen die willen vechten om je eten of slaapplek is fictie. De meeste mensen beseffen namelijk dat je toch met elkaar 'woont' als ik het zo mag noemen, en dan ga je goed met elkaar om.

Waar ik wel bang voor ben, is dat ik over 7 maanden buitenkom en geen baan meer krijg. Daar baal ik nu al van, maar dat zijn de gevolgen van mijn daden. Als ik eerder goed had nagedacht was ik nu niet hier, maar buiten met mijn zus een drankje aan het doen op deze vrijdagmiddag. Normaal gesproken was ik vrij op de vrijdagmiddag, nu zit ik vast, en niet alleen op de vrijdagmiddag. Blijf wakker! Dat zeg ik elke dag tegen mezelf in de hoop dat ik dat buiten elke dag blijf beseffen. Want nu besef ik de fout die ik ben begaan, dat heb ik ook direct toegegeven bij de rechtbank, geen ontkenning. Maar ik heb ervan geleerd, ik ben wakker geschud, en als ik buiten ben, blijf ik wakker!

Gods zegen voor jou, Xabier.



**GESCHREVEN DOOR
GEDETINEERDE
JENS**

**WINNAAR
€25
★★★★★**

**Voor en
na corona**

*Wat een lange tijd geleden dat ik zoveel gaf
om mijn liefde, ik ben weer zo verliefd.
Nu kan ik haar helaas niet meer vasthouden,
maar ik ben zo dankbaar dat ze mij nog brieft.*

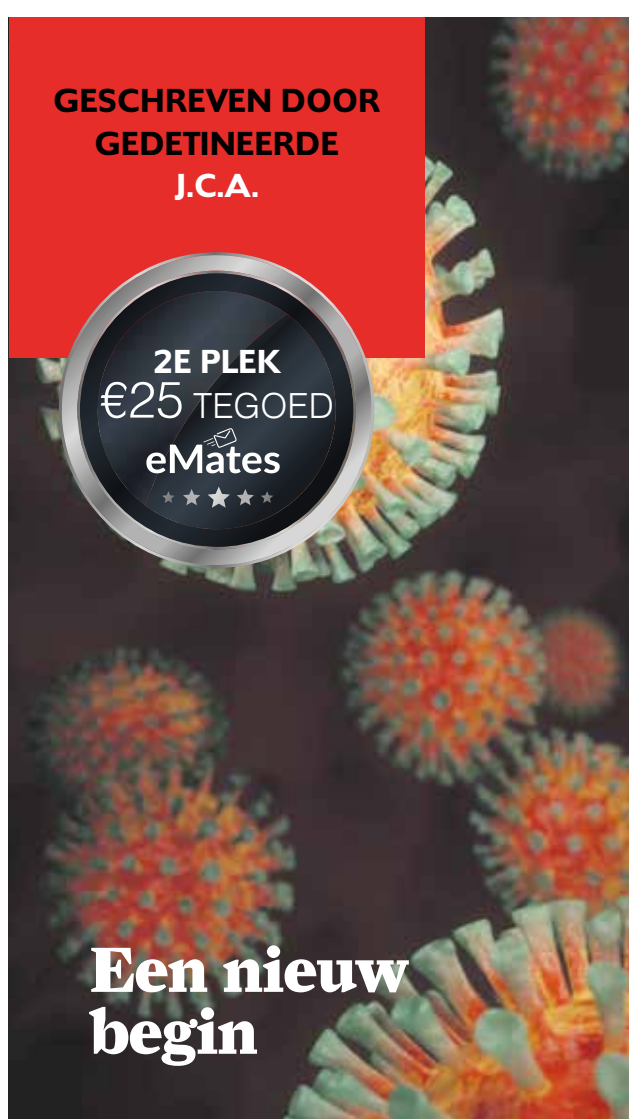
*Eerst zaten we elke dag samen in de avond met een
frietje op de bank. Nu heb ik betere leefgewoontes
ontwikkeld, straks in de toekomst zijn we allebei
slank!*

*Corona zorgt ervoor dat alles nog net een stukje
zwaarder wordt. Je familie, vrienden en kennissen,
gaat het wel goed met iedereen? Ik en vele anderen
vinden dat het belangrijkste en dan spreek je ze maar
heel kort. De telefoons zijn namelijk elke dag veel
bezet, want die vraag is erg algemeen.*

*Maar blijf positief, net als ik, dat is waar het om
draait. Voor je het weet is straks alles, maar dan ook
echt alles weer voorbij. Dan zal je niet meer bij de
telefoons horen, 'ga jij is even opzij'. Niet alleen je
familie en vrienden, maar ook het einde van je detentie
is dan weer dichterbij.*

*Ik heb altijd veel respect voor de mensen in de bajes.
Oordelen doe ik over niemand, niet alleen noch samen.
Het maakt dus niet uit wie je hier bent, een dokter,
student of gajes. Ik hoop dat iedereen in deze moeilijke
tijden goed voor elkaar zal zorgen, amen.*

*Dit kwam uit mijn hart en wens iedereen veel sterkte,
maar ik weet dat jullie dat vast en zeker wel merken!*



**GESCHREVEN DOOR
GEDETINEERDE
J.C.A.**

**2E PLEK
€25 TEGOED
eMates
★★★★★**

**Een nieuw
begin**

*Het leven bestaat altijd uit vallen en opstaan,
Daar moest ik jaren mee dealen, voordat het goed kon gaan.*

*Ik heb dingen gezien die ik nooit had mogen beleven,
En die ik als beeld niemand ooit mee zou willen geven.*

*Achteraf heb ik dit leven veel aan mezelf te danken,
En daarom heb ik voor de toekomst vele jaren moeten bijtanken.*

*En zeker als je alles alleen moet doen in dit leven,
Dan zijn de normen en waarden niet vanzelf gekregen.*

*Ik ben nu aan het punt gekomen, om er nog iets van te maken,
Want door mijn leeftijd gaat het steeds meer vanbinnen kraken.*

*En ik zal die tijd met beide handen aan gaan pakken.
Daarom zal ik doorgaan voor mezelf en de moed niet laten zakken.*

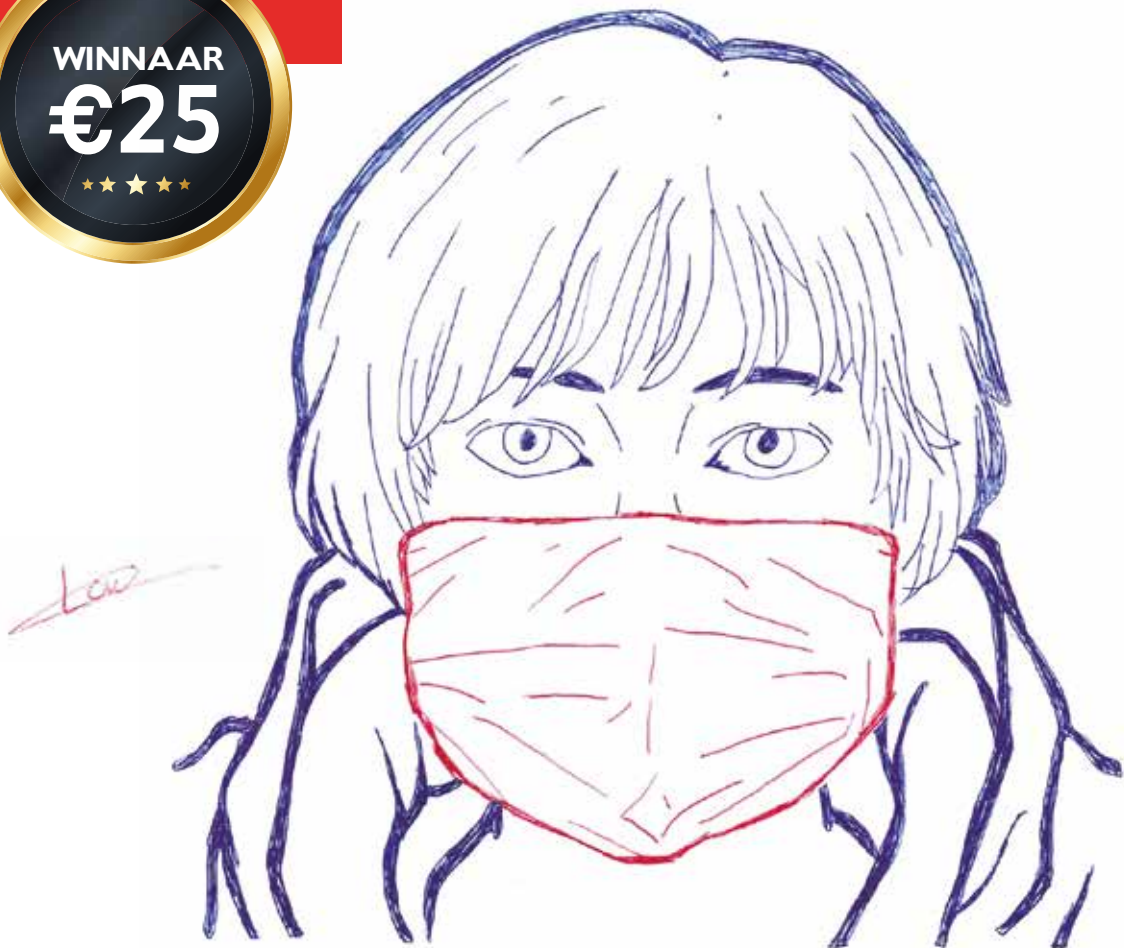
*Door deze ISD-maatregel, wil ik er nog iets van maken,
Zodat ik niet meer in de problemen zal geraken.*

*Want van het vorige leven werd ik zo ontzettend moe,
Daarom blijft deze deur, voor mij altijd toe.*

*Dit gedicht heb ik naar waarheid aan mezelf geschreven,
Zodat ik weet hoeveel schouderklopjes ik mezelf vaak heb gegeven.*

*Ik zal er hard voor gaan werken om mezelf te gaan onderwijzen,
Zodat ik dit ook aan mezelf en de maatschappij kan bewijzen.*

GEMAAKT DOOR
GEDETINEERDE
LOU



**HEB JIJ OOK
EEN INSPIREREND,
BIJZONDER,
AANGRIJPEND
OF ANDER
SOORT VERHAAL,
GEDICHT, RAP OF
KUNST?**

**EN WIL JE MEEDOEN MET DE
TIMEYS CHALLENGE? LEUK!**

Check hiervoor de spelregels en
de voorwaarden op pagina 39.

**Wij willen alle inzenders
bedanken voor hun creaties.**



GEMAAKT DOOR GEDETINEERDE FRANÇOIS

François, wij nemen contact met jou op om te
horen naar welke prijs je voorkeur gaat: een T-shirt
of €15,- schenken aan een goed doel naar keuze!



Beste meneer Ruud,

Hartelijk dank voor je steun!

Mede dankzij jou kunnen we dieren
in nood redden en het welzijn van
dieren in Nederland verbeteren.

Donatie

Bedrag: €15,-

Betaalmethode: Ideal

Ideal betaalkenmerk: 611326322





EEN GESPREK MET MIJN ZOON EINDIGDE VAAK IN RUZIE

**Ik kan het nu
eindelijk weer
anders zien**



MIJN ZOON ALI ZIT SINDS EEN HALF JAAR IN DE GEVANGENIS. ALS WE ELKAAR SPREKEN VIA DE TELEFOON LOOPT HET TELKENS UIT OP RUZIE. HIJ ZEGT DAN DINGEN DIE IK NIET NORMAAL VIND EN WAAR IK BOOS VAN WORD. MAAR HET KOMT NIET ALLEEN DOOR DIE TELEFOONGESPREKKEN. IK BEN ZO TELEURGESTELD. HIJ ZIT NIET VOOR DE EERSTE KEER VAST. DIT IS DE VIERDE KEER DAT MIJN ZOON IN DE GEVANGENIS ZIT.

Ali heeft een gewone en normale jeugd gehad. Natuurlijk waren er wel wat dingen. Maar niets ernstigs of echt naar. Ik vind het daarom moeilijk te begrijpen waarom Ali met zoveel moeite door het leven gaat. Van jongs af aan was dat eigenlijk al zo. Ook op school wisten ze dat hij dingen niet expres deed. Het kwam door zijn geestelijke problemen. Ali kon slecht contact maken met leeftijdsgenootjes. Hij werd extreem boos als dingen anders gingen dan verwacht. Ook zag hij nooit in dat hij sommige problemen zelf veroorzaakte.

De situatie ligt heel gevoelig in mijn familie. Ali brengt mij en zijn vier broers en zussen steeds in deze vervelende situatie. Erover praten is moeilijk. Behalve met mijn zus. Zij leeft echt met me mee. Met de rest bespreek ik het liever niet. Ik krijg dan steeds dezelfde adviezen en ook verwijten. Dat ik het anders had kunnen doen bijvoorbeeld. Ik voel me daardoor veroordeeld in plaats van gesteund.

Toen Ali een tijdje binnen zat, werd ik gebeld door de imam. Hij vroeg me of ik in contact wilde komen met de organisatie SurAnt om te praten over wat ik allemaal meemaak. Via SurAnt kreeg ik een maatje. Ze hebben een project speciaal voor achterblijvers zoals ik. Tijdens de kennismaking vertel ik veel over de gebeurtenissen, de teleurstelling en de machteloosheid die ik soms voel. Ik ben blij met de aandacht en het luisterend oor. Door het maatje van SurAnt voel ik me echt gehoord en gesteund.

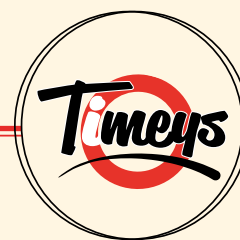
Later vroeg de imam of ik in gesprek wilde met hem en Ali over de ruzieachtige telefoongesprekken. Ik ging samen met mijn maatje van SurAnt naar het gesprek. De spanning steeg in de auto naarmate we de gevangenis naderden. Ik was nog steeds boos en wist niet of een gesprek iets zou opleveren. Ik was bang dat het weer hetzelfde zou gaan.

Elke keer als ik Ali zie of spreek eindigt het in ruzie, maar deze keer niet! Ali en ik konden met hulp van de imam echt naar elkaar luisteren. Bij het afscheid omhelsden we elkaar. Het gesprek heeft mij zo goed gedaan. Ik kijk nu heel anders naar de situatie. Ik kan het loslaten. Ali niet natuurlijk. Ik ben en blijf zijn moeder. Het is zijn eigen verantwoordelijkheid of het goed met hem gaat. Dat zei de imam ook. Dat ik hem los mocht laten. Ali is oud genoeg om het zelf te doen met de hulp die hem geboden wordt. Ook voor mijn andere kinderen is het belangrijk dat ik weer meer rust en aandacht voor hen heb.

De imam heeft mij geleerd dat ik met mijn zoon kan praten zonder ruzie. Dat lukte eerder gewoonweg niet. Nu gaat dat beter. Ik kan hem weer steunen. Het contact met Ali blijft. Dat verbreek ik niet. Hij is mijn zoon. Hij is altijd welkom bij mij. Ik ben en blijf altijd zijn moeder.

Fatima (Fatima en Ali zijn niet de echte namen)

PLASMANADVOCATEN.NL
020 - 673 1548



BUDGET

COOKING



1 PERSOON



AVOCADO OP BROOD MET EI

Ingrediënten

- 2 sneetjes wit casinobrood
- 1 avocado
- 3 el. olijfolie
- 2 eieren
- 1 broodrooster / koekenpan

Bereidingswijze

Rooster de sneetjes brood in de broodrooster of bak ze in de koekenpan en leg ze op het bord.

Halveer intussen de avocado, verwijder de pit schep het vruchtvlees met een lepel uit de schil.

Doe de avocado in een kom, voeg 2 tl. olijfolie toe en prak de avocado fijn met een vork. Voeg peper naar smaak toe. Verhit in een koekenpan de rest van de olie. Breek de eieren voorzichtig boven de pan. Breng op smaak en bak de spiegeleieren in 3-4 minuten bruin en naar wens gaar.

Verdeel de avocado over de toast en leg ze op het bord. Leg op elke toast met avocado een spiegelei.

2 PERSONEN



GEROOSTERDE SPRUITEN MET CHILISAUS EN GEBAKKEN UITJES

Ingrediënten

- 700 gr. geschoonde spruitjes
- 1 el. olijfolie
- 3 el. chilisaus
- 2 el. gebakken uitjes

Bereidingswijze

Kook de spruiten 3 minuten. Giet af in een zeef en spoel af met koud water.

Halveer de spruiten. Verhit de olie in een koekenpan en bak de spruiten 4 minuten op hoog vuur. Schep de spruiten pas na 2 minuten om. Voeg de chilisaus toe en roerbak nog 1 minuut.

Doe de spruiten in een schaal besprenkel en bestrooi met de gebakken uitjes.

4 PERSONEN



TOMATENRIJST MET KIP

Ingrediënten

- 250 gr. snelkook rijst
- 1 rode ui
- 2 grote knoflooktenen
- ½ kippenbouillonblokjes
- 300 gr. kip
- 400 gr. tomatenblokjes
- 1 courgette
- Optie paprikapoeder, sambal, 150 gr. witte kaas

Bereidingswijze

Los het halve bouillonblokjes op in 300 ml. heet water. Snij de ui en knoflook en bak op laag vuur in een diepe pan, met een beetje olie of margarine. Doe de kip in blokjes in de pan en bak rondom aan op hoog vuur. Breng op smaak met paprikapoeder en sambal (optie). Schil en snij de courgette in stukjes. Voeg de rijst, tomatenblokjes en de bouillon toe. Laat alles 15 minuten zachtjes door-koken. Schep af en toe om. Leg een deksel op de pan of voeg water toe als het nodig is. Proef tussendoor of de rijst gaar is. Serveer de pan met tomatenrijst met kip en garner (naar eigen smaak) met wat gekruimelde witte kaas.

Weet jij ook lekkere recepten die je met andere lezers van Timeys wilt delen?
Wie weet staan die in de volgende editie: Postbus 8165, 3009 AD Rotterdam.

				
01:00:00 RTL Boulevard 01:55:00 Teleshop 4: Tommy Teleshopping 06:20:00 Teleshop 4: kortingsbrigade.nl 06:30:00 RTL Nieuws 09:10:00 RTL Boulevard 10:00:00 Koffietijd 11:10:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 11:40:00 The Bold And The Beautiful 12:05:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 13:05:00 Dr. Phil 14:00:00 Jinek 15:30:00 Wie Ben Ik? 16:05:00 De TV Kantine 17:00:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 18:00:00 RTL Nieuws 18:15:00 Editie NL 18:30:00 RTL Weer 18:35:00 RTL Boulevard 19:30:00 RTL Nieuws 19:55:00 RTL Weer 20:00:00 The voice of Holland 22:00:00 Jinek 23:25:00 RTL Nieuws 23:40:00 RTL Weer 23:45:00 Jinek	00:00:00 Ambulance Down Under 01:10:00 Teleshop 5: Nachtlounge 05:00:00 Teleshop 5: Car Tracks 05:30:00 RTL De Journal 06:00:00 Teleshop 5: Mediashop 07:30:00 Teleshop 5: Online Gespot 08:00:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 10:00:00 Teleshop 5: Mediashop 10:35:00 Teleshop 5 Tommy Teleshopping 11:00:00 Teleshop 5: Mediashop 14:20:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 16:10:00 Dr. Phil 17:00:00 Big Brother Live 18:30:00 Horrorhuurders & Huisjesmelkers 19:30:00 Ambulance Down Under 20:30:00 Voor De Rechter 21:30:00 Big Brother 22:30:00 24 Uur In De E.R. 23:30:00 Ambulance Down Under	00:15:00 RTL GP Magazine 01:25:00 Teleshop 7: Glamcam 05:00:00 Teleshop 7: Morning Chat 05:45:00 Teleshop 7: Car Tracks 06:00:00 Teleshop 7: Mediashop 09:30:00 Flodder 10:30:00 Married With Children 11:30:00 Vis TV 12:30:00 Stop! Politie 13:30:00 Idioten Op De Weg 14:30:00 Flodder 15:30:00 Storage Hunters 17:00:00 Married With Children 18:00:00 The A-Team 19:00:00 Hardcore Pawn 20:30:00 Autómata 22:45:00 Universal Soldier: Day Of Reckoning	00:55:00 Teleshop 8: Mediashop 16:35:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 17:05:00 Dr. Quinn, Medicine Woman 18:05:00 The Bold And The Beautiful 18:30:00 Little House On The Prairie 19:30:00 Murder, She Wrote 20:25:00 Detectives Op Vrijdag: Agatha Christie's Poirot	02:20:00 RTL Nieuws 06:30:00 Undercover Boss 07:30:00 How It's Done 08:00:00 RTL Z Voorbeurs 09:00:00 RTL Z Nieuws 10:30:00 De Barometer 11:00:00 RTL Z Nieuws 11:15:00 Het Gezicht Achter - Fortune Coffee 11:30:00 RTL Z Nieuws 14:15:00 The Most 15:00:00 RTL Z Nieuws 18:05:00 Storage Hunters 20:30:00 Bizarre Erfenissen 23:30:00 Building Giants

				
01:00:00 RTL Boulevard 01:55:00 Teleshop 4: Tommy Teleshopping 07:05:00 Ernst, Bobbie En De Rest 09:00:00 Teleshop 4: Mediashop 10:00:00 Teleshop 4: Tommy Teleshopping 10:30:00 Nederland Ontdekt 11:00:00 Dit Is Holland 11:30:00 RTL Autowereld 12:00:00 TBA (TOD) 12:30:00 The Dutch Way 13:00:00 Wooninspiraties 13:30:00 Onderweg Naar De Regio 14:00:00 Plezier En Passie 14:30:00 Later Als Ik Groot Ben 15:00:00 Life Is Beautiful 15:30:00 Way Of Living 16:00:00 Ski & More 16:30:00 Het Spaanse Leven 17:00:00 TBA (TOD) 17:30:00 House Vision 18:00:00 RTL Nieuws 18:15:00 Editie NL 18:30:00 RTL Weer 18:35:00 RTL Boulevard 19:30:00 RTL Nieuws 19:55:00 RTL Weer 20:00:00 Weet Ik Veel 21:40:00 BankGiro Miljonairs 22:40:00 De TV Kantine 23:35:00 Wie Ben Ik?	00:40:00 Teleshop 5: Nachtlounge 05:00:00 Teleshop 5: Car Tracks 05:30:00 RTL De Journal 06:00:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 07:30:00 New Creation Church TV 08:00:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 16:30:00 Films & Sterren 17:00:00 Horrorhuurders & Huisjesmelkers 18:00:00 Big Brother Weekoverzicht 19:00:00 De Slechtste Chauffeur Van Nederland 20:00:00 De Deurwaarders 21:00:00 Helden Van Hier: In De Lucht	01:10:00 Teleshop 7: Glamcam 05:00:00 Teleshop 7: Morning Chat 05:45:00 Teleshop 7: Car Tracks 06:00:00 Teleshop 7: Mediashop 10:15:00 Teleshop 7: Car Tracks 10:30:00 Teleshop 7: Mediashop 13:00:00 Best Of Bright 13:30:00 Op De Zaak 14:00:00 'Allo 'Allo! 15:00:00 RTL GP Magazine 16:00:00 Custom Cars: Las Vegas 17:00:00 RTL Transportwereld 17:30:00 RTL Autowereld 18:00:00 Helden Van De Brandweer 20:00:00 Total Recall 22:25:00 Looper	00:40:00 Teleshop 8: Mediashop 17:00:00 Dr. Quinn, Medicine Woman 18:00:00 The voice of Holland 20:00:00 CSI: New York 20:55:00 CSI: Miami (Cross-over, deel 1) 21:50:00 CSI: New York (Cross-over, deel 2) 22:45:00 Crime Scene Investigation (Cross-over, deel 3) 23:40:00 CSI: New York	02:20:00 RTL Nieuws 06:30:00 Storage Hunters 13:00:00 Natuur Op Z: Wildest Survival 14:00:00 Building Giants 15:00:00 Best Of Bright 15:30:00 Storage Hunters 16:00:00 De Barometer Plus 16:30:00 How It's Done Plus 17:00:00 How It's Done 17:30:00 Doe Maar Duurzaam! 18:00:00 Best Of Bright 18:30:00 The Profit 19:30:00 Stedentrips Met Gregg Wallace 22:30:00 Z Doc: Extreem Luide Snurkers

1

BREINBREKER WEET JIJ HET? P.36

Een man duwt zijn auto naar een hotel. Als hij daar aankomt, beseft hij dat hij failliet is. Waarom?

2

RAADSEL WEET JIJ HET? P.36

Het is wit en hangt bij de Chinees aan de muur?



00:10:00 RTL Nieuws **00:25:00** RTL Weer **00:30:00** RTL Boulevard
01:25:00 Teleshop 4: Tommy
Teleshopping **06:00:00** Monsters
vs Aliens **07:50:00** Nederland
Ontdekt **08:20:00** Wooninspiraties
08:50:00 RTL Kampeert
09:20:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker
Leven **10:20:00** House Vision
10:50:00 Het Spaanse Leven
11:20:00 Camp To Go **11:50:00** Life
Is Beautiful **12:20:00** Dit Is Holland
12:50:00 Films & Sterren **13:20:00**
Ski & More **13:50:00** Dit Is Holland
14:25:00 Wooninspiraties
14:55:00 TBA (TOD)
15:30:00 Onderweg Naar De Regio
16:00:00 Plezier En Passie
16:30:00 Nederland Ontdekt
17:00:00 Way Of Living
17:30:00 RTL Kampeert
18:00:00 RTL Nieuws
18:15:00 Editie NL
18:30:00 RTL Weer
18:35:00 RTL Boulevard
19:20:00 VriendenLoterij De
Winnaars
19:30:00 RTL Nieuws
19:55:00 RTL Weer
20:00:00 Beat The Champions
21:15:00 All You Need Is Love
22:15:00 Humberto
23:25:00 RTL Nieuws
23:45:00 RTL Weer
23:50:00 Humberto



00:00:00 24 Uur In De Politiecel
UK
01:10:00 Teleshop 5: Nachtlounge
05:00:00 Teleshop 5: Car Tracks
05:30:00 RTL De Journal
06:00:00 Teleshop 5: Tommy
Teleshopping
07:00:00 New Creation Church TV
07:30:00 Antwoorden Met Bayless
Conley
08:00:00 Hour Of Power
10:05:00 Teleshop 5: Tommy
Teleshopping
16:00:00 Ambulance Down Under
17:00:00 Horrorhuurders &
Huisjesmelkers
18:00:00 De Dierenkliniek Down
Under
22:00:00 E.O.D.: Explosieven
Opruimingsdienst
23:00:00 Big Brother
Weekoverzicht



01:00:00 Teleshop 7: Glamcam
05:00:00 Teleshop 7: Morning Chat
05:45:00 Teleshop 7: Car Tracks
06:00:00 Teleshop 7: Mediashop
09:30:00 Vis TV
10:00:00 Best Of Bright
10:30:00 Business Class
12:00:00 Op De Zaak
12:30:00 Humberto Onderneemt
13:00:00 Ondernemerslounge
14:00:00 'Allo 'Allo!
15:00:00 RTL GP Magazine
16:00:00 Custom Cars: Las Vegas
17:00:00 RTL Transportwereld
17:30:00 RTL Autowereld
18:00:00 RTL GP Magazine
19:00:00 Idioten Op De Weg
20:00:00 Next
22:00:00 Split Second



00:40:00 Het Roer Om: De
Verbouwing Van Een Frans Kasteel
01:35:00 Teleshop 8: Mediashop
17:00:00 Dr. Quinn, Medicine
Woman
18:00:00 Het Roer Om: De
Verbouwing Van Een Frans Kasteel
20:00:00 Crime Scene
Investigation



00:30:00 Best Of Bright
01:00:00 RTL Nieuws
06:30:00 Natuur Op Z: Wildest
Survival
07:30:00 Storage Hunters
10:00:00 De Barometer Plus
10:30:00 Best Of Bright
11:00:00 Storage Hunters
13:00:00 Building Giants
15:00:00 Storage Hunters
16:30:00 Doe Maar Duurzaam!
17:00:00 Storage Hunters
17:30:00 De Barometer
18:00:00 Storage Hunters
18:30:00 The Profit
19:30:00 Undercover Boss



00:55:00 RTL Boulevard
01:50:00 Teleshop 4: Tommy
Teleshopping
06:20:00 Teleshop 4:
kortingsbrigade.nl
06:30:00 RTL Nieuws
09:10:00 RTL Boulevard
10:00:00 Koffietijd
11:10:00 Miljuschka Kooft
11:40:00 The Bold And The
Beautiful
12:05:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker
Leven
13:05:00 Dr. Phil
14:00:00 Humberto
15:30:00 Beat The Champions
17:00:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker
Leven
18:00:00 RTL Nieuws
18:15:00 Editie NL
18:30:00 RTL Weer
18:35:00 RTL Boulevard
19:30:00 RTL Nieuws
19:55:00 RTL Weer
20:00:00 Goede Tijden, Slechte
Tijden
20:30:00 Married At First Sight
22:00:00 Jinek
23:25:00 RTL Nieuws
23:40:00 RTL Weer
23:45:00 Jinek



00:00:00 Ambulance Down Under
01:00:00 Teleshop 5: Nachtlounge
05:00:00 Teleshop 5: Car Tracks
05:30:00 RTL De Journal
06:00:00 Teleshop 5: Mediashop
07:30:00 Teleshop 5: Online
Gespot
08:00:00 Teleshop 5: Tommy
Teleshopping
10:00:00 Teleshop 5: Mediashop
10:35:00 Teleshop 5 Tommy
Teleshopping
11:00:00 Teleshop 5: Mediashop
14:20:00 Teleshop 5: Tommy
Teleshopping
16:40:00 Dr. Phil
17:30:00 Big Brother
18:30:00 Horrorhuurders &
Huisjesmelkers
19:30:00 Ambulance Down Under
20:30:00 Crime Desk
21:30:00 Big Brother
22:30:00 24 Uur In De E.R.
23:30:00 Crime Desk



00:10:00 Business Class
01:45:00 Teleshop 7: Glamcam
05:00:00 Teleshop 7: Morning Chat
05:45:00 Teleshop 7: Car Tracks
06:00:00 Teleshop 7: Mediashop
09:30:00 Flodder
10:30:00 Married With Children
11:30:00 Vis TV
12:30:00 Stop! Politie
13:30:00 Idioten Op De Weg
14:30:00 Flodder
15:30:00 Storage Hunters
17:00:00 Married With Children
18:00:00 The A-Team
19:00:00 Hardcore Pawn
20:30:00 Première: Kin
22:35:00 RoboCop



00:35:00 Het Roer Om: De
Verbouwing Van Een Frans Kasteel
01:35:00 Teleshop 8: Mediashop
17:05:00 Dr. Quinn, Medicine
Woman
18:05:00 The Bold And The
Beautiful
18:30:00 Little House On The
Prairie
19:30:00 Murder, She Wrote
20:25:00 Charlie's Angels
22:25:00 Familie Kruys
23:25:00 Murder, She Wrote



00:05:00 RTL Nieuws
00:50:00 Best Of Bright
01:30:00 RTL Nieuws
06:30:00 Undercover Boss
07:30:00 Doe Maar Duurzaam!
08:00:00 RTL Z Voorbeurs
09:00:00 RTL Z Nieuws
10:30:00 How It's Done Plus
11:00:00 RTL Z Nieuws
14:15:00 The Most
15:00:00 RTL Z Nieuws
16:30:00 Best Of Bright
17:00:00 RTL Z Nieuws
18:05:00 Storage Hunters
20:30:00 Natuur Op Z: Wildest
Survival
23:30:00 Bizarre Erfenissen

3

BREINBREKER WEET JIJ HET? P.36

Welk getal zoeken we in deze getallenreeks?

1 + 4 = 5
2 + 5 = 12
3 + 6 = 21
8 + 11 = ?

COVID-19
Stay Safe

4	5	RTL 7//	8	RTL Z
01:00:00 RTL Boulevard 01:55:00 Teleshop 4: Tommy Teleshopping 06:20:00 Teleshop 4: kortingsbrigade.nl 06:30:00 RTL Nieuws 09:10:00 RTL Boulevard 10:00:00 Koffietijd 11:10:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 11:40:00 The Bold And The Beautiful 12:05:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 13:05:00 Dr. Phil 14:00:00 Jinek 15:30:00 Married At First Sight 17:00:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 18:00:00 RTL Nieuws 18:15:00 Editie NL 18:30:00 RTL Weer 18:35:00 RTL Boulevard 19:30:00 RTL Nieuws 19:55:00 RTL Weer 20:00:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 20:30:00 Married At First Sight 22:00:00 Jinek 23:25:00 RTL Nieuws 23:40:00 RTL Weer 23:45:00 Jinek	00:40:00 Teleshop 5: Nachtlounge 05:00:00 Teleshop 5: Car Tracks 05:30:00 RTL De Journal 06:00:00 Teleshop 5: Mediashop 07:30:00 Teleshop 5: Online Gespot 08:00:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 10:00:00 Teleshop 5: Mediashop 10:35:00 Teleshop 5 Tommy Teleshopping 11:00:00 Teleshop 5: Mediashop 14:20:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 16:40:00 Dr. Phil 17:30:00 Big Brother 18:30:00 Horrorhuurders & Huisjesmelkers 19:30:00 Ambulance Down Under 20:30:00 E.O.D.: Explosieven Opruimingsdienst 21:30:00 Big Brother 22:30:00 24 Uur In De E.R. 23:30:00 Ambulance Down Under	01:00:00 RTL Transportwereld 01:40:00 Teleshop 7: Glamcam 05:00:00 Teleshop 7: Morning Chat 05:45:00 Teleshop 7: Car Tracks 06:00:00 Teleshop 7: Mediashop 09:30:00 Flodder 10:30:00 Married With Children 11:30:00 Vis TV 12:30:00 Stop! Politie 13:30:00 Idioten Op De Weg 14:30:00 Flodder 15:30:00 Storage Hunters 17:00:00 Married With Children 18:00:00 The A-Team 19:00:00 Hardcore Pawn 20:30:00 Transformers 2: Revenge Of The Fallen 23:35:00 Space Truckers	00:30:00 Teleshop 8: Mediashop 16:35:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 17:05:00 Dr. Quinn, Medicine Woman 18:05:00 The Bold And The Beautiful 18:30:00 Little House On The Prairie 19:30:00 Murder, She Wrote 20:25:00 Charlie's Angels: Full Throttle 22:35:00 Familie Kruys 23:35:00 Murder, She Wrote	02:20:00 RTL Nieuws 06:30:00 Undercover Boss 07:30:00 De Barometer 08:00:00 RTL Z Voorbeurs 09:00:00 RTL Z Nieuws 14:15:00 The Most 15:00:00 RTL Z Nieuws 15:30:00 De Barometer Plus 16:00:00 RTL Z Nieuws 16:30:00 How It's Done 17:00:00 RTL Z Nieuws 18:05:00 Storage Hunters 20:30:00 The Making Of Me 23:30:00 Natuur Op Z: Wildest Survival

4	5	RTL 7//	8	RTL Z
01:00:00 RTL Boulevard 01:55:00 Teleshop 4: Tommy Teleshopping 06:20:00 Teleshop 4: kortingsbrigade.nl 06:30:00 RTL Nieuws 09:10:00 RTL Boulevard 10:00:00 Koffietijd 11:10:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 11:40:00 The Bold And The Beautiful 12:05:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 13:05:00 Dr. Phil 14:00:00 Jinek 15:30:00 Married At First Sight 17:00:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 18:00:00 RTL Nieuws 18:15:00 Editie NL 18:30:00 RTL Weer 18:35:00 RTL Boulevard 19:30:00 RTL Nieuws 19:55:00 RTL Weer 20:00:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 20:30:00 Bouwval Gezocht 21:30:00 Brut 22:00:00 Jinek 23:25:00 RTL Nieuws 23:40:00 RTL Weer 23:45:00 Jinek	00:40:00 Teleshop 5: Nachtlounge 05:00:00 Teleshop 5: Car Tracks 05:30:00 RTL De Journal 06:00:00 Teleshop 5: Mediashop 07:30:00 Teleshop 5: Online Gespot 08:00:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 10:00:00 Teleshop 5: Mediashop 10:35:00 Teleshop 5 Tommy Teleshopping 11:00:00 Teleshop 5: Mediashop 14:20:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 16:40:00 Dr. Phil 17:30:00 Big Brother 18:30:00 Horrorhuurders & Huisjesmelkers 19:30:00 Ambulance UK 20:30:00 De Slechtste Chauffeur Van Nederland 21:30:00 Big Brother 22:30:00 24 Uur In De E.R. 23:30:00 Ambulance UK	01:45:00 Teleshop 7: Glamcam 05:00:00 Teleshop 7: Morning Chat 05:45:00 Teleshop 7: Car Tracks 06:00:00 Teleshop 7: Mediashop 09:30:00 Flodder 10:30:00 Married With Children 11:30:00 Vis TV 12:30:00 Stop! Politie 13:30:00 Idioten Op De Weg 14:30:00 Flodder 15:30:00 Storage Hunters 17:00:00 Married With Children 18:00:00 The A-Team 19:00:00 Hardcore Pawn 20:30:00 Power Rangers 23:00:00 G.I. Joe: The Rise Of Cobra	00:40:00 Teleshop 8: Mediashop 16:35:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 17:05:00 Dr. Quinn, Medicine Woman 18:05:00 The Bold And The Beautiful 18:30:00 Little House On The Prairie 19:30:00 Murder, She Wrote 20:25:00 Première: Overboard 22:55:00 Familie Kruys 23:55:00 Murder, She Wrote	02:20:00 RTL Nieuws 06:30:00 Undercover Boss 07:30:00 Best Of Bright 08:00:00 RTL Z Voorbeurs 09:00:00 RTL Z Nieuws 12:30:00 Best Of Bright 13:00:00 RTL Z Nieuws 14:15:00 The Most 15:00:00 RTL Z Nieuws 16:30:00 De Barometer 17:00:00 RTL Z Nieuws 17:15:00 Het Gezicht Achter - Fortune Coffee 17:30:00 RTL Z Nieuws 18:05:00 Storage Hunters 20:30:00 Stedentrips Met Gregg Wallace 21:30:00 Buitengewoon Dineren 23:30:00 The Making Of Me

4

RAADSEL WEET JIJ HET? P.36

Op welke vraag kun je nooit 'ja' antwoorden?

5

BREINBREKER WEET JIJ HET? P.36

Twee moeders en twee dochters gaan uit eten. Iedereen eet één hamburger. Toch worden er maar drie hamburgers gegeten. Hoe kan dat?

				
01:00:00 RTL Boulevard 01:55:00 Teleshop 4: Tommy Teleshopping 06:20:00 Teleshop 4: kortingsbrigade.nl 06:30:00 RTL Nieuws 09:10:00 RTL Boulevard 10:00:00 Koffietijd 11:10:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 11:40:00 The Bold And The Beautiful 12:05:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 13:05:00 Dr. Phil 14:00:00 Jinek 15:30:00 Brut 16:00:00 Bouwval Gezocht 17:00:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 18:00:00 RTL Nieuws 18:15:00 Editie NL 18:30:00 RTL Weer 18:35:00 RTL Boulevard 19:30:00 RTL Nieuws 19:55:00 RTL Weer 20:00:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 20:30:00 De TV Kantine 21:25:00 Wie Ben Ik? 22:00:00 Jinek 23:25:00 RTL Nieuws 23:40:00 RTL Weer 23:45:00 Jinek	00:40:00 Teleshop 5: Nachtlounge 05:00:00 Teleshop 5: Car Tracks 05:30:00 RTL De Journal 06:00:00 Teleshop 5: Mediashop 07:30:00 Teleshop 5: Online Gespot 08:00:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 10:00:00 Teleshop 5: Mediashop 10:35:00 Teleshop 5 Tommy Teleshopping 11:00:00 Teleshop 5: Mediashop 14:20:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 16:40:00 Dr. Phil 17:30:00 Big Brother 18:30:00 Horrorhuurders & Huisjesmelkers 19:30:00 Ambulance UK 20:30:00 De Deurwaarders 21:30:00 Big Brother Live 23:00:00 24 Uur In De E.R.	01:40:00 Teleshop 7: Glamcam 05:00:00 Teleshop 7: Morning Chat 05:45:00 Teleshop 7: Car Tracks 06:00:00 Teleshop 7: Mediashop 09:30:00 Flodder 10:30:00 Married With Children 11:30:00 Vis TV 12:30:00 Stop! Politie 13:30:00 Idioten Op De Weg 14:30:00 Flodder 15:30:00 Storage Hunters 17:00:00 Married With Children 18:00:00 UEFA Europa League Voorbeschouwing 18:55:00 UEFA Europa League Ajax - Lille 21:00:00 UEFA Europa League PSV - Olympiacos 23:00:00 UEFA Europa League Nabeschouwing 23:30:00 UEFA Europa League Samenvattingen	01:00:00 Teleshop 8: Mediashop 16:35:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 17:05:00 Dr. Quinn, Medicine Woman 18:05:00 The Bold And The Beautiful 18:30:00 Little House On The Prairie 19:30:00 Murder, She Wrote 20:25:00 Detectives Op Donderdag: Silent Witness	02:20:00 RTL Nieuws 06:30:00 Undercover Boss 07:30:00 De Barometer Plus 08:00:00 RTL Z Voorbeurs 09:00:00 RTL Z Nieuws 10:30:00 How It's Done 11:00:00 RTL Z Nieuws 14:15:00 The Most 15:00:00 RTL Z Nieuws 16:30:00 How It's Done Plus 17:00:00 RTL Z Nieuws 18:05:00 Storage Hunters 20:30:00 Building Giants 23:30:00 Stedentrips Met Gregg Wallace

				
01:00:00 RTL Boulevard 01:55:00 Teleshop 4: Tommy Teleshopping 06:20:00 Teleshop 4: kortingsbrigade.nl 06:30:00 RTL Nieuws 09:10:00 RTL Boulevard 10:00:00 Koffietijd 11:10:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 11:40:00 The Bold And The Beautiful 12:05:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 13:05:00 Dr. Phil 14:00:00 Jinek 15:30:00 Wie Ben Ik? 16:05:00 De TV Kantine 17:00:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 18:00:00 RTL Nieuws 18:15:00 Editie NL 18:30:00 RTL Weer 18:35:00 RTL Boulevard 19:30:00 RTL Nieuws 19:55:00 RTL Weer 20:00:00 The voice of Holland 22:00:00 Jinek 23:25:00 RTL Nieuws 23:40:00 RTL Weer 23:45:00 Jinek	00:00:00 Ambulance UK 01:10:00 Teleshop 5: Nachtlounge 05:00:00 Teleshop 5: Car Tracks 05:30:00 RTL De Journal 06:00:00 Teleshop 5: Mediashop 07:30:00 Teleshop 5: Online Gespot 08:00:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 10:00:00 Teleshop 5: Mediashop 10:35:00 Teleshop 5 Tommy Teleshopping 11:00:00 Teleshop 5: Mediashop 14:20:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 16:10:00 Dr. Phil 17:00:00 Big Brother Live 18:30:00 Horrorhuurders & Huisjesmelkers 19:30:00 Ambulance UK 20:30:00 Voor De Rechter 21:30:00 Big Brother 22:30:00 24 Uur In De E.R. 23:30:00 Ambulance UK	00:15:00 RTL GP Magazine 01:25:00 Teleshop 7: Glamcam 05:00:00 Teleshop 7: Morning Chat 05:45:00 Teleshop 7: Car Tracks 06:00:00 Teleshop 7: Mediashop 09:30:00 Flodder 10:30:00 Married With Children 11:30:00 Vis TV 12:30:00 Stop! Politie 13:30:00 Idioten Op De Weg 14:30:00 Flodder 15:30:00 Storage Hunters 17:00:00 Married With Children 18:00:00 The A-Team 19:00:00 Hardcore Pawn 20:30:00 G.I. Joe: Retaliation 22:40:00 Total Recall	00:55:00 Teleshop 8: Mediashop 16:35:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 17:05:00 Dr. Quinn, Medicine Woman 18:05:00 The Bold And The Beautiful 18:30:00 Little House On The Prairie 19:30:00 Murder, She Wrote 20:25:00 Detectives Op Vrijdag: Agatha Christie's Poirot	00:30:00 Buitengewoon Dineren 02:20:00 RTL Nieuws 06:30:00 Undercover Boss 07:30:00 How It's Done 08:00:00 RTL Z Voorbeurs 09:00:00 RTL Z Nieuws 10:30:00 De Barometer 11:00:00 RTL Z Nieuws 14:15:00 The Most 15:00:00 RTL Z Nieuws 18:05:00 Storage Hunters 20:30:00 Bizarre Erfenissen 23:30:00 Building Giants

6

RAADSEL WEET JIJ HET? P.36

Wat is het toppunt van tegenslag?

Voor uw straf- én beklagzaken

Wilt u eerst vrijblijvend contact opnemen? Dat kan.
088-2503 200 / mr. D.M. Penn / 06 - 2917 9198

www.pennadvocaten.nl

PENN

ADVOCATEN



				
01:00:00 RTL Boulevard 01:55:00 Teleshop 4: Tommy Teleshopping 07:05:00 Ernst, Bobbie En De Rest 09:00:00 Teleshop 4: Mediashop 10:00:00 Teleshop 4: Tommy Teleshopping 10:30:00 Nederland Ontdekt 11:00:00 Dit Is Holland 11:30:00 RTL Autowereld 12:00:00 TBA (TOD) 12:30:00 The Dutch Way 13:00:00 Wooninspiraties 13:30:00 Onderweg Naar De Regio 14:00:00 Plezier En Passie 14:30:00 Later Als Ik Groot Ben 15:00:00 Life Is Beautiful 15:30:00 Way Of Living 16:00:00 Ski & More 16:30:00 Het Spaanse Leven 17:00:00 TBA (TOD) 17:30:00 House Vision 18:00:00 RTL Nieuws 18:15:00 Editie NL 18:30:00 RTL Weer 18:35:00 RTL Boulevard 19:30:00 RTL Nieuws 19:55:00 RTL Weer 20:00:00 Weet Ik Veel 21:40:00 BankGiro Miljonairs 22:40:00 De TV Kantine 23:35:00 Wie Ben Ik?	00:40:00 Teleshop 5: Nachtlounge 05:00:00 Teleshop 5: Car Tracks 05:30:00 RTL De Journal 06:00:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 07:30:00 New Creation Church TV 08:00:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 16:30:00 Films & Sterren 17:00:00 Horrorhuurders & Huisjesmelkers 18:00:00 Big Brother Weekoverzicht 19:00:00 De Slechtste Chauffeur Van Nederland 20:00:00 De Deurwaarders 21:00:00 Helden Van Hier: In De Lucht	01:25:00 Teleshop 7: Glamcam 05:00:00 Teleshop 7: Morning Chat 05:45:00 Teleshop 7: Car Tracks 06:00:00 Teleshop 7: Mediashop 10:15:00 Teleshop 7: Car Tracks 10:30:00 Teleshop 7: Mediashop 13:00:00 Best Of Bright 13:30:00 Op De Zaak 14:00:00 'Allo 'Allo! 15:00:00 RTL GP Magazine 16:00:00 Custom Cars: Las Vegas 17:00:00 RTL Transportwereld 17:30:00 RTL Autowereld 18:00:00 Helden Van De Brandweer 20:00:00 Star Trek 22:30:00 Valerian	00:30:00 Teleshop 8: Mediashop 17:00:00 Dr. Quinn, Medicine Woman 18:00:00 The voice of Holland 20:00:00 CSI: New York	02:20:00 RTL Nieuws 06:30:00 Storage Hunters 13:00:00 Building Giants 14:00:00 The Making Of Me 15:00:00 Best Of Bright 15:30:00 Storage Hunters 16:00:00 De Barometer Plus 16:30:00 How It's Done Plus 17:00:00 How It's Done 17:30:00 Doe Maar Duurzaam! 18:00:00 Best Of Bright 18:30:00 The Profit 19:30:00 Stedentrips Met Gregg Wallace 20:30:00 Buitengewoon Dineren 22:30:00 Building Giants

				
00:10:00 RTL Nieuws 00:25:00 RTL Weer 00:30:00 RTL Boulevard 01:25:00 Teleshop 4: Tommy Teleshopping 06:10:00 Madagascar: Escape 2 Africa 07:50:00 Nederland Ontdekt 08:20:00 Wooninspiraties 08:50:00 RTL Kampeert 09:20:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 10:20:00 House Vision 10:50:00 Het Spaanse Leven 11:20:00 Camp To Go 11:50:00 Life Is Beautiful 12:20:00 Dit Is Holland 12:50:00 Films & Sterren 13:20:00 Ski & More 13:50:00 Dit Is Holland 14:25:00 Wooninspiraties 14:55:00 TBA (TOD) 15:30:00 Onderweg Naar De Regio 16:00:00 Plezier En Passie 16:30:00 Nederland Ontdekt 17:00:00 Mama's Wereld 17:30:00 RTL Kampeert 18:00:00 RTL Nieuws 18:15:00 Editie NL 18:30:00 RTL Weer 18:35:00 RTL Boulevard 19:20:00 VriendenLoterij De Winnaars 19:30:00 RTL Nieuws 19:55:00 RTL Weer 20:00:00 Beat The Champions 21:15:00 Het RTL Verkiezingsdebat 23:25:00 RTL Nieuws 23:45:00 RTL Weer 23:50:00 RTL Boulevard	00:00:00 24 Uur In De E.R. 01:10:00 Teleshop 5: Nachtlounge 05:00:00 Teleshop 5: Car Tracks 05:30:00 RTL De Journal 06:00:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 07:00:00 New Creation Church TV 07:30:00 Antwoorden Met Bayless Conley 08:00:00 Hour Of Power 10:05:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 16:00:00 Ambulance Down Under 17:00:00 Horrorhuurders & Huisjesmelkers 18:00:00 De Dierenkliniek Down Under 22:00:00 E.O.D.: Explosieven Opruimingsdienst 23:00:00 Big Brother Weekoverzicht	01:30:00 Teleshop 7: Glamcam 05:00:00 Teleshop 7: Morning Chat 05:45:00 Teleshop 7: Car Tracks 06:00:00 Teleshop 7: Mediashop 09:30:00 Vis TV 10:00:00 Best Of Bright 10:30:00 Business Class 12:00:00 Op De Zaak 12:30:00 Humberto Onderneemt 13:00:00 Ondernemerslounge 14:00:00 'Allo 'Allo! 15:00:00 RTL GP Magazine 16:00:00 Custom Cars: Las Vegas 17:00:00 RTL Transportwereld 17:30:00 RTL Autowereld 18:00:00 RTL GP Magazine 19:00:00 Idioten Op De Weg 20:00:00 Star Trek: Into Darkness 22:40:00 Timecop	00:40:00 Het Roer Om: De Verbouwing Van Een Frans Kasteel 01:35:00 Teleshop 8: Mediashop 17:00:00 Dr. Quinn, Medicine Woman 18:00:00 Het Roer Om: De Verbouwing Van Een Frans Kasteel 20:00:00 Crime Scene Investigation	00:30:00 Best Of Bright 01:00:00 RTL Nieuws 06:30:00 Natuur Op Z: Wildest Survival 07:30:00 Storage Hunters 10:00:00 De Barometer Plus 10:30:00 Best Of Bright 11:00:00 Storage Hunters 13:00:00 The Making Of Me 15:00:00 Storage Hunters 16:30:00 Doe Maar Duurzaam! 17:00:00 Next Level 17:30:00 De Barometer 18:00:00 Storage Hunters 18:30:00 The Profit 19:30:00 Undercover Boss

7

BREINBREKER WEET JIJ HET? P.36

Wanneer noemen we het cijfer 2 geen 2 maar 10?

8

RAADSEL WEET JIJ HET? P.36

Waar werd de onafhankelijkheidsverklaring van Amerika getekend?

				
00:45:00 Teleshop 4: Tommy Teleshopping 06:20:00 Teleshop 4: kortingsbrigade.nl 06:30:00 RTL Nieuws 09:10:00 RTL Boulevard 10:00:00 Koffietijd 11:10:00 Miljuschka Kookt 11:40:00 The Bold And The Beautiful 12:05:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 13:05:00 Dr. Phil 14:00:00 Jinek 15:30:00 Beat The Champions 17:00:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 18:00:00 RTL Nieuws 18:15:00 Editie NL 18:30:00 RTL Weer 18:35:00 RTL Boulevard 19:30:00 RTL Nieuws 19:55:00 RTL Weer 20:00:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 20:30:00 Uitstel Van Executie 22:00:00 Jinek 23:25:00 RTL Nieuws 23:40:00 RTL Weer 23:45:00 Jinek	00:00:00 Ambulance UK 01:00:00 Teleshop 5: Nachtlounge 05:00:00 Teleshop 5: Car Tracks 05:30:00 RTL De Journal 06:00:00 Teleshop 5: Mediashop 07:30:00 Teleshop 5: Online Gespot 08:00:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 10:00:00 Teleshop 5: Mediashop 10:35:00 Teleshop 5 Tommy Teleshopping 11:00:00 Teleshop 5: Mediashop 14:20:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 16:40:00 Dr. Phil 17:30:00 Big Brother 18:30:00 Horrorhuurders & Huisjesmelkers 19:30:00 Ambulance UK 20:30:00 Crime Desk 21:30:00 Big Brother 22:30:00 24 Uur In De E.R. 23:30:00 Crime Desk	00:45:00 Business Class 02:25:00 Teleshop 7: Glamcam 05:00:00 Teleshop 7: Morning Chat 05:45:00 Teleshop 7: Car Tracks 06:00:00 Teleshop 7: Mediashop 09:30:00 Flodder 10:30:00 Married With Children 11:30:00 Vis TV 12:30:00 Stop! Politie 13:30:00 Idioten Op De Weg 14:30:00 Flodder 15:30:00 Pawn Stars 17:00:00 Married With Children 18:00:00 The A-Team 19:00:00 Hardcore Pawn 20:30:00 Film TBA	00:35:00 Het Roer Om: De Verbouwing Van Een Frans Kasteel 01:35:00 Teleshop 8: Mediashop 17:05:00 Dr. Quinn, Medicine Woman 18:05:00 The Bold And The Beautiful 18:30:00 Little House On The Prairie 19:30:00 Murder, She Wrote 20:25:00 Film TBA 22:30:00 Familie Kruys 23:30:00 Murder, She Wrote	00:05:00 RTL Nieuws 00:50:00 Best Of Bright 01:30:00 RTL Nieuws 06:30:00 Undercover Boss 07:30:00 Doe Maar Duurzaam! 08:00:00 RTL Z Voorbeurs 09:00:00 RTL Z Nieuws 10:30:00 How It's Done Plus 11:00:00 RTL Z Nieuws 14:15:00 The Most 15:00:00 RTL Z Nieuws 16:30:00 Best Of Bright 17:00:00 RTL Z Nieuws 17:45:00 Het Gezicht Achter - Paul De Ruiter Architects 17:55:00 RTL Z Nieuws 18:05:00 Storage Hunters 20:30:00 Z Doc 23:30:00 Bizarre Erfenissen

				
01:00:00 RTL Boulevard 01:55:00 Teleshop 4: Tommy Teleshopping 06:20:00 Teleshop 4: kortingsbrigade.nl 06:30:00 RTL Nieuws 09:10:00 RTL Boulevard 10:00:00 Koffietijd 11:10:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 11:40:00 The Bold And The Beautiful 12:05:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 13:05:00 Dr. Phil 14:00:00 Jinek 15:30:00 Uitstel Van Executie 17:00:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 18:00:00 RTL Nieuws 18:15:00 Editie NL 18:30:00 RTL Weer 18:35:00 RTL Boulevard 19:30:00 RTL Nieuws 19:55:00 RTL Weer 20:00:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 20:30:00 Beau: Het Dorp 21:30:00 TBA 22:00:00 Jinek 23:25:00 RTL Nieuws 23:40:00 RTL Weer 23:45:00 Jinek	00:40:00 Teleshop 5: Nachtlounge 05:00:00 Teleshop 5: Car Tracks 05:30:00 RTL De Journal 06:00:00 Teleshop 5: Mediashop 07:30:00 Teleshop 5: Online Gespot 08:00:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 10:00:00 Teleshop 5: Mediashop 10:35:00 Teleshop 5 Tommy Teleshopping 11:00:00 Teleshop 5: Mediashop 14:20:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 16:40:00 Dr. Phil 17:30:00 Big Brother 18:30:00 Horrorhuurders & Huisjesmelkers 19:30:00 Ambulance UK 20:30:00 Zeeman Confronteert: Stalkers 21:30:00 Big Brother 22:30:00 24 Uur In De E.R. 23:30:00 Ambulance UK	00:30:00 RTL Transportwereld 01:10:00 Teleshop 7: Glamcam 05:00:00 Teleshop 7: Morning Chat 05:45:00 Teleshop 7: Car Tracks 06:00:00 Teleshop 7: Mediashop 09:30:00 Flodder 10:30:00 Married With Children 11:30:00 Vis TV 12:30:00 Stop! Politie 13:30:00 Idioten Op De Weg 14:30:00 Flodder 15:30:00 Pawn Stars 17:00:00 Married With Children 18:00:00 The A-Team 19:00:00 Hardcore Pawn 20:30:00 Film TBA	00:30:00 Teleshop 8: Mediashop 16:35:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 17:05:00 Dr. Quinn, Medicine Woman 18:05:00 The Bold And The Beautiful 18:30:00 Little House On The Prairie 19:30:00 Murder, She Wrote 20:25:00 Film TBA 22:30:00 Familie Kruys 23:30:00 Murder, She Wrote	02:20:00 RTL Nieuws 06:30:00 Undercover Boss 07:30:00 De Barometer 08:00:00 RTL Z Voorbeurs 09:00:00 RTL Z Nieuws 12:30:00 Next Level 13:00:00 RTL Z Nieuws 14:15:00 The Most 15:00:00 RTL Z Nieuws 15:30:00 De Barometer Plus 16:00:00 RTL Z Nieuws 16:30:00 How It's Done 17:00:00 RTL Z Nieuws 18:05:00 Storage Hunters 20:30:00 Z Doc

9

BREINBREKER WEET JIJ HET? P.36
Het is 12 uur 's middags en het regent.
Is het mogelijk om over 60 uur de zon weer te zien schijnen?

KUSTER ADVOCATUUR

STRAFRECHTADVOCAAT MR. K. (KIM) KUSTER
Rotterdamse en persoonlijke aanpak strafzaken
Ruime ervaring in drugs-, zeden, verkeerszaken, zaken (poging) moord en doodslag, fraude, witwassen, afpersing, wapenbezit en -handel, economische delicten te Rotterdam
info@kusteradvocatuur.nl / 06-28438406 / Boompjes 545
aan de voet van de Erasmusbrug



Vecht voor jouw recht!

				
01:00:00 RTL Boulevard 01:55:00 Teleshop 4: Tommy Teleshopping 06:20:00 Teleshop 4: kortingsbrigade.nl 06:30:00 RTL Nieuws 09:10:00 RTL Boulevard 10:00:00 Koffietijd 11:10:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 11:40:00 The Bold And The Beautiful 12:05:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 13:05:00 Dr. Phil 14:00:00 Jinek 15:30:00 TBA 16:00:00 Beau: Het Dorp 17:00:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 18:00:00 RTL Nieuws 18:15:00 Editie NL 18:30:00 RTL Weer 18:35:00 RTL Boulevard 19:30:00 RTL Nieuws 19:55:00 RTL Weer 20:00:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 20:30:00 Chantals Beauty Camper 21:30:00 Rooijakkers Over De Vloer 22:00:00 Jinek 23:25:00 RTL Nieuws 23:40:00 RTL Weer 23:45:00 Jinek	00:40:00 Teleshop 5: Nachtlounge 05:00:00 Teleshop 5: Car Tracks 05:30:00 RTL De Journal 06:00:00 Teleshop 5: Mediashop 07:30:00 Teleshop 5: Online Gespot 08:00:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 10:00:00 Teleshop 5: Mediashop 10:35:00 Teleshop 5 Tommy Teleshopping 11:00:00 Teleshop 5: Mediashop 14:20:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 16:40:00 Dr. Phil 17:30:00 Big Brother 18:30:00 Horrorhuurders & Huisjesmelkers 19:30:00 Ambulance UK 20:30:00 Verslaafd! 21:30:00 Big Brother 22:30:00 24 Uur In De E.R. 23:30:00 Ambulance UK	00:40:00 Teleshop 7: Glamcam 05:00:00 Teleshop 7: Morning Chat 05:45:00 Teleshop 7: Car Tracks 06:00:00 Teleshop 7: Mediashop 09:30:00 Flodder 10:30:00 Married With Children 11:30:00 Vis TV 12:30:00 Stop! Politie 13:30:00 Idioten Op De Weg 14:30:00 Flodder 15:30:00 Pawn Stars 17:00:00 Married With Children 18:00:00 The A-Team 19:00:00 Hardcore Pawn 20:30:00 Film TBA	00:30:00 Teleshop 8: Mediashop 16:35:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 17:05:00 Dr. Quinn, Medicine Woman 18:05:00 The Bold And The Beautiful 18:30:00 Little House On The Prairie 19:30:00 Murder, She Wrote 20:25:00 Film TBA 22:30:00 Familie Kruys 23:30:00 Murder, She Wrote	02:20:00 RTL Nieuws 06:30:00 Undercover Boss 07:30:00 Best Of Bright 08:00:00 RTL Z Voorbeurs 09:00:00 RTL Z Nieuws 09:15:00 Het Gezicht Achter - Paul De Ruiter Architects 09:30:00 RTL Z Nieuws 12:30:00 Best Of Bright 13:00:00 RTL Z Nieuws 14:15:00 The Most 15:00:00 RTL Z Nieuws 16:30:00 De Barometer 17:00:00 RTL Z Nieuws 18:05:00 Storage Hunters 20:30:00 Z Doc

				
01:00:00 RTL Boulevard 01:55:00 Teleshop 4: Tommy Teleshopping 06:20:00 Teleshop 4: kortingsbrigade.nl 06:30:00 RTL Nieuws 09:10:00 RTL Boulevard 10:00:00 Koffietijd 11:10:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 11:40:00 The Bold And The Beautiful 12:05:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 13:05:00 Dr. Phil 14:00:00 Jinek 15:30:00 Rooijakkers Over De Vloer 16:00:00 Chantals Beauty Camper 17:00:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 18:00:00 RTL Nieuws 18:15:00 Editie NL 18:30:00 RTL Weer 18:35:00 RTL Boulevard 19:30:00 RTL Nieuws 19:55:00 RTL Weer 20:00:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 20:30:00 Help, Mijn Man Is Klusser! 22:00:00 Jinek 23:25:00 RTL Nieuws 23:40:00 RTL Weer 23:45:00 Jinek	00:40:00 Teleshop 5: Nachtlounge 05:00:00 Teleshop 5: Car Tracks 05:30:00 RTL De Journal 06:00:00 Teleshop 5: Mediashop 07:30:00 Teleshop 5: Online Gespot 08:00:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 10:00:00 Teleshop 5: Mediashop 10:35:00 Teleshop 5 Tommy Teleshopping 11:00:00 Teleshop 5: Mediashop 14:20:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 16:40:00 Dr. Phil 17:30:00 Big Brother 18:30:00 Horrorhuurders & Huisjesmelkers 19:30:00 Ambulance UK 20:30:00 De Douane In Actie 21:30:00 Big Brother Live 23:00:00 24 Uur In De E.R.	00:30:00 RTL GP Magazine 01:40:00 Teleshop 7: Glamcam 05:00:00 Teleshop 7: Morning Chat 05:45:00 Teleshop 7: Car Tracks 06:00:00 Teleshop 7: Mediashop 09:30:00 Flodder 10:30:00 Married With Children 11:30:00 Vis TV 12:30:00 Stop! Politie 13:30:00 Idioten Op De Weg 14:30:00 Flodder 15:30:00 Pawn Stars 17:00:00 Married With Children 18:00:00 The A-Team 19:00:00 Hardcore Pawn 20:30:00 Film TBA	00:30:00 Teleshop 8: Mediashop 16:35:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 17:05:00 Dr. Quinn, Medicine Woman 18:05:00 The Bold And The Beautiful 18:30:00 Little House On The Prairie 19:30:00 Murder, She Wrote 20:25:00 Detectives Op Donderdag: Silent Witness	02:20:00 RTL Nieuws 06:30:00 Undercover Boss 07:30:00 De Barometer Plus 08:00:00 RTL Z Voorbeurs 09:00:00 RTL Z Nieuws 10:30:00 How It's Done 11:00:00 RTL Z Nieuws 14:15:00 The Most 15:00:00 RTL Z Nieuws 15:30:00 Next Level 16:00:00 RTL Z Nieuws 16:15:00 Het Gezicht Achter - Paul De Ruiter Architects 16:30:00 How It's Done Plus 17:00:00 RTL Z Nieuws 18:05:00 Storage Hunters 20:30:00 Z Doc

10

BREINBREKER WEET JIJ HET? P.36

Wat gebeurt er met een diamant als je hem in het water stopt?

11

BREINBREKER WEET JIJ HET? P.36

Wat komt er één keer voor in juni, één keer in juli en driemaal in augustus?

				
01:00:00 RTL Boulevard 01:55:00 Teleshop 4: Tommy Teleshopping 06:20:00 Teleshop 4: kortingsbrigade.nl 06:30:00 RTL Nieuws 09:10:00 RTL Boulevard 10:00:00 Koffietijd 11:10:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 11:40:00 The Bold And The Beautiful 12:05:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 13:05:00 Dr. Phil 14:00:00 Jinek 15:30:00 Help, Mijn Man Is Klusser! 17:00:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 18:00:00 RTL Nieuws 18:15:00 Editie NL 18:30:00 RTL Weer 18:35:00 RTL Boulevard 19:30:00 RTL Nieuws 19:55:00 RTL Weer 20:00:00 The voice of Holland 22:00:00 Jinek 23:25:00 RTL Nieuws 23:40:00 RTL Weer 23:45:00 Jinek	00:00:00 Ambulance UK 01:10:00 Teleshop 5: Nachtlounge 05:00:00 Teleshop 5: Car Tracks 05:30:00 RTL De Journal 06:00:00 Teleshop 5: Mediashop 07:30:00 Teleshop 5: Online Gespot 08:00:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 10:00:00 Teleshop 5: Mediashop 10:35:00 Teleshop 5 Tommy Teleshopping 11:00:00 Teleshop 5: Mediashop 14:20:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 16:10:00 Dr. Phil 17:00:00 Big Brother Live 18:30:00 Horrorhuurders & Huisjesmelkers 19:30:00 Ambulance UK 20:30:00 Voor De Rechter 21:30:00 Big Brother 22:30:00 24 Uur In De E.R. 23:30:00 Ambulance UK	00:40:00 Teleshop 7: Glamcam 05:00:00 Teleshop 7: Morning Chat 05:45:00 Teleshop 7: Car Tracks 06:00:00 Teleshop 7: Mediashop 09:30:00 Flodder 10:30:00 Married With Children 11:30:00 Vis TV 12:30:00 Stop! Politie 13:30:00 Idioten Op De Weg 14:30:00 Flodder 15:30:00 Pawn Stars 17:00:00 Married With Children 18:00:00 The A-Team 19:00:00 Hardcore Pawn 20:30:00 RTL 7 Darts: UK Open	00:50:00 Teleshop 8: Mediashop 16:35:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 17:05:00 Dr. Quinn, Medicine Woman 18:05:00 The Bold And The Beautiful 18:30:00 Little House On The Prairie 19:30:00 Murder, She Wrote 20:25:00 Detectives Op Vrijdag: Agatha Christie's Poirot	02:20:00 RTL Nieuws 06:30:00 Undercover Boss 07:30:00 How It's Done 08:00:00 RTL Z Voorbeurs 09:00:00 RTL Z Nieuws 10:30:00 De Barometer 11:00:00 RTL Z Nieuws 14:15:00 The Most 15:00:00 RTL Z Nieuws 18:05:00 Storage Hunters 20:30:00 Z Doc

				
01:00:00 RTL Boulevard 01:55:00 Teleshop 4: Tommy Teleshopping 06:55:00 Ernst, Bobbie En De Rest 09:00:00 Teleshop 4: Mediashop 10:00:00 Teleshop 4: Tommy Teleshopping 10:30:00 Nederland Ontdekt 11:00:00 Dit Is Holland 11:30:00 RTL Autowereld 12:00:00 TBA (TOD) 12:30:00 The Dutch Way 13:00:00 Wooninspiraties 13:30:00 Onderweg Naar De Regio 14:00:00 Plezier En Passie 14:30:00 TBA (TOD) 15:00:00 Life Is Beautiful 15:30:00 Mama's Wereld 16:00:00 Lekker In Je Vel 16:30:00 Het Spaanse Leven 17:00:00 TBA (TOD) 17:30:00 House Vision 18:00:00 RTL Nieuws 18:15:00 Editie NL 18:30:00 RTL Weer 18:35:00 RTL Boulevard 19:30:00 RTL Nieuws 19:55:00 RTL Weer 20:00:00 Weet Ik Veel 21:40:00 BankGiro Miljonairs 22:40:00 TBA 23:35:00 RTL Nieuws 23:50:00 RTL Weer 23:55:00 RTL Boulevard	00:40:00 Teleshop 5: Nachtlounge 05:00:00 Teleshop 5: Car Tracks 05:30:00 RTL De Journal 06:00:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 07:30:00 New Creation Church TV 08:00:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 16:30:00 Films & Sterren 17:00:00 Horrorhuurders & Huisjesmelkers 18:00:00 Big Brother 19:00:00 TBA 20:00:00 De Douane In Actie 21:00:00 Helden Van Hier: In De Lucht	00:00:00 TBA 00:40:00 Teleshop 7: Glamcam 05:00:00 Teleshop 7: Morning Chat 05:45:00 Teleshop 7: Car Tracks 06:00:00 Teleshop 7: Mediashop 10:15:00 Teleshop 7: Car Tracks 10:30:00 Teleshop 7: Mediashop 13:00:00 Best Of Bright 13:30:00 Op De Zaak 14:00:00 'Allo 'Allo! 15:00:00 RTL GP Magazine 16:00:00 Custom Cars: Las Vegas 17:00:00 RTL Transportwereld 17:30:00 RTL Autowereld 18:00:00 Helden Van De Brandweer 19:00:00 Helden Van De Brandweer 20:00:00 RTL 7 Darts: UK Open	00:30:00 Teleshop 8: Mediashop 17:00:00 Dr. Quinn, Medicine Woman 18:00:00 The voice of Holland 20:00:00 CSI: New York	02:20:00 RTL Nieuws 06:30:00 Storage Hunters 13:00:00 Z Doc 15:00:00 Best Of Bright 15:30:00 Storage Hunters 16:00:00 De Barometer Plus 16:30:00 How It's Done Plus 17:00:00 How It's Done 17:30:00 Doe Maar Duurzaam! 18:00:00 Best Of Bright 18:30:00 The Profit 19:30:00 Z Doc

12

RAADSEL WEET JIJ HET? P.36

Welk woord in het woordenboek is verkeerd gespeld?



Mr. Robert Polderman sinds 1996 specialist in:

• strafzaken • beklag- en beroepszaken

• TBS, longstay en ISD • VOG- en CBR-procedures

072 574 44 09

info@boddaertadvocaten.nl

boddaert

advocaten

 Twee

VOOR POSITIVITEIT, REALITEIT EN INSPIRATIE **33**

				
00:50:00 Teleshop 4: Tommy 05:50:00 Film TBA 07:50:00 Nederland Ontdekt 08:20:00 Wooninspiraties 08:50:00 RTL Kampeert 09:20:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 10:20:00 House Vision 10:50:00 Het Spaanse Leven 11:20:00 Zo Kan Het Ook 11:50:00 Life Is Beautiful 12:20:00 Lekker In Je Vel 12:50:00 Films & Sterren 13:20:00 Ski & More 13:50:00 Dit Is Holland 14:25:00 Wooninspiraties 14:55:00 TBA (TOD) 15:30:00 Onderweg Naar De Regio 16:00:00 Plezier En Passie 16:30:00 Nederland Ontdekt 17:00:00 Mama's Wereld 17:30:00 RTL Kampeert 18:00:00 RTL Nieuws 18:15:00 Editie NL 18:30:00 RTL Weer 18:35:00 RTL Boulevard 19:20:00 VriendenLoterij De Winnaars 19:30:00 RTL Nieuws 19:55:00 RTL Weer 20:00:00 Beat The Champions 21:15:00 All You Need Is Love 22:15:00 Humberto 23:25:00 RTL Nieuws 23:45:00 RTL Weer 23:50:00 Humberto	00:00:00 24 Uur In De E.R. 01:10:00 Teleshop 5: Nachtlounge 05:00:00 Teleshop 5: Car Tracks 05:30:00 RTL De Journal 06:00:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 07:00:00 New Creation Church TV 07:30:00 Antwoorden Met Bayless Conley 08:00:00 Hour Of Power 10:05:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 16:00:00 Ambulance UK 17:00:00 Horrorhuurders & Huisjesmelkers 18:00:00 De Dierenkliniek Down Under 22:00:00 Zeeman Confronteert: Stalkers 23:00:00 Big Brother Weekoverzicht	00:00:00 TBA 00:40:00 Teleshop 7: Glamcam 05:00:00 Teleshop 7: Morning Chat 05:45:00 Teleshop 7: Car Tracks 06:00:00 Teleshop 7: Mediashop 09:30:00 Vis TV 10:00:00 Best Of Bright 10:30:00 Business Class 12:00:00 Op De Zaak 12:30:00 In De Ban Van 13:00:00 Ondernemerslounge 14:00:00 Breaking Business 14:30:00 'Allo 'Allo! 15:00:00 RTL GP Magazine 16:00:00 Custom Cars: Las Vegas 17:00:00 RTL Transportwereld 17:30:00 RTL Autowereld 18:00:00 TBA 19:00:00 Idioten Op De Weg 20:00:00 RTL 7 Darts: UK Open	00:40:00 Teleshop 8: Mediashop 17:00:00 Dr. Quinn, Medicine Woman 18:00:00 Het Roer Om: De Verbouwing Van Een Frans Kasteel 20:00:00 Crime Scene Investigation	00:30:00 Best Of Bright 01:00:00 RTL Nieuws 06:30:00 Natuur Op Z 07:30:00 Storage Hunters 10:00:00 De Barometer Plus 10:30:00 Best Of Bright 11:00:00 Storage Hunters 13:00:00 Z Doc 15:00:00 Storage Hunters 16:30:00 Doe Maar Duurzaam! 17:00:00 Next Level 17:30:00 De Barometer 18:00:00 Storage Hunters 18:30:00 The Profit 19:30:00 Undercover Boss

				
00:55:00 RTL Boulevard 01:50:00 Teleshop 4: Tommy Teleshopping 06:20:00 Teleshop 4: kortingsbrigade.nl 06:30:00 RTL Nieuws 09:10:00 RTL Boulevard 10:00:00 Koffietijd 11:10:00 Miljuschka Kookt 11:40:00 The Bold And The Beautiful 12:05:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 13:05:00 Dr. Phil 14:00:00 Humberto 15:30:00 Beat The Champions 17:00:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 18:00:00 RTL Nieuws 18:15:00 Editie NL 18:30:00 RTL Weer 18:35:00 RTL Boulevard 19:30:00 RTL Nieuws 19:55:00 RTL Weer 20:00:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 20:30:00 Uitstel Van Executie 22:00:00 Jinek 23:25:00 RTL Nieuws 23:40:00 RTL Weer 23:45:00 Jinek	00:00:00 Ambulance UK 01:00:00 Teleshop 5: Nachtlounge 05:00:00 Teleshop 5: Car Tracks 05:30:00 RTL De Journal 06:00:00 Teleshop 5: Mediashop 07:30:00 Teleshop 5: Online Gespot 08:00:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 10:00:00 Teleshop 5: Mediashop 10:35:00 Teleshop 5 Tommy Teleshopping 11:00:00 Teleshop 5: Mediashop 14:20:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 16:40:00 Dr. Phil 17:30:00 Big Brother 18:30:00 Horrorhuurders & Huisjesmelkers 19:30:00 Ambulance UK 20:30:00 Politie Dienst Infra 21:30:00 Big Brother 22:30:00 24 Uur In De E.R. 23:30:00 Ambulance UK	00:10:00 Business Class 01:45:00 Teleshop 7: Glamcam 05:00:00 Teleshop 7: Morning Chat 05:45:00 Teleshop 7: Car Tracks 06:00:00 Teleshop 7: Mediashop 09:30:00 Flodder 10:30:00 Married With Children 11:30:00 Vis TV 12:30:00 Stop! Politie 13:30:00 Idioten Op De Weg 14:30:00 Flodder 15:30:00 Pawn Stars 17:00:00 Married With Children 18:00:00 The A-Team 19:00:00 Hardcore Pawn 20:30:00 Film TBA	00:35:00 Het Roer Om: De Verbouwing Van Een Frans Kasteel 01:35:00 Teleshop 8: Mediashop 17:05:00 Dr. Quinn, Medicine Woman 18:05:00 The Bold And The Beautiful 18:30:00 Little House On The Prairie 19:30:00 Murder, She Wrote 20:25:00 Film TBA 22:30:00 Familie Kruys 23:30:00 Murder, She Wrote	00:05:00 RTL Nieuws 00:50:00 Best Of Bright 01:30:00 RTL Nieuws 06:30:00 Undercover Boss 07:30:00 Doe Maar Duurzaam! 08:00:00 RTL Z Voorbeurs 09:00:00 RTL Z Nieuws 10:30:00 How It's Done Plus 11:00:00 RTL Z Nieuws 14:15:00 The Most 15:00:00 RTL Z Nieuws 16:30:00 Best Of Bright 17:00:00 RTL Z Nieuws 18:05:00 Storage Hunters 20:30:00 Z Doc

13

BREINBREKER WEET JIJ HET? P.36

Onderweg naar de winkel liep ik een vrouw tegemoet. Deze vrouw had 2 rugzakken met in elke rugzak 3 katten, met elk 3 kittens. Katten en mensen bij elkaar, met z'n hoe velen liepen we naar de winkel?

14

BREINBREKER WEET JIJ HET? P.36

Hoeveel keer moet je minimaal snijden om acht stukken te krijgen uit een ronde taart?



01:00:00 RTL Boulevard
01:55:00 Teleshop 4: Tommy Teleshopping
06:20:00 Teleshop 4: kortingsbrigade.nl
06:30:00 RTL Nieuws
09:10:00 RTL Boulevard
10:00:00 Koffietijd
11:10:00 Goede Tijden, Slechte Tijden
11:40:00 The Bold And The Beautiful
12:05:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven
13:05:00 Dr. Phil
14:00:00 Jinek
15:30:00 Uitstel Van Executie
17:00:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven
18:00:00 RTL Nieuws
18:15:00 Editie NL
18:30:00 RTL Weer
18:35:00 RTL Boulevard
19:30:00 RTL Nieuws
19:55:00 RTL Weer
20:00:00 Goede Tijden, Slechte Tijden
20:30:00 Beau: Het Dorp
21:30:00 TBA
22:00:00 Jinek
23:25:00 RTL Nieuws
23:40:00 RTL Weer
23:45:00 Jinek



00:30:00 Suits
01:35:00 Teleshop 5: Nachtlounge
05:00:00 Teleshop 5: Car Tracks
05:30:00 RTL De Journal
06:00:00 Teleshop 5: Mediashop
07:30:00 Teleshop 5: Online Gespot
08:00:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
10:00:00 Teleshop 5: Mediashop
10:35:00 Teleshop 5 Tommy Teleshopping
11:00:00 Teleshop 5: Mediashop
14:20:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
16:40:00 Dr. Phil
17:30:00 Big Brother
18:30:00 Horrorhuurders & Huisjesmelkers
19:30:00 Ambulance UK
20:30:00 Zeeman Confronteert: Stalkers
21:30:00 Big Brother
22:30:00 24 Uur In De E.R.
23:30:00 Ambulance UK



00:15:00 UEFA Europa League Magazine
00:55:00 Teleshop 7: Glamcam
05:00:00 Teleshop 7: Morning Chat
05:45:00 Teleshop 7: Car Tracks
06:00:00 Teleshop 7: Mediashop
09:30:00 Flodder
10:30:00 Married With Children
11:30:00 Vis TV
12:30:00 Stop! Politie
13:30:00 Idioten Op De Weg
14:30:00 Flodder
15:30:00 Storage Hunters
17:00:00 Married With Children
18:00:00 The A-Team
19:00:00 Hardcore Pawn
20:30:00 Star Trek
23:05:00 Timecop



00:05:00 Grey's Anatomy
01:00:00 Murder, She Wrote
02:01:00 Teleshop 8: Mediashop
16:35:00 Goede Tijden, Slechte Tijden
17:05:00 Dr. Quinn, Medicine Woman
18:05:00 The Bold And The Beautiful
18:30:00 Little House On The Prairie
19:30:00 Murder, She Wrote
20:25:00 Forrest Gump
23:25:00 The Good Doctor



00:30:00 Bizarre Erfenissen
02:20:00 RTL Nieuws
06:30:00 Undercover Boss
07:30:00 De Barometer
08:00:00 RTL Z Voorbeurs
09:00:00 RTL Z Nieuws
10:30:00 Nederland Maakt Het
11:00:00 RTL Z Nieuws
12:30:00 Next Level
13:00:00 RTL Z Nieuws
14:15:00 The Most
15:00:00 RTL Z Nieuws
15:30:00 De Barometer Plus
16:00:00 RTL Z Nieuws
16:30:00 How It's Done
17:00:00 RTL Z Nieuws
17:45:00 Het Gezicht Achter - Paul De Ruiter Architects
17:55:00 RTL Z Nieuws
18:05:00 Storage Hunters
20:30:00 Z Doc: De In- En Export Van Groot Brittannië
23:30:00 Natuur Op Z: Wildest Survival



01:00:00 RTL Boulevard
01:55:00 Teleshop 4: Tommy Teleshopping
06:20:00 Teleshop 4: kortingsbrigade.nl
06:30:00 RTL Nieuws
09:10:00 RTL Boulevard
10:00:00 Koffietijd
11:10:00 Goede Tijden, Slechte Tijden
11:40:00 The Bold And The Beautiful
12:05:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven
13:05:00 Dr. Phil
14:00:00 Jinek
15:30:00 TBA
16:00:00 Beau: Het Dorp
17:00:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven
18:00:00 RTL Nieuws
18:15:00 Editie NL
18:30:00 RTL Weer
18:35:00 RTL Boulevard
19:30:00 RTL Nieuws
19:55:00 RTL Weer
20:00:00 Goede Tijden, Slechte Tijden
20:30:00 Chantals Beauty Camper
21:30:00 Rooijakkers Over De Vloer
22:00:00 Jinek
23:25:00 RTL Nieuws
23:40:00 RTL Weer
23:45:00 Jinek



00:30:00 Suits
01:35:00 Teleshop 5: Nachtlounge
05:00:00 Teleshop 5: Car Tracks
05:30:00 RTL De Journal
06:00:00 Teleshop 5: Mediashop
07:30:00 Teleshop 5: Online Gespot
08:00:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
10:00:00 Teleshop 5: Mediashop
10:35:00 Teleshop 5 Tommy Teleshopping
11:00:00 Teleshop 5: Mediashop
14:20:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
16:40:00 Dr. Phil
17:30:00 Big Brother
18:30:00 Horrorhuurders & Huisjesmelkers
19:30:00 Ambulance UK
20:30:00 Verslaafd!
21:30:00 Big Brother
22:30:00 24 Uur In De E.R.
23:30:00 Ambulance UK



01:15:00 Teleshop 7: Glamcam
05:00:00 Teleshop 7: Morning Chat
05:45:00 Teleshop 7: Car Tracks
06:00:00 Teleshop 7: Mediashop
09:30:00 Flodder
10:30:00 Married With Children
11:30:00 Vis TV
12:30:00 Stop! Politie
13:30:00 Idioten Op De Weg
14:30:00 Flodder
15:30:00 Storage Hunters
17:00:00 Married With Children
18:00:00 The A-Team
19:00:00 Hardcore Pawn
20:30:00 Star Trek: Into Darkness
23:10:00 Armed Response



00:25:00 Grey's Anatomy
01:20:00 Teleshop 8: Mediashop
16:35:00 Goede Tijden, Slechte Tijden
17:05:00 Dr. Quinn, Medicine Woman
18:05:00 The Bold And The Beautiful
18:30:00 Little House On The Prairie
19:30:00 Murder, She Wrote
20:25:00 Première: A Walk In The Woods
22:30:00 The Good Doctor
23:30:00 Grey's Anatomy



02:20:00 RTL Nieuws
06:30:00 Undercover Boss
07:30:00 Best Of Bright
08:00:00 RTL Z Voorbeurs
09:00:00 RTL Z Nieuws
11:30:00 De Nieuwe Economie
12:00:00 RTL Z Nieuws
12:30:00 Best Of Bright
13:00:00 RTL Z Nieuws
14:15:00 The Most
15:00:00 RTL Z Nieuws
15:30:00 Zo Kan Het Ook
16:00:00 RTL Z Nieuws
16:30:00 De Barometer
17:00:00 RTL Z Nieuws
18:05:00 Storage Hunters
20:30:00 Race Across The World
23:30:00 Z Doc: De In- En Export Van Groot Brittannië

Hiernaast tref je de oplossingen van de sudoku puzzels en de woordzoeker van pagina 7 aan.

SUDOKU 1 ★

5	8	9	3	7	4	6	2	1
7	1	2	6	9	8	3	5	4
4	3	6	1	2	5	8	9	7
9	7	3	5	6	1	2	4	8
8	4	5	7	3	2	9	1	6
6	2	1	4	8	9	7	3	5
2	9	4	8	1	7	5	6	3
3	5	8	9	4	6	1	7	2
1	6	7	2	5	3	4	8	9

SUDOKU 2 ★★

6	8	7	4	3	1	5	9	2
9	1	3	2	7	5	6	4	8
5	2	4	9	8	6	7	3	1
2	7	6	5	4	3	8	1	9
3	4	1	7	9	8	2	5	6
8	9	5	1	6	2	3	7	4
1	6	2	3	5	4	9	8	7
7	3	8	6	1	9	4	2	5
4	5	9	8	2	7	1	6	3

SUDOKU 3 ★★

8	4	9	7	2	1	6	5	3
7	6	2	5	3	4	1	8	9
1	3	5	8	6	9	7	4	2
5	1	3	9	4	8	2	7	6
2	7	4	6	5	3	8	9	1
6	9	8	1	7	2	4	3	5
9	8	7	3	1	6	5	2	4
3	2	6	4	8	5	9	1	7
4	5	1	2	9	7	3	6	8

WOORDZOEKER

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

				
01:00:00 RTL Boulevard 01:55:00 Teleshop 4: Tommy Teleshopping 06:20:00 Teleshop 4: kortingsbrigade.nl 06:30:00 RTL Nieuws 09:10:00 RTL Boulevard 10:00:00 Koffietijd 11:10:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 11:40:00 The Bold And The Beautiful 12:05:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 13:05:00 Dr. Phil 14:00:00 Jinek 15:30:00 Rooijakkers Over De Vloer 16:00:00 Chantals Beauty Camper 17:00:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 18:00:00 RTL Nieuws 18:15:00 Editie NL 18:30:00 RTL Weer 18:35:00 RTL Boulevard 19:30:00 RTL Nieuws 19:55:00 RTL Weer 20:00:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 20:30:00 All You Need Is Love 22:00:00 Jinek 23:25:00 RTL Nieuws 23:40:00 RTL Weer 23:45:00 Jinek	00:30:00 Suits 01:35:00 Teleshop 5: Nachtlounge 05:00:00 Teleshop 5: Car Tracks 05:30:00 RTL De Journal 06:00:00 Teleshop 5: Mediashop 07:30:00 Teleshop 5: Online Gespot 08:00:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 10:00:00 Teleshop 5: Mediashop 10:35:00 Teleshop 5 Tommy Teleshopping 11:00:00 Teleshop 5: Mediashop 14:20:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 16:40:00 Dr. Phil 17:30:00 Big Brother 18:30:00 Horrorhuurders & Huisjesmelkers 19:30:00 Ambulance UK 20:30:00 De Douane In Actie 21:30:00 Big Brother Live 23:00:00 24 Uur In De E.R.	01:20:00 Teleshop 7: Glamcam 05:00:00 Teleshop 7: Morning Chat 05:45:00 Teleshop 7: Car Tracks 06:00:00 Teleshop 7: Mediashop 09:30:00 Flodder 10:30:00 Married With Children 11:30:00 Vis TV 12:30:00 Stop! Politie 13:30:00 Idioten Op De Weg 14:30:00 Flodder 15:30:00 Storage Hunters 17:00:00 Married With Children 18:00:00 UEFA Europa League Voorbeschouwing 18:55:00 UEFA Europa League Live Wedstrijd 23:00:00 UEFA Europa League Nabeschouwing 23:30:00 UEFA Europa League Samenvattingen	00:30:00 Murder, She Wrote 01:30:00 Teleshop 8: Mediashop 16:35:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 17:05:00 Dr. Quinn, Medicine Woman 18:05:00 The Bold And The Beautiful 18:30:00 Little House On The Prairie 19:30:00 Murder, She Wrote 20:25:00 Detectives Op Donderdag: Silent Witness	02:20:00 RTL Nieuws 06:30:00 Undercover Boss 07:30:00 De Barometer Plus 08:00:00 RTL Z Voorbeurs 09:00:00 RTL Z Nieuws 10:30:00 How It's Done 11:00:00 RTL Z Nieuws 14:15:00 The Most 15:00:00 RTL Z Nieuws 15:30:00 Next Level 16:00:00 RTL Z Nieuws 16:30:00 How It's Done Plus 17:00:00 RTL Z Nieuws 18:05:00 Storage Hunters 20:30:00 Building Giants 21:30:00 Impossible Engineering 23:30:00 Race Across The World

				
01:00:00 RTL Boulevard 01:55:00 Teleshop 4: Tommy Teleshopping 06:20:00 Teleshop 4: kortingsbrigade.nl 06:30:00 RTL Nieuws 09:10:00 RTL Boulevard 10:00:00 Koffietijd 11:10:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 11:40:00 The Bold And The Beautiful 12:05:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 13:05:00 Dr. Phil 14:00:00 Jinek 15:30:00 Wie Ben Ik? 16:05:00 De TV Kantine 17:00:00 Eigen Huis & Tuin: Lekker Leven 18:00:00 RTL Nieuws 18:15:00 Editie NL 18:30:00 RTL Weer 18:35:00 RTL Boulevard 19:30:00 RTL Nieuws 19:55:00 RTL Weer 20:00:00 The voice of Holland 22:00:00 Jinek 23:25:00 RTL Nieuws 23:40:00 RTL Weer 23:45:00 Jinek	00:00:00 Ambulance UK 01:10:00 Teleshop 5: Nachtlounge 05:00:00 Teleshop 5: Car Tracks 05:30:00 RTL De Journal 06:00:00 Teleshop 5: Mediashop 07:30:00 Teleshop 5: Online Gespot 08:00:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 10:00:00 Teleshop 5: Mediashop 10:35:00 Teleshop 5 Tommy Teleshopping 11:00:00 Teleshop 5: Mediashop 14:20:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping 16:10:00 Dr. Phil 17:00:00 Big Brother Live 18:30:00 Horrorhuurders & Huisjesmelkers 19:30:00 Ambulance UK 20:30:00 Voor De Rechter 21:30:00 Big Brother 22:30:00 24 Uur In De E.R. 23:30:00 Ambulance UK	00:55:00 Teleshop 7: Glamcam 05:00:00 Teleshop 7: Morning Chat 05:45:00 Teleshop 7: Car Tracks 06:00:00 Teleshop 7: Mediashop 09:30:00 Flodder 10:30:00 Married With Children 11:30:00 Vis TV 12:30:00 Stop! Politie 13:30:00 Idioten Op De Weg 14:30:00 Flodder 15:30:00 Pawn Stars 17:00:00 Married With Children 18:00:00 The A-Team 19:00:00 Hardcore Pawn 20:30:00 The Iceman 22:35:00 RTL 7 Darts: The Masters	00:55:00 Teleshop 8: Mediashop 16:35:00 Goede Tijden, Slechte Tijden 17:05:00 Dr. Quinn, Medicine Woman 18:05:00 The Bold And The Beautiful 18:30:00 TBA 20:30:00 Detectives Op Vrijdag: Agatha Christie's Poirot	00:30:00 Rampzalige Cruises 01:30:00 Rampzalige Vluchten 02:20:00 Rampzalige Treinreizen 03:00:00 RTL Nieuws 06:30:00 Undercover Boss 07:30:00 How It's Done 08:00:00 RTL Z Voorbeurs 09:00:00 RTL Z Nieuws 10:15:00 Z360 10:30:00 De Barometer 11:00:00 RTL Z Nieuws 13:00:00 Z360 13:15:00 RTL Z Nieuws 14:00:00 Z360 14:15:00 The Most 15:00:00 RTL Z Nieuws 16:15:00 Z360 16:30:00 RTL Z Nieuws 18:05:00 Pawn Stars 20:30:00 Bizarre Scheidingen 23:30:00 Mega Metro

ANTWOORDEN 1 De man speelt Monopoly! **2** Witte lijst! **3** 96! (8*11+8=96) **4** Slaap je? **5** Drie personen aten een burger: een oma, een moeder en een kleindochter! **6** Dat de cursus 'omgaan met teleurstellingen' niet doorgaat! **7** Als we op de klok kijken! **8** Onderaan de pagina! **9** Nee, want na 60 uur is het middernacht!

10 Hij wordt nat! **11** De letter u! **12** Onjuist! **13** Alleen ik ging naar de winkel. De vrouw met de katten liep me tegemoet en ging dus de andere kant op! **14** Minimaal 3 keer. Snijd eerst een kruis in de bovenkant van de taart, je hebt nu vier stukken. Snij vervolgens horizontaal door het midden van de rand. Et voilà acht stukken!

Prik tegen corona



Er is een nieuw middel tegen corona gemaakt.



Dit heet een vaccin. En het beschermt je tegen de ziekte.



Het vaccin is veilig. Het is heel goed getest.



Je krijgt een prik in je bovenarm. Na ongeveer drie weken krijg je nog een prik.



Het kan dat je een beetje pijn van de prik hebt. Je kan spierpijn of koorts krijgen.



Praat met je familie, een begeleider of een dokter als je na de prik niet lekker voelt.



Je krijgt een uitnodiging als jij de prik kunt halen.



De prik krijg je van een dokter of zuster.



Je mag zelf kiezen of je de prik neemt of niet.



Als meer mensen de prik nemen, wordt het veiliger voor iedereen.



Na de prik moet je nog wel steeds aan de regels houden.



Als je je ziek voelt, laat je dan testen.

alleen samen krijgen we corona onder controle

Kijk ook op corona.steffie.nl/vaccinatie

Meer informatie (voor begeleiders)



Er is een middel gemaakt dat je beschermt tegen het coronavirus. Dit heet een vaccin.



Het vaccin beschermt je tegen het coronavirus. Je kan dan dus niet meer heel erg ziek worden van het coronavirus.



De regels voor vaccins zijn in Nederland erg streng. Voordat een vaccin gebruikt mag worden, moet het goed zijn getest. Het vaccin dat je krijgt is dus veilig.



Het vaccin krijg je door een prik in je bovenarm. Dit heet een vaccinatie. Het vaccin werkt het beste als je twee keer geprikt wordt. Daarom krijg je na ongeveer drie weken nog een prik.



Nadat je de prik hebt gekregen, doet de plek waar de prik in je arm ging soms een beetje pijn. Ook kan je een paar dagen last hebben van bijvoorbeeld spierpijn of koorts. Dat noemen we bijwerkingen. Die gaan meestal vanzelf weer over.



Voel je je niet goed nadat de prik hebt gekregen? Bespreek dat dan met familie, jouw begeleider of je huisarts.



Wanneer je de prik kunt halen, krijg je een uitnodiging van een arts of van de GGD.



Je krijgt de prik van een arts of een verpleegkundige. Dat kan een huisarts zijn, iemand van de GGD of een arts van jouw zorginstelling.



Iedereen vanaf 18 jaar in Nederland kan de prik krijgen. De prik is voor niemand verplicht. Je mag dus zelf kiezen of je de prik neemt of niet.



Als meer mensen de prik hebben gekregen wordt het veiliger voor iedereen. Dan zijn minder mensen besmettelijk. En worden minder mensen ziek.



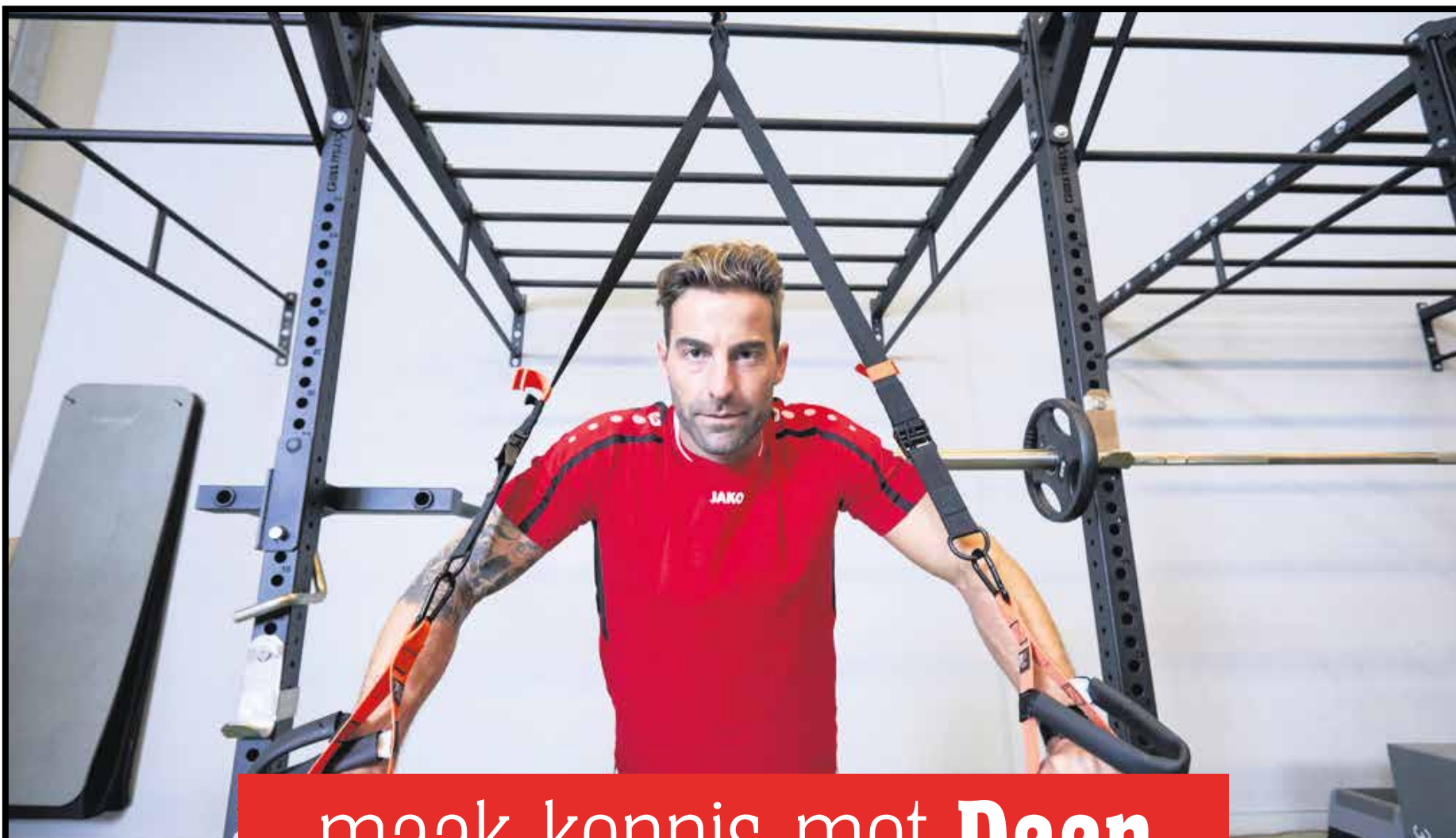
Het duurt een tijd voordat iedereen de prik heeft gekregen. Daarom moet je je ook na de prik nog steeds aan de maatregelen houden.



Je moet je zo snel mogelijk laten testen als je verkouden bent, veel moet niezen of keelpijn hebt. Laat je ook testen als je andere klachten hebt die bij corona passen.

alleen samen krijgen we corona onder controle

Kijk ook op coronavaccinatie.nl



maak kennis met Daan

INSTRUCTEUR LICHAMELIJKE OPVOEDING 'HET IS NOOIT TE LAAT OM JE LEVEN TE VERANDEREN'

WAT DOE JE VOOR WERK?

Ik werk als instructeur lichamelijke opvoeding (ILO) in de PI krimpen aan den IJssel.

WAAROM VIND JE DIT WERK ZO LEUK?

Al van jongs af aan ben ik bezig met sport, dus ik heb letterlijk van mijn hobby mijn werk kunnen maken.

WAT IS ANDERS AAN JOUW BAAN, ALS DEZELFDE BAAN BUITEN DETENTIE?

Uiteraard de doelgroep, het zijn mensen met een randje en een verleden.

WELKE EIGENSCHAPPEN ZIJN NUTTIG BIJ JOUW BAAN?

Rust, gedisciplineerd, standvastig, stevig in de schoenen staan en niet op je mondje zijn gevallen.

VIND JIJ VAN JEZELF DAT JE KANSEN CREËERT? ZO JA, HOE DOE JE DIT? ZO NEE, ZOU JE DIT WILLEN?

Ik creëer zeker kansen, ik heb diverse opleidingen mogen volgen (diverse fitness opleidingen en een opleiding tot voedingsconsulent). Op deze manier zorg ik ervoor dat ik mijn eigen werk uitdagend maak en dat ik aan mijn eigen ontwikkeling werk.

Daarnaast ben ik ook bezig geweest met het aanbieden van een opleiding tot assistent fitness trainer

aan gedetineerden. Zeker 10 gedetineerden hebben deze opleiding met goed gevolg afgelegd.

WAAR STA JIJ OVER TIEN JAAR?

Ik hoop nog steeds in de sport werkzaam te zijn. Wellicht in een leidinggevende rol binnen justitie of als instructeur binnen een andere discipline (bijvoorbeeld politie).

ZOU JE DINGEN GRAAG ANDERS WILLEN ZIEN?

Dat is nu makkelijk te beantwoorden! Dan zou ik zeggen dat ik weer een corona vrije wereld wil. Ik ga graag weer terug naar het 'oude' normaal!

WELKE SPORTEN BEOEFEN JE ZELF EN WAAROM?

Voetbal, tennis, hardlopen, crossfit en fitness. In al deze sporten kan ik mijn energie kwijt en ik vind het leuk om zowel in teamverband als alleen te sporten. Ook verleg ik graag mijn grenzen om het zo uitdagend te houden.

WIE IS JOUW SPORTHELD EN WAAROM?

Dat was vroeger Fabio Cannavaro, hij was aanvoerder, recordinternational en werd als eerste verdediger uitgeroepen tot wereldvoetballer van het jaar!

WAT ONTBIJT JE MEESTAL?

Franse kwark met fruit en muesli.

WAT IS HET BESTE BOEK WAT JE OOI HEBT GELEZEN?

Ik lees niet heel veel, als ik lees is het vooral tijdens vakanties op het strand. Ik heb niet een specifiek boek wat mij het meest heeft aangegrepen maar autobiografische verhalen van sporters lees ik graag.

WAT ZOU JE LAATSTE AVONDMAAL ZIJN ALS JE MOCHT KIEZEN?

Een lekkere biefstuk Bali van Loetje.

IS ER EEN GEBEURTENIS DIE JE LEVEN HEEFT VERANDERD?

Ja, de geboorte van mijn zoon afgelopen zomer.

WELK ADVIES ZOU JIJ IEDERE GEDETINEERDE MEE WILLEN GEVEN OM OOK KANSEN TE KUNNEN CREËREN, NU OF IN DE TOEKOMST?

Het is nooit te laat om je leven te veranderen. Laat je niet meeslepen door anderen maar luister altijd naar je eigen gevoel. Sta open voor advies en durf ook om hulp te vragen.

WAT IS JE FAVORIETE MOTTO?

Alleen ga je sneller maar samen kom je verder.

WELKE LEVENSLES WIL JIJ NOG DELEN MET DE LEZERS VAN TIMEYS?

Blijf altijd geloven in je dromen!

HET BELANG VAN STERKE RUGSPIEREN

‘Je krijgt een sterkere core, het is de beste calorieën verbrander en perfect voor betere (sportieve) prestaties’

Get to work!

**BIJ HET TRAINEN VAN DE RUG MOET JE ER
ALTIJD GOED OP LETTEN DAT JE EEN GOEDE
HOUDING AANNEEMT, OMDAT DE RUG ERG
GEVOELIG IS EN WANNEER JE DE OEFENINGEN
NIET CORRECT UITVOERT, DE KANS OP BLESSU-
RES AANZIENLIJK IS.**

Het trainen van je rug heeft enorm veel voordelen

- **Je hebt een sterke rug nodig om de schouders op de juiste plaats te houden.** Zonder het trainen van de rugspieren zullen de schouders naar voren trekken.
- Een sterke rug leidt tot **betere sportieve prestaties.**
- Het trainen van de rugspieren **verbrandt veel calorieën!**

Aangezien rugspieren erg groot zijn, verbranden deze meer calorieën dan buikspieren of de armspieren.

- **Een brede rug zorgt voor de “V-look”.** De enige manier om deze te krijgen is door het trainen van de rugspieren en de schouders. Lateral Raises en Pull-ups zijn de manier om dit te realiseren.
- Het goed trainen van de rugspieren zorgt voor **een sterkere en stabiele core**. De corespijeren (romp spieren) bestaan met name uit de rug en buikspieren. Echte kracht begint met sterke rompspijeren.
- Rugoefeningen zorgen voor **een betere lichaams-houding**. Rugspieren voorkomen dat je schouders naar voren trekken en zorgen voor een goede ondersteuning aan de wervelkolom.

>> PULL-UPS <<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<

SETS 3 / Reps 8-10 / Rust 2 minuten

Pak de hendels van een optrek-station op schouderbreedte met je handpalmen van je af. Duw je schouderbladen naar elkaar toe, adem in en trek jezelf omhoog totdat je kin net voorbij de stang is. Laat jezelf gecontroleerd zakken in beginpositie.

>> DUMBBELL SINGLE ARM UPRIGHT ROW <<<<
SETS 3 / Reps 8-12 / Rust 90 seconden

Houd een dumbbell in één hand voor je lichaam met een bovenhandse greep. Til je elleboog op en naar de zijkant. Gebruik je schouderspieren om het gewicht richting je kin te tillen. Laat langzaam zakken in beginpositie.

TIMEYS CHALLENGE

Inspireer anderen
met jouw verhaal,
gedicht,
kunst
of rap

**EN
WIN**



Het beste verhaal wint €25,-

Het tweede beste verhaal wint €15,-

De beste rap of gedicht wint €25,-

De tweede beste rap of gedicht wint €25,-
e-mailtegoed beschikbaar gesteld door
e-Mates, de landelijke organisatie die
e-mailen naar gedetineerden mogelijk maakt.

De beste kunst wint €25,-

De 2e plaats mag kiezen tussen een T-shirt met zijn/haar eigen kunst erop, het Timeys T-shirt of €15,- dat namens jou wordt geschonken aan een goed doel naar keuze. Vermeld duidelijk naar welke prijs jouw voorkeur gaat. Probeer je rap of gedicht onder de 300 woorden te houden. Geef duidelijk aan of je het als rap of gedicht bedoelt. Als je meedoet aan de challenge

willen we graag de zekerheid dat het ingestuurde werk van jou is, en je akkoord om het te publiceren in de krant, op www.timeys.nl en op social media.

Geef bij het indienen van je kunst, rap, gedicht of verhaal duidelijk aan:

“Dit is mijn eigen werk en ik ga ermee akkoord dat Timeys het publiceert.”

Vermeld deze gegevens:

- Je naam
- Registratienummer
- De P.I. waar je verblijft, anders kunnen we je niet bereiken.

De winnaars ontvangen een e-mail via e-Mates. Voor de achterblijvers geldt: vermeld de gegevens hoe we jullie kunnen bereiken.





Als vrijheid de enige optie is

Strafrecht • Privaatrecht • Bestuursrecht

- Cyber crime (*hacken*)
- Drugszaken
- Levensdelicten (*dood door schuld/doodslag/moord*)
- Valsheid in geschrift
- Zedenmisdrijven
- Overvallen
- Mishandeling
- Oplichting
- Deelneming aan een criminele organisatie
- Vrijheidsberoving
- Fraude
- Terrorisme
- Financieel strafrecht
- Smaad/laster
- Internationaal strafrecht (*o.a. uitlevering*)

Tel: 030 212 0466 www.moszkowicz-law.nl (*look pro deo*)

MOSZKOWICZ
ADVOCATEN UTRECHT

**‘TAKE CHANCES, MAKE MISTAKES.
THAT’S HOW YOU GROW.
PAIN NOURISHES YOUR COURAGE.
YOU HAVE TO FAIL
IN ORDER TO PRACTICE BEING BRAVE.’**

– MARY TYLER MOORE

Wij wensen jou een goed, gezond
en vooral positief 2021.
Creëer jouw kansen en **make it happen!**

Timeys