



Blad voor gedetineerden



Ik verloor mijn grote liefde aan detentie

DOOR ACHTERBLIJVER MARIEKE

Ik herinner mij de dag dat ik mijn grote liefde B. verloor aan detentie als de dag van gisteren. We kenden elkaar van de middelbare school, ik wilde helemaal niet verliefd op hem worden, maar zo zie je maar dat je niet kan kiezen op wie je verliefd wordt. Ik was stapelgek op hem dus we bleven samen, en deden alles voor elkaar.

In de 4e klas merkte ik dat B. met de verkeerde vrienden omging. Hij wilde zich stoer voordoen tegenover hun. Ik ging naar het HBO en B. naar het MBO. We zaten niet meer op dezelfde school en zagen elkaar daardoor minder. Naast school had ik ook een bijbaantje in een restaurant. Hij had geen bijbaantje, maar had wel altijd geld, veel geld. Als ik er naar vroeg kreeg ik het antwoord: 'Daar hoeft jij je geen zorgen om te maken'. Ik maakte me er uiteraard wel zorgen om.

Ondanks dat ik B. langzaam zag veranderen zagen we elkaar wel veel en waren we nog steeds gek op elkaar. Ik werd toch nieuwsgierig naar hoe hij nou precies aan zijn geld kwam, omdat het steeds meer werd. Op een dag na veel ruzie heeft hij me verteld wat hij allemaal deed om aan dat geld te komen (dat hou ik liever voor mezelf in dit verhaal). Ik was erg boos en verdrietig, maar ook verliefd en ik besloot bij hem te blijven. Maanden gingen voorbij en opeens hoorde ik niks van B. hij stuurde normaal elke ochtend een berichtje, maar deze dag niet. Ik maakte me niet gelijk zorgen, ik dacht: 'Misschien is zijn telefoon leeg? Of slaapt hij lang uit?' Eind van de middag had ik nog niks gehoord en ik begon me zorgen te maken. Ik vroeg zijn vrienden waar B. was en waarom ik hem niet kon bereiken. Ze vertelden mij dat B. die nacht uit zijn bed gelicht was en dat was alles wat ze wisten. Ik was verschrikkelijk verdrietig, maar ook boos. Ik wist niet wat ik moest doen en wanneer ik weer iets van hem zou horen. Uiteindelijk kwam hij na een paar dagen vrij, ik weet niet wat er die dagen is gebeurd, hij wilde er nooit over praten zei hij... Ik was allang blij dat hij weer terug was dus ik accepteerde het. Ik zei dat hij mij dit nooit meer mocht flikken. Ik had me nog nooit zo'n zorgen gemaakt.

Na ongeveer 2 jaar waren B. en ik nog steeds samen en ik werkte en studeerde nog altijd, hij was inmiddels gestopt met zijn opleiding en

leefde nog steeds zijn leventje van eerst. Als ik eraan terugdenk vraag ik mezelf af waarom ik B. niet wakker heb geschud, ik liet het gewoon gebeuren, ik wist wat hij deed en ik accepteerde alles. Ik wist dat de kans dat hij vast kwam te zitten er was. Helaas gebeurde dat ook weer. Dit keer wist hij het al en zei me: 'Liefje ik denk dat ik binnenkort weg ga voor een paar weken, maar maak je niet druk.' Ondanks dat ik de vorige keer bij mezelf dacht; 'verdien ik dit?' 'Kan ik met hem naar de toekomst kijken?' 'Is dit wat ik voor mezelf wil?' Bleef ik alsnog bij hem. Inderdaad werd hij kort daarna opgepakt.

Na een aantal dagen kreeg ik eindelijk telefoontjes van B. en na ongeveer een maand mocht ik op bezoek. Ik zat op school en heb me de dag dat ik op bezoek mocht komen ziekgemeld op school. Ook thuis was het een geheim, ik vertelde ze dat hij met een vriend op vakantie was. Ik reed mee met 2 vrienden van B., ze haalden me op bij het centraal station.

Ik moest mijn ID kaart meenemen en los geld voor wat te drinken. We moesten onze schoenen en sieraden af doen en vervolgens door een metaaldetector. Ik weet nog dat ik me verschrikkelijk ongemakkelijk voelde. Ik keek naar alle mensen in de wachtruimte, onbewust was ik ze aan het vooroordelen, terwijl ik zelf ook een van die mensen was. Ik was blij om hem te zien, maar schrok ook. Hij zag er slecht uit, zijn kleding stonk en hij was moe. Zo had ik B nog nooit gezien. Hij was normaal heel relaxed en volgens hem had hij nooit stress.

Deze tijd heeft maanden geduurd. Maandenlang gelogen, maandenlang elke dinsdag afwezig op school en vooral maandenlang eenzaam en verdrietig, terwijl ik dit aan niemand kon vertellen. Zonder dat ik het wist was B. na een aantal maanden weer vrij, hij stond ineens voor mijn neus. Volgens hem was het een verrassing. Verrassing?? Ik kon als eerste alleen maar huilen en ik sloeg op zijn borst: 'dit doe ik nooit meer'. Toen ik was bijgekomen van de schrik vertelde ik hem dat hij kon kiezen: of je stopt met deze onzin en we gaan samen aan een toekomst werken, of je gaat hiermee door, maar dan weet je wat je op het spel zet.

Lees verder op pagina 2

- advertentie -

eMates

e-mailen voor gedetineerden

emates.nl/info

INHOUDSOPGAVE

2 Vervolg van achterblijver Marieke; Ik verloor mijn grote liefde aan detentie

3 Gedetineerde Briddiman; Liefde is niet te koop

3 Column Arthur van der Biezen

4 Ex-Gedetineerde A Alles kan, zolang je blijft geloven in jezelf

5 Achterblijvende moeder

8-17 RTL-televisiegids deel 1

18 Anton van den Ham Aktiva; soepelere regeling boetes CJIB

19 Column David Penn

20 Stichting Vrij

21 Ontspanning

22-23 Kunst van gedetineerden

24-34 RTL-televisiegids deel 2

35 Do's and Don'ts



MOSZKOWICZ
ADVOCATEN UTRECHT



Als vrijheid
de enige
optie is

Zie voor een overzicht van onze specialisaties onze advertentie op de achterzijde van dit blad

Moszkowicz Advocaten is bereikbaar op 030 212 0466

www.moszkowicz-law.nl

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, bel: 043 - 35 10 511



info@vanbergehenegouwen.com

www.vanbergehenegouwen.com

Verlof (1/2)

Wanneer u gedetineerd zit, kunt u in bepaalde situaties in aanmerking komen voor verlof. Artikel 26 van de Penitentiaire beginselenwet (Pbw) vormt de basis voor de verlofregeling. De concrete invulling van de verlofregeling is opgenomen in de Regeling tijdelijk verlaten van de inrichting (RTVI). Niet alle gedetineerden komen in aanmerking voor verlof.

Soorten verlof

Er zijn verschillende soorten verlof. In deze bijdrage zullen wij het algemeen en regimegebonden verlof bespreken. In de volgende uitgave worden het incidenteel en ISD-verlof besproken.

Algemeen verlof

Ten eerste is er het algemeen verlof. In art. 14 lid 1 RTVI staat wie er voor algemeen verlof in aanmerking komen. Voor algemeen verlof komen in aanmerking gedetineerden die een onvoorwaardelijke gevangenisstraf uitzitten en personen die veroordeeld zijn door de rechtbank of het gerechtshof, maar er tegen die uitspraak hoger beroep of cassatie is ingesteld. U komt alleen in aanmerking voor algemeen verlof indien u ten minste een derde deel van uw straf heeft ondergaan én uw strafrestant nog minimaal drie maanden en maximaal één jaar bedraagt. Algemeen verlof duurt maximaal 60 uur. In de laatste vijf dagen van de detentie kan geen verlof plaatsvinden. Op het moment dat u op verlof gaat loopt de tenuitvoerlegging van uw straf door, u hoeft door verlof dus niet langer te zitten. U dient wel een aanvaardbaar verlofadres te hebben alvorens het verlof kan worden toegestaan.

Bijzondere voorwaarden bij verlof

Op grond van art. 5 lid 2 RTVI jo. art. 26 lid 3 Pbw kunnen bijzondere voorwaarden aan de verlening van uw verlof worden verbonden. Deze kunnen zowel betrekking hebben op uw gedrag in de inrichting in de periode voor uw verlof als op uw gedrag tijdens het verlof. Denk hierbij onder andere aan een locatieverbod of een contactverbod met het slachtoffer. Een ander voorbeeld van een bijzondere voorwaarde is het dragen van een enkelband. Tijdens uw onbegeleid verlof dient u een verlofpas bij u te dragen waarop uw bijzondere voorwaarden worden vermeld.

Algemeen verlof niet mogelijk

Algemeen verlof is niet mogelijk indien u in een inrichting verblijft met regimegebonden verlof of wanneer u tevens tbs opgelegd heeft gekregen. Daarnaast is algemeen verlof niet mogelijk indien u in de EBI of een uitgebreid beveiligde inrichting verblijft. Ook is algemeen verlof niet mogelijk wanneer u in een Elektronisch Detentiehuis verblijft.

Regimegebonden verlof

Het regimegebonden verlof is geregeld in de artikelen 19, 20 en 20a van de RTVI. U komt alleen in aanmerking voor regimegebonden verlof indien u een onherroepelijke vrijheidsstraf uitzit en u deze straf uitzit in een ZBBI of een BBI. Wanneer u in een BBI verblijft heeft u recht op één keer verlof per 4 weken. Verblijft u in een ZBBI dan krijgt u in de regel ieder weekend verlof.

Verzoek om verlof

Een verzoek om verlof wordt ingediend bij de directeur van de inrichting. De directeur wint vervolgens de benodigde adviezen en inlichtingen in. Uiteindelijk beslist de directeur of de minister of het verzoek tot verlof wordt goedgekeurd. In artikel 4 van de RTVI staan een aantal weigeringsgronden, waaronder vluchtgevaar, onbetrouwbaarheid bij het nakomen van afspraken, risico's voor de gedetineerden en slachtoffers en het ontbreken van een aanvaardbaar verlofadres. Als uw verzoek om verlof wordt afgewezen, kunt u hiertegen een klacht indienen.

Vragen over verlof?

Komt u binnenkort zelf in aanmerking voor verlof, is uw verlofaanvraag afgewezen of heeft u andere vragen met betrekking tot de verlofregeling, dan kunt u altijd contact opnemen met ons kantoor. Wij staan u graag te woord en zullen u van een passend advies voorzien.

Mw. mr. B.N.R. Maenen (Advocaat)
mr. M.C.J. Heinen (Juridisch medewerker)
Van Berge Henegouwen Advocaten

Vervolg van pagina 1

Ik verloor mijn grote liefde aan detentie

Ik had mezelf voorgenomen dat dit echt de laatste keer was. Ik kom uit een goed gezin en ik weet wat ik waard ben. Niet iemand met onzekerheid. Hij zei dat ik gelijk had en dat hij alles anders ging doen. Hij hield woord en ging aan het werk als 'klusjesman'. Een lange tijd ging dit goed en ik had het idee dat we samen een kleurrijke toekomst tegemoet gingen. Hij verdiende eerlijk zijn geld en ik was bijna klaar met school. Natuurlijk vertrouwde ik hem niet 100% na alles, maar ik moest wel.

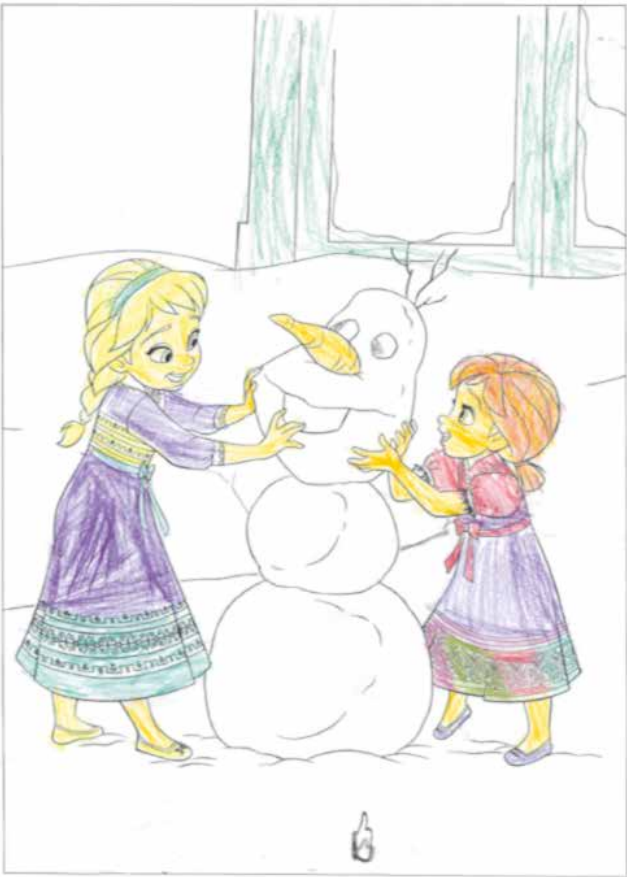
Na een lange tijd ging het wederom mis, hij belde. 'schat? Ik kan niet lang bellen want ik zit weer, ik weet niet voor hoe lang' zei hij lachend. Ik hing meteen op en stopte de auto en barste in tranen uit. Ik besloot dat het nu klaar was, ik ging dit mezelf niet meer aan doen. De dagen daarna heeft hij mij nog vaak proberen te bellen. Elke keer als de telefoon ging kreeg ik een zenuwachtig/verdrietig gevoel, maar ik heb mezelf beloofd niet op te nemen. Hij heeft het risico genomen dus blijkbaar was ik niet belangrijk genoeg voor hem na al die jaren, dus waarom zou ik opnemen? Hij heeft het verknald, voorgoed. Hij probeerde mij zelfs te bereiken via vrienden van hem. Ze kwamen zelfs langs mijn werk. Gelukkig begrepen zijn vrienden mij en probeerden me met rust te laten. Af en toe kreeg ik nog berichtjes als: 'B denkt aan je en hij wilt weten of het goed met je gaat', ik negeerde alles. Hoe moeilijk het ook was, maar ik moest bij mezelf blijven en volhouden. Ik was heel lang verdrietig en ik probeerde mezelf sterk te houden. Ik vroeg god 'waarom ik?'. Maar ik kreeg geen antwoord.

Inmiddels zijn we jaren verder en heb ik jaren niks gehoord van hem. Ik weet niet waar hij is, of hij nog vast zit of niet. Maar ik ben verder gegaan met mijn leven, ik heb een leuke baan en een eigen huisje. Ik ben nu precies waar ik wil zijn. Ik denk soms nog aan hem, maar ik ben blij dat ik mijn keuze uiteindelijk heb gemaakt. Het is zonde voor hem, want hij had veel beter gekund, maar koos voor een andere weg.

Ik verloor mijn grote jeugdliefde aan detentie, maar ik zit niet langer gevangen in onzekerheid.

Marieke

Tekening van achterblijvend kind.



van OOSTEN
SCHULZ
de KORTE
advocaten

WWW.VOSDK.NL

► Betrokken ► Deskundig ► Bereikbaar

Alle strafzaken en penitentiaire zaken, ook PRO DEO Bel gratis 0800 787 239 225, buiten kantooruren 06 5356 2478

ARTHUR VAN DER BIEZEN

COLUMN

STRAFRECHTADVOCAAT BIJ
VAN DER BIEZEN ADVOCATEN



verkeer zomaar door de overheid bekeken wordt is dat nu precies hetgeen er gebeurt met de genoemde miljoenen privé berichten.

Miljoenen berichten van gewone burgers, en niet alleen maar criminelen, worden doorzocht en geanalyseerd. De NRC kopt: “Justitie kan naar eigen zeggen in meer dan honderd strafrechtelijke onderzoeken nieuwe en aanvullende informatie inbrengen”. Gedateerd 30 januari 2019. Mogelijk dus meer dan 6 miljoen berichten van burgers waarin de opsporingsinstanties kunnen en hebben zitten grasduinen, zonder enige wettelijke bevoegdheid!

Aankankelijk was voor een dergelijke “digitale doorzoeking” toestemming van de rechter-commissaris nodig (een vereiste dat de Canadese rechter stelde ter voorkoming van “fishing - expeditions”) maar nu blijkt uit dossiers dat er gewoon bij het speciale “ennetcom-team” gecheckt wordt of er nog iets (uiteraard in belastbare zin) bruikbaar is zit. Meer en meer worden advocaten in uiteenlopende zaken geconfronteerd met resultaten uit zoekacties van het OM waarbij geen enkele RC (Rechter Commissaris) betrokken was, of toestemming voor heeft gegeven.

In een omvangrijke “dubbele liquidatiezaak” heb ik onlangs zelf mogen ervaren hoe dat gaat. Het OM zocht naar informatie op servers, zonder enige rechterlijke controle en/of toezicht. En dat is onrechtmatig. Het levert immers een flagrante schending van het recht op privacy op van een ieder die ooit een telefoon heeft gebruikt die op één van deze servers heeft gedraaid. De advocatuur heeft tot nu toe het nakijken en kan en mag, de zich in handen van het OM bevindende data, niet of nauwelijks onderzoeken en krijgt bij vele rechters nul op het rekest.

Dat hier onrechtmatig gehandeld wordt is evident. Het is nu echter wachten op een rechter die dat met de advocatuur eens is en aan deze onrechtmatige fishing-expeditions” een einde maakt

De tijd zal het echter leren.

Arthur van der Biezen advocaat

Ennetcom data heilige graal of onrechtmatig verkregen bewijs?

Stelt u zich eens voor dat de overheid in al uw mailtjes en whatsapp berichten zou kunnen kijken om te zien waar u precies mee bezig bent? Wat zou u daarvan vinden ? Recentelijk is in Nederland door de eerste en tweede kamer de zogenaamde “sleepwet” (communicatie via de kabel stelselmatig en op grote schaal onderscheppen) goedgekeurd en ingevoerd en deze wordt nu op grote schaal toegepast. Op 26 april 2017 kopt de NRC dat de toezichthouder op de diensten kritisch is en dat de “Geheime diensten data te lang bewaren”. Te lezen valt dat de Algemene Inlichtingen en Veiligheidsdienst (AIVD) en de Militaire Inlichtingen en Veiligheidsdienst (MIVD) structureel verzuimen gegevens te vernietigen die ze hebben verkregen door te hacken en daarmee dus in strijd met de wet (en dus onrechtmatig) handelen.

De inlichtingendiensten schijnen zelfs zo ver te gaan dat een lid van de “Toetsingscommissie Inzet Bevoegdheden” (TIB) recentelijk tegenover een journalist van de NRC haar verbazing uitte over hetgeen zij allemaal onder ogen krijgt. De opmerking: “ Soms denk ik : wow, dat dit allemaal kan, dat dit allemaal speelt in Nederland”, spreekt boekdelen. Kennelijk wordt er van de nieuwe bevoegdheden op grote schaal en op creatieve wijze gebruik gemaakt.

Wat de geschiedenis ons geleerd heeft is dat na verloop van tijd de overheid, de aan haar gegeven bevoegdheden, gaat uithollen, oprekken en verbreden zodat van een beperkte toepassing géén sprake meer is. Vooral ons land heeft daar een handje van. Zo is Nederland in Europa koploper in het ruim toepassen van onderdrukkende bevoegdheden richting haar eigen onderdanen. Koploper met het toepassen van de voorlopige hechtenis (Nederland is door het Europese hof voor de rechten van de mens herhaaldelijk op de vingers getikt vanwege het veel te ruim toepassen van de voorlopige hechtenis bevoegdheden) en koploper bij het uitleveren van haar eigen onderdanen (een bevoegdheid die Duitsland zelfs niet toepast) aan bijvoorbeeld de Verenigde Staten en het opsturen van hele dossiers aan landen die het met een eerlijk proces niet zo nauw nemen. (denk aan de zaak Van Laarhoven)

En nu houdt opsporend Nederland en verdedigend Nederland zich bezig met een nieuw “Opsporingsfenomeen”. Het onderzoeken van, inmiddels meerdere, in beslag genomen computer servers met meer dan circa 5 a 6 miljoen berichten er op. Eén in Canada (de inmiddels welbekende “Ennetcom-server”) en recentelijk een in Costa Rica. Terwijl iedere burger het zonder meer schandalig zou vinden als al zijn telefoon- en berichten

xxxxxxxxxx Liefde is niet te koop xxxxxxxxxxxxx

De isolatie is ijskoud tijdens mijn detentie. Tijdens mijn belmomenten, bezoek en Ouder Kind Dag (OKD) smelt ik. Ik voel me dan een mens, ik mis dat, ik mis veel. Ik mis tijd, ik mis de liefde & de liefde mist mij. Tijd staat synoniem voor het leven maar mijn leven staat on hold. Ik zie mijn bezoek graag komen maar niet graag gaan. Ik blijf achter, ik zie de pijn in hun ogen en hoor de pijn in hun stem. Tijdens mijn bezoek toon ik interesse in hun leven, schets ik de toekomst vol positiviteit en laat ik familie weten dat ik werk aan mijn toekomst d.m.v. studies bij onderwijs en dat ik fit en gezond leef. Ik verlicht mijn tijd in detentie en deel mijn ervaringen met familie, zodat zij minder stressen, IT’S ALL ABOUT LOVE! Waarom zou ik in het donker leven als het licht is? Door bezoek en bellen stel ik familie gerust, alles komt goed!

Ik heb ook kids, en maak gebruik van die OKD, 1x per maand, 2 uurtjes quality time met mijn kind (mijn andere dochter is nog te jong voor OKD). Een vrijwilliger van Gevangenenzorg haalt mijn kind op, wordt naar de PI gebracht waar ik verblijf en na het bezoek weer thuis afgezet. Mijn kind en ik krijgen twee uur de tijd om van elkaar te genieten en onze band te versterken. Wij tekenen, spelen spelletjes, en hebben luchtige gesprekken over school, dagbesteding & hobby’s. Ik ben blij met de mogelijkheid om meer betrokken te zijn, bij de ontwikkelingen en opvoeding van mijn kind. Ik ben bewust dat mijn kind ook slachtoffer is, papa zit vast, dat is lastig uit te leggen op school. Soms zijn er lastige confrontaties zoals; “wat heb je geleerd?” “Rekenen, papa, ik heb een som: wat is 3+9 dat weet je niet he, dat is 12 en over 12 nachties word ik 6”

“Ik weet het sweety, papa is onderweg”.

Maar ik kijk verder, ik keer straks terug in de maatschappij en dan is een goede verstandshouding met familie de basis. Liefde is niet te koop, ik ben zeer dankbaar dat de PI in samenwerking met Gevangenenzorg het OKD mogelijk maakt, echt een aanrader voor gedetineerden met kids. Dus heb je kids? Informeer naar OKD! Doe het voor je kind, doe het voor jezelf! Nogmaals special thanks to Gevangenenzorg en inrichtingspersoneel die OKD in goede banen leiden.

Love.

Briddiman
Een mens in detentie

vB

VAN DER BIEZEN ADVOCATEN

Ervaring maakt het verschil
Ruim 30 jaar advocaat

073 - 610 2005 0800 - 1001



STRAFRECHTADVOCAAT BIJ
PLASMAN ADVOCATEN



Vrije advocaatkeuze op de schop

Zoals bekend wordt het systeem van de gefinancierde rechtshulp door de minister voor Rechtsbescherming (!) bij het grof vuil gezet. Hoe dat gaat aflopen is nog onzeker maar de kwalijke gevolgen dienen zich al steeds meer aan. Zo is het ook in het strafrecht afgelopen met de vrije advocaatkeuze, toch een vrij elementair beginsel in een rechtsstaat.

Nog niet zo heel lang geleden was het voor een verdachte die op toevoegingsbasis werd bijgestaan mogelijk om met regelmaat zijn advocaat in te ruilen voor een ander. Ik ken zaken waarin 10 tot 15 advocaten actief zijn geweest. Extreem was een zaak waarin de verdachte (gedetineerd !) kennelijk zo bang was voor de beslissing in hoger beroep dat hij steeds vlak voor de (pro forma/regie) zitting van advocaat wisselde, waarop de inhoudelijke handeling even zoveel keer werd uitgesteld, in totaal 12 keer. Dat het niet aan de kwaliteit van de advocaat lag bleek uit het feit dat hij ook net zo gemakkelijk weer terug ging naar een eerder optredende advocaat. Het is uiteraard van de gekke dat dit kon, maar de Raad voor Rechtsbijstand (de uitvoerder van het systeem) respecteerde toen nog het beginsel van de vrije advocaatkeuze. Nu niet meer, de Raad is volledig doorgeschoten de andere kant op.

In strafzaken wordt aan de pro deo advocaat een vast honorarium betaald, het zogenaamde forfait, met vaste toeslagen voor bepaalde werkzaamheden. Er wordt uitgegaan van maximaal 24 uur werk om een meervoudige kamer zaak “te draaien”. In het geval dat de cliënt één of meer keer van advocaat wisselt zijn die 24 uur uiteraard snel “opgesoupeerd”, elke nieuwe advocaat moet in ieder geval weer het dossier bestuderen. De advocaat kan aan de Raad voor Rechtsbijstand vragen om meer dan 24 uur te gaan vergoeden; wanneer de Raad akkoord gaat wordt er op uurbasis afgerekend. De Raad hanteert echter bij de beoordeling van een verzoek om meer dan 24 uur te vergoeden alleen het criterium “juridische complexiteit”. Is de zaak niet juridisch complex dan kan een verdachte nog steeds (vaak) van advocaat wisselen, de advocaten zullen dan wel met zijn allen de vergoeding voor 24 uur werk moeten delen, ook al hebben ze in totaal veel meer uren gewerkt. Zo kan de uurvergoeding tot een onaanvaardbaar laag bedrag dalen. Recent nam ik een niet-complexe zaak over waarin de vorige advocaat aangaf 22 uur te hebben gewerkt, Zou ik ook 22 uur nodig hebben dan wordt het honorarium voor 24 uur vergoed, terwijl er 44 uur gewerkt is.

Bijkomend probleem is dat de advocaat die meent dat een zaak juridisch complex is maar moet afwachten of de Raad dat ook vindt. Terwijl het werk per direct gedaan moet worden. Wanneer de Raad in juridisch complexe zaken wel elk uur vergoedt worden vaak nog steeds niet de uren vergoed die het gevolg zijn van een overstap naar een nieuwe advocaat. Bestuderen van het dossier is al door de eerste advocaat gedaan, de tweede moet dat maar in zijn eigen tijd doen, redeneert de Raad.

Steeds meer advocaten worden dus huiverig om pro deo op te treden, want per overstap van de cliënt daalt de uurvergoeding. Ook nemen advocaten liever geen zaken meer over wanneer er al veel uren aan de zaak zijn besteed, omdat dan met elk meer gewerkt uur de vergoeding per uur daalt. Het gaat dan soms zelfs om een honorarium van 20 euro per uur. Bruto/bruto.

Het gevolg van deze aanpak van de Raad is dat het voor verdachten steeds lastiger zal worden om van advocaat te wisselen, terwijl er goede redenen voor zo’n wissel kunnen zijn. Frequent overstappen is nergens voor nodig maar het zou zeker mogelijk moeten zijn in een strafzaak 2 keer van advocaat te veranderen zonder financiële consequenties voor het honorarium. De werkwijze van de Raad brengt het beginsel van de vrije advocatenkeuze op een scherp hellend vlak. Uiteraard geldt dit alles niet voor de verdachte die zelf voor zijn rechtsbijstand betaalt, maar dat levert alleen maar een extra nare smaak op: wie kan betalen heeft ook in het strafrecht meer rechten. Rechten in strafzaken zouden niet te koop moeten zijn.

Peter Plasman

Heb jij tips of heb je kunst, of wil je jouw verhaal vertellen over hoe jij de tijd in of na detentie doorkomt?

Stuur het naar:
Timeys
Postbus 8165
3009 AD Rotterdam



‘Alles kan, zolang je blijft geloven in jezelf en vol blijft houden dat je het kan!!!’

DOOR EX-GEDETINEERDE A

Vroeger werden wij denk ik in hokjes geplaatst. Kregen wij geen of weinig kansen om te doen of om te laten zien wat je kan. Misschien kwam dat doordat we niet de juiste connecties, middelen of mentaliteit hadden, of door de fouten die je maakt als je met vrienden bent en die je maakt als je hetzelfde wilt als je middelbare school vrienden uit de andere wijken.

Ik was vastberaden, ik ga het maken met mijn talent. Ik kon voetballen, muziek maken en heren kapsels knippen. Na de middelbare school ben ik vrijwel direct fulltime gaan werken als herenkapper. Na mijn 18e gaf ik mijn voetbal droom op om meer te kunnen werken. Kort na die periode stopte ik ook met blowen om mijn werk serieuzer aan te pakken en me voor te bereiden op het opzetten van een eigen zaak. Stoppen met blowen ging moeizaam. Zo begon ik ook vaker te drinken. En kreeg ik naast de heftige afkickverschijnselen (bekeken voelen, ongemakkelijk in gezelschap voelen en slapeloze nachten), ook het besef dat ik enorm veel tijd had verspild door het blowen.

Ik had een uitlaatklep nodig en besloot weer te gaan voetballen maar brak na twee maanden mijn kuitbeen. Op dat moment had ik het idee dat het niks meer zou worden met mijn leven. Ik begon veel te drinken, weer drugs te verkopen, met been in het gips zonder rijbewijs auto te rijden.

Op koningsnacht reed ik dronken met gips in een gehuurde auto twee fietsers aan op een donkere dijk. Stapte uit, kreeg een woordenwisseling met de rest van hun vrienden en reed weer weg. Aan het einde van de dijk werd ik aangehouden door de politie... Er werd 4 jaar cel geëist, dat werd uiteindelijk 3 jaar.

In de gevangenis kwam ik veel oude vrienden tegen die al jaren in en uit de gevangenis gingen, het was mijn eerste keer. Wel ben ik vaak op het politiebureau beland waar ik met taakstraffen wist weg te komen.

In detentie sloot ik me aan bij mijn groep bekenden, maar wel zonder te blowen en vooral veel te sporten. Ik vond snel mijn draai op de afdeling en mensen hadden respect voor mijn manier van mijn straf uitzitten. Zo werd ik op 19-jarige leeftijd reiniger op een grote afdeling en had ik veel tijd om te sporten. Ik creëerde groepen op mijn afdeling die het leuk vonden om te sporten en nam ze met mijn fanatieke gedrag mee op sleeptouw. Na bijna 20 maanden kreeg ik een enkelband en mocht ik thuis mijn straf uitzitten. Ik begon vol nieuwe energie mijn werk als kapper weer op te pakken.

Na 2 maanden mocht mijn enkelband eraf, 1 maand later had ik mijn eigen woning en 2 maanden daarna ging ik op vakantie. Dit had ik van tevoren aangegeven bij de reclasering maar ik wist nog geen precieze datum. Na een vlucht gevonden te hebben die een week later vertrok, belde ik mijn reclassering begeleider om het door te geven maar die was niet aan het werk en haar telefoon stond uit, ik gaf het door aan een assistente en die zou het haar laten weten. Eenmaal terug van vakantie, lagen er brieven van de rechtbank op mijn deurmat. Ik moest verschijnen voor de rechter en mijn VI uitzitten, omdat Ik niet was verschenen op mijn afspraak met de reclassering. Dit verbaasde mij omdat ik dit door had gegeven, maar er stond niks zwart op wit op papier en geen naam van de dame die ik had gesproken waardoor ik niet stevig in mijn schoenen stond. Ik moest 1 jaar terug de gevangenis in en heb daar mijn oude routine opgepakt. Sporten en reiniger.

Nu...
Nu ben ik vader van twee kinderen, nog steeds werkzaam als herenkapper en... jawel "PEDAGOGISCH MEDEWERKER".
Na mijn laatste straf uitgezet te hebben, heb ik gesolliciteerd als assistent begeleider bij een grote organisatie. Ik vond dat er beter gekeken moest worden naar jongeren en hun situaties voordat ze behandeld worden, en dat er rekening gehouden moet worden met wat mensen KUNNEN en niet alleen wat er van ze verwacht wordt volgens een boek. Na veel sollicitaties op verschillende woongroepen was er dan toch een plekje voor mij. Hier heb ik laten zien wat mijn skills zijn door middel van mijn eigen levenservaringen. Ik kreeg na 1 jaar een vast contract die ik vervolgens zelf heb beëindigd omdat er wat beters op mijn pad kwam wat beter te combineren is met mijn werk als kapper.
Nu werk ik via een uitzendbureau waar mijn cliënten begeleid wonen en bepaal ik zelf hoeveel uren ik werk, ik kan zo mijn klanten bij de kapperszaak beter inplannen.
'Alles kan, zolang je blijft geloven in jezelf en vol blijft houden dat je het kan!!!'

Natuurlijk verbreek ik het contact niet! Maar ik was zo boos op hem!

DOOR ACHTERBLIJVENDE MOEDER

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 niks 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 te-

leurstelling 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.

Een tijdje later belde de imam mij om te vragen 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. Maar wel de 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)

SurAnt heeft voor Fatima een maatje gevonden in de buurt.

Denk je dat jouw familie ook wel een maatje kan gebruiken?

Vraag je familie om contact met ons op te nemen.

Dat kan via:
achterblijvers@surant.nu
06 – 36 08 11 94
Of: 020 – 697 33 70



KNOESTER VAN DER HUT ALBERTS & KORTELING

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.kvakadvocaten.nl



Neem de regie over

Als verdachte in een strafproces beland je in het theaterspel dat rechtspraak heet. Natuurlijk nemen alle acteurs dit heel serieus: de rechters, het openbaar ministerie en de raadslieden met jou als cliënt. Voor jou als verdachte kan het verloop van de rechtszaak dramatische en levensbepalende gevolgen hebben, zeker als je uiteindelijk ten onrechte, wordt veroordeeld. Resultaten en veronderstellingen van het justitieel onderzoek worden in een scenario gegoten waardoor er voor jou nagenoeg geen ontsnappen meer mogelijk is. Daarom is het vanaf de start van de vervolging van belang dat je de regie met je raadsman in handen krijgt. Zorg dat je zelf onderzoek laat doen om conclusies en interpretaties van het openbaar ministerie onderuit te halen.

Een voorbeeld:

Een man wordt vervolgd voor moord/doodslag op een jonge vrouw die gevonden is in de berm naast het wandelpad waar hij elke ochtend vroeg loopt met zijn hond. Al jarenlang doet hij dit tussen 7 en 8 uur 's ochtends en sinds een aantal maanden ziet hij de vrouw joggend in een roze trainingspak voorbij hollen. Een paar dagen geleden stopte ze bij hem en stelde zich voor als Lilian, gaf hem een hand en kaartje van haar ICT bedrijfje. Daarna wenste ze hem een goede dag toe en holde verder. Een paar dagen later is ze dood en het stoffelijk overschot in het roze trainingspak lag met ingeslagen hoofd in de berm, naast het wandelpad.

Natuurlijk was de man niet de enige die daar elke ochtend rond het zelfde tijdstip zijn hond uitliet. Dat waren er tientallen. De politie wil haar werk natuurlijk goed en volledig verrichten en hoort alle werknemers als getuigen. Ook onze man die keurig zijn verhaal over de ontmoeting met de vrouw gedetailleerd weergeeft. Het kaartje levert hij, op verzoek, keurig in. Gedurende enige tijd hoort hij niets meer van de politie totdat ze 's ochtends om 6.00 uur met 13 man en vrouw sterk op de stoep staan. Hij wordt gearresteerd als verdachte van moord/doodslag, zijn computer, telefoon en kleding worden in beslaggenomen. Ook nemen ze uit de schuur een hamer en een koevoet mee. Uit het dossier blijkt dat het kaartje dat hij een tijd geleden heeft gegeven aan de politie is onderzocht op sporen waarbij ze naast het DNA van de vrouw, ook zijn DNA aantreffen. Ja duh. Dit DNA is ook aangetroffen op een hand van de vrouw en op een deel van de trainingspak. Bovendien heeft de patholoog anatoom bij sectie vastgesteld dat het waarschijnlijke tijdstip van overlijden in de ochtend tussen 7 en 8 uur is geweest. Het tijdstip dat hij, al jarenlang, zijn hond uitliet, en deze route bewandeld. Tot overmaat van ramp hebben ze van de inbeslagname van zijn wandelkleding ook nog een vezel van zijn wollen trui in de berm in de nabijheid van het slachtoffer gevonden. Kortom de man heeft een groot probleem.

Aan je raadsman heb je verteld dat je 's ochtends nooit je telefoon meeneemt tijdens je wandeling. Zelfs als er wel een onderzoek is geweest naar de historie van de telefoon met voor jouw positieve resultaten kun je er rekening mee houden dat deze resultaten niet aan je dossier worden toegevoegd. De man heeft zijn advocaat ook verteld dat hij net die ochtend van het misdrijf veel vroeger dan anders heeft gewandeld met zijn hond omdat hij om 9.00 uur een afspraak had aan de andere kant van het land. Daarom was hij al om 7.15 uur met zijn auto vertrokken van huis. Dit biedt perspectief voor eigen onderzoeken: met een uitdraai van de historische gegevens kan uiteindelijk getoond worden dat hij op 7.10 uur die dag de snelweg opreed. Dit was natuurlijk nog niet genoeg voor voldoende tegenbewijs omdat de politiearts had vastgesteld dat het tijdstip van overlijden tussen 7.00 uur en 8.00 uur lag.

Het tweede eigen onderzoek: een eigen patholoog-anatoom benaderen om een tweede onderzoek te doen op basis van de dossiergegevens om het tijdstip van overlijden vast te stellen. Ook had de man nog verteld aan zijn raadsman dat hij bij aankomst bij zijn afspraak nog uitgebreid had verteld hoe vroeg hij die ochtend had moeten opstaan om zijn hond uit te laten om op tijd te zijn.

Ook die laatste verklaring kan worden gebruikt door de man als getuige te roepen. Bij ontlastende locatiebedrijven vanaf 7.20 uur en bij een exacte tijdstip van overlijden (vastgesteld door een deskundige) dat na half 8 gelegen is, ligt zeker vol nog (ook met de aanvullende verklaring), vrijspraak op de loer.

De regie is in eigen hand genomen om de conclusies en vooronderstellingen van het openbaar ministerie onderuit te halen. Het kost een paar cent maar je krijgt er een hoop voor terug.

John Peters

HUMOR in de RECHTBANK



Rechter: "Dus beklaagde, u hebt de inbraak uitgevoerd zoals ik zojuist heb besproken?"
Beklaagde: "Nee, maar uw tactiek is ook niet slecht!"

Officier van justitie: 'Hebt u die man vermoord?'
Verdachte: 'Nee.'
Officier: 'Weet u wat er op meened staat?'
Verdachte: 'Ja, heel wat minder dan op moord.'

Een man werd veroordeeld voor diefstal. Toen zijn advocaat besloot om in beroep te gaan, vertelde de man hem dat hij op het ogenblik van de diefstal in de gevangenis zat. 'Maar waarom hebt u dat feit niet vermeld tijdens de rechtszitting?' vroeg de advocaat. 'Omdat ik vreesde dat de jury zich dan een vooroordeel over mij zou vormen.'



Plaatje van Jane uit de Facebook groep Achterblijvers Na Detentie.

PETERS ADVOCATEN

Gespecialiseerd in Strafrecht
Wij gaan tot het uiterste voor uw zaak

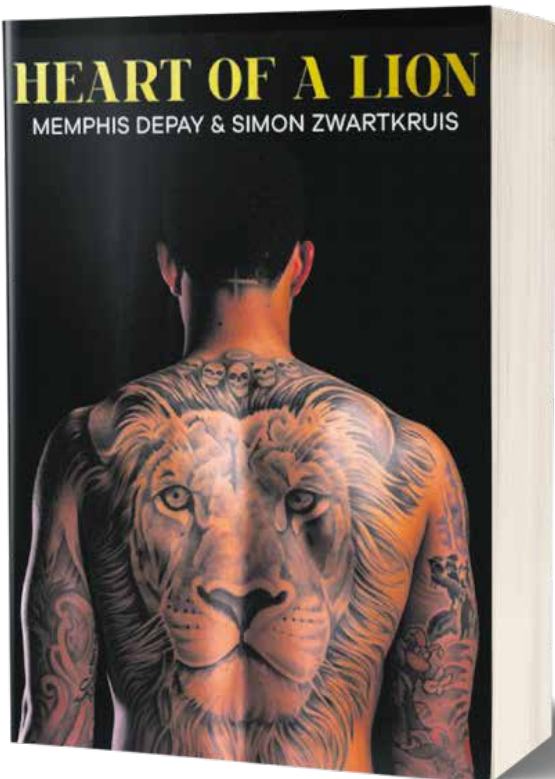
Havik 13, 3811 EX
Amersfoort
Tel. 033 - 462 7551
strafrechtadvocaten.nu

033 - 462 7551

Tevens specialisten in
cassatiezaken en herzieningen

LEESTIP van TIMEYS

Memphis Depay -HEART of a LION-



Iedereen heeft een mening over Memphis Depay. Slechts weinigen kennen zijn heftige levensverhaal. Het was tijd dat verhaal uit zijn eigen mond op te tekenen. Over een jeugd vol agressie en angst, met de bal als reddingsboei. Over een onstuimige zwerftocht langs scholen en gastgezinnen en voetbalclubs. Zijn doorbraak bij PSV, het fiasco in Manchester, zijn revival in Lyon en bij Oranje, de voortdurende commotie over zijn uiterlijk en image, de muzikale ambities, zijn kleine kringetje vertrouwelingen en zijn relatie met God: het komt allemaal aan bod in deze kwetsbare en tegelijkertijd krachtige en inspirerende biografie.

Memphis Depay Informatie:

- Geboren op 13 februari 1994
- Geboorteplaats: Moordrecht, Zuid-Holland, Nederland
- Nationaliteit: Nederland
- Discipline: voetballer
- Positie: aanvaller
- Been: rechtsbenig
- Lengte: 1,76 meter
- Actief als profvoetballer: 2011-heden
- Nederlands elftal: 2013-heden

HEART of a LION is een autobiografisch boek geschreven door Memphis Depay en Simon Zwartkruis. Het is uitgegeven door Uitgeverij Lev.

WENDY ALBERTS

COLUMN

STRAFRECHTADVOCaat BIJ
KNOESTER VAN DER HUT ALBERTS &
KORTELING ADVOCATEN



Vals beschuldigd door een getuige, en nu?

In vrijwel elke strafzaak speelt getuigenbewijs een belangrijke rol. Verdachten zien zich meer dan eens geconfronteerd met getuigen die zeggen iets te hebben gezien wat volgens de verdachten niet klopt. Wanneer een dergelijke getuige dan ook nog eens zegt zeker te weten dat de waarneming juist is, lijkt het onbegonnen werk om de rechter ervan te overtuigen dat het in werkelijkheid anders is gegaan. Dit is het echter niet. Wel is het van belang te weten op welke wijze de betrouwbaarheid van een getuigenverklaring kan worden getoetst.

Voordat ik werd beëdigd als advocaat ben ik een aantal jaar als psycholoog werkzaam geweest en heb ik mij onder meer bezig gehouden met het toetsen van de betrouwbaarheid van getuigenverklaringen. Om de betrouwbaarheid van getuigenverklaringen te kunnen toetsen is het van belang te weten hoe het brein in staat is om een eerder waargenomen gebeurtenis te reproduceren én op welke wijze de gereproduceerde gebeurtenis in de vorm van een getuigenverklaring vervolgens een rol gaat spelen in het strafproces.

Ondanks dat in vrijwel elke zaak getuigenbewijs een belangrijke rol speelt, valt het me op dat veel Officiëren van Justitie en rechters nog altijd te weinig van dit onderwerp afweten. Door de Officier van Justitie wordt veelal de stelling ingenomen dat er geen reden is om te twijfelen aan een (voor de verdachte vaak belastende) getuigenverklaring. Zeker wanneer de betreffende getuige ook nog eens zegt 100% zeker te weten dat hij het bij het juiste eind heeft, zijn Officiëren van Justitie (maar ook rechters) genegen aan deze getuigenverklaring grote waarde toe te kennen. De zekerheid van een getuige wordt dan in verband gebracht met de juistheid van de verklaring.

Dit is echter ten onrechte! Hoewel mensen (en dus ook rechters) de neiging hebben om een zekere getuige te geloven, zegt de mate van zekerheid niet per definitie ook iets over de juistheid van de verklaring. Met andere woorden; wanneer getuige A zegt 50% zeker te weten dat hij een persoon heeft herkend en getuige B 100%, kan daarmee niet gezegd worden dat getuige B een meer betrouwbare verklaring aflegt dan getuige A. Hoewel in zeer specifieke omstandigheden hoge zekerheidsoordelen in verband worden gebracht met een hoge mate van accuratesse, zijn de resultaten nog altijd onvoldoende om te kunnen stellen dat er in algemene zin een verband bestaat tussen zekerheid en accuratesse. En al helemaal niet op individueel niveau.

Het zekerheidsoordeel van de getuige zegt namelijk veel meer over de persoonskenmerken van de getuige dan over de betrouwbaarheid van diens verklaring. Sommige mensen zijn nu eenmaal zekerder in hun oordeel dan anderen omdat zij ervan overtuigd zijn over een superbrein te beschikken. Anderen zijn juist weer terughoudender in hun oordeel zonder dat dit verband houdt met hun werkelijke geheugencapaciteiten. Ook kan de getuige een strategische afweging maken en zijn zekerheidsoordeel aanpassen aan de omstandigheden en consequenties. Een getuige die bijvoorbeeld weet dat zijn verklaring van groot belang is voor het strafproces kan zich daardoor laten beïnvloeden wanneer hem wordt gevraagd hoe zeker hij is over de juistheid van zijn verklaring.

De rechter is vrij in het waarderen van het bewijs. Nu de rechter ten onrechte de neiging heeft om grote waarde toe te kennen aan de verklaring van een getuige die stelt zeker te zijn van zijn zaak, is het dan ook van groot belang dat de rechter wordt voorgelicht over de wijze waarop het zekerheidsoordeel van een getuige moet worden geïnterpreteerd. Verschillende keren heb ik succes geboekt door de rechter op dit punt voor te lichten waarna vrijspraak volgde. De rechter zal namelijk veelal moeten concluderen dat aan het zekerheidsoordeel van de getuige geen waarde kan toekomen. Zeker niet wanneer andere bewijsmiddelen de verklaring van de verdachte steunen.

Hoewel ik hoop dat in de toekomst Officiëren van Justitie en rechters van nature geen waarde meer toekennen aan het zekerheidsoordeel van een getuige, verwacht ik dat dit voorlopig nog een utopie is. Het is en blijft dan ook van belang om dit punt onderbouwd en met literatuur bij hen onder de aandacht te brengen.

Wendy Alberts

COLOFON

Timeys is een blad voor gedetineerden en een uitgave van uitgeverij Timeys Het blad verschijnt landelijk gratis elke 6 weken in een oplage van 8500 stuks.

Postadres
Postbus 8165
3009 AD Rotterdam
Website: www.timeys.nl
E-mail: info@timeys.nl
KvK 68248008

Vragen of opmerkingen?
Contacteer ons via ons postadres of e-mailadres
De volgende editie van Timeys verschijnt op 20-07-2019

RTL-televisiegids wordt gratis aangeboden aan de gedetineerden door RTL

Redactie
Jermain
Roger
Tien

Gastredactie
Surant
Aktiva

Ingezonden stukken (ex)-gedetineerden en achterblijvers
Gedetineerde Briddiman
Achterblijver Marieke
Achterblijvende moeder
Achterblijvende broer
Ex-Gedetineerde A
Bekir K

verder werkten mee;
Peter Plasman
Van Berge Henegouwen Advocaten
John Peters
Wendy Alberts
David Penn
Arthur van der Biezen
Stichting Vrij

Vormgeving en lay-out
ontwerperij.nl
Verkoop
ACHS Achter de Schermen.
Verkoop advertenties
mail, bel, of app Tien Königs
e-mail: Timeys@ziggo.nl
Tel. 06-5168 7502
Druk
Janssen/Pers Rotatiedruk
Verspreiding
Mail Service Zwolle

Beeldverantwoording
Foto-voorzijde: Napaporn Sripirom via Pixabay

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.



00:45 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst
07:00 Austenland
09:00 Teleshop 4: Mediashop
10:00 Teleshop 4: Tommy Teleshopping
10:30 Bubbels & Gloss
11:00 Je Gaat Het Maken
11:30 RTL Autowereld
12:00 Baas BBQ
12:30 Van Slager Tot Chef
13:00 Nederland Proeft
13:30 Helemaal Gek Van ...
14:00 Pluijms Eetbare Wereld
15:00 Life Is Beautiful
15:30 Plezier En Passie
16:00 Op Jacht Naar De Kroon
16:30 The Dutch Way
17:00 De Visvrouwen
17:30 House Vision
18:00 RTL Nieuws
18:03 RTL Weer
18:05 Eigen Huis & Tuin
18:35 RTL Boulevard
19:30 RTL Nieuws
19:55 RTL Weer
20:00 Ondertussen in Nederland
21:45 BankGiro Miljonairs
22:45 Beste Kijkers
23:45 RTL Nieuws
23:55 RTL Weer

00:50 Teleshop 5: Nachtlounge
02:01 Teleshop 5: Nachtlounge
05:00 Teleshop 5: Car Tracks
05:30 RTL De Journal
06:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
07:30 New Creation Church TV
08:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
11:00 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
12:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
16:00 Films & Sterren
16:30 Helikopter Helden UK
17:30 Border Patrol
18:00 Border Patrol
18:30 Border Patrol
19:00 Border Patrol
19:30 Voor De Rechter
20:30 Love Island
21:30 Politie USA Live

00:35 Teleshop 7: Glamcam
02:01 Teleshop 7: Glamcam
05:00 Teleshop 7: Morning Chat
05:45 Teleshop 7: Car Tracks
06:00 Teleshop 7: Mediashop
06:30 B.O.Z.
09:30 Teleshop 7: Mediashop
10:15 Teleshop 7: Car Tracks
10:30 Teleshop 7: Mediashop
13:00 Greenproject
13:30 MotorNL TV
14:00 RTL GP: Autocross - Gersloot
14:30 RTL GP: Ford Fiesta Sprint Cup - Zolder
15:30 RTL GP: TCR Series
16:00 RTL GP: GT Endurance Series - Frankrijk
16:30 RTL GP: Rally Special
17:00 RTL Transportwereld
17:30 RTL Autowereld
18:00 De Sterkste Man
19:00 Hardcore Pawn
19:30 Hardcore Pawn
20:00 Hard Target
22:00 Shadow Man

00:55 Bobby
02:50 Teleshop 8: Mediashop
06:30 Telekids Mini's
08:17 Littlest Pet Shop: A World Of Our Own
08:30 Marathon: Mojicons
10:30 My Little Pony
10:53 Polly Pocket
11:16 Barbie Dreamtopia
11:26 LEGO Friends: Girls On A Mission
11:39 De Avonturen Van K3
11:51 Troetelbeertjes & Familie
12:18 Pipo
12:28 Hatchimals
12:30 Mega Mindy En de Dolfijndiefstal
13:14 Prinsessia
13:28 Piet Piraat
13:36 Troetelbeertjes
14:00 Ernst, Bobbie En De Rest
14:14 TiTaTovenaar
14:29 De Grobbebollen Maken Lol
14:32 Sprookjes
14:44 Lummels
14:55 Tashi
15:21 Mijn Ridder En Ik
15:47 Oggy En De Kakkerlakken
16:12 Mojicons
16:38 Koning Julien
17:00 The Flying Doctors
18:00 The Best Of The Voice Worldwide
20:00 CSI: New York
20:55 CSI: New York
21:50 CSI: New York
22:45 CSI: New York
23:40 The Joneses

00:30 Z Doc: Spectaculaire Bruggen
01:30 Z Doc: Het Indrukwekkende Nauw Van Calais
02:20 RTL Nieuws
06:30 Pawn Stars
12:00 American Greed
12:50 American Pickers
16:30 MKB Ondernemerscafé
17:00 How It's Done
17:30 Pawn Stars
18:00 American Pickers
19:00 Best Of Bright
19:30 Z Doc: The Future Is Bright
20:30 Z Doc: Spectaculaire Bruggen
21:30 Z Doc: Spectaculaire Bruggen
22:30 Z Doc: De Enorme Plastic Soep

ZONDAG 23 JUNI



00:00 RTL Boulevard
01:00 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst
06:50 Labor Day
09:00 Op Jacht Naar De Kroon
09:35 Eigen Huis & Tuin
10:20 House Vision
10:50 De Visvrouwen
11:20 Life Is Beautiful
11:50 Ik Zou Wel Eens Willen Weten
12:20 KampeerTV
12:50 Films & Sterren
13:20 TBA (TOD)
15:30 Cooking With The Stars
16:00 Plezier En Passie
16:30 Helemaal Gek Van ...
17:00 Op Jacht Naar De Kroon
17:30 Nederland Proeft
18:00 RTL Nieuws
18:03 RTL Weer
18:05 RTL Woonmagazine
18:35 RTL Boulevard
19:20 VriendenLoterij De Winnaars
19:30 RTL Nieuws
19:55 RTL Weer
20:00 Weet Ik Veel
21:55 Praat Nederlands Met Me
22:55 Van Der Vorst Ziet Sterren
23:55 RTL Nieuws

00:20 Teleshop 5: Nachtlounge
02:01 Teleshop 5: Nachtlounge
05:00 Teleshop 5: Car Tracks
05:30 RTL De Journal
06:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
07:00 New Creation Church TV
07:30 Antwoorden Met Bayless Conley
08:00 Hour Of Power
09:00 Hour Of Power
10:05 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
10:45 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
12:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
16:00 Foute Vrienden USA
16:30 Helikopter Helden UK
17:30 Helikopter Helden UK
18:30 Helden Van Hier: De Politie
19:30 Helden Van Hier: De Politie
20:30 Love Island
21:30 Naked Attraction
22:30 Levenslang Met Dwang?
23:30 Models In Cape Town

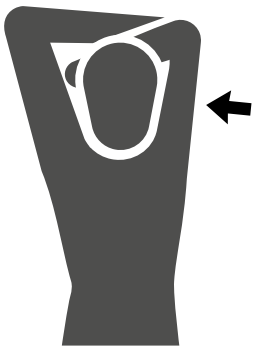
00:00 Little Fockers
02:01 Teleshop 7: Glamcam
05:00 Teleshop 7: Morning Chat
05:45 Teleshop 7: Car Tracks
06:00 Teleshop 7: Mediashop
06:30 B.O.Z.
09:30 Vis TV XL
10:30 Business Class
12:00 Greenproject
12:30 Best Of Bright
13:00 Best Of Bright
13:30 MotorNL TV
14:00 RTL GP: Supercar Challenge - Zolder
14:30 RTL GP: Mazda MX5 Cup - Zolder
15:00 RTL GP: WTCR - Zandvoort
16:00 RTL GP: Spa Classic 2019
16:30 RTL GP: WTCR - Duitsland
17:00 RTL Transportwereld
17:30 RTL Autowereld
18:00 Custom Cars: Las Vegas
18:30 Custom Cars: Las Vegas
19:00 Hardcore Pawn
19:30 Hardcore Pawn
20:00 True Grit
22:10 Force Of Execution

01:40 Teleshop 8: Mediashop
06:30 Telekids Mini's
08:17 Littlest Pet Shop: A World Of Our Own
08:30 Marathon: Polly Pocket
10:30 Amika: Dagdromen
11:11 Amika: Het Magische Zadel
11:42 Polly Pocket
12:10 Troetelbeertjes & Familie
12:28 Hatchimals
12:30 Sprookjesboom De Musical - Een Gigantisch Avontuur
13:52 Ernst, Bobbie En De Rest
14:14 TiTaTovenaar
14:29 De Grobbebollen Maken Lol
14:32 Sprookjes
14:44 Lummels
14:55 Tashi
15:21 Mijn Ridder En Ik
15:47 Oggy En De Kakkerlakken
16:12 Mojicons
16:38 Koning Julien
17:00 The Real Housewives Of Orange County
18:00 De Bouwbroers: Kopen & Verkopen
19:00 De Bouwbroers: Kopen & Verkopen
20:00 Crime Scene Investigation
20:55 Crime Scene Investigation
21:50 Crime Scene Investigation
22:45 Crime Scene Investigation
23:40 CSI: Cyber

00:30 Best Of Bright
01:00 RTL Nieuws
07:00 Natuur Op Z: Ghost Bear
07:55 American Pickers
12:30 Best Of Bright
13:00 MKB Ondernemerscafé
13:30 Blue Collar Millionaires
14:00 Z Doc: De Middellandse Zee met Simon Reeve
15:00 Z Doc: De Middellandse Zee met Simon Reeve
16:00 Z Doc: De Middellandse Zee met Simon Reeve
17:00 Pawn Stars
17:30 De Barometer
18:00 Pawn Stars
19:30 Undercover Boss
20:25 Undercover Boss
21:20 Undercover Boss
22:15 Undercover Boss
23:10 Undercover Boss

2. Achterzijde bovenarm

De achterzijde van de bovenarm (triceps) wordt gerekt, door één hand op de rug, achter je hoofd te leggen, en m.b.v. de andere hand de elleboog nog verder naar achteren te trekken. De achterste hand blijft met de rug in contact. Houd je hoofd rechtop, niet naar voren buigen.



Strafrechtadvocaat Groenendijk

Haagse metselmoorden, overval Brinks, grootste cocaïnevangst ooit, verschillende strafzaken die wij allen op topniveau behandeld hebben.

Mr. I. A. Groenendijk
070 4279 313
www.groenendijkadvocaat.nl

Ook uw Strafzaak!





00:45 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst
02:05 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst
06:20 Teleshop 4: kortingsbrigade.nl
06:30 RTL Nieuws
09:10 RTL Boulevard
10:00 De Zwakste Schakel
11:00 Goede Tijden, Slechte Tijden
11:35 The Bold And The Beautiful
12:10 Dr. Phil
13:15 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst
13:45 De Bloemenstal
14:00 TV Makelaar: Mission Impossible
15:00 Herman's Pop-Up Restaurant
16:00 Beau En De Veteranen
17:00 Een Nieuw Leven In De Zon
18:00 RTL Nieuws
18:15 Editie NL
18:30 RTL Weer
18:35 RTL Boulevard
19:30 RTL Nieuws
19:55 RTL Weer
20:00 Goede Tijden, Slechte Tijden
20:30 Obese
21:30 Het Zit In De Familie
22:30 De Zwakste Schakel
23:30 RTL Nieuws
23:45 RTL Weer
23:50 RTL Boulevard

00:30 Teleshop 5: Nachtlounge
02:01 Teleshop 5: Nachtlounge
05:00 Teleshop 5: Car Tracks
05:30 RTL De Journal
06:00 Teleshop 5: Mediashop
07:30 Teleshop 5: Online Gespot
08:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
09:50 Teleshop 5: kortingsbrigade.nl
10:00 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
10:35 Teleshop 5: kortingsbrigade.nl
10:45 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
11:00 Teleshop 5: Mediashop
12:30 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
13:30 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
13:45 Teleshop 5: Mediashop
14:20 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
16:40 Makelaars Met Een Missie
17:40 Dr. Phil
18:30 Deurwaarders UK
19:30 24 Ur In De Politiecel UK
20:30 Love Island
21:30 Levenslang Met Dwang?
22:30 24 Ur In De E.R.
23:30 24 Ur In De Politiecel UK

00:55 Teleshop 7: Glamcam
02:01 Teleshop 7: Glamcam
05:00 Teleshop 7: Morning Chat
05:45 Teleshop 7: Car Tracks
06:00 Teleshop 7: Mediashop
06:30 B.O.Z.
09:30 Flodder
10:00 Flodder
10:30 Married With Children
11:00 Married With Children
11:30 'Allo 'Allo!
12:00 Bezopen Bestuurders
12:30 Bezopen Bestuurders
13:00 Idioten Op De Weg
13:30 Stop! Politie Nieuw-Zeeland
14:30 Stop! Politie
15:30 Pawn Stars
16:00 Pawn Stars
16:30 Married With Children
17:00 Married With Children
17:30 Flodder
18:00 Flodder
18:30 'Allo 'Allo!
19:00 Idioten Op De Weg
19:30 Stop! Politie Nieuw-Zeeland
20:30 Raw Deal
22:40 The Expendables 2

00:00 Dr. Quinn, Medicine Woman
01:00 Teleshop 8: Mediashop
06:30 Koala Broertjes **06:41** Elias
06:51 Sid De Slimmerik **06:56** Jissper **07:03** Jul & Julia **07:14** Ernst, Bobbie En De Rest **07:21** Pipo **07:29** Piet Piraat **07:36** Mijn Ridder En Ik **07:47** Super 4 **08:00** EGO City **08:02** Brandweerman Sam **08:15** Telekids Mini's **12:00** Monchhichi **12:13** My Little Pony **12:34** Super 4 **12:48** Robin Hood **13:00** Brandweerman Sam **13:10** Om Nom **13:14** Transformers Rescue Bots Academy **13:27** Dinotrux **13:51** Lalaloopsy **14:12** Enchantimals **14:23** Strawberry Shortcake **14:46** Tashi **14:58** Mr. Bean **15:11** Blinky Bill **15:25** Zafari **15:48** Het Regent Iehaktballen **15:59** Miss Moon **16:13** De Avonturen Van K3 **16:40** Spirit - Samen Vrij **17:05** Goede Tijden, Slechte Tijden **17:35** The Bold And The Beautiful **18:05** The Bold And The Beautiful **18:35** Dr. Quinn, Medicine Woman **19:35** McLeod's Daughters **20:30** Detectives Op Woensdag: Silent Witness **21:35** Detectives Op Donderdag: Silent Witness **22:40** House **23:40** Dr. Quinn, Medicine Woman

00:30 Natuur Op Z: Wild France
01:30 Natuur Op Z: Wild France
02:20 Natuur Op Z: Big Blue - Montary Bay
03:00 RTL Nieuws
05:50 American Greed
06:30 Undercover Boss
07:30 Best Of Bright
08:00 RTL Z Voorbeurs
09:00 RTL Z Nieuws
13:00 RTL Z Beurs Inside
14:00 RTL Z Kamervragen
14:15 RTL Z Weekly
14:30 De Buitenlucht
15:00 RTL Z Nieuws
16:30 De Barometer
17:00 RTL Z Nieuws
18:00 Pawn Stars
19:30 American Pickers
20:30 Mary, Queen Of Shops
21:55 Mary, Queen Of Shops
23:20 Z Doc: De Jaren Zestig

DONDERDAG 27 JUNI



00:45 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst
02:05 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst
06:20 Teleshop 4: kortingsbrigade.nl
06:30 RTL Nieuws
09:10 RTL Boulevard
10:00 De Zwakste Schakel
11:00 Goede Tijden, Slechte Tijden
11:35 The Bold And The Beautiful
12:10 Dr. Phil
13:15 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst
13:45 De Bloemenstal
14:00 TV Makelaar: Mission Impossible
15:00 Het Zit In De Familie
16:00 Obese
17:00 Een Nieuw Leven In De Zon
18:00 RTL Nieuws
18:15 Editie NL
18:30 RTL Weer
18:35 RTL Boulevard
19:30 RTL Nieuws
19:55 RTL Weer
20:00 Goede Tijden, Slechte Tijden
20:30 Van Der Vorst Ziet Sterren
21:30 Beste Kijkers
22:30 De Zwakste Schakel
23:30 RTL Nieuws
23:45 RTL Weer
23:50 RTL Boulevard

00:30 Teleshop 5: Nachtlounge
02:01 Teleshop 5: Nachtlounge
05:00 Teleshop 5: Car Tracks
05:30 RTL De Journal
06:00 Teleshop 5: Mediashop
07:30 Teleshop 5: Online Gespot
08:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
09:50 Teleshop 5: kortingsbrigade.nl
10:00 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
10:35 Teleshop 5: kortingsbrigade.nl
10:45 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
11:00 Teleshop 5: Mediashop
12:30 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
13:30 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
13:45 Teleshop 5: Mediashop
14:20 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
16:40 Makelaars Met Een Missie
17:40 Dr. Phil
18:30 Deurwaarders UK
19:30 24 Ur In De Politiecel UK
20:30 Love Island
21:30 Naked Attraction
22:30 24 Ur In De E.R.
23:30 24 Ur In De Politiecel UK

00:45 Teleshop 7: Glamcam
05:00 Teleshop 7: Morning Chat
05:45 Teleshop 7: Car Tracks
06:00 Teleshop 7: Mediashop
06:30 B.O.Z.
09:30 Flodder
10:00 Flodder
10:30 Married With Children
11:00 Married With Children
11:30 'Allo 'Allo!
12:00 Bezopen Bestuurders
12:30 Bezopen Bestuurders
13:00 Idioten Op De Weg
13:30 Stop! Politie Nieuw-Zeeland
14:30 Stop! Politie
15:30 Pawn Stars
16:00 Pawn Stars
16:30 Married With Children
17:00 Married With Children
17:30 Flodder
18:00 Flodder
18:30 'Allo 'Allo!
19:00 Idioten Op De Weg
19:30 Stop! Politie Nieuw-Zeeland
20:30 Beverly Hills Cop
22:40 Beverly Hills Cop II

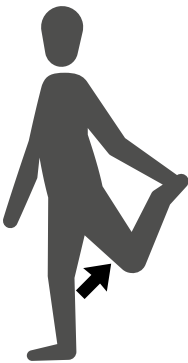
00:40 Teleshop 8: Mediashop
06:30 Koala Broertjes **06:41** Elias
06:51 Sid De Slimmerik **06:56** Jissper **07:03** Jul & Julia **07:14** Ernst, Bobbie En De Rest **07:21** Pipo **07:29** Piet Piraat **07:36** Mijn Ridder En Ik **07:47** Super 4 **08:00** EGO City **08:02** Brandweerman Sam **08:15** Telekids Mini's **12:00** Monchhichi **12:13** My Little Pony **12:34** Super 4 **12:48** Robin Hood **13:00** Brandweerman Sam **13:10** Om Nom **13:14** Transformers Rescue Bots Academy **13:27** Dinotrux **13:51** Lalaloopsy **14:12** Enchantimals **14:23** Strawberry Shortcake **14:46** Tashi **14:58** Mr. Bean **15:11** Blinky Bill **15:25** Zafari **15:48** Het Regent Iehaktballen **15:59** Miss Moon **16:13** De Avonturen Van K3 **16:40** Spirit - Samen Vrij **17:05** Goede Tijden, Slechte Tijden **17:35** The Bold And The Beautiful **18:05** The Bold And The Beautiful **18:35** Dr. Quinn, Medicine Woman **19:35** McLeod's Daughters **20:30** Detectives Op Donderdag: Silent Witness **21:35** Detectives Op Donderdag: Silent Witness **22:40** House **23:35** Dr. Quinn, Medicine Woman

00:20 Z Doc: De Jaren Zestig
01:20 Z Doc: De Jaren Zestig
02:20 RTL Nieuws
05:50 American Greed
06:30 Undercover Boss
07:30 MKB Ondernemerscafé
08:00 RTL Z Voorbeurs
09:00 RTL Z Nieuws
10:30 How It's Done
11:00 RTL Z Nieuws
13:00 RTL Z Beurs Inside
14:00 Z Zoomt Uit
14:15 De Buitenlucht
14:45 RTL Z Weekly
15:00 RTL Z Nieuws
16:30 MKB Ondernemerscafé
17:00 RTL Z Nieuws
18:00 Pawn Stars
19:30 American Pickers
20:30 Z Doc: Het Indrukwekkende Nauw Van Calais
21:30 Z Doc: Het Indrukwekkende Nauw Van Calais
22:30 Z Doc: Het Indrukwekkende Nauw Van Calais
23:30 Mary, Queen Of Shops

VERVOLG
RTL
TELEVISIEGIDS
OP PAG 24!

5. Voorzijde bovenbeen

Ga rechtop staan. Buig 1 been en pak de enkel vast, de hiel komt nu tegen de bil aan.
Je houdt je knieën bij elkaar en duw het bekken recht naar voren.
Je voelt de rek vanaf de knie tot de voorzijde van het bekken.



ADVOCATENKANTOOR
VAN DER WEIDE

Pitbull onder
de strafpleiters!



06 46 02 39 69
24/7 BEREIKBAAR

www.advocatenkantoorvanderweide.nl

Soepelere regeling Boetes CJIB



Anton van den Ham

In de vorige editie heb ik jullie voorzien van tips over hoe je om kunt gaan met schulden en hoe je deze kunt voorkomen. Aanvullend daarop wil ik jullie in deze editie graag meer vertellen over de mogelijkheden bij het CJIB, omdat het met ingang van 1 mei mogelijk is voor al jullie justitiële boetes vanaf € 75,- een betalingsregeling af te spreken met het CJIB.

Het CJIB, Centraal Justitieel Incassobureau, is gevestigd in Leeuwarden en is het incasso-bureau van het Ministerie van Justitie en Veiligheid. Zij houden zich bezig met het incas-sen van boetes en administratiekosten.

Vroeger kon je alleen voor boetes vanaf € 225,- een betalingsregelingen treffen. Deze grens is gelukkig verlaagd naar € 75,-, iets waar wij al langere tijd voor pleiten. Als men-sen de boete wel willen betalen, maar niet kunnen betalen, wordt met de verlaging van deze grens meer ruimte geboden voor een betalingsregeling. Hierdoor wordt voorkomen dat schulden bij het CJIB onnodig oplopen.

Onlangs hebben wij een convenant getekend met het CJIB waardoor wij als bewindvoer-ders toegang krijgen tot het businessportaal van het CJIB. Via dit portaal kunnen wij, na het uploaden van de beschikking, betalingsregelingen treffen en de openstaande vorde-ringen inzien. Heb je geen ondersteuning van een bewindvoerder, dan kun je ook zelf inloggen met jouw DigiD via het burgerportaal. Het voordeel van het gebruik van het portaal is dat de com-municatie sneller verloopt en je niet meer hoeft te wachten op poststukken.

In de volgende editie zal ik meer proberen te vertellen over de verschillende mogelijkhe-den om voor bewindvoering in aanmerking te komen. Ik merk toch vaak dat men hulp zoekt in de ondersteuning bij de financiën, maar men niet goed weet welke mogelijkhe-den er zijn (bijvoorbeeld budgetbeheer en bewindvoering). In het kader van deze onbe-kendheid zijn wij als organisatie bezig om landelijk een financiële zorgkaart te ontwikke-len waarop duidelijk staat waar je voor in aanmerking kan komen. Onlangs hebben wij al voor de instanties waar wij mee samenwerken een huishoudboekje geïntroduceerd. Een mooi systeem van onze grootouders, maar dan in een nieuw jasje gestoken.

Onlangs ben ik toegetreden tot de Facebookgroep Achterblijvers na Detentie en heb de verhalen van sommigen van jullie gelezen. Het verdriet van jullie grijpt mij erg aan. On-danks dat ik niet veel op Facebook actief ben (eigenlijk bijna helemaal niet) hoop ik dat ik jullie met onze dienstverlening en mijn nieuwsartikelen kan ondersteunen.

Anton van den Ham

Wat moet je wel en niet vertellen, liegen voelt niet goed

Een jaar geleden brak er een ochtend aan die anders was dan andere ochtenden. Een ochtend waar we een telefoontje kregen van een advocaat, die kon vertellen dat een van mijn broers was opgepakt en in beperking zat. Hij mocht geen contact opnemen met de buitenwereld, en dus ook niet met ons, zijn familie. Wij beseften ons direct dat een positieve ochtend was veranderd in een ochtend waar ons leven in één klap instortte. Ook al wisten we niet precies wat er was gebeurd en of hij lang weg zou blijven. Uiteindelijk toen hij weer contact mocht opzoeken met ons, bleek het niet niks te zijn en kwamen wij erachter dat we minimaal een aantal jaren zonder hem moeten leven, al kunnen we natuurlijk wel wekelijks op bezoek.

In het begin is het erg lastig, want je kan niet allerlei verschillende verhalen vertellen en vraagt jezelf dus af tegen wie je het wel en niet moet vertellen. Of moet je het tegen iedereen vertellen, want is het wel iets om je voor te schamen? Je bent het zelf toch niet? Ik had er in de eerste week heel veel moeite mee, omdat vrienden van mijn broer vroegen waar hij was, omdat zijn telefoon uit stond en hij reageerde niet. Door de beperking wist ik niet wat hij zelf zou willen dat wij zouden zeggen. Het voelde niet goed om te vertellen dat hij op zakenreis of vakantie was, want liegen voelt nooit goed, dus vertelde ik dat hij hun binnenkort zelf zou bellen, meer zei ik niet.

Moeilijk, moeilijk om te leven voor mij vanaf het moment dat mijn grote broer kwam vast te zitten. Degene naar wie je altijd opkeek word van je afgenomen, en dat besef was best hard vond ik zelf. Samen voetballen, computerspellen spelen tot in de late uurtjes en op vakantie gaan veranderen nu in telefoongesprekken en bezoekmomenten waar we niet meer kunnen doen, dan over positieve dingen praten en zorgen dat hij na het telefoongesprek of uurtje bezoek weer beter naar binnen gaat dan voor het telefoongesprek of voordat hij de bezoekaal kwam inlopen.

Wie moet ik nu bellen als er iets aan de hand is? Dat was een vraag die ik mijzelf snel stelde. Gelukkig ben ik nu een jaar verder en ben ik het nu gewend. Naja, misschien is dat niet de juiste zin. Gelukkig heb ik het nu geaccepteerd, en heb ik leren leven zonder een van de meest belangrijke personen uit mijn leven, mijn broer.

Wat mij erg opluchtte was het vertellen en erover praten met personen die veel voor mij betekenen, in mijn geval mijn beste vrienden die altijd voor mij klaar staan, voordat en nadat mijn broer kwam vast te zitten. Daarnaast stopte ik niet met mijn studie en sporten waar ik wel behoefte aan had. Omdat familie het belangrijkste is voor mij, dacht ik waarom zou ik er nog goed uit willen zien? Waarom zou ik nog studeren voor een goeie baan later? Ja inderdaad, ik besepte mij ook dat er een dag komt dat hij weer buiten komt, en hoe mooi is het als je dan een goede baan hebt, en misschien zelfs een huis, zodat hij bij jou kan intrekken, en op die manier de tijd heeft om zijn leven rustig maar goed op te pakken.

Hoe mooi is het dat jij dan hem dingen kan leren, in plaats van dat hij jou net als vroeger dingen leert?

Hij zal zeker blij zijn als hij hoort dat het goed met mij gaat, elke dag wil ik positief nieuws kunnen vertellen. Hij vertelde mij zelf ook dat het hem kracht geeft als het goed met ons gaat, dus waarom zou ik stoppen met mijn school, wat niet alleen hem en mijzelf maar ook mijn ouders frustratie gaat geven. De gedachten dat het zelfde misschien wel met mij kan gebeuren als ik mijn toekomstvisie laat verdwijnen, dat wil je niet.. Tenminste, dat wil ik niet!

Ik hoop dat iedereen zijn leven op de rails houdt als een familielid, vriend of kennis in detentie belandt. Zodat als hij of zij vrijkomt, hij of zij op dezelfde rails kan rijden en net zoals jij weer kan werken aan zijn of haar toekomst!

Groetjes
een achterblijver





Beste medewerkers & lezers,

Dit schilderij komt tot stand door een verboden aardbei die ik niet mag beproeven, alleen mag bewonderen. Haar mooie oceaan en blauwe pupillen. Ik mag eromheen dobberen net als een tijgerhaai die rondom een dolfijn of zeemeermin rondjes zwemt. Alleen mijn criminele glamour old lifestyle gooit roet in het eten en ik word door mijn verleden en beruchtheid achtervolgt. Vele mensen die vastzitten kunnen hier wel over mee praten, en voelen hoe de ervaring of beleving is en naar mijn idee is hier weinig begrip voor door autoriteiten. Anyway niemand is een kei en de meeste liefdes zijn of worden ingewikkeld door omstandigheden en vooral als je het meent, dan overwint echte liefde net als de Titanic elke storm. Het leven is nou eenmaal een strijd en ik zet mij in als een Romeinse gladiator voor een huisje, boompje, beestje of het nou in Leiden stad is of ergens in Ibiza. Ik wil mij settelen en blijkbaar is zij een carrièrevrouw die er nog niet aan toe is om de luiers te verschonen, I dont know? Onze situatie is te vergelijken met het liedje van Charlie Puth - We Don't Talk Anymore (feat. Selena Gomez). Het raakt mij dat ik haar favoriete Oreo koekje niet mag zijn, geloof mij dat als zij een Oreo krijgt voorgeschoteld dan is koekiemonster van Sesamstraat er niks bij, ik wou dat Oreo mijn werk of bedrijf was dan kon ik haar elke dag een Oreo geven (groot risico dat het bedrijf binnen 6 maanden failliet gaat). Ik durf en neem deze staatsgevaarlijke lady en het faillissement op mij, zoals een gentleman, dan is dit voor mij ook een carrière en een investering om de schoonheid + het slimme brein van papa & mama door te geven aan de eerstvolgende generaties, ook de tradities en dat zij kunnen zorgen dat de bedrijven in stand worden gehouden, want niemand wilt blut en eenzaam zijn. Ze is 1 meter 66 en ik ben 1 meter 87, soms voel ik mij door haar 1 meter 32, I love it. 32 is haar leeftijd en soms hebben we ruzies die te vergelijken zijn met de relatie van Badr Hari & Estelle Cruijff.

SO naar alle soldaten binnen!

Bekir K.

DAVID PENN

COLUMN

STRAFRECHTADVOCAAT BIJ
PENN ADVOCATEN



Het Openbaar Ministerie krijgt in Luxemburg een deksel op zijn neus

Het OM is volgens het Hof van Justitie van de EU géén rechterlijke autoriteit die een Europees aanhoudingsbevel mag uitvoeren

In 2002 had de Raad van de Europese Unie een kaderbesluit vastgesteld onder welke voorwaarden een persoon van de ene lidstaat aan de andere lidstaat zou mogen worden overgeleverd. Dit om overleveringsprocedures te uniformeren en te vergemakkelijken. In Nederland is dit geïmplementeerd in de Overleveringswet. Op de vraag welke instantie een Europees aanhoudingsbevel (hierna ook: EAB) mag uitvoeren schrijft artikel 6 lid 1 van het kaderbesluit:

“De uitvoerende rechterlijke autoriteit is de rechterlijke autoriteit van de uitvoerende lidstaat die bevoegd is om een Europees aanhoudingsbevel uit te voeren krachtens het recht van de uitvoerende lidstaat.”

De bevoegdheid om een EAB uit te voeren komt in ieder geval toe aan de rechter. Volgens de Nederlandse overheid zou echter ook het Openbaar Ministerie (hierna te noemen: het OM) zijn aan te merken als een ‘uitvoerende rechterlijke autoriteit’ die Europese aanhoudingsbevelen (EAB) zou mogen uitvoeren. In de memorie van toelichting bij de Overleveringswet staat immers geschreven:

“Uit artikel 6 van het kaderbesluit blijkt dat alle taken worden opgedragen aan justitiële autoriteiten en dat het aan de lidstaten is om te bepalen wie de justitiële autoriteiten zijn.” En

“Thans heeft de officier van justitie bij de behandeling van uitleveringsverzoeken een leidende rol. Hij is vanaf het begin tot en met het einde betrokken bij een uitlevering. De rechter heeft een doorslaggevende stem, immers zijn ontoelaatbaarverklaring maakt een uitlevering onmogelijk. Niets in het kaderbesluit verzet zich tegen handhaving van deze rolverdeling en een zodanige aanvulling dat de rechtbank ook een positieve eindbeslissing over de overlevering kan nemen.”

Op 27 mei jl. zette de grote kamer van het Hof van Justitie, een streep door deze uitleg. Anders dan uit de memorie van toelichting bij de overleveringswet naar voren komt, waarin kennelijk genoeg wordt genomen met één rechterlijke toetsing, omvat de regeling van het Europees aanhoudingsbevel op twee niveaus bescherming van procedurele en grondrechten die de gezochte persoon moet genieten. Dus niet alleen moet de beslissing over de daadwerkelijke overlevering door de rechter worden gemaakt, óók de beslissing of een Europees aanhoudingsbevel überhaupt mag worden uitgevaardigd, moet door een rechter zijn genomen. En niet, zoals in de praktijk steeds voorkwam, door het OM

Als het Europees aanhoudingsbevel immers wordt uitgevaardigd door het OM, wordt het risico gelopen dat er twijfel komt te bestaan over de vraag of deze macht wel objectief is uitgevoerd. Dat wil zeggen, dat er rekening is gehouden met alle belastende en ontlastende elementen, terwijl de beslissing niet is ingegeven door instructies of aanwijzingen van de uitvoerende macht (lees: het Ministerie van Veiligheid en Justitie, waar het OM onder valt). Het Hof van Justitie heeft deze bevoegdheid niet willen toevertrouwen aan het OM omdat een waarborg voor onafhankelijkheid niet wordt geboden. Het OM is volgens de Wet op de Rechterlijke Organisatie wel onderdeel van de rechterlijke macht, maar daardoor nog geen rechterlijke autoriteit. Er bestaat teveel twijfel of beslissingen van het OM objectief worden genomen. Al vindt het OM vaak van zichzelf wél dat een zaak objectief wordt benaderd.

In mijn praktijk leidde deze uitspraak van 27 mei jl. een dag later tot de schorsing van de overleveringsdetentie van een cliënt. Een interessante vraag is, wat er dient te gebeuren met toegestane overleveringen die nog niet zijn uitgevoerd. Aangezien het Hof duidelijk heeft overwogen dat de gezochte personen twee niveaus van bescherming dienen te genieten, kunnen deze beslissingen wat mij betreft niet in stand blijven. Als het Europees aanhoudingsbevel is uitgevaardigd door het OM, is de gezochte persoon immers een beschermingsniveau ontzegd. Invrijheidsstelling zou alsnog het gevolg moeten zijn. Deze uitspraak zal de gemoeerden nog wel een tijd bezighouden.

Mr. D.M. Penn

Heb jij tips of kunst, of wil je jouw verhaal vertellen over hoe jij de tijd in of na detentie doorkomt?

Stuur het naar: Timeys
Postbus 8165 • 3009 AD Rotterdam

PENN

ADVOCATEN

Voor uw straf- én beklagzaken

Wilt u eerst vrijblijvend contact opnemen?
Dat kan op 088-2503 200 of 06-29 17 91 98
(mr. D.M. Penn)

www.pennadvocaten.nl



Stichting VRIJ behartigt jouw belangen

Stichting Vrij is een organisatie die zich inzet voor (ex-)gedetineerden. De stichting komt op voor jouw belangen door middel van bezoeken, correspondentie en klussen.

Je wilt bezoek in detentie

Je komt al in aanmerking als je geen of weinig bezoek ontvangt en daar wel behoefte aan hebt. De bezoeken zijn gemiddeld één keer per week. De bezoeken zijn van praktische/ sociale aard en in samenwerking met de inrichting waar je verblijft.

De bezoekers zijn de vrijwilligers van Stichting VRIJ. Je krijgt bezoek van een vrijwilliger, die jouw taal spreekt. Ze helpen bij het contact met instanties maar ook bij vragen over woonvoorziening of juridische ondersteuning.

Aanmelden voor bezoeken

Mocht je graag bezoek willen dan kun jij je aanmelden op onze site. Je kan ook de case-manager of medewerker R.I.C. in de inrichting vragen het formulier in te vullen. Na aanmelding neemt een medewerker van de Stichting contact op met de instelling voor een bezoeksafpraak met jou.

Correspondentie en aanmelden voor briefwisseling

Stichting Vrij onderhoudt een correspondentie rubriek. Dit maakt het mogelijk dat je via de Stichting een brief kunt sturen naar een vrijwilliger. De briefwisseling gaat altijd via de stichting.

Klussen

Naast het regelen van bezoeken behartigt Stichting Vrij jouw belangen door het bieden van praktische hulp.

Voorkomende verzoeken zijn:

- Financiële transactie, geld pinnen; overmaken.
- Kleding kopen, ophalen, bezorgen.
- Het ophalen van documenten zoals paspoort, contracten e.d.
- Het onderbrengen van uw huisdieren;
- Het ophalen van post;

Staat jouw hulpvraag niet in de lijst neem dan contact op met Stichting Vrij.

Tel.: 020 670 3224 – Fax: 020 670 2504
E-mail: info@stichtingvrij.nl – Web: www.stichtingvrij.nl
Hemonylaan 9A (sous) 1074 BG, Amsterdam



Stichting Vrij

Hulpverlening in detentie

IN DETENTIE
eenzaam zijn is niet gewenst

020 6703224

vraag een bezoek van een vrijwilliger aan

Let op!
Je kunt zelf contact met ons opnemen of via de casemanager.





Gembershot

Ingrediënten voor 1 shot

- 1 citroen
- 4 cm gember
- scheutje sinaasappelsap

evt. cayennepeper (of een andere peper dat de shot een beetje pittig maakt)

Bereidingswijze

- Halveer de citroen, pers deze uit en stop het sap in de blender. Verwijder dan de schil van de gember met een dunschiller of een fijn mes.
- Snijd daarna de gember fijn of druk deze door de knoflookpers, voeg het toe in de blender.
- Voeg vervolgens het scheutje sinaasappelsap toe aan de blender, en mix het.



Plaatje van Jane uit de Facebook groep Achterblijvers Na Detentie.

Alle artikelen van advocaten, gedetineerden, ex-gedetineerden, achterblijvers en instanties vind je terug op onze vernieuwde website

www.timeys.nl



Ontspanning

Deze puzzels zijn gratis beschikbaar gesteld door puzzeltijd.nu

SUDOKU *

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

SUDOKU **

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

SUDOKU ***

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

SUDOKU ****

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

De oplossingen vind je op pagina 33

WOORDZOEKER

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

- aalbes

aandienen

aansluiten

achterhoofd

afschepen

artikel

Aruba

basta

bedplassen

bruggengeld

bulken

chroom

citroenmousse

debiteur
- desastreus

eikenbladsla

ettelijke

ezelsoor

familiebezoek

fiche

gravin

gruwt

hersens

honen

incident

jasje

kerkuil

kerrie
- luilak

messenwerper

mineraalblauw

monument

nadenken

oudere

printer

proefwerk

rechtspraakijk

relax

relikwie

sanatorium

scheikundig

shampoo
- sneeuwbril

snoeshaan

steun

stofjas

toeter

turbulent

Twente

ultra

vrouwe

zandbak

zeilvaartuig



Recepten

Gevulde paprika met yoghurtsaus

Recept voor 4 personen

Ingrediënten benodigdheden

- 300 g witte rijst
- 1 paprikamix
- 1 rode paprika
- 1 courgette
- 2 tenen knoflook
- 2 el. olijfolie
- 350 g gehakt
- 150 g yoghurt Griekse stijl
- oven en bakplaat
- rol keukenpapier

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor tot 220 °C. Breng in een pan ruim water aan de kook voor de rijst. Halveer de paprika's in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Leg de paprikahelften op de bolle kant op de bakplaat. Rooster de paprika's 12-15 min. in de voorverwarmde oven.
- Snijd de courgette in blokjes. Hak 1 teentje knoflook fijn. Giet de rijst af en laat goed uitlekken. Verhit in een koekenpan de olie. Bak de courgette 3 min. Bak de knoflook 1 min. mee. Voeg het gehakt toe en bak omscheppend in 7 min. gaar. Roer intussen de yoghurt los in een bakje. Pers het laatste teentje knoflook erboven uit. Roer de knoflook door de yoghurt.
- Haal de paprika's uit de oven. Breng het gehaktmengsel op smaak met peper.
- Leg de paprika's op 4 borden en dep ze droog met keukenpapier. Schep wat gehaktmengsel in de paprika's. Schep er wat knoflookyoghurt op. Serveer de paprika's met de rijst en de rest van het gehaktmengsel.



Recept voor 4 personen
Bereidingstijd: 5 minuten

Ingrediënten en benodigdheden

- 600 g aardappelen
- 1 snufje zout
- 50 g roomboter
- 2 uien
- 2 el olijfolie
- 1 snufje peper
- 50 g roomboter
- 700 ml appelmoes
- 4 el paneermeel
- 1 kg spareribs
- 1 ovenschaal

Hete bliksem met spareribs

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor tot 180 °C.
- Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken. Kook de aardappelen in water met zout in ca. 20 min. gaar. Giet ze af en stamp ze met de helft van de roomboter tot een puree.
- Fruit ondertussen de ui in de olijfolie glazig. Schep de ui door de aardappelpuree. Breng op smaak met zout en peper.
- Verdeel de puree en de appelmoes in laagjes over de ovenschaal. Eindig met een laag puree, bestrooi met het paneermeel en verdeel de rest van de roomboter erover.
- Leg de spareribs op de bakplaat en zet de ovenschaal ernaast. Verwarm het geheel 15-20 min. in de voorverwarmde oven.
- Verdeel de hete bliksem en spareribs over de borden en serveer direct

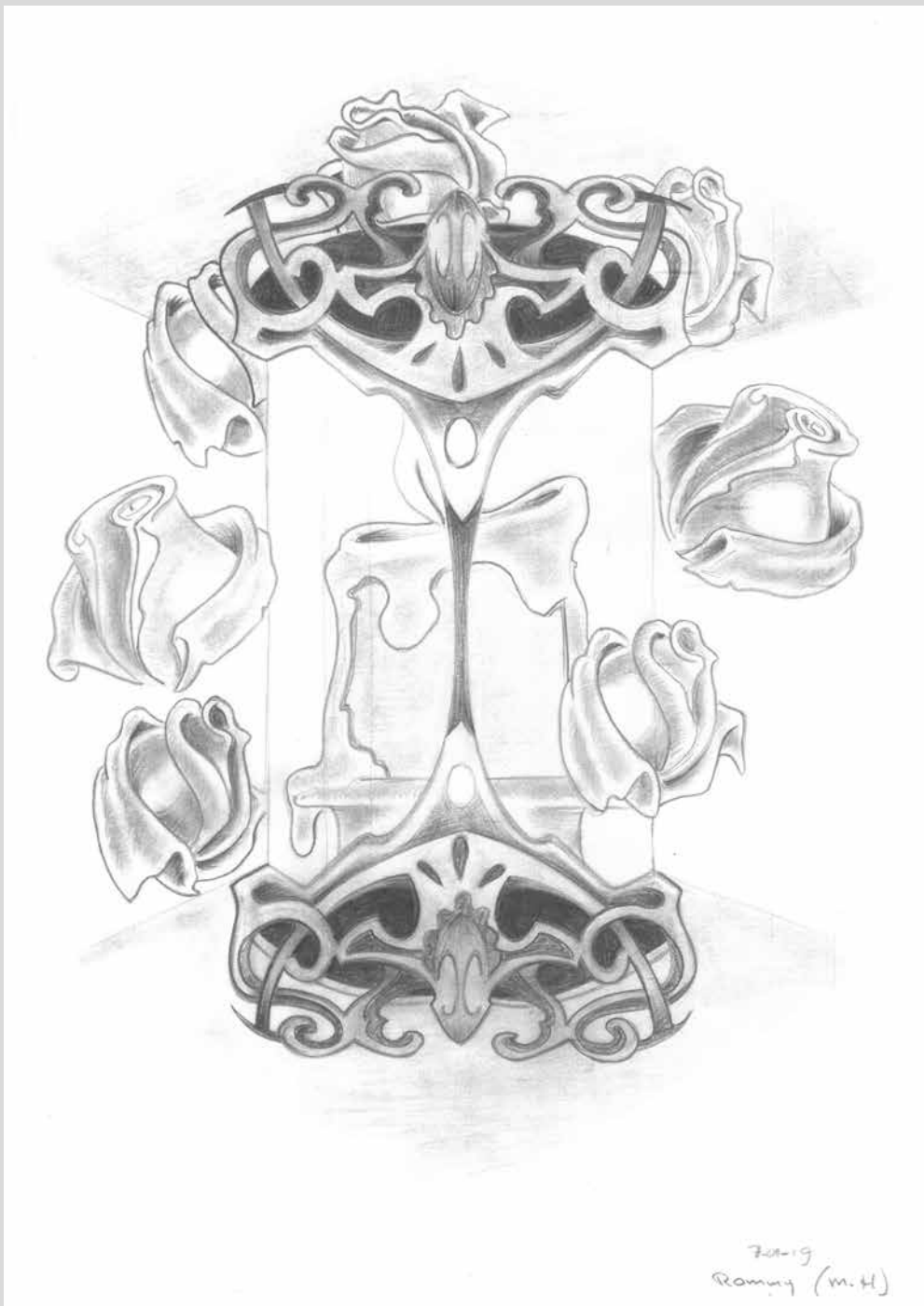
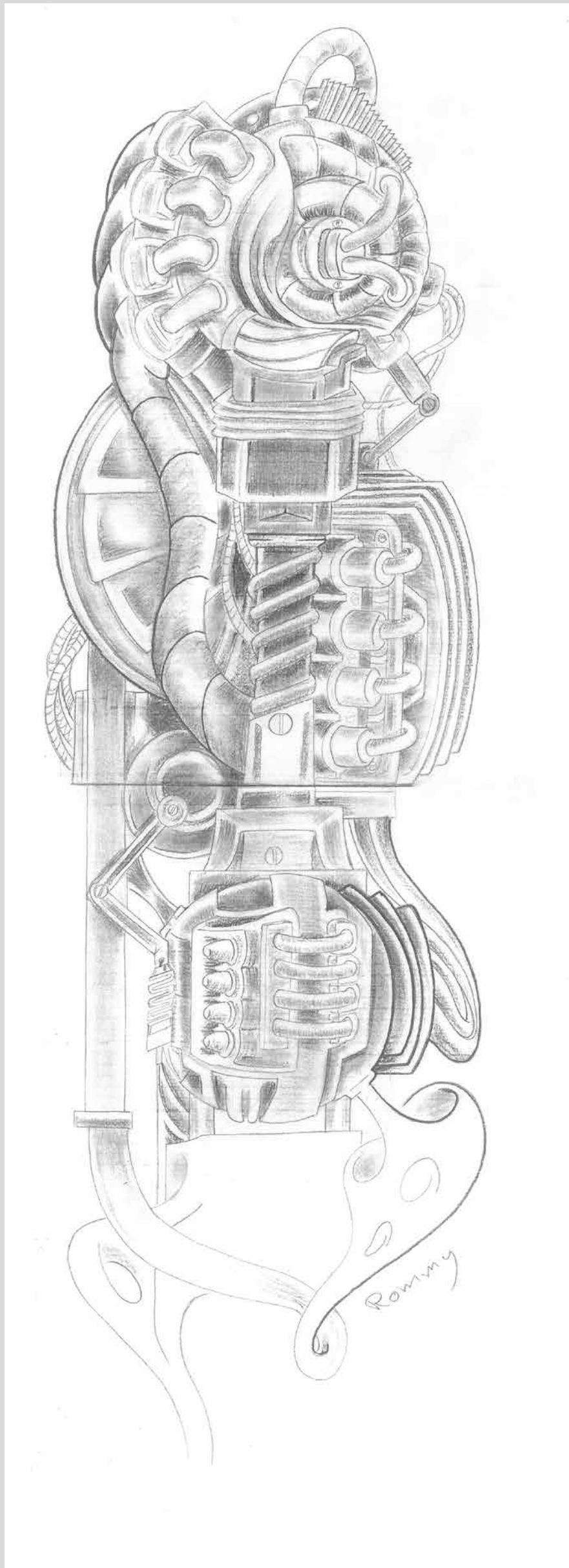
Kunst van gedetineerden



JESSY R.

PLASMANADVOCATEN.NL

0206731548



ROMMY

Heb jij ook een kunstwerk, tekening of iets anders creatiefs gemaakt?
 Stuur het naar het postadres van Timeys, en wie weet sta jij in de volgende
 editie van Timeys!

Postadres:
 Postbus 8165
 3009 AD Rotterdam



00:00 RTL Boulevard
01:00 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst
02:01 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst
06:55 Upside Down
09:00 Op Jacht Naar De Kroon
09:35 Eigen Huis & Tuin
10:20 House Vision
10:50 De Visvrouwen
11:20 Life Is Beautiful
11:50 Ik Zou Wel Eens Willen Weten
12:20 KampeerTV
12:50 Films & Sterren
13:20 TBA (TOD)
15:30 Cooking With The Stars
16:00 Plezier En Passie
16:30 Helemaal Gek Van ...
17:00 Op Jacht Naar De Kroon
17:30 Van Woonvilla Naar Droomvilla
18:00 RTL Nieuws
18:03 RTL Weer
18:05 RTL Woonmagazine
18:35 RTL Boulevard
19:20 VriendenLoterij De Winnaars
19:30 RTL Nieuws
19:55 RTL Weer
20:00 Weet Ik Veel
21:55 Praat Nederlands Met Me
22:55 Van Der Vorst Ziet Sterren
23:55 RTL Nieuws

00:20 Teleshop 5: Nachtlounge
05:00 Teleshop 5: Car Tracks
05:30 RTL De Journal
06:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
07:00 New Creation Church TV
07:30 Antwoorden Met Bayless Conley
08:00 Hour Of Power
09:00 Hour Of Power
10:05 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
10:45 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
12:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
16:00 Foute Vrienden USA
16:30 Helikopter Helden UK
17:30 Helikopter Helden UK
18:30 Helden Van Hier: De Politie
19:30 Helden Van Hier: De Politie
20:30 Love Island
21:30 Naked Attraction
22:30 Levenslang Met Dwang?
23:30 Models In Cape Town

00:05 The Colony
01:50 Teleshop 7: Glamcam
02:01 Teleshop 7: Glamcam
05:00 Teleshop 7: Morning Chat
05:45 Teleshop 7: Car Tracks
06:00 Teleshop 7: Mediashop
06:30 B.O.Z.
09:30 Vis TV XL
10:30 Business Class
12:00 Greenproject
12:30 Best Of Bright
13:00 Best Of Bright
13:30 MotorNL TV
14:00 RTL GP: Autocross - Oldebroek
14:30 RTL GP: Ford Fiesta Sprint Cup - Spa
15:00 RTL GP
17:00 RTL Transportwereld
17:30 RTL Autowereld
18:00 Custom Cars: Las Vegas
18:30 Custom Cars: Las Vegas
19:00 Hardcore Pawn
19:30 Hardcore Pawn
20:00 Selfless
22:30 The Foreigner

01:50 Teleshop 8: Mediashop
06:30 Telekids Mini's
08:17 Littlest Pet Shop: A World Of Our Own
08:30 Film: Barbie Dreamtopia: Een Feest Vol Fantasie
09:12 Marathon: Barbie Dreamtopia
10:30 Film: Megamind - Superschurk
12:04 Polly Pocket
12:28 Hatchimals
12:30 Sprookjesboom - Een Wonderlijk Muziekfeest
13:49 Ernst, Bobbie En De Rest
14:14 TiTaTovenaar
14:29 De Grobbebollen Maken Lol
14:32 Sprookjes
14:44 Lummels
14:55 Tashi
15:21 Mijn Ridder En Ik
15:47 Oggy En De Kakkerlakken
16:12 Mojicons
16:38 Koning Julien
17:00 The Real Housewives Of Orange County
18:00 De Bouwbroers: Kopen & Verkopen
19:00 De Bouwbroers: Kopen & Verkopen
20:00 Crime Scene Investigation
20:55 Crime Scene Investigation
21:50 Crime Scene Investigation
22:45 Crime Scene Investigation
23:40 CSI: Cyber

30:30 Best Of Bright
31:00 RTL Nieuws
37:00 Natuur Op Z: Big Blue - Montary Bay
37:55 American Pickers
12:30 Best Of Bright
13:00 MKB Ondernemerscafé
13:30 Blue Collar Millionaires
14:00 Z Doc: De Middellandse Zee met Simon Reeve
15:00 Z Doc: Op Reis Door Griekenland
16:00 Z Doc: Op Reis Door Griekenland
17:00 Pawn Stars
17:30 De Barometer
18:00 Pawn Stars
19:30 Undercover Boss
20:25 Undercover Boss
21:20 Undercover Boss
22:15 Undercover Boss
23:10 Undercover Boss

MAANDAG 1 JULI



00:05 RTL Weer
00:15 RTL Boulevard
01:10 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst
02:01 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst
06:20 Teleshop 4: kortingsbrigade.nl
06:30 RTL Nieuws
09:10 RTL Boulevard
10:00 De Zwakste Schakel
11:00 Goede Tijden, Slechte Tijden
11:35 The Bold And The Beautiful
12:10 Dr. Phil
13:15 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst
13:45 De Bloemenstal
14:00 TV Makelaar: Mission Impossible
15:00 De Beste Van Nederland
15:30 Je Gaat Het Maken
16:00 TBA
17:00 Een Nieuw Leven In De Zon
18:00 RTL Nieuws
18:15 Editie NL
18:30 RTL Weer
18:35 RTL Boulevard
19:30 RTL Nieuws
19:55 RTL Weer
20:00 Goede Tijden, Slechte Tijden
20:30 In De Voetsporen Van Dr. Pol
21:30 TBA
22:30 De Zwakste Schakel
23:30 RTL Nieuws
23:45 RTL Weer
23:50 RTL Boulevard

00:30 Teleshop 5: Nachtlounge
02:01 Teleshop 5: Nachtlounge
05:00 Teleshop 5: Car Tracks
05:30 RTL De Journal
06:00 Teleshop 5: Mediashop
07:30 Teleshop 5: Online Gespot
08:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
09:50 Teleshop 5: kortingsbrigade.nl
10:00 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
10:35 Teleshop 5: kortingsbrigade.nl
10:45 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
11:00 Teleshop 5: Mediashop
12:30 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
13:30 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
13:45 Teleshop 5: Mediashop
14:20 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
16:40 Makelaars Met Een Missie
17:40 Dr. Phil
18:30 Deurwaarders UK
19:30 24 Uur In De Politiecel UK
20:30 Love Island
21:30 De Andere Kant Van Nederland
22:30 24 Uur In De E.R.
23:30 24 Uur In De Politiecel UK

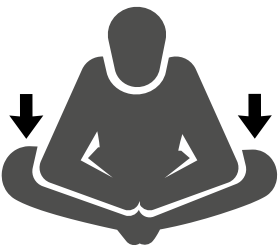
00:35 Business Class
02:05 Teleshop 7: Glamcam
05:00 Teleshop 7: Morning Chat
05:45 Teleshop 7: Car Tracks
06:00 Teleshop 7: Mediashop
06:30 B.O.Z.
09:30 Flodder
10:00 Flodder
10:30 Married With Children
11:00 Married With Children
11:30 'Allo 'Allo!
12:00 Bezopen Bestuurders
12:30 Bezopen Bestuurders
13:00 Idioten Op De Weg
13:30 Stop! Politie Nieuw-Zeeland
14:30 Stop! Politie
15:30 Pawn Stars
16:00 Pawn Stars
16:30 Married With Children
17:00 Married With Children
17:30 Flodder
18:00 Flodder
18:30 'Allo 'Allo!
19:00 Idioten Op De Weg
19:30 Stop! Politie Nieuw-Zeeland
20:30 Film TBA
22:30 Strike Back
23:30 Strike Back

00:35 Little Fockers
02:25 Teleshop 8: Mediashop
06:30 Koala Broertjes
06:41 Elias
06:51 Sid De Slimmerik
06:56 Wissper
07:03 Jul & Julia
07:14 Ernst, Bobbie En De Rest
07:21 Pipo
07:29 Piet Piraat
07:36 Mijn Ridder En Ik
07:47 Super 4
08:00 LEGO City
08:02 Brandweerman Sam
08:15 Telekids Mini's
12:00 Monchhichi
12:13 My Little Pony
12:34 Super 4
12:48 Robin Hood
13:00 Brandweerman Sam
13:10 Om Nom
13:14 Transformers Rescue Bots Academy
13:27 Dinotrux
13:51 Lalaloopsy
14:12 Enchantimals
14:23 Strawberry Shortcake
14:46 Tashi
14:58 Mr. Bean
15:11 Blinky Bill
15:25 Zafari
15:48 Het Regent Gehaktballen
15:59 Miss Moon
16:13 De Avonturen Van K3
16:25 De Avonturen Van K3
16:40 Spirit - Samen Vrij
17:05 Goede Tijden, Slechte Tijden
17:35 The Bold And The Beautiful
18:05 The Bold And The Beautiful
18:35 Dr. Quinn, Medicine Woman
19:35 McLeod's Daughters
20:30 Film TBA
22:30 House
23:25 Dr. Quinn, Medicine Woman

00:05 RTL Nieuws
00:30 RTL Nieuws
00:50 Best Of Bright
01:15 RTL Nieuws
05:50 American Greed
06:30 Undercover Boss
07:30 Best Of Bright
08:00 RTL Z Voorbeurs
09:00 RTL Z Nieuws
13:00 RTL Z Beurs Inside
14:00 De Buitenlucht
14:30 Kijker Aan Z
15:00 RTL Z Nieuws
16:30 Best Of Bright
17:00 RTL Z Nieuws
18:00 Pawn Stars
19:30 American Pickers
20:30 Z Doc
21:30 Z Doc
22:30 Z Doc
23:30 Z Doc: De Middellandse Zee met Simon Reeve

8. Binnenkant bovenbeen spier

Ga zitten in kleermakerszit.
Zet de voetzolen plat tegen elkaar aan.
Houd met de handen de enkels vast.
Houd het bovenlichaam en je hoofd rechtop.
Druk met de ellebogen op de binnenkant van de knieën.



Verpaalen
Advocaten

Uw goed recht

Mr. N.M.E. (Nathalie) Verpaalen
Mr. F.W.M. (Floor) Hopmans

strafrecht - detentierecht - jeugdrecht

Haagweg 391,4813 XD Breda
Postbus 9236, 4801 LE Breda
Telefoon 076 520 0240

Fax 076 521 4895
info@verpaalenadvocaten.nl
www.verpaalenadvocaten.nl



00:45 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst
06:20 Teleshop 4: [kortingsbrigade.nl](#)
06:30 RTL Nieuws
09:10 RTL Boulevard
10:00 De Zwakste Schakel
11:00 Goede Tijden, Slechte Tijden
11:35 The Bold And The Beautiful
12:10 Dr. Phil
13:15 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst
13:45 De Bloemenstal
14:00 TV Makelaar: Mission Impossible
15:00 TBA
16:00 Obese
17:00 Een Nieuw Leven In De Zon
18:00 RTL Nieuws
18:15 Editie NL
18:30 RTL Weer
18:35 RTL Boulevard
19:30 RTL Nieuws
19:55 RTL Weer
20:00 Goede Tijden, Slechte Tijden
20:30 Van Der Vorst Ziet Sterren
21:30 TBA
22:30 De Zwakste Schakel
23:30 RTL Nieuws
23:45 RTL Weer
23:50 RTL Boulevard

00:30 Teleshop 5: Nachtlounge
05:00 Teleshop 5: Car Tracks
05:30 RTL De Journal
06:00 Teleshop 5: Mediashop
07:30 Teleshop 5: Online Gespot
08:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
09:50 Teleshop 5: [kortingsbrigade.nl](#)
10:00 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
10:35 Teleshop 5: [kortingsbrigade.nl](#)
10:45 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
11:00 Teleshop 5: Mediashop
12:30 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
13:30 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
13:45 Teleshop 5: Mediashop
14:20 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
16:40 Makelaars Met Een Missie
17:40 Dr. Phil
18:30 Deurwaarders UK
19:30 24 Uur In De Politiecel UK
20:30 Love Island
21:30 Temptation Island USA
22:30 24 Uur In De E.R.
23:30 24 Uur In De Politiecel UK

00:30 Teleshop 7: Glamcam
05:00 Teleshop 7: Morning Chat
05:45 Teleshop 7: Car Tracks
06:00 Teleshop 7: Mediashop
06:30 B.O.Z.
09:30 Flodder
10:00 Flodder
10:30 Married With Children
11:00 Married With Children
11:30 'Allo 'Allo!
12:00 Bezopen Bestuurders
12:30 Bezopen Bestuurders
13:00 Idioten Op De Weg
13:30 Stop! Politie Nieuw-Zeeland
14:30 Stop! Politie
15:30 Pawn Stars
16:00 Pawn Stars
16:30 Married With Children
17:00 Married With Children
17:30 Flodder
18:00 Flodder
18:30 'Allo 'Allo!
19:00 Idioten Op De Weg
19:30 Stop! Politie Nieuw-Zeeland
20:30 RTL 7 Darts: Las Vegas Darts Masters

00:40 Teleshop 8: Mediashop
06:30 Koala Broertjes **06:41** Elias
06:51 Sid De Slimmerik **06:56** Wissper **07:03** Jul & Julia **07:14** Ernst, Bobbie En De Rest **07:21** Pipo **07:29** Piet Piraat **07:36** Mijn Ridder En Ik **07:47** Super 4 **08:00** LEGO City **08:02** Brandweerman Sam **08:15** Telekids Mini's **12:00** Monchhichi **12:13** My Little Pony **12:34** Super 4 **12:48** Robin Hood **13:00** Brandweerman Sam **13:10** Om Nom **13:14** Transformers Rescue Bots Academy **13:27** Dinotrux **13:51** Lalaloopsy **14:12** Enchantimals **14:23** Strawberry Shortcake **14:46** Tashi **14:58** Mr. Bean **15:11** Blinky Bill **15:25** Zafari **15:48** Het Regent Gehaktballen **15:59** Miss Moon **16:13** De Avonturen Van K3 **16:40** Spirit - Samen Vrij **17:05** Goede Tijden, Slechte Tijden **17:35** The Bold And The Beautiful **18:05** The Bold And The Beautiful **18:35** Dr. Quinn, Medicine Woman **19:35** McLeod's Daughters
20:30 Detectives Op Donderdag: Silent Witness
21:35 Detectives Op Donderdag: Silent Witness
22:40 House
23:35 Dr. Quinn, Medicine Woman

30:20 Z Doc: De Jaren Zestig
31:20 Z Doc: De Jaren Zestig
32:20 RTL Nieuws
35:50 American Greed
36:30 Undercover Boss
37:30 MKB Ondernemerscafé
38:00 RTL Z Voorbeurs
39:00 RTL Z Nieuws
10:30 How It's Done
11:00 RTL Z Nieuws
13:00 RTL Z Beurs Inside
14:00 Z Zoomt Uit
14:15 De Buitenlucht
14:45 RTL Z Weekly
15:00 RTL Z Nieuws
16:30 MKB Ondernemerscafé
17:00 RTL Z Nieuws
18:00 Pawn Stars
19:30 American Pickers
20:30 Z Doc: Het Londense Metronetwerk
21:30 Z Doc: Het Londense Metronetwerk
22:30 Z Doc: Het Londense Metronetwerk
23:30 Mary, Queen Of Shops

VRIJDAG 5 JULI



00:45 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst
06:20 Teleshop 4: [kortingsbrigade.nl](#)
06:30 RTL Nieuws
09:10 RTL Boulevard
10:00 De Zwakste Schakel
11:00 Goede Tijden, Slechte Tijden
11:35 The Bold And The Beautiful
12:10 Dr. Phil
13:15 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst
13:45 De Bloemenstal
14:00 TV Makelaar: Mission Impossible
15:00 TBA
16:00 Van Der Vorst Ziet Sterren
17:00 Een Nieuw Leven In De Zon
18:00 RTL Nieuws
18:15 Editie NL
18:30 RTL Weer
18:35 RTL Boulevard
19:30 RTL Nieuws
19:55 RTL Weer
20:00 Goede Tijden, Slechte Tijden
20:30 The Best Of The Voice Worldwide
21:30 TBA
22:30 De Zwakste Schakel
23:30 RTL Nieuws
23:45 RTL Weer
23:50 RTL Boulevard

00:30 Teleshop 5: Nachtlounge
05:00 Teleshop 5: Car Tracks
05:30 RTL De Journal
06:00 Teleshop 5: Mediashop
07:30 Teleshop 5: Online Gespot
08:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
09:50 Teleshop 5: [kortingsbrigade.nl](#)
10:00 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
10:35 Teleshop 5: [kortingsbrigade.nl](#)
10:45 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
11:00 Teleshop 5: Mediashop
12:30 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
13:30 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
13:45 Teleshop 5: Mediashop
14:20 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
16:40 Makelaars Met Een Missie
17:40 Dr. Phil
18:30 Deurwaarders UK
19:30 24 Uur In De Politiecel UK
20:30 Love Island
21:50 De Andere Kant Van Nederland
22:50 24 Uur In De E.R.
23:50 24 Uur In De Politiecel UK

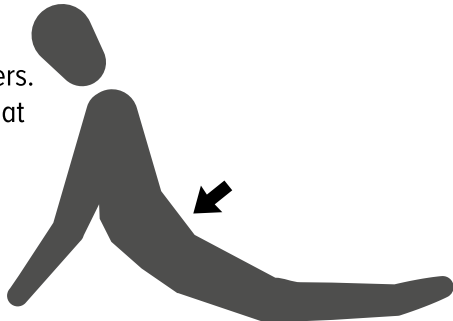
01:05 Teleshop 7: Glamcam
02:01 Teleshop 7: Glamcam
05:00 Teleshop 7: Morning Chat
05:45 Teleshop 7: Car Tracks
06:00 Teleshop 7: Mediashop
06:30 B.O.Z.
09:30 Flodder
10:00 Flodder
10:30 Married With Children
11:00 Married With Children
11:30 'Allo 'Allo!
12:00 Bezopen Bestuurders
12:30 Bezopen Bestuurders
13:00 Idioten Op De Weg
13:30 Stop! Politie Nieuw-Zeeland
14:30 Stop! Politie
15:30 Pawn Stars
16:00 Pawn Stars
16:30 Married With Children
17:00 Married With Children
17:30 Flodder
18:00 Flodder
18:30 'Allo 'Allo!
19:00 Idioten Op De Weg
19:30 Stop! Politie Nieuw-Zeeland
20:30 RTL 7 Darts: Las Vegas Darts Masters

00:35 Teleshop 8: Mediashop
06:30 Koala Broertjes **06:41** Elias
06:51 Sid De Slimmerik **06:56** Wissper **07:03** Jul & Julia **07:14** Ernst, Bobbie En De Rest **07:21** Pipo **07:29** Piet Piraat **07:36** Mijn Ridder En Ik **07:47** Super 4 **08:00** LEGO City **08:02** Brandweerman Sam **08:15** Telekids Mini's **12:00** Monchhichi **12:13** My Little Pony **12:34** Super 4 **12:48** Robin Hood **13:00** Brandweerman Sam **13:10** Om Nom **13:14** Transformers Rescue Bots Academy **13:27** Dinotrux **13:51** Lalaloopsy **14:12** Enchantimals **14:23** Strawberry Shortcake **14:46** Tashi **14:58** Mr. Bean
15:11 Blinky Bill
15:25 Zafari
15:48 Het Regent Gehaktballen
15:59 Miss Moon
16:13 De Avonturen Van K3
16:40 Spirit - Samen Vrij
17:05 Goede Tijden, Slechte Tijden
17:35 The Bold And The Beautiful
18:05 The Bold And The Beautiful
18:35 Dr. Quinn, Medicine Woman
19:35 McLeod's Daughters
20:30 Film TBA
22:30 House
23:25 Dr. Quinn, Medicine Woman

30:30 Mary, Queen Of Shops
32:20 RTL Nieuws
35:50 American Greed
36:30 Undercover Boss
37:30 How It's Done
38:00 RTL Z Voorbeurs
39:00 RTL Z Nieuws
39:15 RTL Z Nieuws
39:30 MKB Ondernemerscafé
10:00 RTL Z Nieuws
10:15 RTL Z Nieuws
10:30 De Barometer
11:00 RTL Z Nieuws
13:00 RTL Z Beurs Inside
14:00 Kijker Aan Z
14:30 Z Zoomt Uit
14:45 RTL Z Weekly
15:00 RTL Z Nieuws
18:00 Pawn Stars
18:30 Pawn Stars
19:00 Pawn Stars
19:30 American Pickers
20:30 Z Doc: Travels In Trumpland - Making America Proud Again
21:30 Z Doc: Travels In Trumpland - Making America Safe Again
22:30 Z Doc: Travels In Trumpland - Making America Wealthy Again
23:30 Z Doc: Het Londense Metronetwerk

11. Onderrug rekken

Lig op de buik.
Zet de handen onder de schouders.
Druk het bovenlijf omhoog, en laat de heupen en de benen zoveel mogelijk op de grond.



Koppen + Lut

ADVOCATEN

Strafrecht
Detentierecht
Cassatieprocedures

Kantoorvestiging
Eindhoven



Guy Koppen
06 420 815 03



Noortje Lut
06 185 160 16



00:45 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst
07:00 Alle Dagen Feest
09:00 Teleshop 4: Mediashop
10:00 Teleshop 4: Tommy Teleshopping
10:30 Bubbels & Gloss
11:00 Je Gaat Het Maken
11:30 RTL Autowereld
12:00 Baas BBQ
12:30 Van Slager Tot Chef
13:00 Nederland Proeft
13:30 Helemaal Gek Van ...
14:00 Pluijms Eetbare Wereld
15:00 Life Is Beautiful
15:30 Plezier En Passie
16:00 Op Jacht Naar De Kroon
16:30 The Dutch Way
17:00 De Visvrouwen
17:30 House Vision
18:00 RTL Nieuws
18:03 RTL Weer
18:05 Eigen Huis & Tuin
18:35 RTL Boulevard
19:30 RTL Nieuws
19:55 RTL Weer
20:00 Oh, Wat Een Jaar!
21:45 BankGiro Miljonairs
22:45 Beste Kijkers
23:45 RTL Nieuws
23:55 RTL Weer

00:50 Teleshop 5: Nachtlounge
02:01 Teleshop 5: Nachtlounge
05:00 Teleshop 5: Car Tracks
05:30 RTL De Journal
06:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
07:30 New Creation Church TV
08:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
11:00 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
12:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
16:00 Films & Sterren
16:30 Helikopter Helden UK
17:30 Border Patrol
18:00 Border Patrol
18:30 Border Patrol
19:00 Border Patrol
19:30 Voor De Rechter
20:30 Love Island
21:30 Politie USA Live

01:05 Teleshop 7: Glamcam
05:00 Teleshop 7: Morning Chat
05:45 Teleshop 7: Car Tracks
06:00 Teleshop 7: Mediashop
06:30 B.O.Z.
09:30 Teleshop 7: Mediashop
10:15 Teleshop 7: Car Tracks
10:30 Teleshop 7: Mediashop
13:00 TBA
13:30 MotorNL TV
14:00 RTL GP: Autocross - Oldebroek
14:30 RTL GP: Ford Fiesta Sprint Cup - Spa
15:00 RTL GP
17:00 RTL Transportwereld
17:30 RTL Autowereld
18:00 De Sterkste Man
19:00 Hardcore Pawn
19:30 Hardcore Pawn
20:00 Hardcore Pawn
20:25 RTL 7 Tour Du Jour
21:30 Film TBA
23:30 RTL 7 Tour Du Jour

00:25 Film TBA
02:15 Teleshop 8: Mediashop
06:30 Telekids Mini's
08:17 Littlest Pet Shop: A World Of Our Own
08:30 Marathon: TBA
10:30 My Little Pony
10:53 Polly Pocket
11:16 Barbie Dreamtopia
11:26 LEGO Friends: Girls On A Mission
11:39 De Avonturen Van K3
11:51 Troetelbeertjes & Familie
12:18 Pipo
12:28 Hatchimals
12:30 Film: TBA
13:47 Piet Piraat
13:55 Piet Piraat
14:00 Ernst, Bobbie En De Rest
14:14 TiTaTovenaar
14:29 De Grobbebollen Maken Lol
14:32 Sprookjes
14:44 Lummels
14:55 Tashi
15:21 Mijn Ridder En Ik
15:47 Oggy En De Kakkerlakken
16:12 Mojicons
16:38 Koning Julien
17:00 The Flying Doctors
18:00 The Best Of The Voice Worldwide
20:00 CSI: New York
20:55 CSI: New York
21:50 CSI: New York
22:45 CSI: New York
23:40 Film TBA

00:30 Z Doc: Het Londense Metronetwerk
01:30 Z Doc: Het Londense Metronetwerk
02:20 RTL Nieuws
06:30 Pawn Stars
12:00 American Greed
12:50 American Pickers
13:45 American Pickers
14:40 American Pickers
15:35 American Pickers
16:30 MKB Ondernemerscafé
17:00 How It's Done
17:30 Pawn Stars
18:00 American Pickers
19:00 Best Of Bright
19:30 Z Doc
20:30 Z Doc
21:30 Z Doc
22:30 Z Doc
23:30 Z Doc

ZONDAG 7 JULI



00:00 RTL Boulevard
01:00 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst
06:55 Moms' Night Out
09:00 Op Jacht Naar De Kroon
09:35 Eigen Huis & Tuin
10:20 House Vision
10:50 De Visvrouwen
11:20 Life Is Beautiful
11:50 Ik Zou Wel Eens Willen Weten
12:20 KampeerTV
12:50 Films & Sterren
13:20 TBA (TOD)
15:30 Cooking With The Stars
16:00 Plezier En Passie
16:30 Helemaal Gek Van ...
17:00 TBA (TOD)
17:30 Van Woonvilla Naar Droomvilla
18:00 RTL Nieuws
18:03 RTL Weer
18:05 RTL Woonmagazine
18:35 RTL Boulevard
19:20 VriendenLoterij De Winnaars
19:30 RTL Nieuws
19:55 RTL Weer
20:00 Weet Ik Veel
21:55 Praat Nederlands Met Me
22:55 Van Der Vorst Ziet Sterren
23:55 RTL Nieuws

00:20 Teleshop 5: Nachtlounge
02:01 Teleshop 5: Nachtlounge
05:00 Teleshop 5: Car Tracks
05:30 RTL De Journal
06:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
07:00 New Creation Church TV
07:30 Antwoorden Met Bayless Conley
08:00 Hour Of Power
09:00 Hour Of Power
10:05 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
10:45 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
12:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
16:00 Foute Vrienden USA
16:30 Helikopter Helden UK
17:30 Helikopter Helden UK
18:30 Helden Van Hier: De Politie
19:30 Helden Van Hier: De Politie
20:30 Love Island
22:00 Temptation Island USA
23:00 Levenslang Met Dwang?

00:35 Teleshop 7: Glamcam
02:01 Teleshop 7: Glamcam
05:00 Teleshop 7: Morning Chat
05:45 Teleshop 7: Car Tracks
06:00 Teleshop 7: Mediashop
06:30 B.O.Z.
09:30 Vis TV XL
10:30 TBA
12:00 TBA
12:30 RTL 7 Tour Du Jour
13:30 MotorNL TV
14:00 RTL GP
17:00 RTL Transportwereld
17:30 RTL Autowereld
18:00 Custom Cars: Las Vegas
18:30 Custom Cars: Las Vegas
19:00 Hardcore Pawn
19:30 Hardcore Pawn
20:00 Hardcore Pawn
20:25 RTL 7 Tour Du Jour
21:30 Film TBA
23:30 RTL 7 Tour Du Jour

01:30 Teleshop 8: Mediashop
06:30 Telekids Mini's
08:17 Littlest Pet Shop: A World Of Our Own
08:30 Marathon: TBA
10:30 Film: TBA
11:47 Polly Pocket
12:10 Troetelbeertjes & Familie
12:28 Hatchimals
12:30 Film: TBA
14:00 Ernst, Bobbie En De Rest
14:14 TiTaTovenaar
14:29 De Grobbebollen Maken Lol
14:32 Sprookjes
14:44 Lummels
14:55 Tashi
15:21 Mijn Ridder En Ik
15:47 Oggy En De Kakkerlakken
16:12 Mojicons
16:38 Koning Julien
17:00 The Real Housewives Of Orange County
18:00 De Bouwbroers: Kopen & Verkopen
20:00 Crime Scene Investigation
20:55 Crime Scene Investigation
21:50 Crime Scene Investigation
22:45 Crime Scene Investigation
23:40 CSI: Cyber

00:30 Best Of Bright
01:00 RTL Nieuws
07:00 Natuur Op Z
07:55 American Pickers
12:30 Best Of Bright
13:00 MKB Ondernemerscafé
13:30 Blue Collar Millionaires
14:00 Z Doc: Het Londense Metronetwerk
15:00 Z Doc: Het Londense Metronetwerk
16:00 Z Doc: Het Londense Metronetwerk
17:00 Pawn Stars
17:30 De Barometer
18:00 Pawn Stars
18:30 Pawn Stars
19:00 Pawn Stars
19:30 Undercover Boss

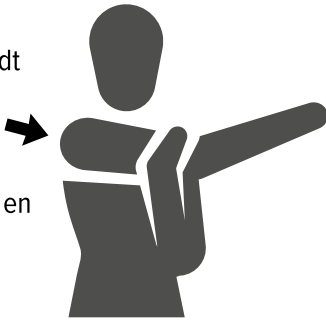
DEFENINGEN OP CEL

STRETCH & STAY FIT!

- Enkele aanwijzingen bij het rekken zijn:
- Even (10-15 seconden) vasthouden in de uiterste stand.
 - Daarna langzaam ontspannen.
 - Voer alle oefeningen zowel links als rechts uit.
 - Forceer niet; rekken mag geen pijn doen.
 - Neem de tijd!

1. Buitenkant schoudergordel

De buitenkant van de schoudergordel wordt gerekt door één arm voor de borst langs te buigen.
Met de hand van de andere arm wordt de elleboog van de gebogen arm vastgepakt en richting borst getrokken.
Je hoofd draait hierbij richting de gerekte schoudergordel.





00:05 RTL Weer
00:15 RTL Boulevard
01:10 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst
06:20 Teleshop 4: kortingsbrigade.nl
06:30 RTL Nieuws
09:10 RTL Boulevard
10:00 De Zwakste Schakel
11:00 Goede Tijden, Slechte Tijden
11:35 The Bold And The Beautiful
12:10 Dr. Phil
13:15 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst
13:45 De Bloemenstal
14:00 TV Makelaar: Mission Impossible
15:00 Da's Goed Geregeld
15:30 Je Gaat Het Maken
16:00 TBA
17:00 TBA
18:00 RTL Nieuws
18:15 Editie NL
18:30 RTL Weer
18:35 RTL Boulevard
19:30 RTL Nieuws
19:55 RTL Weer
20:00 Ik Weet Er Alles Van!
20:30 In De Voetsporen Van Dr. Pol
21:30 TBA
22:30 De Zwakste Schakel
23:30 RTL Nieuws
23:45 RTL Weer
23:50 RTL Boulevard

00:00 I Can Make You A Supermodel
01:00 Teleshop 5: Nachtlounge
05:00 Teleshop 5: Car Tracks
05:30 RTL De Journal
06:00 Teleshop 5: Mediashop
07:30 Teleshop 5: Online Gespot
08:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
09:50 Teleshop 5: kortingsbrigade.nl
10:00 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
10:35 Teleshop 5: kortingsbrigade.nl
10:45 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
11:00 Teleshop 5: Mediashop
12:30 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
13:30 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
13:45 Teleshop 5: Mediashop
14:20 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
16:40 Makelaars Met Een Missie
17:40 Dr. Phil
18:30 Deurwaarders UK
19:30 24 Uur In De Politiecel UK
20:30 America's Next Top Model
21:30 America's Next Top Model
22:30 24 Uur In De E.R.
23:30 24 Uur In De Politiecel UK

00:35 Strike Back
01:35 Teleshop 7: Glamcam
02:01 Teleshop 7: Glamcam
05:00 Teleshop 7: Morning Chat
05:45 Teleshop 7: Car Tracks
06:00 Teleshop 7: Mediashop
06:30 B.O.Z.
12:30 RTL 7 Tour Du Jour
13:30 Stop! Politie Nieuw-Zeeland
14:30 Stop! Politie
15:30 Pawn Stars
16:00 Pawn Stars
16:30 Married With Children
17:00 Married With Children
17:30 Flodder
18:00 Flodder
18:30 'Allo 'Allo!
19:00 Idioten Op De Weg
19:30 Stop! Politie Nieuw-Zeeland
20:25 RTL 7 Tour Du Jour
21:30 Film TBA
23:30 RTL 7 Tour Du Jour

00:35 Film TBA
02:20 Teleshop 8: Mediashop
06:30 Koala Broertjes
06:41 Elias
06:51 Sid De Slimmerik.
06:56 Wissper
07:03 Jul & Julia
07:14 Ernst, Bobbie En De Rest
07:21 Pipo
07:29 Piet Piraat
07:36 Mijn Ridder En Ik
07:47 Super 4
08:00 LEGO City
08:02 Brandweerman Sam
08:15 Telekids
Mini's
12:00 Monchhichi
12:13 My Little Pony
12:34 Super 4
12:48 Robin Hood
13:00 Brandweerman Sam
13:10 Om Nom
13:14 Transformers Rescue Bots Academy
13:27 Dinotrux
13:51 Lalaloopsy
14:12 Enchantimals
14:23 Strawberry Shortcake
14:46 Tashi
14:58 Mr. Bean
15:11 Blinky Bill
15:25 Zafari
15:48 Het Regent Gehaktballen
15:59 Miss Moon
16:13 De Avonturen Van K3
16:40 Spirit - Samen Vrij
17:05 Goede Tijden, Slechte Tijden
17:35 The Bold And The Beautiful
18:05 The Bold And The Beautiful
18:35 Dr. Quinn, Medicine Woman
19:35 McLeod's Daughters
20:30 Film TBA
22:30 House
23:25 Dr. Quinn, Medicine Woman

00:05 RTL Nieuws
00:30 RTL Nieuws
00:50 Best Of Bright
01:15 RTL Nieuws
05:50 American Greed
06:30 Undercover Boss
07:30 Best Of Bright
08:00 RTL Z Voorbeurs
09:00 RTL Z Nieuws
13:00 RTL Z Beurs Inside
14:00 De Buitenlucht
14:30 Kijker Aan Z
15:00 RTL Z Nieuws
16:30 Best Of Bright
17:00 RTL Z Nieuws
18:00 Pawn Stars
19:30 American Pickers
20:30 Z Doc
21:30 Z Doc
22:30 Z Doc
23:30 Z Doc: Travels In Trumpland - Making America Proud Again

DINSDAG 9 JULI



00:45 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst
06:20 Teleshop 4: kortingsbrigade.nl
06:30 RTL Nieuws
09:10 RTL Boulevard
10:00 De Zwakste Schakel
11:00 Ik Weet Er Alles Van!
11:35 The Bold And The Beautiful
12:10 Dr. Phil
13:15 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst
13:45 De Bloemenstal
14:00 TV Makelaar: Mission Impossible
15:00 TBA
16:00 In De Voetsporen Van Dr. Pol
17:00 TBA
18:00 RTL Nieuws
18:15 Editie NL
18:30 RTL Weer
18:35 RTL Boulevard
19:30 RTL Nieuws
19:55 RTL Weer
20:00 Ik Weet Er Alles Van!
20:30 Uitstel Van Executie
21:30 TBA
22:30 De Zwakste Schakel
23:30 RTL Nieuws
23:45 RTL Weer
23:50 RTL Boulevard

00:30 Teleshop 5: Nachtlounge
05:00 Teleshop 5: Car Tracks
05:30 RTL De Journal
06:00 Teleshop 5: Mediashop
07:30 Teleshop 5: Online Gespot
08:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
09:50 Teleshop 5: kortingsbrigade.nl
10:00 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
10:35 Teleshop 5: kortingsbrigade.nl
10:45 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
11:00 Teleshop 5: Mediashop
12:30 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
13:30 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
13:45 Teleshop 5: Mediashop
14:20 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
16:40 Makelaars Met Een Missie
17:40 Dr. Phil
18:30 Deurwaarders UK
19:30 24 Uur In De Politiecel UK
20:30 Beruchte Gevangenen: Ewout In De Cel
21:30 Voor De Rechter
22:30 24 Uur In De E.R.
23:30 24 Uur In De Politiecel UK

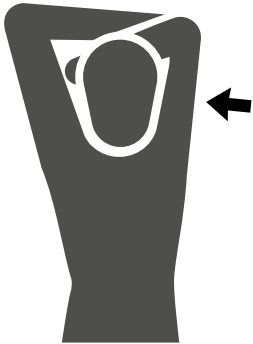
00:35 Strike Back
01:35 Teleshop 7: Glamcam
02:01 Teleshop 7: Glamcam
05:00 Teleshop 7: Morning Chat
05:45 Teleshop 7: Car Tracks
06:00 Teleshop 7: Mediashop
06:30 B.O.Z.
12:30 RTL 7 Tour Du Jour
13:30 Stop! Politie Nieuw-Zeeland
14:30 Stop! Politie
15:30 Pawn Stars
16:00 Pawn Stars
16:30 Married With Children
17:00 Married With Children
17:30 Flodder
18:00 Flodder
18:30 'Allo 'Allo!
19:00 Idioten Op De Weg
19:30 Stop! Politie Nieuw-Zeeland
20:25 RTL 7 Tour Du Jour
21:30 Film TBA
23:30 RTL 7 Tour Du Jour

00:25 Teleshop 8: Mediashop
06:30 Koala Broertjes
06:41 Elias
06:51 Sid De Slimmerik
06:56 Wissper
07:03 Jul & Julia
07:14 Ernst, Bobbie En De Rest
07:21 Pipo
07:29 Piet Piraat
07:36 Mijn Ridder En Ik
07:47 Super 4
08:00 LEGO City
08:02 Brandweerman Sam
08:15 Telekids
Mini's
12:00 Monchhichi
12:13 My Little Pony
12:34 Super 4
12:48 Robin Hood
13:00 Brandweerman Sam
13:10 Om Nom
13:14 Transformers Rescue Bots Academy
13:27 Dinotrux
13:51 Lalaloopsy
14:12 Enchantimals
14:23 Strawberry Shortcake
14:46 Tashi
14:58 Mr. Bean
15:11 Blinky Bill
15:25 Zafari
15:48 Het Regent Gehaktballen
15:59 Miss Moon
16:13 De Avonturen Van K3
16:25 De Avonturen Van K3
16:40 Spirit - Samen Vrij
17:05 Goede Tijden, Slechte Tijden
17:35 The Bold And The Beautiful
18:05 The Bold And The Beautiful
18:35 Dr. Quinn, Medicine Woman
19:35 McLeod's Daughters
20:30 Film TBA
22:30 House
23:25 Dr. Quinn, Medicine Woman

00:30 Z Doc: Travels In Trumpland - Making America Safe Again
01:30 Z Doc: Travels In Trumpland - Making America Wealthy Again
02:20 RTL Nieuws
05:50 American Greed
06:30 Undercover Boss
07:30 De Barometer
08:00 RTL Z Voorbeurs
09:00 RTL Z Nieuws
13:00 RTL Z Beurs Inside
14:00 De Buitenlucht
14:30 Kijker Aan Z
15:00 RTL Z Nieuws
16:30 How It's Done
17:00 RTL Z Nieuws
18:00 Pawn Stars
19:30 American Pickers
20:30 Z Doc: De Jaren Zestig
21:30 Z Doc: De Jaren Zestig
22:30 Z Doc: De Jaren Zeventig
23:30 Z Doc: De Jaren Zeventig

2. Achterzijde bovenarm

De achterzijde van de bovenarm (triceps) wordt gerekt, door één hand op de rug, achter je hoofd te leggen, en m.b.v. de andere hand de elleboog nog verder naar achteren te trekken. De achterste hand blijft met de rug in contact. Houd je hoofd rechtop, niet naar voren buigen.



KUSTER ADVOCATUUR

STRAFRECHTADVOCAAT MR. K. (KIM) KUSTER

Rotterdamse recht door zee aanpak, bijt zich vast in haar zaken en vecht voor jouw recht!

Ruime ervaring in drugs-, zeden, verkeerszaken, zaken (poging) moord en doodslag, fraude, witwassen, afpersing, wapenbezit en -handel, maar ook economische delicten/ detentierecht en klaagschriftprocedures.

mr. K. (Kim) Kuster
06-28438406 (24/7)
info@kusteradvocatuur.nl

Boompjes 545, Rotterdam
(aan de voet van de Erasmusbrug)





00:45 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst
06:20 Teleshop 4: kortingsbrigade.nl
06:30 RTL Nieuws
09:10 RTL Boulevard
10:00 De Zwakste Schakel
11:00 Ik Weet Er Alles Van!
11:35 The Bold And The Beautiful
12:10 Dr. Phil
13:15 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst
13:45 De Bloemenstal
14:00 TV Makelaar: Mission Impossible
15:00 TBA
16:00 Help, Mijn Man Is Klusser!
17:00 TBA
18:00 RTL Nieuws
18:15 Editie NL
18:30 RTL Weer
18:35 RTL Boulevard
19:30 RTL Nieuws
19:55 RTL Weer
20:00 Ik Weet Er Alles Van!
20:30 The Best Of The Voice Worldwide
21:30 TBA
22:30 De Zwakste Schakel
23:30 RTL Nieuws
23:45 RTL Weer
23:50 RTL Boulevard

00:30 Teleshop 5: Nachtlounge
05:00 Teleshop 5: Car Tracks
05:30 RTL De Journal
06:00 Teleshop 5: Mediashop
07:30 Teleshop 5: Online Gespot
08:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
09:50 Teleshop 5: kortingsbrigade.nl
10:00 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
10:35 Teleshop 5: kortingsbrigade.nl
10:45 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
11:00 Teleshop 5: Mediashop
12:30 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
13:30 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
13:45 Teleshop 5: Mediashop
14:20 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
16:40 Makelaars Met Een Missie
17:40 Dr. Phil
18:30 Deurwaarders UK
19:30 24 Uur In De Politiecel UK
20:30 Beruchte Gevangenen: Ewout In De Cel
21:30 Voor De Rechter
22:30 24 Uur In De E.R.
23:30 24 Uur In De Politiecel UK

00:35 Strike Back
01:35 Teleshop 7: Glamcam
02:01 Teleshop 7: Glamcam
05:00 Teleshop 7: Morning Chat
05:45 Teleshop 7: Car Tracks
06:00 Teleshop 7: Mediashop
06:30 B.O.Z.
12:30 RTL 7 Tour Du Jour
13:30 Stop! Politie Nieuw-Zeeland
14:30 Stop! Politie
15:30 Pawn Stars
16:00 Pawn Stars
16:30 Married With Children
17:00 Married With Children
17:30 Flodder
18:00 Flodder
18:30 'Allo 'Allo!
19:00 Idioten Op De Weg
19:30 Stop! Politie Nieuw-Zeeland
20:25 RTL 7 Tour Du Jour
21:30 RTL 7 Darts: German Darts Masters

00:35 Teleshop 8: Mediashop
06:30 Koala Broertjes **06:41** Elias
06:51 Sid De Slimmerik **06:56** Wissper **07:03** Jul & Julia
07:14 Ernst, Bobbie En De Rest
07:21 Pipo **07:29** Piet Piraat **07:36** Mijn Ridder En Ik **07:47** Super 4
08:00 LEGO City **08:02** Brandweerman Sam **08:15** Telekids Mini's **12:00** Monchhichi **12:13** My Little Pony **12:34** Super 4 **12:48** Robin Hood **13:00** Brandweerman Sam **13:10** Om Nom **13:14** Transformers Rescue Bots Academy **13:27** Dinotrux **13:51** Lalaloopsy **14:12** Enchantimals **14:23** Strawberry Shortcake **14:46** Tashi **14:58** Mr. Bean
15:11 Blinky Bill
15:25 Zafari
15:48 Het Regent Gehaktballen
15:59 Miss Moon
16:13 De Avonturen Van K3
16:40 Spirit - Samen Vrij
17:05 Goede Tijden, Slechte Tijden
17:35 The Bold And The Beautiful
18:05 The Bold And The Beautiful
18:35 Dr. Quinn, Medicine Woman
19:35 McLeod's Daughters
20:30 Film TBA
22:30 House
23:25 Dr. Quinn, Medicine Woman

00:30 Mary, Queen Of Shops
02:20 RTL Nieuws
05:50 American Greed
06:30 Undercover Boss
07:30 How It's Done
08:00 RTL Z Voorbeurs
09:00 RTL Z Nieuws
09:30 MKB Ondernemerscafé
10:00 RTL Z Nieuws
10:30 De Barometer
11:00 RTL Z Nieuws
13:00 RTL Z Beurs Inside
14:00 Kijker Aan Z
14:30 Z Zoomt Uit
14:45 RTL Z Weekly
15:00 RTL Z Nieuws
18:00 Pawn Stars
19:30 American Pickers
20:30 Gordon, Gino And Fred: Road Trip
21:30 Gordon, Gino And Fred: Road Trip
22:30 Gordon, Gino And Fred: Road Trip
23:30 Z Doc: Het Londense Metronetwerk

ZATERDAG 13 JULI



00:45 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst
07:00 Alex & Emma
09:00 Teleshop 4: Mediashop
10:00 Teleshop 4: Tommy Teleshopping
10:30 Bubbels & Gloss
11:00 Je Gaat Het Maken
11:30 RTL Autowereld
12:00 Baas BBQ
12:30 Van Slager Tot Chef
13:00 Nederland Proeft
13:30 Helemaal Gek Van ...
14:00 Pluijms Eetbare Wereld
15:00 Life Is Beautiful
15:30 Plezier En Passie
16:00 RTL Vakantie Magazine
16:30 The Dutch Way
17:00 TBA (TOD)
17:30 House Vision
18:00 RTL Nieuws
18:03 RTL Weer
18:05 Eigen Huis & Tuin
18:35 RTL Boulevard
19:30 RTL Nieuws
19:55 RTL Weer
20:00 Oh, Wat Een Jaar!
21:45 BankGiro Miljonairs
22:45 TBA
23:45 RTL Nieuws
23:55 RTL Weer

00:30 Teleshop 5: Nachtlounge
05:00 Teleshop 5: Car Tracks
05:30 RTL De Journal
06:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
07:30 New Creation Church TV
08:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
11:00 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
12:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
16:00 Films & Sterren
16:30 Helikopter Helden UK
17:30 Border Patrol
18:00 Border Patrol
18:30 Border Patrol
19:00 Border Patrol
19:30 Helden Van Hier: Door Het Vuur
20:30 Politie 24/7
21:30 Politie USA Live

00:35 RTL 7 Tour Du Jour
01:40 Teleshop 7: Glamcam
02:01 Teleshop 7: Glamcam
05:00 Teleshop 7: Morning Chat
05:45 Teleshop 7: Car Tracks
06:00 Teleshop 7: Mediashop
06:30 B.O.Z.
09:30 Teleshop 7: Mediashop
10:15 Teleshop 7: Car Tracks
10:30 Teleshop 7: Mediashop
12:30 RTL 7 Tour Du Jour
13:30 MotorNL TV
14:00 RTL GP
17:00 RTL Transportwereld
17:30 RTL Autowereld
18:00 De Sterkste Man
19:00 Hardcore Pawn
19:30 Hardcore Pawn
20:00 Hardcore Pawn
20:25 RTL 7 Tour Du Jour
21:30 RTL 7 Darts: German Darts Masters

00:25 Film TBA **02:15** Teleshop 8: Mediashop **06:30** Telekids Mini's **08:17** Littlest Pet Shop: A World Of Our Own **08:30** Marathon: TBA
10:30 My Little Pony **10:53** Polly Pocket **11:16** Barbie Dreamtopia **11:26** LEGO Friends: Girls On A Mission
11:39 De Avonturen Van K3
11:51 Troetelbeertjes & Familie
12:18 Pipo
12:28 Hatchimals
12:30 Film: TBA
13:47 Piet Piraat
14:00 Ernst, Bobbie En De Rest
14:14 TiTaTovenaar
14:29 De Grobbebollen Maken Lol
14:32 Sprookjes
14:44 Lummels
14:55 Tashi
15:21 Mijn Ridder En Ik
15:47 Oggy En De Kakkerlakken
16:12 Mojicons
16:38 Koning Julien
17:00 The Flying Doctors
18:00 The Best Of The Voice Worldwide
20:00 CSI: New York
20:55 CSI: New York
21:50 CSI: New York
22:45 CSI: New York
23:40 Film TBA

00:30 Z Doc
01:30 Z Doc
02:20 RTL Nieuws
06:30 Pawn Stars
12:00 American Greed
12:50 American Pickers
16:30 MKB Ondernemerscafé
17:00 How It's Done
17:30 Pawn Stars
18:00 American Pickers
19:00 Best Of Bright
19:30 Z Doc
20:30 Z Doc
21:30 Z Doc
22:30 Z Doc
23:30 Z Doc

5. Voorzijde bovenbeen

Ga rechtop staan. Buig 1 been en pak de enkel vast, de hiel komt nu tegen de bil aan.
Je houdt je knieën bij elkaar en duw het bekken recht naar voren.
Je voelt de rek vanaf de knie tot de voorzijde van het bekken.



PENN

ADVOCATEN

Voor uw straf- én beklagzaken

Wilt u eerst vrijblijvend contact opnemen?
Dat kan op 088-2503 200 of 06-29 17 91 98
(mr. D.M. Penn)

www.pennadvocaten.nl





00:45 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst
02:05 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst
06:20 Teleshop 4: [kortingsbrigade.nl](#)
06:30 RTL Nieuws
09:10 RTL Boulevard
10:00 De Zwakste Schakel
11:00 Ik Weet Er Alles Van!
11:35 The Bold And The Beautiful
12:10 Dr. Phil
13:15 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst
13:45 De Bloemenstal
14:00 TV Makelaar: Mission Impossible
15:00 TBA
16:00 Beter Laat Dan Nooit
17:00 TBA
18:00 RTL Nieuws
18:15 Editie NL
18:30 RTL Weer
18:35 RTL Boulevard
19:30 RTL Nieuws
19:55 RTL Weer
20:00 Ik Weet Er Alles Van!
20:30 Uitstel Van Executie
21:30 TBA
22:30 De Zwakste Schakel
23:30 RTL Nieuws
23:45 RTL Weer
23:50 RTL Boulevard

00:30 Teleshop 5: Nachtlounge
02:01 Teleshop 5: Nachtlounge
05:00 Teleshop 5: Car Tracks
05:30 RTL De Journal
06:00 Teleshop 5: Mediashop
07:30 Teleshop 5: Online Gespot
08:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
09:50 Teleshop 5: [kortingsbrigade.nl](#)
10:00 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
10:35 Teleshop 5: [kortingsbrigade.nl](#)
10:45 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
11:00 Teleshop 5: Mediashop
12:30 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
13:30 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
13:45 Teleshop 5: Mediashop
14:20 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
16:40 Makelaars Met Een Missie
17:40 Dr. Phil
18:30 Deurwaarders UK
19:30 24 Uur In De Politiecel UK
20:30 Beruchte Gevangenen: Ewout In De Cel
21:30 Voor De Rechter
22:30 24 Uur In De E.R.
23:30 24 Uur In De Politiecel UK

00:35 Strike Back
01:35 Teleshop 7: Glamcam
02:01 Teleshop 7: Glamcam
05:00 Teleshop 7: Morning Chat
05:45 Teleshop 7: Car Tracks
06:00 Teleshop 7: Mediashop
06:30 B.O.Z.
12:30 RTL 7 Tour Du Jour
13:30 Stop! Politie Nieuw-Zeeland
14:30 Stop! Politie
15:30 Pawn Stars
16:00 Pawn Stars
16:30 Married With Children
17:00 Married With Children
17:30 Flodder
18:00 Flodder
18:30 'Allo 'Allo!
19:00 Idioten Op De Weg
19:30 Stop! Politie Nieuw-Zeeland
20:25 RTL 7 Tour Du Jour
21:30 Film TBA
23:30 RTL 7 Tour Du Jour

00:25 Teleshop 8: Mediashop
06:30 Koala Broertjes **06:41** Elias
06:51 Sid De Slimmerik **06:56** Wissper **07:03** Jul & Julia **07:14** Ernst, Bobbie En De Rest **07:21** Pipo **07:29** Piet Piraat **07:36** Mijn Ridder En Ik **07:47** Super 4 **08:00** LEGO City **08:02** Brandweerman Sam **08:15** Telekids Mini's **12:00** Monchhichi **12:13** My Little Pony **12:34** Super 4 **12:48** Robin Hood **13:00** Brandweerman Sam **13:10** Om Nom **13:14** Transformers Rescue Bots Academy **13:27** Dinotrux **13:51** Lalaloopsy **14:12** Enchantimals **14:23** Strawberry Shortcake **14:46** Tashi **14:58** Mr. Bean **15:11** Blinky Bill **15:25** Zafari **15:48** Het Regent Gehaktballen **15:59** Miss Moon **16:13** De Avonturen Van K3 **16:40** Spirit - Samen Vrij **17:05** Goede Tijden, Slechte Tijden **17:35** The Bold And The Beautiful **18:05** The Bold And The Beautiful **18:35** Dr. Quinn, Medicine Woman **19:35** McLeod's Daughters **20:30** Film TBA **22:30** House **23:25** Dr. Quinn, Medicine Woman

00:30 Gordon, Gino And Fred: Road Trip
01:30 Gordon, Gino And Fred: Road Trip
02:20 RTL Nieuws
05:50 American Greed
06:30 Undercover Boss
07:30 De Barometer
08:00 RTL Z Voorbeurs
09:00 RTL Z Nieuws
13:00 RTL Z Beurs Inside
14:00 De Buitenlucht
14:30 Kijker Aan Z
15:00 RTL Z Nieuws
16:30 How It's Done
17:00 RTL Z Nieuws
18:00 Pawn Stars
19:30 American Pickers
20:30 Z Doc: De Jaren Zeventig
21:30 Z Doc: De Jaren Zeventig
22:30 Z Doc: De Jaren Zeventig
23:30 Z Doc: De Jaren Zeventig

WOENSDAG 17 JULI



00:00 RTL Boulevard
00:45 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst **00:55** Zomer Met Art
02:05 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst **06:20** Teleshop 4: [kortingsbrigade.nl](#) **06:30** RTL Nieuws **09:10** RTL Boulevard
10:00 De Zwakste Schakel
10:00 Zomer Met Art **11:00** Ik Weet Er Alles Van! **11:35** The Bold And The Beautiful **12:10** Dr. Phil
12:15 McLeod's Daughters **13:15** Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst
13:45 De Bloemenstal **14:00** TV Makelaar: Mission Impossible
15:00 TBA
15:05 Dr. Phil
16:00 Uitstel Van Executie
17:00 Het Spaanse Dorp
18:00 RTL Nieuws
18:15 Editie NL
18:30 RTL Weer
18:35 RTL Boulevard
19:30 RTL Nieuws
19:55 RTL Weer
20:00 Ik Weet Er Alles Van!
20:30 Topdokters
21:30 Het Spaanse Dorp
22:30 De Zwakste Schakel
22:30 Zomer Met Art
23:30 RTL Nieuws
23:45 RTL Weer
23:50 RTL Boulevard
23:55 RTL Weer

00:30 Teleshop 5: Nachtlounge
05:00 Teleshop 5: Car Tracks
05:30 RTL De Journal
06:00 Teleshop 5: Mediashop
07:30 Teleshop 5: Online Gespot
08:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
09:50 Teleshop 5: [kortingsbrigade.nl](#)
10:00 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
10:35 Teleshop 5: [kortingsbrigade.nl](#)
10:45 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
11:00 Teleshop 5: Mediashop
12:30 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
13:45 Teleshop 5: Mediashop
14:20 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
16:40 Makelaars Met Een Missie
17:40 Dr. Phil
18:30 Deurwaarders UK
19:30 24 Uur In De Politiecel UK
20:30 Hotter Than My Daughter
21:30 Levenslang Met Dwang?
22:30 24 Uur In De E.R.
23:30 24 Uur In De Politiecel UK

00:35 Strike Back
01:35 Teleshop 7: Glamcam
05:00 Teleshop 7: Morning Chat
05:45 Teleshop 7: Car Tracks
06:00 Teleshop 7: Mediashop
06:30 B.O.Z.
12:30 RTL 7 Tour Du Jour
13:30 Stop! Politie Nieuw-Zeeland **14:30** Stop! Politie
15:30 Pawn Stars
16:30 Married With Children
17:30 Flodder
18:30 'Allo 'Allo!
19:00 Idioten Op De Weg
19:30 Stop! Politie Nieuw-Zeeland **20:25** RTL 7 Tour Du Jour
21:30 JCVD
23:30 RTL 7 Tour Du Jour

00:00 Dr. Quinn, Medicine Woman
00:25 Teleshop 8: Mediashop
06:30 Koala Broertjes **06:41** Elias
06:51 Sid De Slimmerik **06:56** Wissper **07:03** Jul & Julia **07:14** Ernst, Bobbie En De Rest **07:21** Pipo **07:29** Piet Piraat **07:36** Mijn Ridder En Ik **07:47** Super 4 **08:00** LEGO City **08:02** Brandweerman Sam **08:15** Telekids Mini's **12:00** Monchhichi **12:13** My Little Pony **12:34** Super 4 **12:48** Robin Hood **13:00** Brandweerman Sam **13:10** Om Nom **13:14** Transformers Rescue Bots Academy **13:27** Dinotrux **13:51** Lalaloopsy **14:12** Enchantimals **14:23** Strawberry Shortcake **14:46** Tashi **14:58** Mr. Bean **15:11** Blinky Bill **15:25** Zafari **15:48** Het Regent Gehaktballen **15:59** Miss Moon **16:13** De Avonturen Van K3 **16:40** Spirit - Samen Vrij **17:05** Goede Tijden, Slechte Tijden **17:35** The Bold And The Beautiful **18:35** Dr. Quinn, Medicine Woman **19:35** McLeod's Daughters **20:30** Detectives Op Woensdag: Inspector Morse **22:45** House **23:40** Dr. Quinn, Medicine Woman

00:30 Z Doc
03:00 RTL Nieuws
05:50 American Greed
06:30 Undercover Boss
07:30 Best Of Bright
08:00 RTL Z Voorbeurs
09:00 RTL Z Nieuws
13:00 RTL Z Beurs Inside
14:00 RTL Z Kamervragen
14:15 RTL Z Weekly
14:30 De Buitenlucht
15:00 RTL Z Nieuws
16:30 De Barometer
17:00 RTL Z Nieuws
18:00 Pawn Stars
19:30 American Pickers
20:30 Mary, Queen Of Shops
23:20 Z Doc: De Jaren Zeventig

SUDOKU *

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

SUDOKU **

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

SUDOKU ***

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

SUDOKU ****

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

Hierbij de oplossingen van de Sudoku puzzels van pagina 21



00:00 RTL Boulevard
00:45 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst 00:55 Zomer Met Art
02:05 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst 06:20 Teleshop 4: kortingsbrigade.nl 06:30 RTL Nieuws 09:10 RTL Boulevard
10:00 De Zwakste Schakel 10:00 Zomer Met Art 11:00 Ik Weet Er Alles Van! 11:35 The Bold And The Beautiful 12:10 Dr. Phil 12:15 McLeod's Daughters 13:15 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst 13:45 De Bloemenstal 14:00 TV Makelaar: Mission Impossible 14:05 SynDROOM 15:00 TBA 15:05 Dr. Phil
16:00 Topdokters
17:00 Het Spaanse Dorp
18:00 RTL Nieuws
18:15 Editie NL
18:30 RTL Weer
18:35 RTL Boulevard
19:30 RTL Nieuws
19:55 RTL Weer
20:00 Ik Weet Er Alles Van!
20:30 Help, Mijn Man Is Klusser!
21:30 Het Spaanse Dorp
22:30 De Zwakste Schakel
22:30 Zomer Met Art
23:30 RTL Nieuws
23:45 RTL Weer
23:50 RTL Boulevard
23:55 RTL Weer

00:30 Teleshop 5: Nachtlounge
05:00 Teleshop 5: Car Tracks
05:30 RTL De Journal
06:00 Teleshop 5: Mediashop
07:30 Teleshop 5: Online Gespot
08:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
09:50 Teleshop 5: kortingsbrigade.nl
10:00 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
10:35 Teleshop 5: kortingsbrigade.nl
10:45 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
11:00 Teleshop 5: Mediashop
12:30 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
13:45 Teleshop 5: Mediashop
14:20 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
16:40 Makelaars Met Een Missie
17:40 Dr. Phil
18:30 Deurwaarders UK
19:30 24 Uur In De Politiecel UK
20:30 Temptation Island USA
22:30 24 Uur In De E.R.
23:30 24 Uur In De Politiecel UK

00:35 Strike Back
01:35 Teleshop 7: Glamcam
05:00 Teleshop 7: Morning Chat
05:45 Teleshop 7: Car Tracks
06:00 Teleshop 7: Mediashop
06:30 B.O.Z.
12:30 RTL 7 Tour Du Jour
13:30 Stop! Politie Nieuw-Zeeland
14:30 Stop! Politie
15:30 Pawn Stars
16:30 Married With Children
17:30 Flodder
18:30 'Allo 'Allo!
19:00 Idioten Op De Weg
19:30 Stop! Politie Nieuw-Zeeland
20:25 RTL 7 Tour Du Jour
21:30 Seeking Justice
23:35 RTL 7 Tour Du Jour

00:40 Teleshop 8: Mediashop
06:30 Koala Broertjes 06:41 Elias
06:51 Sid De Slimmerik 06:56 Wissper 07:03 Jul & Julia
07:14 Ernst, Bobbie En De Rest
07:21 Pipo 07:29 Piet Piraat 07:36 Mijn Ridder En Ik 07:47 Super 4
08:00 LEGO City 08:02 Brandweerman Sam 08:15 Telekids Mini's 12:00 Monchhichi 12:13 My Little Pony 12:34 Super 4
12:48 Robin Hood 13:00 Brandweerman Sam 13:10 Om Nom 13:14 Transformers Rescue Bots Academy 13:27 Dinotrux 13:51 Lalaloopsy 14:12 Enchantimals 14:23 Strawberry Shortcake
14:46 Tashi
14:58 Mr. Bean
15:11 Blinky Bill
15:25 Zafari
15:48 Het Regent Gehaktballen
15:59 Miss Moon
16:13 De Avonturen Van K3
16:40 Spirit - Samen Vrij
17:05 Goede Tijden, Slechte Tijden
17:35 The Bold And The Beautiful
18:35 Dr. Quinn, Medicine Woman
19:35 McLeod's Daughters
20:30 Detectives Op Donderdag: Silent Witness
22:40 House
23:35 Dr. Quinn, Medicine Woman

02:10 RTL Nieuws
05:50 American Greed
06:30 Undercover Boss
07:30 MKB Ondernemerscafé
08:00 RTL Z Voorbeurs
09:00 RTL Z Nieuws
10:30 How It's Done
11:00 RTL Z Nieuws
13:00 RTL Z Beurs Inside
14:00 Z Zoomt Uit
14:15 De Buitenlucht
14:45 RTL Z Weekly
15:00 RTL Z Nieuws
16:30 MKB Ondernemerscafé
16:45 RTL Z Nieuws
18:00 Pawn Stars
19:30 American Pickers
20:30 Z Doc
23:30 Mary, Queen Of Shops

VRIJDAG 19 JULI



00:00 RTL Boulevard 00:45 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst 00:55 Zomer Met Art 02:05 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst 06:20 Teleshop 4: kortingsbrigade.nl 06:30 RTL Nieuws 09:10 RTL Boulevard 10:00 De Zwakste Schakel 10:00 Zomer Met Art 11:00 Ik Weet Er Alles Van! 11:35 The Bold And The Beautiful 12:10 Dr. Phil 12:15 McLeod's Daughters 13:15 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst 13:45 De Bloemenstal 14:00 TV Makelaar: Mission Impossible 14:05 Flipping Out 15:00 TBA 15:05 Dr. Phil
16:00 Help, Mijn Man Is Klusser!
17:00 Het Spaanse Dorp 18:00 RTL Nieuws 18:15 Editie NL
18:30 RTL Weer
18:35 RTL Boulevard
19:30 RTL Nieuws
19:55 RTL Weer
20:00 Ik Weet Er Alles Van!
20:30 The Best Of The Voice Worldwide
21:30 Het Spaanse Dorp
22:30 De Zwakste Schakel
22:30 Zomer Met Art
23:30 RTL Nieuws
23:45 RTL Weer
23:50 RTL Boulevard
23:55 RTL Weer

00:30 Teleshop 5: Nachtlounge
05:00 Teleshop 5: Car Tracks
05:30 RTL De Journal
06:00 Teleshop 5: Mediashop
07:30 Teleshop 5: Online Gespot
08:00 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
09:50 Teleshop 5: kortingsbrigade.nl
10:00 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
10:35 Teleshop 5: kortingsbrigade.nl
10:45 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
11:00 Teleshop 5: Mediashop
12:30 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
13:45 Teleshop 5: Mediashop
14:20 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
16:40 Makelaars Met Een Missie
17:40 Dr. Phil
18:30 Deurwaarders UK
19:30 24 Uur In De Politiecel UK
20:30 Beruchte Gevangenen: Ewout In De Cel
21:30 Voor De Rechter
22:30 24 Uur In De E.R.
23:30 24 Uur In De Politiecel UK

00:40 Strike Back
01:40 Teleshop 7: Glamcam
05:00 Teleshop 7: Morning Chat
05:45 Teleshop 7: Car Tracks
06:00 Teleshop 7: Mediashop
06:30 B.O.Z.
12:30 RTL 7 Tour Du Jour
13:30 Stop! Politie Nieuw-Zeeland
14:30 Stop! Politie
15:30 Pawn Stars
16:30 Married With Children
17:30 Flodder
18:30 'Allo 'Allo!
19:00 Idioten Op De Weg
19:30 Stop! Politie Nieuw-Zeeland
20:25 RTL 7 Tour Du Jour
21:30 Righteous Kill
21:30 Hummingbird
23:30 RTL 7 Tour Du Jour

00:35 Teleshop 8: Mediashop
06:30 Koala Broertjes 06:41 Elias
06:51 Sid De Slimmerik 06:56 Wissper 07:03 Jul & Julia 07:14 Ernst, Bobbie En De Rest 07:21 Pipo 07:29 Piet Piraat 07:36 Mijn Ridder En Ik 07:47 Super 4 08:00 LEGO City 08:02 Brandweerman Sam 08:15 Telekids Mini's 12:00 Monchhichi 12:13 My Little Pony 12:34 Super 4 12:48 Robin Hood 13:00 Brandweerman Sam 13:10 Om Nom 13:14 Transformers Rescue Bots Academy 13:27 Dinotrux 13:51 Lalaloopsy 14:12 Enchantimals 14:23 Strawberry Shortcake 14:46 Tashi
14:58 Mr. Bean 15:11 Blinky Bill
15:25 Zafari
15:48 Het Regent Gehaktballen
15:59 Miss Moon
16:13 De Avonturen Van K3
16:40 Spirit - Samen Vrij
17:05 Goede Tijden, Slechte Tijden
17:35 The Bold And The Beautiful
18:35 Dr. Quinn, Medicine Woman
19:35 McLeod's Daughters
20:30 Film TBA
20:30 Sex Tape
22:30 House
23:25 Dr. Quinn, Medicine Woman

02:10 RTL Nieuws
05:50 American Greed
06:30 Undercover Boss
07:30 How It's Done
08:00 RTL Z Voorbeurs
09:00 RTL Z Nieuws
09:30 MKB Ondernemerscafé
09:45 RTL Z Nieuws
10:30 De Barometer
11:00 RTL Z Nieuws
13:00 RTL Z Beurs Inside
14:00 Kijker Aan Z
14:30 Z Zoomt Uit
14:45 RTL Z Weekly
15:00 RTL Z Nieuws
15:30 Business NL
16:00 RTL Z Nieuws
18:00 Pawn Stars
19:30 American Pickers
20:30 Z Doc



Detentie gedaan?
Tijd om aan de slag te gaan!

Naast het reguliere uitzendwerk zijn wij gespecialiseerd zijn in het vinden van werk voor kandidaten met een detentie achtergrond. Het gaat hierbij om duurzaam en vooral betaald werk.

Neem contact met ons op:
E: info@currentwerkt.nl
T: 085-0702 890

Wij zijn werkzaam in de regio's:
Gelderland, Noord-Brabant, Limburg, Zuid- en Noord-Holland en Utrecht

www.currentwerkt.nl



STAND

STICHTING ACHTERBLIJVERS NA DETENTIE

Ben je achterblijver en op zoek naar steun en tips?
Je vindt een grote groep achterblijvers op Facebook
in de besloten groep: **Achterblijvers Na Detentie**

Do's and Don'ts

Je zit vast, misschien zit je nog maar net.
Hier wat tips die we kregen van je medegedetineerden:

Do's

1. Deelnemen dagprogramma

Bij binnenkomst in de penitentiaire inrichting is er een dagprogramma. Op dit dagprogramma staan dagelijkse activiteiten, zoals sport, bibliotheek, luchten, recreatie en arbeid. Probeer zoveel mogelijk deel te nemen, de tijd gaat veel sneller en je voelt je ook veel beter als je lekker bezig blijft!

2. Sport en ontspanning

In Timeys zullen we ruimte besteden aan sportoefeningen voor in de cel.

3. Vragen over detentie?

Een mentor staat je bij op de afdeling voor als je vragen hebt over je situatie in detentie of als je behoefte hebt aan een luisterend oor.

4. Vragen over verloop van detentie?

Een casemanager staat je bij met betrekking tot het verloop van je detentie. Je casemanager stippelt na je veroordeling je traject met betrekking tot fasering met je uit. De onderdelen van je fasering zijn bijvoorbeeld: Halfopen- en openkamp, enkelband en dagdetentie. Je re-integratieproces!
Jouw gedrag in de penitentiaire inrichting is doorslaggevend om te kunnen faseren.

5. Vragen over jouw strafzaak?

Bel je advocaat. Heb je geen advocaat, bekijk dan onze advocaten.

6. Hygiëne

Zorg goed voor jezelf! Als je schoon bent en je verblijfsruimte opgeruimd is, kun je de situatie beter aan. Door de inrichting worden de producten met betrekking tot hygiëne gratis verstrekt. Dit betekent dat je producten zoals shampoo en schoonmaakmiddelen gratis kunt krijgen. Als je vragen hebt, loop dan naar een inrichtingsmedewerk(st)er.

Don'ts

1. Uitlenen van je producten & spullen

We horen van gedetineerden dat er in detentie veel onenigheden voorkomen door het (uit)lenen van spullen en/of producten. Probeer dit te voorkomen.

2. Spreken over jouw privéleven en/of strafzaak

Het wordt afgeraden om over je privéleven en/of strafzaak te spreken. Spreek je daar wel over, dan stel je jezelf kwetsbaar op en bestaat de kans om uiteindelijk slachtoffer te worden van afpersing. Vergeet niet dat je in een penitentiaire inrichting zit, waar niet iedereen het beste met je voorheeft.

3. Spreken over medegedetineerden/bewaarders

Om met gedetineerden/bewaarders over andere gedetineerden/bewaarders te spreken, blijkt niet erg gewaardeerd te worden. Daar komt ruzie van.

4. Smokkelwaar

Kom je in aanraking met smokkelwaar (contrabande), hieronder vallen drugs, telefoons en wapens, dan komt je fasering in gevaar. Tevens krijg je straf op cel, dit houdt in: 23 uur opgesloten in je cel.

To Do's Wat kun je regelen tijdens je detentie?

Het gaat dan bijvoorbeeld over je inkomen, je woonruimte, een identiteitsbewijs, een zorgverzekering of afspraken over eventuele schulden

A. Een geldig identiteitsbewijs

B. Je DIGID

C. Belastingtoeslagen stopzetten

Tijdens detentie stopzetten en aanvragen als je weer vrijkomt.

D. Ken je je Burgerservicenummer (BSN)?

E. Heb je een bankrekening, regel die anders nu.

F. Inkomen na detentie

Heb je na detentie onvoldoende inkomen, dan moet je je inschrijven op www.werk.nl om recht te hebben op een uitkering.

G. Schulden

Maak een overzicht van je schulden en probeer lopende schulden te bevrozen of anders minimale betalingsregeling te treffen voor bijvoorbeeld boetes CJIB.

H. Woonruimte

Schrijf je in als woningzoekende of maak afspraken over de huur van je huidige woonruimte.

I. Zorgverzekering

Tijdens detentie wordt je zorg geregeld door de staat. Na je detentie moet je weer zelf een zorgverzekering aanvragen.

Uitkering tijdens detentie

Als je vastzit heb je geen recht op een uitkering, zoals bijstand, WIA of WW. Je moet de uitkerende instantie zelf informeren over je detentie. Doe je dit niet op tijd? Dan kan dit gezien worden als fraude. Informeer bij de casemanager of bij de medewerker in het RIC hoe je je uitkering kunt stopzetten of tijdelijk kunt stoppen.

Uitkering gezin gedetineerde

Als je gezin afhankelijk is van jouw inkomen, dan valt dat weg als jij gedetineerd bent. Ze kunnen thuis een bijstandsuitkering aanvragen, hiervoor hebben ze jouw detentieverklaring nodig. Een detentieverklaring kun je aanvragen bij de casemanager.

BGG

Beschrijving Getoond Gedrag is een verklaring over je inzet tijdens detentie.

VOG

Wil je na je detentie een baan vinden, dan heb je vaak een VOG nodig. Een VOG (Verklaring Omtrent Gedrag) is een officieel document waarin staat dat je gedrag in het verleden geen bezwaar vormt voor de baan waar je op solliciteert. Als je een VOG aanvraagt, wordt er dus gekeken wat voor strafblad je hebt.

ALS VRIJHEID DE ENIGE OPTIE IS

OOK PRO DEO

Strafrecht · Privaatrecht · Bestuursrecht

Cyber crime (*hacken*)
Drogszaken
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. uitleveringen*)

Moszkowicz Advocaten Utrecht is bereikbaar op:
030 212 0466
www.moszkowicz-law.nl

van OOSTEN
SCHULZ
de KORTE
a d v o c a t e n



► Betrokken ► Deskundig ► Bereikbaar

Alle strafzaken en penitentiaire zaken, ook PRO DEO

Bel gratis 0800 787 239 225, buiten kantooruren 06 5356 2478

• We speak English

• Wir sprechen Deutsch

• Hablamos Español

• Nous parlons Français