

# Blad voor gedetineerden

**Timeys sprak met Mobicep!**  
**Mobicep is een grote inspirator in Nederland omtrent sporten, en daarom ging Timeys voor jullie op pad om hem te spreken. Hij ging van 107 kilo, naar een sportschoolvoorbeeld voor vele mensen. Hij inspireert met zijn filmpjes over fitness, en heeft op Instagram alleen al 191.000 volgers. Daarnaast heeft hij zijn eigen bedrijf in voedingssupplementen. Zelf heeft hij enkele weken in detentie gezeten, en besepte toen dat dit niet het leven is, wat hij wil.**

*Lees het interview op pagina 2, 3 en 19*



DOOR ACHTERBLIJVER DAPHNE

## Ik kan niet wachten om samen de wereld te ontdekken

Ik weet het nog zo goed, het eerste telefoontje wat ik na een hele lange tijd weer kreeg...

Hoe mijn hart echt een sprong maakte en er een big smile van oor tot oor kwam.

Vele telefoontjes volgden, niet altijd met regelmaat en soms zat er een periode tussen van absolute silence. Hoe gefrustreerd ik ook was, als ik opnam en ik zijn stem hoorde was alles weer goed. Dat heeft echt een hele tijd geduurd en ondertussen hadden we het wel over de toekomst, maar hoe ga je die invullen als de liefde eigenlijk totaal onbereikbaar is?

En toen bezoek, en heeeel veel vragen; Is hij nog wie hij is? En hoe gaat het met hem en zoveel meer? Maar alle vragen verdwenen als sneeuw voor de zon bij het zien van hem en vanaf toen is het best wel snel gegaan, want de afstand om elke week op bezoek te komen was te groot om elke keer af te leggen. Ik ben altijd een dromer geweest, dus fantaseren over een toekomst waarin we samen zijn of in ieder geval dichterbij.

Die kans greep zich aan, want het contract van het huis wat ik huurde liep af en het bedrijf waar ik werkzaam was, was net die periode daarvoor failliet gegaan. Ik was zo vrij als een vogel om te gaan en staan waar ik wou, toch bleef alleen hij in mijn hoofd zitten en was dichtbij hem zijn echt het enige wat ik wou.... On the road, want ik moest wel het land door om te zijn waar ik nu ben. Familie achterlaten, vrienden

achterlaten, maar hoe groot is Nederland nu? Je bent als je niet aan tijd gebonden bent overal zo. Ik dacht het is nu of nooit, als het nu niet is dan zal ik er echt mijn hele leven spijt van krijgen. Dus zonder écht mijn plannen aan hem bekend te maken, heb ik een baan gezocht, wat zo geregeld was. Toen het huis nog, 4 dagen voordat de baan begon had ik eindelijk de sleutel na een lange zoektocht en konden we beginnen aan de start van onze toekomst. Want ik wou alleen hem, niets meer niets minder.

Ik ben zo blij dat ik mijn hart gevolgd heb, ook al is onze situatie verre van ideaal, als je echt van iemand houdt dan geef je niet op, maar vecht je ervoor.

We zijn nu een paar jaar verder, in die periode zijn we erg naar elkaar toe gegroeid, is de liefde groter geworden en de post minder... Geen lange brieven meer maar elkaar echt kunnen zien, als gezinnetje want dat zijn we. Ik denk niet in die paar uurtjes bezoek na over hoe zwaar het is om zo meteen weer onze kindjes, alleen op te voeden, want elke minuut is kostbaar. Je gaat het samen aan en dat doe je van beide kanten zo goed als je kan. Dat gaat niet altijd zonder slag of stoot, maar bij de pakken neerzitten? Nee, want daar kom je niet verder mee, de toekomst komt eraan en ik kan niet wachten om echt samen met elkaar te zijn en de wereld te ontdekken want ik weet zeker dat die aan onze voeten ligt.

Groetjes Daphne

**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@vanbergehengouwen.com](mailto:info@vanbergehengouwen.com)

[www.vanbergehengouwen.com](http://www.vanbergehengouwen.com)

- advertentie -

**eMates**

e-mailen voor  
gedetineerden

[emates.nl/info](http://emates.nl/info)

### INHOUDSOPGAVE

2-3 Interview Mobicep

5 Humanitas

6 Column Yehudi Moszkowicz

7 Raadsels en Breinbrekers

7 Column Yvonne van der Hut

8-17 RTL-televisiegids deel 1

18 Aktiva

19 Interview Interview Mobicep  
vervolg

20 Basislessen Nederlandse  
taal

21 Ontspanning & Recepten

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](http://www.moszkowicz-law.nl)

DOOR REDACTIE TIMEYS

# 'Ik zou echt nooit meer willen vastzitten, ik kan er niet tegen!'



Voor trainen



Na trainen

## Timeys was bij Mobicep

Rotterdam – Door Jermain Blankenstein

### Hoe gaat het met je?

Het gaat lekker met mij, het gaat super, we hebben niets te klagen.

### Je hebt in detentie gezeten, hoe heb je die tijd ervaren?

Ik heb weleens vastgezeten voor een ruzie, toen heb ik drie weken vastgezeten en dat was een hele nare ervaring. Ik zou dus nooit meer van mijn leven vast willen komen te zitten, ik kan sowieso niet tegen kleine ruimtes. Veel mensen kunnen niet tegen kleine ruimtes, maar ik kan er echt niet tegen want ik ben een hele drukke jongen. Ik zou dus echt niet meer willen vastzitten, die drie weken waren voor mij een hel.

### Sportte je ook tijdens je detentie?

Ja, toen ik daar 3 weken zat, was ik een jongen die sowieso

elke dag trainde. Bijvoorbeeld optrekken, opdrukken of een wedstrijdje met de jongens daar op de luchtplaats.

### Wat is je motivatie om dit interview met Timeys te doen?

Ik vind het leuk om positieve berichten aan de jongeren in de gevangenis mee te geven. Misschien plant ik dat ene zaadje in hun hoofd omdat ze dit lezen, waardoor ze denken: 'Mobicep heeft wel gelijk man, misschien laat ik dit zaadje wel een plantje worden als ik buiten ben.'

### Hoezo denk je dat er zoveel vraag naar jou is vanuit detentie?

Er zijn waarschijnlijk veel jongeren die mij al kenden voordat ze vast kwamen te zitten. 60%/ 70% van de mensen die mij volgen zijn sowieso jongeren.

### Hoe bleef je mentaal sterk tijdens je detentie?

Mentaal sterk blijf je door niet te denken aan buiten. Je moet

denken: 'ze hebben je lichaam maar je ziel moet je niet geven.' Kijk je lichaam is daar, maar als je je ziel daaraan overlaat heb je een probleem. Dan ga je heel de tijd denken aan hoe het buiten zou zijn, ga je naar het weer kijken en wat je op dat moment buiten zou doen. Je moet niet denken aan buiten, klaar! Je bent binnen, je weet je zit vast, dus niet meer denken aan buiten.

### Heb je eventueel tips voor oefeningen die je in je cel kunt doen?

Squads kan je doen in je cel, dat is zonder gewichten en zwaar zat als je dat bijvoorbeeld 100 keer doet in setjes van 10 à 15 herhalingen. Je kan lunges doen zonder gewichten, je kan opdrukken en optrekken, dat soort dingen.

### Waarom vond jij het belangrijk fit te blijven tijdens je detentie?

Het is altijd belangrijk om fit te blijven en wanneer je na je detentie buiten komt dan is het belangrijk dat je fit bent en niet zo futloos naar buiten komt.

### Heb je qua voeding nog tips voor gedetineerden?

Groentes moeten ze blijven eten en eiwitten moeten ze blijven eten. Kip of wat ze aan eiwitten kunnen binnenkrijgen moeten ze proberen binnen te krijgen en niet alleen maar snoepen of chips eten en denken ik zit toch vast dus het maakt niet uit.

### Waar haal jij je inspiratie uit?

Inspiratie haal ik uit mijn dagelijks leven. Vroeger had ik veel problemen, waardoor ik veel stress had. Toen dacht ik: 'weet je wat ik ga gewoon trainen.' Toen ben ik gaan trainen, trainen, trainen. En naar mate de tijd ging ik video's maken en voelde me steeds lekkerder, toen ging een deur open, en daarna weer een andere deur. Ik focuste me alleen nog maar op fitness. Mijn autobedrijf ben ik mee gestopt, ondanks dat het bedrijf goed liep, en ik soms wel 10 a 15 auto's per week verkocht ben ik daarmee gestopt. Ik sta gewoon achter 1 ding, en daar moet je gewoon 100% achteraan gaan, en in mijn geval is dat supplementen. En als dat nou echt op zijn eigen houtje loopt, dan kan ik nog kijken naar iets anders.

### Zou je ook met jongeren werken die uit detentie komen?

Tuurlijk, met alle plezier zelfs. Nog liever met hun dan met anderen. Ik weet hoe je met zulke jongens om moet gaan, omdat ik zelf uit een moeilijke jeugd kom in een achterstandswijk. Ik weet hoe er vroeger met mij omgegaan werd en ik voel hun. Ik weet hoe zij denken en wat hun denkwijze is en ik weet zeker dat als ik een zaadje in hun hoofd plant dat dat zaadje zich sowieso gaat voortzetten.

Ik keek vroeger ook op naar de grotere jongens van de buurt, en ik weet nog precies wat zij tegen mij zeiden, en dat klopte altijd. Ze vertelden mij: 'Je moet niet denken dat als je dit leven gaat leiden dat je veel gaat verdienen, je gaat vroeg dood.' En naar mate je ouder wordt merk je ook wat de realiteit is.

Lees verder Mobicep pag 3

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

DOOR ARTHUR VAN DER BIEZEN

# Witwassen als alom aanwezig spook

## Nieuw beleid

De aanpak van vermeende maatschappelijke ondermijning door criminelen heeft volgens de huidige minister van justitie de hoogste prioriteit en verdient derhalve de allerhoogste aandacht van politie en justitie. Onlangs werd in dit kader een voorstel van de ministers van justitie en van financiën naar de kamer gestuurd, inhoudende dat iedere contante betaling boven de 3000 euro verboden wordt. De NRC van 1 juli 2019 kopte: "Kabinet wil contant geld terugdringen in strijd tegen witwassen". Het verbod op grote crashtransacties zou in de plaats moeten komen van de huidige meldplicht voor contante betalingen van boven de 10.000 euro. Naast deze ingrijpende wetswijziging vinden de ministers dat er een "Europese toezichthouder" moet komen om de grensoverschrijdende aspecten van witwassen te kunnen bestrijden.

## Legitiem betalingsverkeer in gedrang

Door deze focus en hype omtrent de vermeende enorme omvang van het fenomeen 'witwassen' waarschuwt de Nederlandse Bank (die aangeeft de plannen van het kabinet volledig te steunen) inmiddels dat het 'legitieme betalingsverkeer' niet mag worden gehinderd. En daarin schuilt, bij de voorgestelde massale aandacht en aanpak, een enorm risico. Alle contante transacties dreigen zo'n beetje verdacht te worden en het aanwezig hebben van contante gelden, van enige omvang, dreigt altijd gezien te worden als witwassen van crimineel geld.

## Praktijk voorbeeld

In mijn strafrechtpraktijk groeit het aantal zaken waarbij mensen verdacht worden van witwassen praktijken enorm. In mei 2016 werd er bij mijn cliënt B. een doorzoeking verricht van zijn woning op basis van een anonieme melding dat B. een wapen in zijn woning zou hebben liggen. Met fors geweld, passende bij een zogenaamde vuurwapen gevaarlijke verdachte, werd de doorzoeking verricht en werd cliënt ter plekke aangehouden. Omdat er in de hele woning géén vuurwapen te vinden was werd B. aangehouden op verdenking van witwassen nu er in een snelkookpan in de keuken een bedrag van 55.000 euro werd gevonden en in de vriezer een blok diepgevroren blok met plantenresten, welke later Turkse kruiden bleken te zijn. Nadat er van een overtreding van de wet wapens en munitie alsmede de Opiumwet geen sprake bleek te zijn moest cliënt naar de rechtbank om zich te verantwoorden terzake het in het bezit hebben van een bedrag van ruim 55.000 euro, een Mercedes-Benz alsmede een Rolex en een aantal ringen.

Na uitvoerig speuren moest de officier van justitie reeds op de eerste zitting toegeven dat van enig concreet strafbaar feit niets was gebleken en dat derhalve niet gesteld kon worden dat

het geld van enig concreet misdrijf afkomstig was. Desondanks handhaafde de officier zijn stelling dat het niet 'anders kon zijn' dat het van misdrijf afkomstig was omdat cliënt immers vanwege zijn lage inkomen nooit zoveel spaargeld kon hebben. Namens cliënt was echter reeds in een vroeg stadium tegenwicht geboden in de vorm van een summier berekening van de herkomst van de gelden. Verschillende erfenissen van overleden familieleden zouden door cliënt beheerd worden alsmede de opbrengst van enkele woningen die door familieleden in Turkije waren verkocht zouden van het aangetroffen bedrag onderdeel uitmaken. De reactie van de officier van justitie ter zitting was net zo standaard als voorspelbaar; 'volstrekt onaannemelijk' en derhalve was er naar de stelling van cliënt door de officier geen enkel (nader) onderzoek verricht.

De rechtbank vond de houding van het OM echter te gemakkelijk en gunde cliënt, in het kader van een eerlijk proces, het voordeel van de twijfel en droeg aan de officier op een nieuwe kasopstelling te doen vervaardigen op basis van de nieuwe door de verdediging verstrekte informatie nu deze niet op voorhand 'volstrekt onaannemelijk' op de rechtbank over kwam.

Ook de nieuwe kasopstelling was voor cliënt erg ongunstig waarna deze op de zitting aanvoerde dat de bedragen van levensonderhoud en kleding volstrekt buiten proporties waren. Hij kondigde aan de tijd te willen hebben om zijn werkelijke kosten van levensonderhoud op een rijtje te mogen zetten, waar de rechtbank in mee ging.

Na bestudering van de kasopstelling van de verdediging oordeelde de rechtbank: 'dat niet kan worden vastgesteld dat het overzicht van verdachte onjuist is en dat de door de politie gehanteerde bedragen een afdoende onderbouwing missen (enkel NIBUD normen), zodat de rechtbank zal uitgaan van de vaste lasten zoals door de verdachte omschreven'. Nu het OM systematisch had nagelaten ook maar enig onderzoek te doen laten verrichten naar de stellingen van de verdediging en verdachte, oordeelde de rechtbank dat er een integrale vrijspraak diende te volgen van alle witwas verdeningen nu niet gesteld kon worden dat de met stukken onderbouwde stellingen van verdachte volstrekt onaannemelijk waren.

Wat op het eerste gezicht dus leek op handelingen die pasten binnen de zogenaamde 'witwas typologieën' bleek bij nader onderzoek (door de rechtbank en verdediging) een onschuldige en volledig legale verdeling van gelden binnen de familie. Geld waar jarenlang hard voor gewerkt was en waarover gewoon belasting was betaald.


Niets criminele herkomst!

Arthur van der Biezen advocaat

Vervolg Mobicep pag 2

## Waar zie jij jezelf over 10 jaar?

Dat durf ik niet te zeggen. Vorig jaar rond dit tijdstip reed ik in een Golf 6, en daar was ik blij mee. In oktober 2018 kocht ik een Golf 7 en daar was ik echt super blij mee, daar maakte ik ook een vlog van en toen ik 4/5 maanden daarin reed dacht ik: 'deze auto ga ik nooit meer weg doen.' Toen kocht ik toch een Mercedes AMG, toen dacht ik echt: 'dit is mijn auto, nu ga ik nooit meer een andere auto halen.' Maar op een gegeven moment denk je het gaat zo goed, laat me een Lambo halen. En die Lamborghini is altijd mijn droomauto geweest, maar wie weet wat er komt als ik nog meer geld ga verdienen. Internet kan jou echt maken, als je niet naast je schoenen gaat lopen. Ik zeg altijd: 'Je koopt zulke mooie schoenen, ga erin lopen, zorg niet dat je ernaast gaat lopen'. Blijf rustig, want kijk je geld kan afgenomen worden, je respect niet. Geld komt en gaat, vandaag heb ik misschien een miljoen, morgen misschien niks bij wijze van spreken. Maar je respect zal je altijd behouden.

 **Op pag 19 lees je meer vragen die we voor jullie aan Mobicep stelden**

**Wie zou jij in de volgende editie willen zien en wat zou je willen weten van diegene, laat het ons weer weten!**

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

vB

VAN DER BIEZEN ADVOCATEN

*Ervaring maakt het verschil  
Ruim 30 jaar advocaat*

073 - 610 2005 0800 - 1001



STRAFRECHTADVOCAAT BIJ  
PLASMAN ADVOCATEN



## Gebruiksaanwijzing advocaat (deel 1)

Advocaten hebben de vertrouwensband met de cliënt hoog in het vaandel staan. Op de vraag aan een advocaat wat belangrijk is in de relatie tussen advocaat en cliënt volgt stevast dat er een vertrouwensband moet zijn. Maar wat is dat eigenlijk? Volgens mij gaat het erom dat advocaat en cliënt prettig kunnen samenwerken om een zo goed mogelijk resultaat uit de zaak te halen. Die vertrouwensband ontwikkelt zich dan vanzelf. Het ontstaan van die band is voor de advocaat noodzaak, omdat pas dan de cliënt goed bediend kan worden. Daarom hierbij wat tips voor de omgang met uw advocaat.

### 1. Jok niet tegen uw advocaat.

De verdachte mag zwijgen, hij mag verdraaien, hij mag de halve waarheid vertellen en hij mag liegen. Of dat altijd handig is is iets anders. Wanneer u naar de dokter gaat omdat u een scherpe hoofdpijn voelt maar u aan de dokter vertelt dat u buikpijn hebt (omdat u bang bent voor een tumor in uw hoofd) kunt u net zo goed niet gaan. Net als de dokter kan de advocaat veel beter uit de voeten wanneer hij weet hoe het zit. Natuurlijk is de waarheid niet altijd belangrijk, maar dat merkt u dan wel.

Er schijnt soms wat huiver te bestaan om aan de advocaat te bekennen, die zou dan minder zijn best gaan doen. Zo werkt het echt niet. Sterker, ik vertel mijn cliënten dat het doorgaan niet zo'n kunst is om een onschuldig persoon vrijgesproken te krijgen, de echte uitdaging zit in andersoortige zaken.

### 2. Vraag de advocaat niet om u te geloven.

Het is helemaal niet interessant of de advocaat u gelooft of niet, zijn manier van werken zal (mag) daardoor niet veranderen. Voor de advocaat is het vragen om geloven alleen maar vervelend want hij kan dan toch moeilijk zeggen dat hij u niet gelooft. En wel geloven? Op basis waarvan? Sterker, wanneer de advocaat zegt dat hij u gelooft zal dan voor u duidelijk zijn waarom precies? Vaak niet en dan kunt u toch gaan denken dat u een goedgelovige advocaat te pakken hebt. Wilt u dat denken?

### 3. Kom niet met zaken van anderen.

Uw advocaat kan er echt niets mee wanneer u hem vraagt waarom u nog binnen zit en een medege-detineerde al buiten is. U zit namelijk op basis van uw dossier en niet op basis van het dossier van die ander. Een advocaat praat niet graag over dossiers die hij niet kent. Het is namelijk zinloos.

### 4. Laat uw advocaat alleen komen wanneer dat zin heeft.

Een advocaat is géén maatschappelijk werker en ook geen reclassering. Het is meestal geen enkel probleem uw advocaat te vragen u even op te roepen wanneer hij er toch is, maar bedenk dat een bezoek speciaal voor u vaak een dagdeel kost.

Soms krijg ik van een cliënt te horen dat een medege-detineerde elke week door zijn advocaat bezocht wordt. Klinkt leuk, maar dat moet wel kunnen. En hoe kan dat dan?

### 5. Verplaats u een beetje in uw advocaat.

Een advocaat heeft regelmatig te maken met cliënten die hem - vooralsnog - vertellen dat ze onschuldig zijn (zie tip 2). Dat is prima, maar dat hoeft niet bij elk bezoek met veel woorden herhaald te worden. Dat kost namelijk tijd en energie die beter aan de zaak zelf besteed kan worden.

Wanneer u de advocaat vertelt dat u onschuldig bent zal dat voor hem uitgangspunt zijn (past ook mooi in de onschuldpresumptie). Mocht uw advocaat dat op basis van het dossier toch op het oog niet de meest handige proceshouding vinden dan zal hij dat met u bespreken. Uiteindelijk beslist u.

Maar het kan helpen wanneer u weet dat uw advocaat weet dat statistisch slechts in 10% van de zaken die door de rechter beslist worden, een vrijspraak volgt.

Wordt vervolgd.

Peter Plasman

## Arbeid

Voor gedetineerden is het mogelijk om tijdens het verblijf in de penitentiaire inrichting te werken en daarmee geld te verdienen. In deze bijdrage worden de basisregels met betrekking tot arbeid uiteengezet.

### Recht of verplichting?

Het recht op arbeid vindt zijn basis in artikel 47 van de Penitentiaire beginselenwet (Pbw). In dit artikel staat dat in beginsel iedere gedetineerde recht heeft op deelname aan de in de inrichting beschikbare arbeid. Gedetineerden die tot een vrijheidsstraf zijn veroordeeld zijn in beginsel verplicht om de aan hen opgedragen arbeid te verrichten. De gedetineerden worden verplicht te werken zodat zij kunnen re-integreren, een dagritme kunnen ontwikkelen en daardoor na detentie makkelijker weer hun leven kunnen opbouwen. Gedetineerden die op medische gronden niet kunnen werken zijn niet verplicht om arbeid te verrichten. Arbeidsongeschiktheid moet bij binnenkomst in de inrichting vastgesteld worden door de medische dienst. Gedetineerden die in het huis van bewaring verblijven zijn nog niet afgestraft, ten aanzien van hen geldt de onschuldpresumptie en is er dus geen verplichting om te werken. Gedetineerden in het huis van bewaring mogen zich wel vrijwillig aanmelden voor de arbeid. De Raad voor Strafrechtstoepassing en Jeugdbescherming (RSJ) heeft zelfs bepaald dat het niet aanbieden van arbeid op een inkomstenafdeling in strijd is met artikel 47 Pbw. Ook voor verpleegden in tbs-klinieken, levenslanggestraften en jeugdigen is het niet verplicht om arbeid te verrichten.

### Dagprogramma

Arbeid maakt voor een gedetineerde deel uit van zijn dagprogramma. Uit artikel 47 lid 4 Pbw volgt dat de arbeidstijd wordt vastgesteld in de huisregels. Gemiddeld kan gedacht worden aan twintig uur arbeid per week. Het basisloon per uur bedraagt € 0,76 per uur. Met andere woorden: het is geen vetpot! Arbeidsongeschikte of zieke gedetineerden krijgen wachtgeld ter compensatie.

### Zorgplicht van de directeur

De directeur heeft een zorgplicht, hij moet zorgen voor de beschikbaarheid van arbeid voor de gedetineerden. In iedere inrichting is het arbeidsaanbod verschillend. De RSJ heeft bepaald dat een directeur zich voldoende moet inspannen om voldoende arbeidsmogelijkheden aan te bieden. Of de directeur zich voldoende heeft ingespannen hangt af van de omstandigheden van het geval. Ons kantoor vangt recentelijk meerdere signalen op dat de arbeid in een aantal inrichtingen incidenteel uitvalt wegens een gebrek aan personeel. Op het moment dat de arbeid incidenteel uitvalt is er nog geen sprake van een schending van de zorgplicht. Dit is pas het geval op het moment dat het recht op arbeid structureel wordt geschonden. Het wegvallen van arbeid mag echter nooit betekenen dat het dagprogramma van de gedetineerden onder het minimum komt. Indien het verrichten van arbeid op welke wijze dan ook structureel niet mogelijk is, dient de directeur u een vervangende activiteit te bieden. De directeur heeft ook een zorgplicht ten aanzien van arbeidsongeschikte gedetineerden. De gedetineerden die niet werken mogen tijdens de arbeid niet ingesloten worden en zij moeten zoveel mogelijk in staat worden gesteld om een vervangend programma te volgen. Ook van arbeidsongeschikte gedetineerden wordt dus verwacht dat zij een ritme opbouwen en werken aan re-integratie.

### Arbeid en 66+

Voor gedetineerden die de pensioengerechtigde leeftijd hebben bereikt, vervalt de arbeidsverplichting. Indien zij niet (langer) deelnemen aan arbeid, komen zij in aanmerking voor een financiële tegemoetkoming. Deze tegemoetkoming bedraagt 80% van het basisuurloon.

### Klachten

Het is voor gedetineerden mogelijk om een klacht in te dienen met betrekking tot (het gebrek aan) arbeid. Op het moment dat u stelselmatig problemen ondervindt ten aanzien van de arbeid kunt u zich altijd tot ons kantoor wenden. Wij kunnen u dan adviseren over de te nemen stappen met betrekking tot uw klacht.

*mw. mr. B.N.R. Maenen – Advocaat*

*mr. M.C.J. Heinen – Juridisch medewerker*

*Van Berge Henegouwen Advocaten*

# 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

DOOR HUMANITAS

# Een Nieuwe Start is er voor jou!

humanitas

Als je in detentie zit, komen er veel zaken op je af. Humanitas kan jou ondersteunen bij praktische vragen, sociale vragen én vragen over ouderschap.

## Verhaal van een gedetineerde:

Ik ben Lorenzo en ik ben 55 jaar. Ik ben op 49-jarige leeftijd in aanraking gekomen met justitie. Ik zat in de problemen en daardoor heb ik fouten gemaakt. Ik zit nu nog in detentie.

Ik ben door mijn casemanager bij Humanitas terecht gekomen.

Toen ik bij Humanitas aanklopte had ik praktische en sociale hulpvragen. Ik moest, om verder te komen in mijn fasering, een betalingsregeling treffen en ik had sociale ondersteuning nodig. Ik kwam in het Coachings-traject terecht: Humanitas heeft mij aan een vrijwillige coach gekoppeld waar ik mijn verhaal aan kwijt kon. Ik heb samen met Kim, mijn coach, gewerkt aan mijn vragen.

Tijdens het coachen mocht alles op mijn eigen tempo. Ik mocht altijd alles vragen en kreeg hulp als ik die vroeg. De vrijwilligers van Humanitas hebben mij geholpen door veel tips te geven en voor mij klaar te staan, hiervan heb ik veel geleerd.

Ook vond ik het lastig om contact te hebben met mijn zoon van 9. Ik schaamde mij voor wat ik had gedaan en wist niet wat ik hem moest vertellen. Met mijn coach heb ik een brief aan hem geschreven. Dit heeft geholpen, we bellen nu 1 keer per week. Mijn zoon heeft een werkboekje gekregen van Humanitas, hier staan opdrachten in. Ik heb dit boekje ook. Vaak gebruiken we dit boekje als gespreksonderwerp. Dat werkt echt goed!

Ik kom over 5 maanden vrij, gelukkig kan Kim mij blijven helpen. Ik zie nu al op tegen alles wat geregeld moet worden. Vrij komen is fijn, daar werk je naartoe maar ik moet weer helemaal opnieuw beginnen. Wel zie ik de toekomst positief tegemoet! Ik kan niet wachten om weer te voetballen met mijn zoon en natuurlijk om weer een frikandel speciaal te eten...

Het zijn de kleine dingen die het leven mooi maken, dat heb ik tijdens detentie wel geleerd.

## Wil je weten of Humanitas jou kan helpen?

Neem contact met ons op!

Bel: 020-5231178 of 06-51127314

(WhatsApp is ook mogelijk)

E-mail: [ens.amsterdam@humanitas.nl](mailto:ens.amsterdam@humanitas.nl)

Adres: Sarphatistraat 4 in Amsterdam



Wij zijn werkzaam in:

JC Schiphol, JC Zaanstad,

PI Heerhugowaard en PI Nieuwersluis.

Voor gedetineerden die binding hebben met Amsterdam,

Alkmaar en Haarlem

DOOR GEDETINEERDE P.

## Sportief? Ik wel!

Wij hebben een paar hele warme dagen gehad en voor degene die het hebben gepresteerd om gewoon door te trainen zou ik zeggen; "goed gedaan toppers"! En voor de liefhebbers die zeggen alleen buiten te willen trainen als het zonnetje schijnt, vonden zelfs dat het dan weer te warm was om te sporten.

Zitten kan dodelijk zijn. Deze waarschuwing geldt vooral voor mensen die meer dan elf uur per dag zitten. Mensen die meer dan elf uur per dag zittend doorbrengen hebben meer kans om vroegtijdig te sterven. In detentie 'zitten' is al zwaar genoeg en vooral als je, je afsluit en wacht met dingen te ondernemen tot je buiten bent. Start vandaag en doorbreek de sleur van al dat uitstellen. Weet dat je geliefd bent en dat er thuis je dierbare op je wachten. Zorg dat je topfit naar huis kan, dat je gedreven bent om alle tijd actief in te halen en je bent jezelf al een stapje voor. Want hoe dan ook als je bijvoorbeeld kinderen hebt, ben en blijf je hun voorbeeld. En je wilt niet helemaal afgezaakt en depressief terug naar huis. Dat verdienen de achterblijvers

ook niet en dat wil je zelf ook niet. Je hebt hier de tijd om eraan te werken zodat je fit bent en mentaal er weer kan zijn voor het thuisfront. Dit geldt voor eenieder ook als je geen einddatum hebt.

Begin met minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, (bijv. hardlopen, touwtje springen) verspreid over diverse dagen.

Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.

Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten (krachttraining). En: voorkom veel stilzitten.

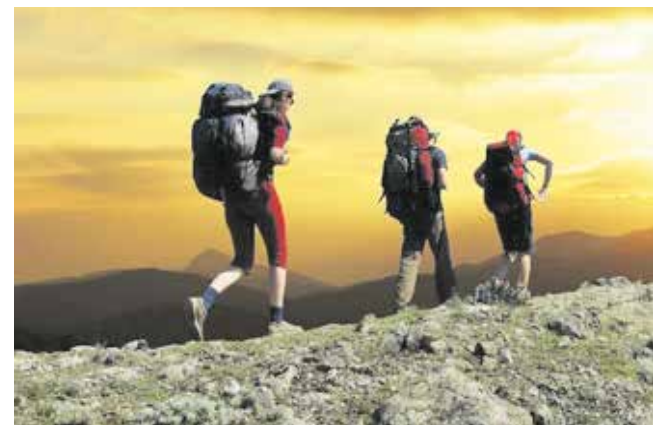
Het moet geen strijd zijn om mensen te overtuigen dat je het allemaal wel gaat, kan of wil gaan doen. De enige die je zover moet krijgen ben jezelf. Goed voor jezelf zorgen is de enigste investering waar je geen spijt van krijgt. Want een gezonde levensstijl geeft je meer kansen naar mooiere ideeën en mogelijkheden om goede keuzes te maken. Er zijn genoeg excuses te verzinnen om niet te gaan sporten maar als je herkent dat je steeds in herhaling valt is het nu echt tijd om te stoppen met jezelf voor de gek te houden

en de uitdaging met jezelf aan te gaan. Tover een lach op je gezicht als jij je eerste work out hebt gedaan. Bewegen is goed, meer bewegen is beter.

Plan your goals, get ready, start today & don't forget; Fit inside = Fit outside!

Still going hard for Fit2China (mijn plan om na mijn detentie de uitdaging aan te gaan met mijzelf om van Nederland naar China te wandelen).

Grtz, P. Walker



## KNOESTER VAN DER HUT ALBERTS & KORTELING ADVOCATEN

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](http://www.kvakadvocaten.nl)

COLUMN

YEHUDI MOSZKOWICZ

MOSZKOWICZ ADVOCATEN UTRECHT



## Liegende rechter? Hard aanpakken!

Onlangs maakte ik een van de meest verontrustende dingen in mijn inmiddels tienjarige carrière als advocaat mee. Als rechtenstudent word je aan de universiteit door de professoren met de paplepel ingegoten dat de Nederlandse rechtspraak tot de beste van de wereld hoort en corruptie in ons land sinds jaar en dag met wortel en tak is uitgeroeid. Onze rechters zijn dus kwalitatief uitstekend en zeer betrouwbaar, word je geleerd in de collegebanken. Als beginnend advocaat ga je dan ook vol vertrouwen in ons systeem aan de slag. Dat vertrouwen ben ik nu kwijt, althans bij in ieder geval één specifieke rechter. Deze rechter verbonden aan de rechtbank Zwolle bleek namelijk te liegen, en ook nog eens ten nadele van mijn client. Het volgende deed zich voor:

In deze zaak waarin mijn client terecht staat in een zeer omvangrijke (internationale)witwas en verduisteringszaak, vond medio juni een regiezitting plaats. Tijdens die zitting heb ik de ontvankelijkheid van het Openbaar Ministerie ter discussie gesteld en natuurlijk ook een verzoek gedaan om de voorlopige hechtenis van mijn client op te heffen of te schorsen. De uitslag op mijn verzoeken zou ik op een later moment krijgen. Dus ik verliet de rechtbank en ging huiswaarts. Echter, in de auto bekwam mij het gevoel dat de voorzitter van de rechtbank iets was vergeten. En die gedachte liet me niet los.

Gezien de omvang van de zaak was er ook behoorlijk wat media aandacht. Waaronder een cameraploeg die de hele zitting had geregistreerd. Omdat ik het niet uit mijn hoofd kon zetten heb ik de volgende dag die beelden opgevraagd. Zodra ik ze binnen kreeg heb ik het materiaal direct bekeken. Zoals meestal had mijn intuïtie het ook dit keer bij het juiste eind. De voorzitter was een cruciale zin vergeten uit te spreken. De veteranen onder u zullen het ongetwijfeld wel eens op een zitting voorbij hebben horen komen; “de rechtbank schorst het onderzoek voor langer dan een maand maar korter dan drie maanden, vanwege de klemmende reden” etc...

Die zin is volgens de wet nodig om de voorlopige hechtenis van een verdachte te verlenen. Het komt er kort gezegd op neer als het onderzoek niet wordt geschorst de detentie eindigt. En als er wel wordt geschorst maar geen termijn of klemmende reden wordt gegeven dan dient de verdachte binnen maximaal 30 dagen te worden vrij gelaten. Oftewel door deze fout van de rechter moest mijn client vrij worden gelaten!

Ik heb direct een verzoek tot vrijlating ingediend waarin ik onder verwijzing naar de camerabeelden heb betoogd dat de voorlopige hechtenis van mijn client was geëxpireerd zoals dat mooi heet. Daarna na het indienen van dat verzoek kreeg ik het proces-verbaal van de zitting. Ik kon mijn ogen niet geloven. Tot mijn stomme verbazing had de voorzitter in het proces-verbaal laten noteren dat hij wél het onderzoek had geschorst. Een rechter die een proces-verbaal vervalst, dat kan niet waar zijn dacht ik, dit moet een vergissing zijn! Dus stuur ik de betreffende rechter de camerabeelden toe en vraag hem om een herstel proces-verbaal op te maken dat in lijn met de waarheid is. Aanvankelijk kreeg ik geen reactie, maar later durfde de rechter het ook nog te presteren om te zeggen dat het proces-verbaal juist was....

Na overleg met mijn client neem ik een uitzonderlijk besluit; ik wraak de rechter én daag hem in kort geding om hem te dwingen alsnog het proces-verbaal aan te passen. De kort gedingrechter maakt zich er helaas met een Jantje van Leiden vanaf. Kort gezegd zou niet de civiele maar de strafrechter hierover moeten oordelen. Oftewel de slager moet zijn eigen vlees keuren.

Bij de wrakingskamer heb ik wel succes en hoe; de liegende rechter wordt resoluut van de zaak gehaald!

Vrienden heb ik er waarschijnlijk niet mee gemaakt maar daar ben ik ook niet voor. Ik ben er om te zorgen dat mijn cliënten een eerlijk proces krijgen. Een vooringenomen rechter die ook nog eens de waarheid geweld aan doet past daar niet bij. En een dergelijke rechter moet hard aangepakt worden dus we hebben ook aangifte gedaan van valsheid in geschrift. Zo kan onze rechterlijke macht laten zien wat ze met dit soort zaken doen. Of ze echt, zoals mij is geleerd op de universiteit, tot de beste van de wereld behoren.

Tot die tijd let ik extra op en ik raad het u aan dat zeker ook te doen.

Yehudi Moszkowicz

DOOR EX-GEDETINEERDE NICK

## Wat een pikkie was ik!

Ruim 2 jaar heb ik doorgebracht in de A-vleugel voor een geweldsdelict.

Ik weet nog dat ik als “jonge” knul binnen kwam, wat een pikkie was ik!

Stoere vent met een grote bek buiten, maar toen ik voor de eerste keer vast kwam te zitten was ik een pikkie. De eerste weken zat ik 22 uur op mijn cel en verveelde me dood. Je wordt erg creatief van vastzitten. Van alles kon ik wel iets maken of iets bedenken als ik geen tv keek en ik heb de raarste gerechten met een waterkoker gemaakt. Ik had geen geld om te roken, maar af en toe kon ik er 1 scoren op de luchtplaats, inmiddels ben ik wel gestopt. Het went echt, de gevangenis. Eerst was ik boos en geïrriteerd, maar op een gegeven moment moet je je er ook maar bij neerleggen. Het is niet anders en je moet er maar het beste van maken. Het was ook leuk om strips te lezen in de biebel, dan was ik met m'n gedachten ergens anders dan in de gevangenis. Ik ben een tijd ook naar de ‘kerk’ gegaan, maar dat was toch niks voor mij, wie hou ik nou voor de gek?

1 keer in de week kreeg ik bezoek van mijn vrouw. Dat was denk ik het moeilijkste van mijn detentietijd, mijn vrouw missen. We waren al heel lang samen en deden alles samen. Mijn wijfie. We zijn nog steeds samen, ze heeft al die tijd op me gewacht, prachtig toch. Dat vergeet ik niet. Na een half jaar vast gezeten te hebben, voelde ik me op mijn gemak, kende ik de weg, had ik kennis van de programma's en de tijden dat er activiteiten waren en kende ik de mensen uit mijn vleugel. Het is helemaal niet zo stoer binnen als dat mensen denken. Iedereen is bezig met zijn eigen ding. Ik ben blij dat ik alweer een aantal jaar vrij ben en ik kon gelukkig aan de slag als schilder bij een maatje van me. Ik woon weer lekker met m'n vrouwtje en we hebben het prima naar ons zin. Ik heb nooit meer in detentie gezeten en dat gaat ook niet meer gebeuren, 2 jaar was lang zat om te beseffen dat het niks voor mij was. Ik was ook geen boefie vóór mijn detentietijd, maar ik had wel een te kort lontje. Nu denk ik wel 2 keer na voordat ik uit m'n stekker ga!

Veel goeds voor iedereen, Nick.



Plaatje van Jane uit de Facebook groep Achterblijvers Na Detentie.

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)



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

## RAADSELS en BREINBREKERS

1. In het begin ben ik er in overvloed, maar naar mate ik vorder is er alles en iedereen die voor mij onder doet!

Wat ben ik?



2. Op welke plaats op aarde waait de wind altijd uit het noorden?

3. Een rij van vier cijfers is in waarde zelf, meer dan zeventuizendnegenhonderdenelf. Maar halveer ze en, raar maar waar, de som is plotseling nul, zowaar.

4. Een meisje dat net haar rijbewijs heeft gaat een eenrichting straat in. In de verkeerde richting. Ze heeft de wet niet overtreden.



5. Hoe vaak komt het getal 9 voor tussen 0 en 100?

6. Wat is het toppunt van geduld?

7. Hoe kan je het getal 16 vormen met 5 lucifers?

8. Welk woord wordt kleiner als je er twee letters aan toevoegt?

9. Waarom kijkt een dom blondje lang naar een pak sinaasappelsap?



10. Petra zal even oud als John zijn wanneer Petra 2 keer zo oud als John was wanneer Petra de helft van de leeftijd had van hun huidige leeftijd. John was even oud als Petra op het moment dat John de helft van de leeftijd had 10 jaar vanaf nu...

Hoe oud zijn Petra en John?



Lees de antwoorden op pagina 18

YVONNE VAN DER HUT

COLUMN

STRAFRECHTADVOCAAT BIJ  
KNEESTER VAN DER HUT ALBERTS &  
KORTELING ADVOCATEN



## Roken in de inrichting... een vloek en een zegen

Roken in de inrichting. Voor de ene persoon een eerste levensbehoefte, voor de andere een bron van ergernis en soms zelfs een bron van (de verergering van) medische klachten. Denk maar aan mensen met astma of bronchitis van wie de klachten heviger worden door het inademen van sigarettenrook. Maar ook zonder die gezondheidsklachten ergeren niet-rokers zich geregeld aan de sigarettenrook, omdat rook voor hen stinkt en het inademen van rook sowieso slecht is voor de gezondheid. Hoe zit dit nu juridisch en wat kun je hiertegen doen als je last hebt van het roken van medegegetineerden?

Op grond van artikel 10 lid 1 van de Tabaks- en rookwarenwet is de directeur van de penitentiaire inrichting en de TBS-kliniek verplicht een rookverbod in te stellen, aan te duiden en te handhaven in de inrichting. Die verplichting geldt niet volgens artikel 6.2 van het Tabaks- en rookwarenbepsluit i) in ruimten waar geen inbreuk mag worden gemaakt op de persoonlijke levenssfeer (zoals het eigen verblijf van de gedetineerde), ii) in – kort gezegd – speciaal aangewezen rookruimtes die kunnen worden afgesloten en waar dan niet door personeel gewerkt mag worden als er wordt gerookt, en iii) in de open lucht. Verder kunnen in de huisregels van de inrichting nog nadere regels worden gesteld door de directeur over het hoe en waar roken wel is toegestaan en niet.

Over het algemeen kan gezegd worden dat in de inrichtingen het roken op de eigen kamer is toegestaan en op de luchtplaats (de RSJ heeft begin dit jaar zelfs het algehele rookverbod op de luchtplaats van PI Ter Apel vernietigd, omdat dat in strijd was met de Wet). Maar wat als je dan last hebt van medegegetineerden op de afdeling die wel in hun eigen kamer roken, maar bijvoorbeeld met de deur open. Kan je de directeur hier op aanspreken? Jazeker, zo volgt uit de wet- en regelgeving, maar heeft ook de RSJ bepaald in haar uitspraak van 21 mei 2019. Melvin, laten we cliënt voor het gemak even zo noemen, had vanaf het moment van binnenkomst in de inrichting geklaagd over de last die hij ondervond van het roken door medegegetineerden. Er werd namelijk op de afdeling doorgaans met de deur van de kamer open gerookt, personeel rookte mee op de kamers, als er bezoek op de kamers was werd met de deur open gerookt en de hobbyruimte werd ook als rookruimte gebruikt terwijl dat een gemeenschappelijke ruimte was. Na veel hinder en het indienen van klachten bij de beklagcommissie, werd er enige actie ondernomen. Nieuw beleid was dat het roken met de deur open niet meer was toegestaan en personeel mocht niet meer op de kamers meeroken. Maar het punt met beleid is, dat het wel effectief gehandhaafd moet worden. En dat gebeurde niet, althans onvoldoende. Medegegetineerden rookten alsnog met de deuren open en werden daar niet of amper op aangesproken. Bovenal stond er geen sanctie tegenover het overtreden van de huisregels of het rookbeleid. Ook andere factoren die de overlast zouden kunnen verminderen, zoals een lucht afzuiginstallatie, voldeden niet voor dit doel.

De RSJ heeft in een eerdere uitspraak van 14 januari 2019 overwogen dat het af en toe ondervinden van enige last door het roken van medegegetineerden onvermijdelijk is, maar dat dit niet betekent dat de overlast niet zoveel mogelijk moet worden voorkomen. In de zaak van Melvin oordeelde de RSJ uiteindelijk dat het hoofd van de inrichting kon worden verweten dat deze het in de inrichting geldende rookverbod voor de openbare ruimten onvoldoende had gehandhaafd en onvoldoende maatregelen had getroffen om te voorkomen dat klager overlast ondervond door de rook. Toegekend is een tegemoetkoming van € 140,--.

Yvonne van der Hut

### 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](http://www.timeys.nl)  
E-mail: [info@timeys.nl](mailto:info@timeys.nl)  
KvK 68248008

**Vragen of opmerkingen?**  
Contacteer ons via ons postadres of e-mailadres  
De volgende editie van Timeys verschijnt op 12-10-2019

RTL-televisiegids wordt gratis aangeboden aan de gedetineerden door RTL

**Redactie**  
Jermain  
Roger  
Tien

**Gastredactie**  
Surant  
Aktiva

**Ingezonden stukken (ex)-gedetineerden en achterblijvers**  
Achterblijver Daphne  
Gedetineerde P.  
Ex-gedetineerde Nick

**verder werkten mee;**  
Mobicep  
Arthur van der Biezen  
Peter Plasman  
Van Berge Henegouwen Advocaten  
Humanitas  
Yehudi Moszkowicz  
Yvonne van der Hut

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

**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.



00:50 Talkshow  
 01:55 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst  
 06:20 Grease Live!  
 09:00 Teleshop 4: Mediashop  
 10:00 Teleshop 4: Tommy Teleshopping  
 10:30 Pluijms Eetbare Wereld  
 11:00 New Beauty Looks  
 11:30 RTL Autowereld  
 12:00 Way Of Living  
 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 Van Passie Naar Droombaan  
 17:00 Pluijms Eetbare Wereld  
 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 Dancing With The Stars  
 22:30 Taboe

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: 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 Ambulance Down Under  
 17:30 Helden Van Hier: In De Lucht  
 18:30 Eerste Hulp Bij Festivals  
 19:30 De Alarmcentrale: Pech Onder De Zon  
 20:30 Ambulance Down Under  
 21:30 Politie USA Live

00:40 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.  
 09:30 Teleshop 7: Mediashop  
 10:15 Teleshop 7: Car Tracks  
 10:30 Teleshop 7: Mediashop  
 13:00 TBA  
 13:30 Business NL  
 14:00 Truck & Tractor Pulling  
 14:30 RTL GP: Autocross - Lochem  
 15:00 RTL GP: WEC - Engeland  
 16:00 RTL GP: GT Sprint Series - Duitsland  
 17:00 RTL Transportwereld  
 17:30 RTL Autowereld  
 18:00 De Sterkste Man  
 19:00 Hardcore Pawn  
 19:30 Hardcore Pawn  
 20:00 The Karate Kid  
 22:50 Chinese Zodiac

00:25 McLeod's Daughters  
 01:20 Teleshop 8: Mediashop  
 06:30 Telekids  
 16:38 Hou 't Schoon  
 17:00 The Flying Doctors  
 18:00 The Voice Senior  
 20:00 CSI: New York  
 23:40 Deliver Us From Evil

00:30 Impossible Engineering  
 01:30 Impossible Engineering  
 02:20 RTL Nieuws  
 06:30 Pawn Stars  
 12:00 American Greed  
 12:50 American Pickers  
 16:30 How It's Done  
 17:00 How It's Done  
 17:30 Business NL  
 18:00 American Pickers  
 19:00 Best Of Bright  
 19:30 Z Doc  
 20:30 Impossible Engineering  
 21:30 Z Doc: Surviving R. Kelly  
 22:30 Z Doc: Surviving R. Kelly  
 23:30 Z Doc: Surviving R. Kelly

## ZONDAG 15 SEPTEMBER



00:00 RTL Nieuws  
 00:10 RTL Weer  
 00:20 RTL Boulevard  
 01:15 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst  
 07:10 African Safari  
 09:00 Van Passie Naar Droombaan  
 09:35 Eigen Huis & Tuin  
 10:20 House Vision  
 10:50 De Visvrouwen  
 11:20 Life Is Beautiful  
 11:50 TBA (TOD)  
 12:20 KampeerTV  
 12:50 Films & Sterren  
 13:20 Clubliefde  
 13:50 TBA (TOD)  
 14:20 Kracht  
 16:30 Helemaal Gek Van ...  
 17:00 Pluijms Eetbare Wereld  
 17:30 Way Of Living  
 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 Expeditie Robinson  
 21:30 Familie Kruys  
 22:30 Chantal's Pyjama Party  
 23:30 RTL Nieuws  
 23:40 RTL Weer  
 23:50 RTL Boulevard

00:10 Ambulance Down Under  
 01:10 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 Helden Van Hier: In De Lucht  
 17:30 Helikopter Helden UK  
 18:30 Making A Model Met Yolanda Hadid  
 19:30 Holland's Next Top Model  
 20:30 Ranking The Stars  
 21:30 Expeditie Robinson: Eilandpraat  
 22:30 Foute Vrienden Op Vakantie  
 23:30 Curvy Supermodel

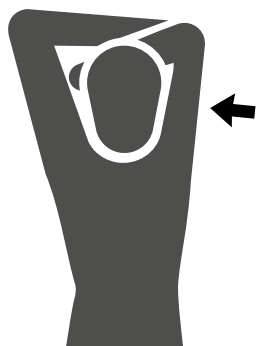
00:55 Teleshop 7: Glamcam  
 05:00 Teleshop 7: Morning Chat  
 05:45 Teleshop 7: Car Tracks  
 06:00 Teleshop 7: Mediashop  
 06:30 B.O.Z.  
 09:30 Vis TV  
 10:00 RTL Transportwereld  
 10:30 Business Class  
 12:00 Married With Children  
 14:00 Truck & Tractor Pulling  
 14:30 RTL GP: Ford Fiesta Sprint Cup - Assen  
 15:00 RTL GP: Mazda MX5 Cup - Assen  
 15:30 RTL GP: Motocross  
 16:00 European Le Mans Series - Engeland  
 16:30 RTL GP: WTCR - China  
 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 Saving Private Ryan  
 23:20 Cobra 11

01:55 Teleshop 8: Mediashop  
 06:30 Telekids  
 16:38 Hou 't Schoon  
 17:00 The Real Housewives Of Orange County  
 18:00 De Bouwbroers  
 19:00 De Bouwbroers  
 20:00 Crime Scene Investigation

00:30 Best Of Bright  
 01:00 Business NL  
 01:30 RTL Nieuws  
 06:55 Natuur Op Z: Wild Yellowstone  
 07:50 American Pickers  
 08:45 American Pickers  
 09:40 American Pickers  
 10:35 Best Of Bright  
 11:05 American Greed  
 12:05 American Pickers  
 13:00 American Pickers  
 14:00 Natuur Op Z: Wild Yellowstone  
 15:00 Natuur Op Z: Great Migrations  
 16:00 Impossible Engineering  
 17:00 Pawn Stars  
 17:30 De Barometer  
 18:00 Pawn Stars  
 19:30 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](http://www.groenendijkadvocaat.nl)

Ook uw Strafzaak!







00:50 Talkshow  
01:55 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst  
06:20 Teleshop 4: [kortingsbrigade.nl](http://kortingsbrigade.nl)  
06:30 RTL Nieuws  
09:10 RTL Boulevard  
10:00 Koffietijd  
10:58 Puur En Plantaardig Met Miljuschka  
11:00 Goede Tijden, Slechte Tijden  
11:35 The Bold And The Beautiful  
12:10 McLeod's Daughters  
13:10 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst  
13:45 De Bloemenstal  
14:05 Talkshow  
15:05 Dr. Phil  
16:00 Ver Van Huis  
17:00 5 Uur Live  
18:00 RTL Nieuws  
18:15 Editie NL  
18:30 RTL Weer  
18:35 RTL Boulevard  
19:20 Puur En Plantaardig Met Miljuschka  
19:30 RTL Nieuws  
19:55 RTL Weer  
20:00 Goede Tijden, Slechte Tijden  
20:30 Het Spijt Me  
21:30 Je Kent Me Toch Schat?  
22:30 Talkshow  
23:35 RTL Nieuws  
23:50 RTL Weer  
23:55 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](http://kortingsbrigade.nl)  
10:00 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst  
10:35 Teleshop 5: [kortingsbrigade.nl](http://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 Horrorhuurders & Huisjesmelkers  
20:30 Ranking The Stars  
21:30 Foute Vrienden Op Vakantie  
22:30 24 Uur In De E.R.  
23:30 Horrorhuurders & Huisjesmelkers

00:40 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.  
09:30 Flodder  
10:30 Married With Children  
11:30 'Allo 'Allo!  
12:00 Bezopen Bestuurders  
13:00 Idioten Op De Weg  
13:30 Politie In Actie  
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 Politie In Actie  
20:30 The Three Musketeers  
22:40 The Last Legion

00:30 McLeod's Daughters  
01:25 Teleshop 8: Mediashop  
06:30 Telekids  
17:00 Burgers' Zoo En Waarom  
17:05 Goede Tijden, Slechte Tijden  
17:35 The Bold And The Beautiful  
18:35 Grey's Anatomy  
19:30 ER  
20:30 Detectives Op Woensdag: Inspector Morse  
22:45 House  
23:40 Grey's Anatomy

00:30 Natuur Op Z: Great Migrations  
01:30 Natuur Op Z: Great Migrations  
02:20 RTL Nieuws  
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 The Most  
15:00 RTL Z Nieuws  
16:30 De Barometer  
17:00 RTL Z Nieuws  
18:00 Pawn Stars  
19:30 American Pickers  
20:30 The Profit  
21:30 The Profit  
22:30 The Profit  
23:30 Z Doc: De Pornogeneratie

## DONDERDAG 19 SEPTEMBER



00:50 Talkshow  
01:55 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst  
06:20 Teleshop 4: [kortingsbrigade.nl](http://kortingsbrigade.nl)  
06:30 RTL Nieuws  
09:10 RTL Boulevard  
10:00 Koffietijd  
10:58 Puur En Plantaardig Met Miljuschka  
11:00 Goede Tijden, Slechte Tijden  
11:35 The Bold And The Beautiful  
12:10 McLeod's Daughters  
13:10 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst  
13:45 De Bloemenstal  
14:05 Talkshow  
15:05 Dr. Phil  
16:00 Het Spijt Me  
17:00 5 Uur Live  
18:00 RTL Nieuws  
18:15 Editie NL  
18:30 RTL Weer  
18:35 RTL Boulevard  
19:20 Puur En Plantaardig Met Miljuschka  
19:30 RTL Nieuws  
19:55 RTL Weer  
20:00 Goede Tijden, Slechte Tijden  
20:30 Chantal's Pyjama Party  
21:30 The Big Music Quiz  
22:30 Talkshow  
23:35 RTL Nieuws  
23:50 RTL Weer  
23:55 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](http://kortingsbrigade.nl)  
10:00 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst  
10:35 Teleshop 5: [kortingsbrigade.nl](http://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 Horrorhuurders & Huisjesmelkers  
20:30 De Alarmcentrale: Pech Onder De Zon  
21:30 Eerste Hulp Bij Festivals  
22:30 24 Uur In De E.R.  
23:30 Horrorhuurders & Huisjesmelkers

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  
10:30 Married With Children  
11:30 'Allo 'Allo!  
12:00 Bezopen Bestuurders  
13:00 Idioten Op De Weg  
13:30 Politie In Actie  
14:30 Stop! Politie  
15:30 Pawn Stars  
16:30 Married With Children  
17:30 Flodder  
18:00 UEFA Europa League Voorbeschouwing  
18:55 UEFA Europa League Live Wedstrijd  
21:00 UEFA Europa League Live Wedstrijd  
23:00 UEFA Europa League Nabeschouwing  
23:15 UEFA Europa League Samenvattingen

00:40 McLeod's Daughters  
01:35 Teleshop 8: Mediashop  
06:30 Telekids  
17:00 Burgers' Zoo En Waarom  
17:05 Goede Tijden, Slechte Tijden  
17:35 The Bold And The Beautiful  
18:35 Grey's Anatomy  
19:30 ER  
20:30 Detectives Op Donderdag: Silent Witness  
22:40 House  
23:35 Grey's Anatomy

00:30 Z Doc: De Pornogeneratie  
01:30 Z Doc: De Pornogeneratie  
02:20 RTL Nieuws  
06:30 Undercover Boss  
07:30 How It's Done  
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 The Most  
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 Impossible Engineering  
21:30 Impossible Engineering  
22:30 Impossible Engineering  
23:30 The Profit

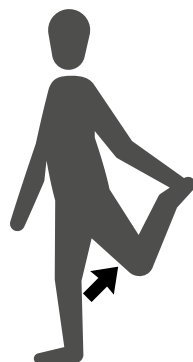
VERVOLG  
RTL  
TELEVISIEGIDS  
OP PAG 24!

## 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](http://www.advocatenkantoorvanderweide.nl)

DOOR AKTIVA SCHULDHULPVERLENING

# Pre-bewind!

Zoals eerder aangegeven merken wij dat men vaak hulp zoekt in financiële ondersteuning, maar men niet goed weet welke mogelijkheden er zijn. In de vorige editie hebben wij het al gehad over bewindvoering. In aansluiting daarop wil ik wat meer vertellen over onze dienst pre-bewind die wij onder meer voor gedetineerden gratis verlenen.

Omdat pre-bewind kosteloos en een uitgebreidere vorm van budgetbeheer is, geeft het ons de mogelijkheid om jou al direct te helpen. Wij brengen jouw financiële situatie in kaart, vragen beschermingsbewind voor je aan en we zorgen ervoor dat bij jouw vrijlating al jouw financiële zaken geregeld zijn. Het enige dat jij nog zelf moet doen is een uitkering aanvragen mocht je niet gelijk een baan hebben. Dankzij pre-bewind kunnen wij dus al vooruit werken en tijds winst behalen.

Zodra je “buiten” bent en de beschikking van de Rechtbank voor Beschermingsbewind is uitgesproken komt het Pré-bewind te vervallen en wordt het omgezet naar beschermingsbewind.

Laat mij jou een voorbeeld geven: Als je vrij komt zijn zoveel dingen die je moet gaan regelen terwijl de maatschappij als een sneltrein aan je voorbij schiet. Eigenlijk heb je eerst even tijd nodig om op adem te komen en te wennen aan de veranderingen in de samenleving. Die kans krijg je niet want door jouw detentie zijn er schulden ontstaan en de schuldeisers staan al op jou te wachten. Jij of een hulpverlener heeft contact gezocht met een bewindvoerder die beschermingsbewind voor

je gaat aanvragen bij de rechtbank. Dat gaat zeker nog eens 2 á 3 maanden duren. Je voelt het nu zelf al aankomen, dat gaat tijd kosten en nog een extra hoeveelheid stress.

Dankzij onze dienst pre-bewind ga je dit allemaal niet meer ervaren. Voordat jij vrijkomt hebben wij al een aantal zaken voor jou geregeld. Zo is jouw financiële situatie in kaart gebracht en zijn eventuele schuldeisers benaderd om jouw schulden in kaart te brengen. De aanvraag voor beschermingsbewind is al ingevuld en bij de rechtbank ingediend. Wij proberen het voor jou zo te regelen dat kort na jouw vrijlating het beschermingsbewind is uitgesproken. Het pré-bewind wordt dan door ons omgezet naar beschermingsbewind.

Zorgen maken over de financiële situatie is voor jou niet langer aan de orde. Jij kunt je samen met bijvoorbeeld de medewerkers van Prison Gate Office of Reclassering Nederland concentreren op het slagen van jouw terugkeer in de maatschappij. Zie je de voordelen al voor jezelf? Als je dit ziet neem dan contact met ons op voor een afspraak met mij of met een van mijn collega's.



Anton van den Ham

**HET MOOIE AAN PRE-BEWIND IS DAT  
HET GRATIS IS  
EN VOOR JOU BRENGT DAT DIRECT RUST**

Anton van den Ham

Het hoofdkantoor van Aktiva is bereikbaar via 086-7603958

DOOR SURANT

‘Gestolen Tijd is een soort therapie voor mij’

## “Als ik anderen mijn verhaal vertel herinner ik mijzelf eraan om niet meer die fouten te maken.”

Het project ‘Gestolen Tijd’ is een preventieproject van SurAnt. ‘Gedetineerden en ex-gedetineerden vertellen hun verhaal aan jongeren. Wat is er gebeurd in hun leven? Hoe zijn ze in detentie terecht gekomen? Gestolen Tijd wil jongeren behoeden voor het maken van de verkeerde keuzes. Het is een voorlichtingsproject door ervaringsdeskundigen. Met het project bezoeken we scholen en jeugdinstellingen.

Per voorlichting vertellen 3 ervaringsdeskundigen hun levensverhaal. De verhalen worden ondersteunt door een film. De film is gebaseerd op het verhaal van één van hen. Het gaat over hoe gemakkelijk crimineel gedrag ontstaat en wat de gevolgen kunnen zijn voor de rest van hun leven.

Daarna is er tijd voor vragen en gesprekken. Ze krijgen eerlijke antwoorden van de ervaringsdeskundigen.

Gestolen Tijd is meer dan alleen deze voorlichtingsbijeenkomst. De jongeren kunnen zich na afloop van de voorlichting aanmelden voor workshops gegeven door de ervaringsdeskundigen zelf! Het aanbod is divers:

- Kookworkshop
- Bootcamp workshop
- Muziekworkshop
- Kickboksworkshop

*“Ik wil de jeugd behoeden voor de fouten die ik heb begaan in mijn leven. Die fouten zullen mij de rest van mijn leven blijven achtervolgen. Zelfs nu ik allang gestopt ben met mijn criminele activiteiten. Ik beschouw Gestolen Tijd als een soort van therapie. Als ik mijn verhaal vertel stel ik me bloot voor een hele groep. Maar als ik over mijn verleden praat herinner ik mijzelf ook telkens weer om niet meer die fouten te maken. Bewust en onbewust. De waardering van de jongeren doet me echt iets. Ik praat hun taal en ik heb in hun schoenen gestaan.”*

William is één van de ex-gedetineerde ervaringsdeskundigen die zijn verhaal verteld in Gestolen Tijd



Opgeven als ervaringsdeskundige voor gestolen tijd?  
Dat kan al terwijl je nog vast zit.  
Neem contact op met SurAnt via:  
036 532 07 99  
Of mail: info@surant.nu



## Virgin Pina Colada



### Recept voor 2 personen

- 350 g. ananas stukjes
- 200 ml. kokosmelk
- 2 el. suiker
- 1 el. citroensap
- 1 blender
- 2 glazen

### Bereidingswijze

- Mix de ananas, kokosmelk, suiker en het citroensap in de blender glad.
- Vul de glazen met de virgin colada. Serveer direct.

### Antwoorden op de raadsels van pagina 7

1. De tijd.
2. Op de Zuidpool waait de wind altijd uit het noorden.
3. De vier cijfers zijn 8888, die als ze horizontaal worden doorgesneden in een rij nullen, ofwel niets veranderen.
4. Ze loopt.
5. 20 keer: 9, 19, 29, 39, 49, 59, 69, 79, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99 (2x).
6. Op je kop gaan staan en wachten tot je sokken afzakken!
7. Vorm het Romeinse getal voor 16: XVI.
8. Het woord ‘klein’. Als je ‘-er’ toevoegt krijg je ‘kleiner’.
9. Op het pak staat geconcentreerd.
10. John is 30 jaar en Petra is 40 jaar oud.



× Gemeente  
× Amsterdam  
×

## Heb jij een huurwoning op naam?

### In detentie je huis bewaren

Maak jij je zorgen dat je straks je woning kwijt bent omdat je nu in detentie zit en geen huur kan betalen?

#### Hoe werkt het, Stichting STEK:

- 1 kan tijdens jouw detentie een bewaarder plaatsen in jouw huis,
- 2 zorgt voor de praktische zaken die hierbij komen kijken,
- 3 gaat wekelijks langs jouw woning om te zorgen dat alles in orde is.

Als je weer vrij komt verlaat de huisbewaarder je huis.

#### Is het iets voor jou?

Besprek dit met je casemanager. Die kan samen met jou kijken of huisbewaring voor jouw huis mogelijk is.



## Vervolg van het interview met Mobicep van pagina 2 en 3

**Ik wil 'kastoe' (breed) worden maar ik stop elke keer met sporten. Hoe zou jij me motiveren om door te gaan?**

Het belangrijkste is voeding, veel mensen denken dat het trainen is. Doorzettingsvermogen is weer belangrijk, op een gegeven moment ga je verschil zien. Je moet over dat ene stukje heen komen van spierpijn, en als je verschil gaat zien aan je lichaam dan ga je gemotiveerd blijven. Je moet dus doorgaan tot je zelf een beetje verschil ziet en dat gaat dan je motivatie worden. En ten aller tijde in je hoofd denken dat je iets wil bereiken. Je wilskracht moet erg groot zijn.

**Wat zou jij doen tegen spierpijn of voor een sneller spierherstel op het moment dat je vast zou zitten?**

Veel eiwitten, kwark, kipfilet, vis, dat soort dingen allemaal eten. Eiwitvolle producten. Dat soort dingen moet je naar binnen werken, want die producten zorgen voor je spierherstel en spiergroei.

**Wat betekent succesvol zijn in jouw ogen en wat is jouw geheim tot succes?**

Succesvol is gezond zijn, gelukkig zijn en elke dag naar buiten gaan met een glimlach. Maar het gaat echt niet om geld. Succesvol zijn is niet dat je geld hebt of dat je een Lambo rijdt.

**Heb je nog tips of een positieve boodschap voor de gedetineerden, of wil je nog iets anders zeggen?**

Kijk waar je nu zit, kijk waar je nu bent, hier wil je niet meer naar terug, dus focus op een goede toekomst en denk aan deze tijd dat je nu binnen zit en denk aan dat je hier niet meer wil terug zijn, omring jezelf met goede mensen en niet met mensen die je brengen naar deze plek. Omring je met mensen die ervoor zorgen dat jij iets van je leven gaat maken. Ga niet om met dieven, want ze trekken je er toch een keer in mee, waardoor je dan ook een keertje een dief wordt. Ga je om met sporters, dan ga je het sporten leuk vinden en wordt je ook een sporter. Dus omring jezelf met de juiste mensen en ga niet om met domme jongens.

**Hoe ben je op het idee gekomen om te vloggen?**

Ik ben eigenlijk niet echt een vlogger. Ik ben meer een persoon die af en toe weleens een video online plaatst. Bij mij is het eigenlijk uit het niets gekomen, net als mijn auto en deze winkel die ik ben begonnen. Ik schrik er tot op de dag van vandaag zelf ook nog van, in anderhalf jaar tijd is het echt snel gegaan. YouTube deed ik meer om bekend te worden, het is niet om geld te verdienen. Toen dacht ik: 'wat is mijn volgende stap?' en besloot ik supplementen te doen want dat paste perfect bij mijn leefstijl. Als ik nu iets anders zou gaan verkopen past het niet bij mij. Fitness hoort bij mij, dus ook de supplementen horen bij mij. Mijn marketing en bekendheid spelen daar een belangrijke rol bij.

**Biceps of Lamborghini?**

Biceps. Die Lambo komt en gaat, maar mijn biceps blijven.

**Heb je nog tips voor gedetineerden die het even niet zien zitten?**

Beste lezer, dit wat jij nu meemaakt, maakt jou tot de persoon die jij nu bent, jij had dit moeten meemaken want als je nu buiten was had je nu misschien andere problemen aan je hoofd of zou je misschien iets meemaken wat veel erger was. En onthoud goed dat alles gebeurt met een reden. Uit negativiteit moet je proberen het positieve in te zien. Je maakt dingen mee, wat misschien negatief is maar toch moet je denken: 'er is iets positiefs aan, ik weet niet wat maar dat zal ik in de toekomst wel merken.' Toen het slecht met mij ging wou ik ook opgeven, maar ik dacht bij mijzelf: 'Ik ben geen opgever, blijf gewoon doorgaan', en nadat er een deur dicht was gegaan, gingen er zoveel deuren open. Ik ben een motivator, ik verdien mijn geld, een mooie auto, ik heb een vrouw en twee kinderen, alles is goed. Maar toen destijds kon ik ook alle hoop opgeven en denken: 'Alles zit tegen, ik ga blowen en mijn verdriet wegdrinken', maar dat deed ik niet, ik ging naar de gym, ging trainen en door het trainen zijn al die deuren opengegaan. Dus de tip die ik meegeef; blijf doorzettingsvermogen hebben, je bent niet dood, de dag komt dat de deuren opengaan en dan moet je leren van dit moment dat je hier zit. Veel mensen bidden in de gevangenis en voelen de pijn, maar wanneer ze net buiten zijn vergeten ze alles, maar onthoud die tijd goed dat je daar zit, want als je dat niet vergeet weet je van: 'Ik wil hier niet meer terugkomen, ik wil hier niet meer naar toe'. Net als toen ik vast zat, het was zo voorbij maar die drie weken waren echt een hel voor me, ik werd helemaal gek, ik zag de muren op me afkomen, en ik kan daar absoluut niet tegen. En niemand kan tegen vastzitten, maar dan moet je weten dat je geen domme dingen moet doen, en dan hoef je ook niet achterom te kijken voor de politie of voor dieven, gewoon tranquill (rustig).



Plaatje van Jane uit de Facebook groep Achterblijvers Na Detentie.



# 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



## 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](http://www.pennadvocaten.nl)

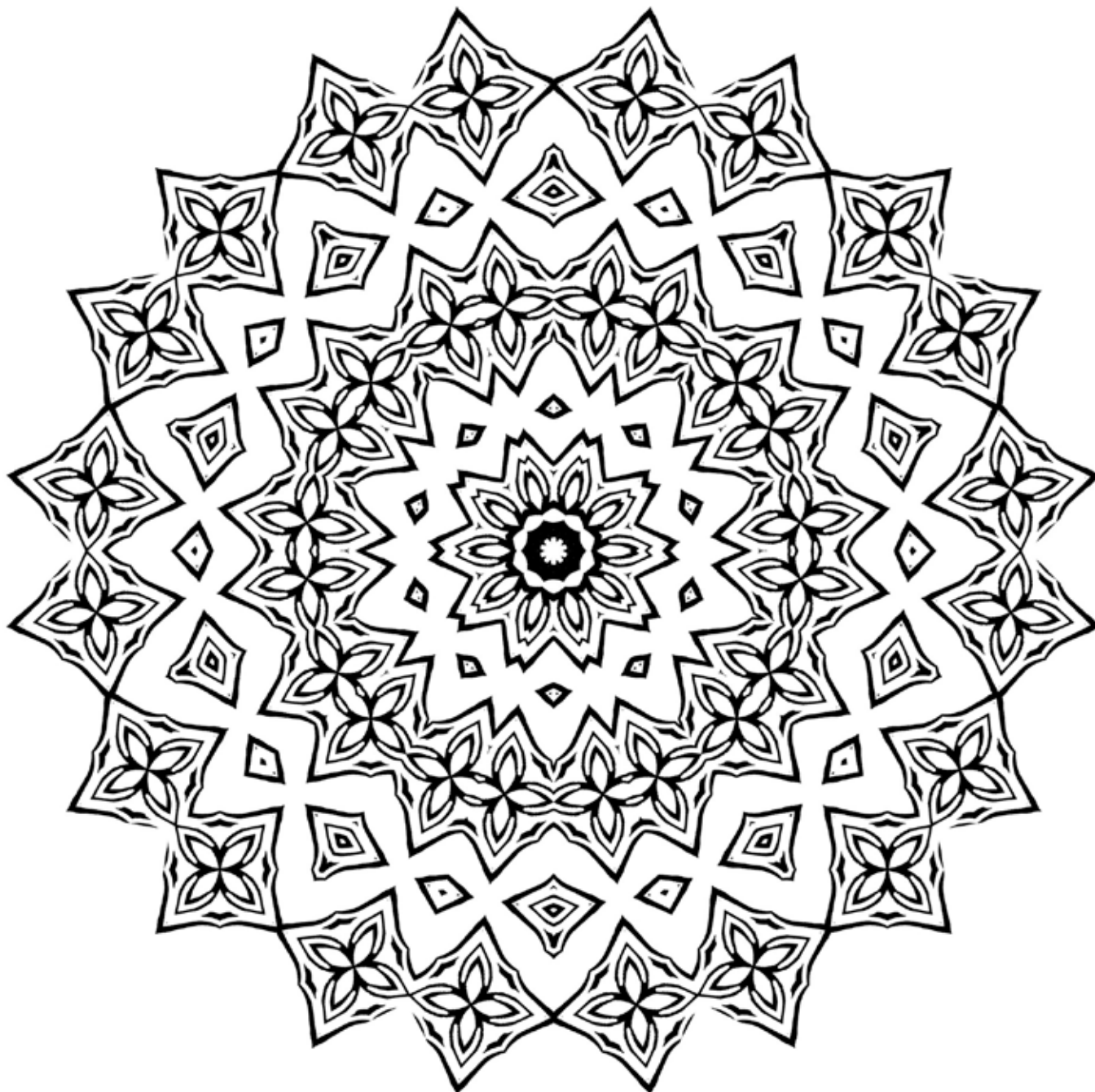


# Mandala inkleuren is rustgevend voor je

Een mandala is een cirkel met patronen die dient als hulpmiddel om te mediteren of om inzicht te geven en geeft als het ware een blauwdruk van een oneindige kosmos weer.

Een mandala is een cirkel met patronen in allerlei kleuren. Aan de mandala kun je aflezen (aan de hand van de gebruikte kleuren en symbolen) hoe je op dat moment in het leven staat, o.a. sterke en zwakke plekken. Het geeft dus inzicht en kan je helpen bij mediteren.

Ook worden mandala's soms gebruikt door maatschappelijk werkers, psychologen, pedagogen enz. voor het verwerken van rouw, verlies of trauma's. Ook voor kinderen is mandala tekenen en/of inkleuren goed en rustgevend. Dit wordt dan ook op veel scholen tegenwoordig gedaan. Het werkt ontspannend en helend en dus ook goed tegen stress en angst, je verliest je als het ware even helemaal in het kleuren.



**NIEUW:** Basislessen Nederlandse taal



**NEW:** Basic Dutch language lessons

## LES / LESSON 1:

Taal is belangrijk voor menselijk contact! Daarom hebben we nu in elke editie een Nederlandse les vanuit het Engels voor de niet-Nederlands sprekende gedetineerden!

*The language is important for communication between people, so that's why from now on we will have an english lessons for the non-Dutch speaking inmates in every new edition!*

- |                           |   |                             |
|---------------------------|---|-----------------------------|
| What's your name?         | - | Hoe heet je?                |
| I am Mirjam               | - | Ik ben Mirjam               |
| My name is Mirjam         | - | Mijn naam is Mirjam         |
| What is your name?        | - | Wat is jouw naam?           |
| I live in Amsterdam       | - | Ik woon in Amsterdam        |
| Where do you live?        | - | Waar woon jij?              |
| I live in Rotterdam       | - | Ik woon in Rotterdam        |
| My address is: ...        | - | Mijn adres is: ...          |
| What's your address?      | - | Wat is jouw adres?          |
| My Phone number is: ...   | - | Mijn telefoonnummer is: ... |
| What is your nationality? | - | Wat is je nationaliteit?    |
| I am French               | - | Ik ben Frans                |

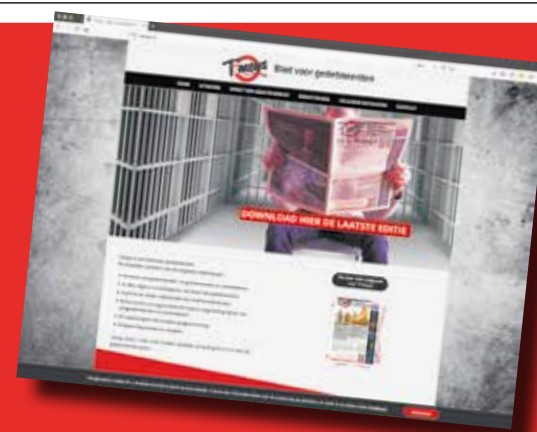
## Oefenen / To practice

- M..... naam is Mirjam.
- Ik woon in Rotterdam
- Waar w.....jij?
- W.....is jouw adres?
- W.....is je nationaliteit?

## Antwoorden / Answers

- Mijn naam is Mirjam.
- Ik woon in Rotterdam
- Waar woon jij?
- Wat is jouw adres?
- Wat is je nationaliteit?

Alle artikelen van advocaten, gedetineerden, ex-gedetineerden, achterblijvers en instanties vind je terug op onze vernieuwde website [www.timeys.nl](http://www.timeys.nl)



# Ontspanning

Deze puzzels zijn gratis beschikbaar gesteld door puzzeltijd.nu

## SUDOKU \*

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

## SUDOKU \*\*

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

## SUDOKU \*\*\*

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

## SUDOKU \*\*\*\*

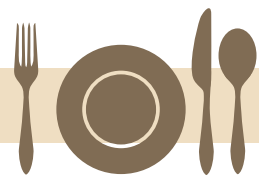
								1
	8			3				4
7	9		1	8				
	5	7		9				
3							6	5
				4	2	8		
1			3		6	5		
	6					1		2
	4			7				

De oplossingen vind je op pagina 33

## WOORDZOEKER

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

- |              |              |               |              |
|--------------|--------------|---------------|--------------|
| aanroepen    | dikte        | onaangepast   | spruitjes    |
| aanvaardbaar | eregestoelte | ondiep        | tenor        |
| alarmeren    | gebaar       | onrein        | toegangkaart |
| amateurisme  | geharrewar   | onvrede       | vaker        |
| asbest       | Ghana        | ouderdom      | vakkundig    |
| begrip       | heersen      | premie        | vermurwen    |
| boert        | heleboel     | psychiatrisch | vetrol       |
| bokser       | houding      | ritme         | waterijsje   |
| bridgedrive  | katjes       | schoenborstel | wegbrengen   |
| concours     | lekkage      | selderie      | willens      |
| daverend     | lijnbus      | sherry        | zeebanket    |
| deadline     | mesje        | sneeuwvlok    | zwaai        |
| debat        | metro        | speer         | zwoegen      |
| dempen       | nederig      | speuren       |              |
| deugd        | object       | springen      |              |



## Recepten



Recept voor 4 personen

### Ingrediënten en benodigheden

- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 500 g. kip drumsticks
- 1 blikje tomatenpuree
- 50 ml. ketjap manis
- 4 el. olie
- 2 tomaten
- 300 g. witte rijst
- 600 g. sperziebonen
- 2 el. kerriepoeder
- 100 ml. water

## Surinaamse drumsticks met kerrierijst

### Bereidingswijze

- Doe de ui met de knoflook en drumsticks in een schaal. Meng de tomatenpuree met de ketjap. Schenk de marinade over de drumsticks en meng goed. Laat de drumsticks afgedekt in de koelkast minstens 1 uur marinieren.
- Verhit in een braadpan 2 el olie. Neem de drumsticks uit de marinade (bewaars de marinade) en bak ze in 4 min. bruin aan. Voeg de tomaten toe en bak 2 min. mee. Voeg de marinade met het water toe en breng tegen de kook.
- Draai het vuur laag en stook de drumsticks afgedekt 30 min. Neem de laatste 5 min. de deksel van de pan en laat het stookvocht op hoog vuur inkoken tot een dikke saus. Kook intussen de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook de sperziebonen in 8 min. beetgaar.
- Giet de rijst af en laat goed uitlekken. Verhit in een wok de resterende 2 el olie. Voeg de kerriepoeder toe en bak 30 sec. mee. Schep er de rijst door en bak nog 2 min.
- Verdeel de kerrierijst over 4 borden. Schep er de drumsticks met de saus bij. Serveer met de sperziebonen.

## Wentelteefjes

Recept voor 2 personen

### Ingrediënten en benodigheden

- 8 sneetjes wit brood
- 1 ei
- 1,5 tl. kaneel
- 2 el. suiker
- 300 ml. melk
- 2 el. boter

### Bereidingswijze

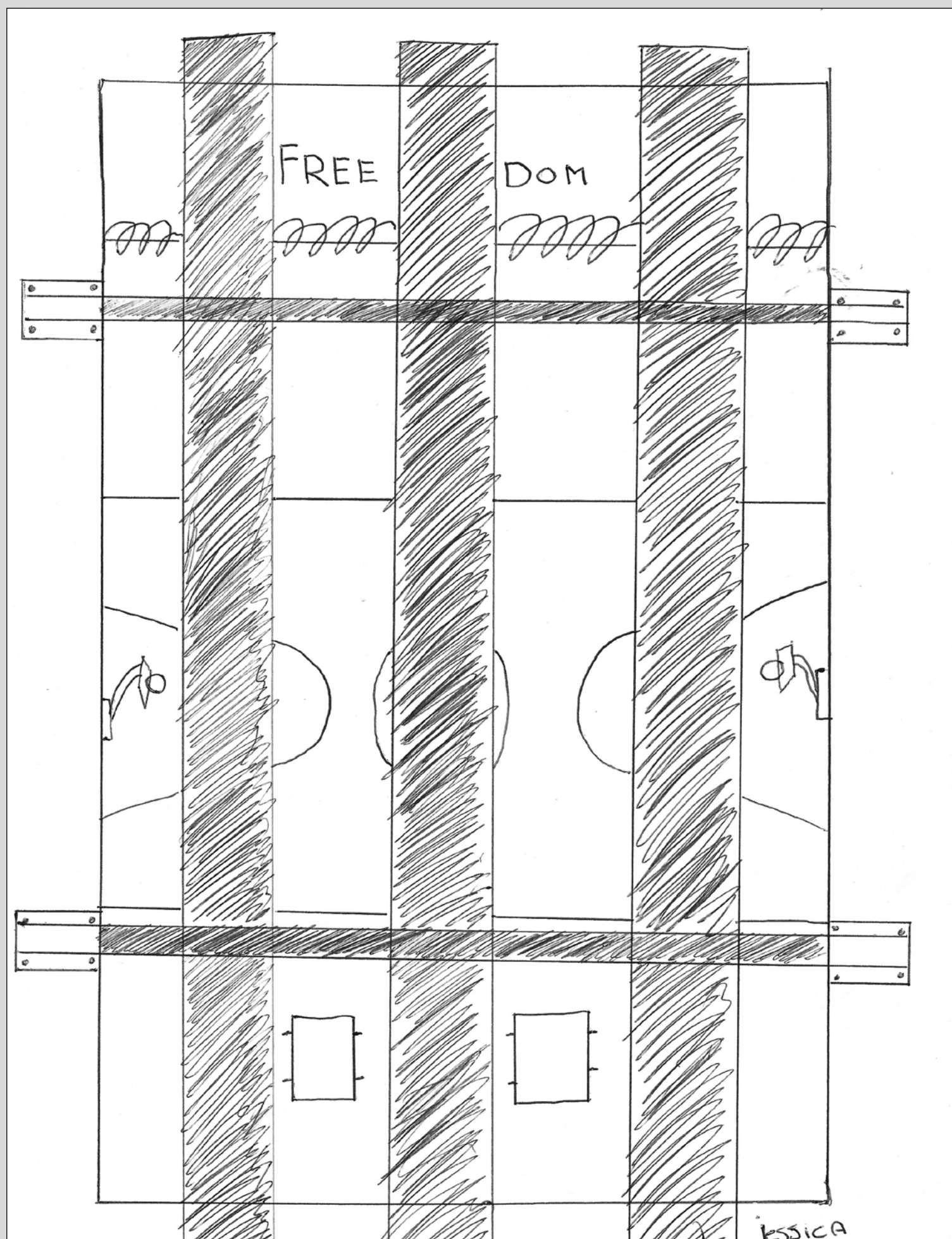
- Klop het ei, de suiker, kaneel en melk los in een diep bord.
- Wentel de sneetjes brood 1 voor 1 door het eimengsel en stapel ze op een bord. Schenk de rest van het eimengsel over de broodstapel. Laat intrekken.
- Verhit de helft van de boter in een ruime koekenpan en bak de helft van de wentelteefjes in 5 min. goudbruin. Keer halverwege. Neem ze uit de pan, verhit de rest van de boter en bak de rest van de wentelteefjes goudbruin.

### Variatietip:

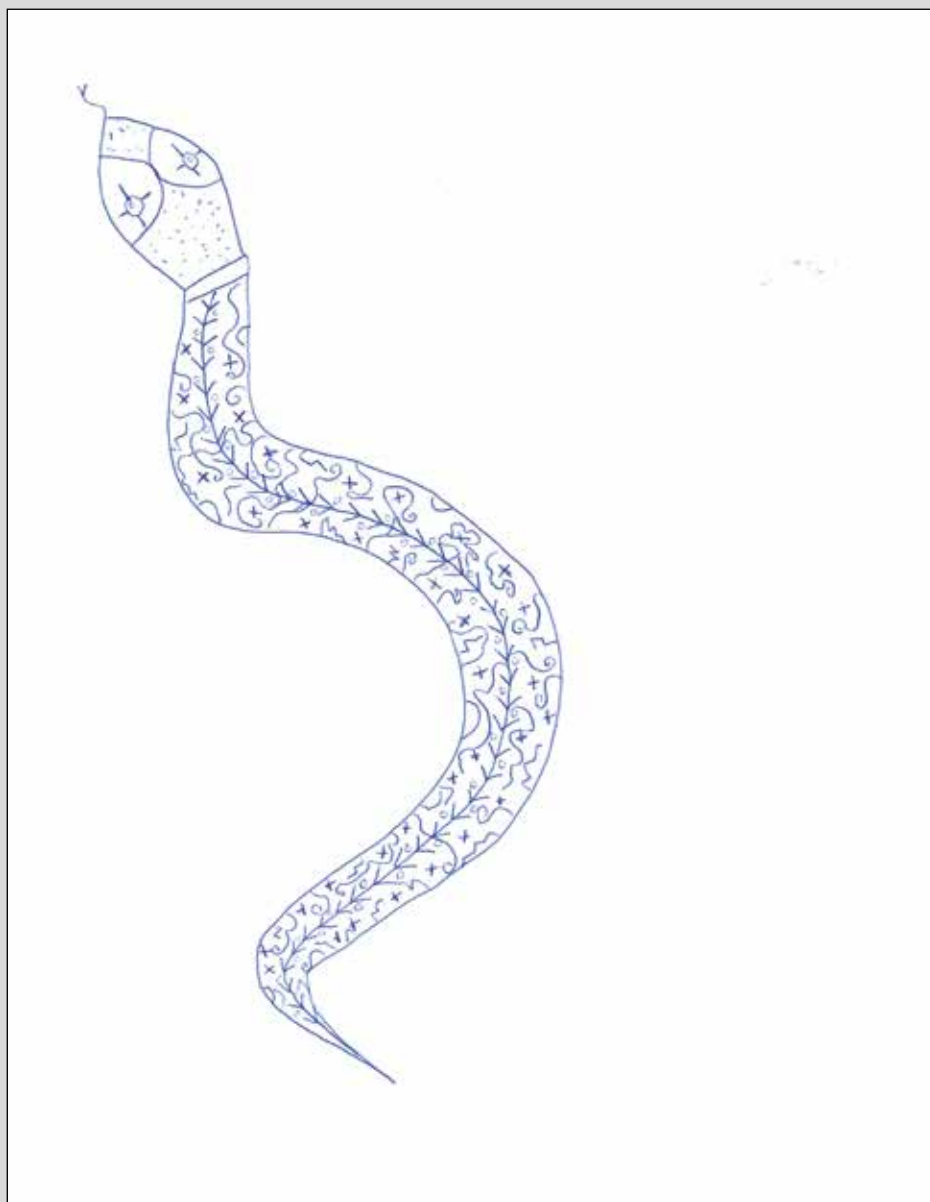
- Serveer de wentelteefjes met fruit
- Serveer de wentelteefjes met honing



# Kunst van gedetineerden



JESSICA



RICO

**PLASMANADVOCATEN.NL**

**0206731548**

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  
 00:55 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst  
 06:50 TBA  
 09:00 Van Passie Naar Droombaan  
 09:35 Eigen Huis & Tuin  
 10:20 House Vision  
 10:50 De Visvrouwen  
 11:20 Life Is Beautiful  
 11:50 TBA (TOD)  
 12:20 KampeerTV  
 12:50 Films & Sterren  
 13:20 Clubliefde  
 13:50 Een Zaak Van Bloemen  
 14:00 Alex & Emma  
 16:00 Ik Zou Wel Eens Willen Weten  
 16:30 Helemaal Gek Van ...  
 17:00 Pluijms Eetbare Wereld  
 17:30 Way Of Living  
 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 Expeditie Robinson  
 21:30 Familie Kruys  
 22:30 Chantal's Pyjama Party  
 23:30 RTL Nieuws  
 23:40 RTL Weer  
 23:50 RTL Boulevard

00:10 Ambulance Down Under  
 01:10 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 Helden Van Hier: In De Lucht  
 17:30 Helikopter Helden UK  
 18:30 Making A Model Met Yolanda Hadid  
 19:30 Holland's Next Top Model  
 20:30 Ranking The Stars  
 21:30 Expeditie Robinson: Eilandpraat  
 22:30 Foute Vrienden Op Vakantie  
 23:30 Curvy Supermodel

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 Vis TV  
 10:00 RTL Transportwereld  
 10:30 Business Class  
 12:00 Married With Children  
 14:00 Truck & Tractor Pulling  
 14:30 RTL GP: Autocross - Albergen  
 15:30 RTL GP: Crash  
 16:00 RTL GP: Rally Special  
 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 The Hunt For Red October  
 22:45 The Son Of No One

01:40 Teleshop 8: Mediashop  
 06:30 Telekids  
 16:38 Hou 't Schoon  
 17:00 The Real Housewives Of Orange County  
 18:00 De Bouwbroers  
 20:00 Crime Scene Investigation

00:30 Best Of Bright  
 01:00 RTL Nieuws  
 06:55 Natuur Op Z: Great Migrations  
 07:50 American Pickers  
 10:35 Best Of Bright  
 11:05 American Greed  
 12:05 American Pickers  
 14:00 Natuur Op Z: Great Migrations  
 15:00 Natuur Op Z: Great Migrations  
 16:00 Impossible Engineering  
 17:00 Pawn Stars  
 17:30 De Barometer  
 18:00 Pawn Stars  
 19:30 Undercover Boss

## MAANDAG 23 SEPTEMBER



00:45 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst  
 06:20 Teleshop 4: [kortingsbrigade.nl](http://kortingsbrigade.nl)  
 06:30 RTL Nieuws  
 09:10 RTL Boulevard  
 10:00 Koffietijd  
 10:58 Puur En Plantaardig Met Miljuschka  
 11:00 Goede Tijden, Slechte Tijden  
 11:35 The Bold And The Beautiful  
 12:10 ER  
 13:10 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst  
 13:45 De Bloemenstal  
 14:05 Talkshow  
 15:05 Dr. Phil  
 16:00 The Repair Shop  
 17:00 5 Uur Live  
 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 Ons Huis Vol Spullen  
 21:30 The Repair Shop  
 22:30 Talkshow  
 23:35 RTL Nieuws  
 23:50 RTL Weer  
 23:55 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](http://kortingsbrigade.nl)  
 10:00 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst  
 10:35 Teleshop 5: [kortingsbrigade.nl](http://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 Horrorhuurders & Huisjesmelkers  
 20:30 Holland's Next Top Model  
 21:30 Making A Model Met Yolanda Hadid  
 22:30 24 Uur In De E.R.  
 23:30 Horrorhuurders & Huisjesmelkers

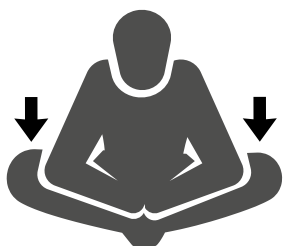
00:50 Business Class  
 02:20 Teleshop 7: Glamcam  
 05:00 Teleshop 7: Morning Chat  
 05:45 Teleshop 7: Car Tracks  
 06:00 Teleshop 7: Mediashop  
 06:30 B.O.Z.  
 09:30 Flodder  
 10:30 Married With Children  
 11:30 'Allo 'Allo!  
 12:00 Bezopen Bestuurders  
 13:00 Idioten Op De Weg  
 13:30 Politie In Actie  
 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 Politie In Actie  
 20:30 Rambo IV  
 22:10 The Expendables 2

00:35 Men, Women & Children  
 02:45 Teleshop 8: Mediashop  
 06:30 Telekids  
 17:00 Burgers' Zoo En Waarom  
 17:05 Goede Tijden, Slechte Tijden  
 17:35 The Bold And The Beautiful  
 18:35 Grey's Anatomy  
 19:30 ER  
 20:30 The Break-Up  
 22:40 House  
 23:35 Grey's Anatomy

00:05 RTL Nieuws  
 00:50 Best Of Bright  
 01:15 RTL Nieuws  
 06:30 Undercover Boss  
 07:30 Best Of Bright  
 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 The Most  
 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 Natuur Op Z: Myths Of The Congo  
 21:30 Natuur Op Z: Myths Of The Congo  
 22:30 Natuur Op Z: Timbavati - An Epic Cat Story  
 23:30 Z Doc: Surviving R. Kelly

## 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





**00:50** Beau  
**01:55** Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst  
**06:20** Teleshop 4: kortingsbrigade.nl  
**06:30** RTL Nieuws  
**09:10** RTL Boulevard  
**10:00** Koffietijd  
**11:00** Goede Tijden, Slechte Tijden  
**11:35** The Bold And The Beautiful  
**12:10** ER  
**13:10** Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst  
**13:45** Een Zaak Van Bloemen  
**14:05** Beau  
**15:05** Dr. Phil  
**16:00** Ons Huis Vol Spullen  
**17:00** 5 Uur Live  
**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** Ver Van Huis  
**21:30** TBA  
**22:30** Beau  
**23:35** RTL Nieuws  
**23:50** RTL Weer  
**23:55** 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  
**13:45** 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** Horrorhuurders & Huisjesmelkers  
**20:30** De Deurwaarders  
**21:30** Voor De Rechter  
**22:30** 24 Uur In De E.R.  
**23:30** Horrorhuurders & Huisjesmelkers

**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  
**10:30** Married With Children  
**11:30** 'Allo 'Allo!  
**12:00** Bezopen Bestuurders  
**13:00** Idioten Op De Weg  
**13:30** Politie In Actie  
**14:00** Stop! Politie  
**15:30** Pawn Stars  
**16:30** Married With Children  
**17:30** Flodder  
**18:00** Flodder  
**18:30** 'Allo 'Allo!  
**19:00** Idioten Op De Weg  
**19:30** Politie In Actie  
**20:00** RTL 7 Darts: World Grand Prix

**00:25** Teleshop 8: Mediashop  
**06:30** Telekids  
**17:00** Burgers' Zoo En Waarom  
**17:05** Goede Tijden, Slechte Tijden  
**17:35** The Bold And The Beautiful  
**18:05** The Bold And The Beautiful  
**18:35** Grey's Anatomy  
**19:30** ER  
**20:30** Film TBA  
**22:30** House  
**23:25** Grey's Anatomy

**00:30** Cultureshock  
**01:30** De Tragische Dood Van Michael Jackson  
**02:20** RTL Nieuws  
**06:30** Undercover Boss  
**07:30** De Barometer  
**08:00** RTL Z Voorbeurs  
**09:00** RTL Z Nieuws  
**10:30** Nederland Maakt Het  
**11:00** RTL Z Nieuws  
**12:30** Next Level  
**13:00** RTL Z Beurs Inside  
**14:00** The Most  
**15:00** RTL Z Nieuws  
**15:15** Wekelijks Gesprek Met De Minister Van Financiën  
**15:30** De Barometer Plus  
**16:00** RTL Z Nieuws  
**16:15** Wekelijks Gesprek Met De Minister Van Financiën  
**16:30** How It's Done  
**17:00** RTL Z Nieuws  
**17:15** Wekelijks Gesprek Met De Minister Van Financiën  
**17:30** RTL Z Nieuws  
**18:00** Pawn Stars  
**19:30** American Pickers  
**20:30** Z Doc: Gordon, Gino And Fred: Road Trip  
**21:30** Z Doc: Gordon, Gino And Fred: Road Trip  
**22:30** Z Doc: Gordon, Gino And Fred: Road Trip  
**23:30** Z Doc: 100 Jaar KLM

WOENSDAG 9 OKTOBER



**00:50** Beau  
**01:55** Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst  
**06:20** Teleshop 4: kortingsbrigade.nl  
**06:30** RTL Nieuws  
**09:10** RTL Boulevard  
**10:00** Koffietijd  
**11:00** Goede Tijden, Slechte Tijden  
**11:35** The Bold And The Beautiful  
**12:10** ER  
**13:10** Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst  
**13:45** Een Zaak Van Bloemen  
**14:05** Beau  
**15:05** Dr. Phil  
**16:00** Ver Van Huis  
**17:00** 5 Uur Live  
**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** Het Spijt Me  
**21:30** Je Kent Me Toch Schat?  
**22:30** Beau  
**23:35** RTL Nieuws  
**23:50** RTL Weer  
**23:55** 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  
**13:45** 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** Horrorhuurders & Huisjesmelkers  
**20:30** Ranking The Stars  
**21:30** Foute Vrienden Op Vakantie  
**22:30** 24 Uur In De E.R.  
**23:30** Horrorhuurders & Huisjesmelkers

**00:00** Darts: Van Kroeg Tot Wereldpodium  
**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  
**10:30** Married With Children  
**11:30** 'Allo 'Allo!  
**12:00** Bezopen Bestuurders  
**13:00** Idioten Op De Weg  
**13:30** Politie In Actie  
**14:00** Stop! Politie  
**15:30** Pawn Stars  
**16:30** Married With Children  
**17:30** Flodder  
**18:00** Flodder  
**18:30** 'Allo 'Allo!  
**19:00** Idioten Op De Weg  
**19:30** Politie In Actie  
**20:00** RTL 7 Darts: World Grand Prix

**00:25** Teleshop 8: Mediashop  
**06:30** Telekids  
**17:00** Burgers' Zoo En Waarom  
**17:05** Goede Tijden, Slechte Tijden  
**17:35** The Bold And The Beautiful  
**18:05** The Bold And The Beautiful  
**18:35** Grey's Anatomy  
**19:30** ER  
**20:30** Detectives Op Woensdag: Inspector Morse  
**22:40** House  
**23:35** Grey's Anatomy

**00:30** Z Doc: First Class Vliegen: Waar Voor Je Geld?  
**01:30** Z Doc: De Boeing 747 - De Jumbo Die Reizen Voorgoed Veranderde  
**02:20** RTL Nieuws  
**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** The Most  
**15:00** RTL Z Nieuws  
**15:15** RTL Z Beurs Inside  
**15:30** RTL Z Nieuws  
**16:15** RTL Z Beurs Inside  
**16:30** De Barometer  
**17:00** RTL Z Nieuws  
**17:15** RTL Z Beurs Inside  
**17:30** RTL Z Nieuws  
**18:00** Pawn Stars  
**19:30** American Pickers  
**20:30** The Profit  
**23:15** Z Doc: Gordon, Gino And Fred: Road Trip

SUDOKU \*

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

SUDOKU \*\*

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

SUDOKU \*\*\*

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

SUDOKU \*\*\*\*

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

Hierbij de oplossingen van de Sudoku puzzels van pagina 21



**00:50** Beau  
**01:55** Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst  
**06:20** Teleshop 4: [kortingsbrigade.nl](http://kortingsbrigade.nl)  
**06:30** RTL Nieuws  
**09:10** RTL Boulevard  
**10:00** Koffietijd  
**11:00** Goede Tijden, Slechte Tijden  
**11:35** The Bold And The Beautiful  
**12:10** ER  
**13:10** Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst  
**13:45** Een Zaak Van Bloemen  
**14:05** Beau  
**15:05** Dr. Phil  
**16:00** Het Spijt Me  
**17:00** 5 Uur Live  
**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** Chantal's Pyjama Party  
**21:30** The Big Music Quiz  
**22:30** Beau  
**23:35** RTL Nieuws  
**23:50** RTL Weer  
**23:55** 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](http://kortingsbrigade.nl)  
**10:00** Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst  
**10:35** Teleshop 5: [kortingsbrigade.nl](http://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** Horrorhuurders & Huisjesmelkers  
**20:30** De Alarmcentrale: Pech Onder De Zon  
**21:30** Eerste Hulp Bij Festivals  
**22:30** 24 Uur In De E.R.  
**23:30** Horrorhuurders & Huisjesmelkers

**00:00** TBA  
**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  
**11:30** 'Allo 'Allo!  
**12:00** Bezopen Bestuurders  
**13:00** Idioten Op De Weg  
**13:30** Politie In Actie  
**14:00** 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** Politie In Actie  
**20:00** RTL 7 Darts: World Grand Prix

**00:35** Teleshop 8: Mediashop  
**06:30** Telekids  
**17:00** Burgers' Zoo En Waarom  
**17:05** Goede Tijden, Slechte Tijden  
**17:35** The Bold And The Beautiful  
**18:05** The Bold And The Beautiful  
**18:35** Grey's Anatomy  
**19:30** ER  
**20:30** Detectives Op Donderdag: Silent Witness  
**21:35** Detectives Op Donderdag: Silent Witness  
**22:40** House  
**23:35** Grey's Anatomy

**00:15** Z Doc: Gordon, Gino And Fred: Road Trip  
**01:15** Z Doc: Gordon, Gino And Fred: Road Trip  
**02:01** Z Doc: Gordon, Gino And Fred: Road Trip  
**02:45** RTL Nieuws  
**06:30** Undercover Boss  
**07:30** How It's Done  
**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** The Most  
**15:00** RTL Z Nieuws  
**15:15** RTL Z Beurs Inside  
**15:30** Next Level  
**16:00** RTL Z Nieuws  
**16:15** RTL Z Beurs Inside  
**16:30** How It's Done  
**17:00** RTL Z Nieuws  
**17:15** RTL Z Beurs Inside  
**17:30** RTL Z Nieuws  
**18:00** Pawn Stars  
**19:30** American Pickers  
**20:30** Impossible Engineering  
**21:30** Impossible Engineering  
**22:30** Impossible Engineering  
**23:30** The Profit

VRIJDAG 11 OKTOBER



**00:50** Beau  
**01:55** Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst  
**06:20** Teleshop 4: [kortingsbrigade.nl](http://kortingsbrigade.nl)  
**06:30** RTL Nieuws  
**09:10** RTL Boulevard  
**10:00** Koffietijd  
**11:00** Goede Tijden, Slechte Tijden  
**11:35** The Bold And The Beautiful  
**12:10** ER  
**13:10** Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst  
**13:45** Een Zaak Van Bloemen  
**14:05** Beau  
**15:05** Dr. Phil  
**16:00** Chantal's Pyjama Party  
**17:00** 5 Uur Live  
**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 Masked Singer  
**22:00** Beau  
**23:00** The Big Music Quiz

**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](http://kortingsbrigade.nl)  
**10:00** Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst  
**10:35** Teleshop 5: [kortingsbrigade.nl](http://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** Horrorhuurders & Huisjesmelkers  
**20:30** Voor De Rechter  
**21:30** De Deurwaarders  
**22:30** 24 Uur In De E.R.  
**23:30** Horrorhuurders & Huisjesmelkers

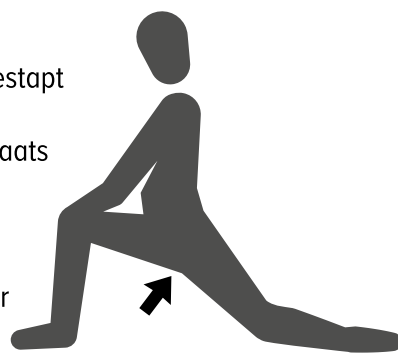
**00:00** TBA  
**00:30** Teleshop 7: Glamcam  
**05:00** Teleshop 7: Morning Chat  
**05:45** Teleshop 7: Car Tracks  
**06:00** Teleshop 7: Mediashop  
**06:30** B.O.Z.  
**09:30** Flodder  
**10:30** Married With Children  
**11:30** 'Allo 'Allo!  
**12:00** Bezopen Bestuurders  
**13:00** Idioten Op De Weg  
**13:30** Politie In Actie  
**14:00** 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** Politie In Actie  
**20:00** RTL 7 Darts: World Grand Prix  
**23:00** Film TBA

**00:35** Teleshop 8: Mediashop  
**06:30** Telekids  
**17:00** Burgers' Zoo En Waarom  
**17:05** Goede Tijden, Slechte Tijden  
**17:35** The Bold And The Beautiful  
**18:05** The Bold And The Beautiful  
**18:35** Grey's Anatomy  
**19:30** ER  
**20:30** Film TBA  
**22:30** House  
**23:25** Grey's Anatomy

**02:20** RTL Nieuws  
**06:30** Undercover Boss  
**07:30** How It's Done  
**08:00** RTL Z Voorbeurs  
**09:00** RTL Z Nieuws  
**10:30** De Barometer  
**11:00** RTL Z Nieuws  
**13:00** RTL Z Beurs Inside  
**14:00** The Most  
**15:00** RTL Z Nieuws  
**15:15** RTL Z Beurs Inside  
**15:30** Nederland Maakt Het  
**16:00** RTL Z Nieuws  
**16:15** RTL Z Beurs Inside  
**16:30** RTL Z Nieuws  
**17:15** RTL Z Beurs Inside  
**17:30** RTL Z Nieuws  
**18:00** Pawn Stars  
**19:30** American Pickers  
**20:30** Z Doc: Het Succesverhaal Van DJ Kygo  
**21:30** Z Doc: I Am Paul Walker  
**23:30** Impossible Engineering

**10. Heupen rekken**

Ga staan met één been naar voren gestapt met je knie loodrecht boven je enkel. Strek je achterste been volledig en plaats hem zo ver naar achter dat je een stretch voelt aan de voorzijde van je achterste been. Houd je buikspier aangespannen door het intrekken van je navel.



Detentie gedaan? Tijd om aan de slag te gaan!

Naast het reguliere uitzendwerk zijn wij gespecialiseerd 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](mailto: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](http://www.currentwerkt.nl)

# 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. Uitleenen 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](http://www.werk.nl) om recht te hebben op een uitkering.

### G. Schulden

Maak een overzicht van je schulden en probeer lopende schulden te bevriezen 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 je 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*)  
Drogzaken  
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](http://www.moszkowicz-law.nl)

van OOSTEN  
SCHULZ  
de KORTE  
advocaten



► 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