Timeys

JAARGANG 2 | NUMMER 13 | JUNI 2020

# BAJESBLAD

WWW.TIMEYS.NL

# “Ik ben wit als ik praat maar ben die zwarte op straat” racisme is uit de mode

DOOR GEDETINEEERDE BRIDDIMAN

**Ik hoor wat ik wil horen, ik heb geen oor naar bullshit.**
**Racisme is bullshit maar is geen bullshit-subject.**
**Ik haat racisme, het is er, ook al zie of hoor je niets.**
**De wereld zou mooier zijn als iedereen kleurenblind is.**
**Ik heb medelijden met hen die racistisch zijn, zich superieur voelen maar niet superieur zijn.**
**Hoe kan een persoon zich een beter mens voelen vanwege zijn of haar kleur, ras of geloof?**

Vanaf mijn jeugd word ik racistisch bejegend, dit startte door mijn klasgenoten, docenten en de flatbewoners tot aan de voetbaltrainers. Het was overal, behalve thuis!
Op latere leeftijd werd het etnisch profileren door de “witte” wetshandhaver die mij zonder reden staande hield, waarbij mijn privacy niet werd gerespecteerd en mijn rechten als Nederlands staatsburger werden geschonden. De werkgever waarbij ik per mail en/of telefonisch door de sollicitatieprocedure kwam en uitgenodigd werd, eindigde vaak in een afwijzing: Het bedrijf was opzoek naar een Nederlandse vertegenwoordiger in verband met representativiteit, ik voldeed niet aan dat profiel, de bekende: ‘sorry, de keuze is niet op u gevallen.’

Ik voelde mij niet geaccepteerd in Nederland terwijl ik hier ben geboren en getogen.
“Ik ben wit als ik praat maar ben die zwarte op straat.”
“DE COUNTRY-BOUNTY”
Ik werd en word door de rechtse schrijvers zonder inkt & bureaucratie gebonden aan handen en voeten in een land waarin eenieder vrij is op papier maar niet iedereen vrij is.

Wat betekent vrijheid zonder privacy en het gelijke recht op papier maar geen gelijke behandeling als het draait om het recht?

*Vervolg op pagina 7*

# Timeys Challenge Winnaars

**Er zijn bij de redactie weer erg veel fantastische inzendingen binnengekomen voor de Timeys Challenges; zowel verhalen, gedichten, raps als kunst. We willen iedereen daarvoor bedanken, jullie zijn voor ons allemaal winnaars! Kiezen wie wint uit zoveel mooie inzendingen was een lastige taak.**

**Elke editie zijn er weer nieuwe kansen! Heb je deze keer niet gewonnen? Blijf creatief, en wie weet win JIJ de volgende keer, de spelregels vind je op pagina 2.**
**De winnaars staan op pagina 22 en 23. De winnaar van de Extra Timeys Challenge ‘jouw keuze in orgaandonatie’ staat op pagina 9.**

**Zie pagina 2 voor de spelregels van Timeys Challenge en wat je kunt winnen.**

HET NIEUWE DONORREGISTER
VANAF 1 JULI 2020

**Op 1 juli 2020 gaat de nieuwe donorwet in, heb jij al een keuze gemaakt?**

**Je kunt er meer over lezen op pagina 8.**

Van Berge Henegouwen | Advocaten

***Als het écht om uw vrijheid gaat!***

Ruim 26 jaar ervaring in grote en kleine strafzaken.
Rechtsbijstand op betalende basis en ook pro deo, bel: 043 - 35 10 511

info@vanbergehenegouwen.com www.vanbergehenegouwen.com

eMates
e-mailen voor gedetineerden
emates.nl/info

STRAFZAAK?
NEEM GEEN ADVOCAAT,
NEEM EEN STRAFRECHTADVOCAAT!
24/7 GRATIS 0800-WEENING
(0800-9336464)
WEENING
STRAFRECHTADVOCATEN

## INHOUDSOPGAVE

2 Timeys Challenge spelregels
5 Column Van Berge Henegouwen Advocaten
6 Raadsels en Breinbrekers
7 Stichting Surant
8 Het nieuwe Donorregister
9 Extra Timeys Challenge
10-19 RTL-televisiegids deel 1
22-23 Winnaars Timeys Challenge
24-25 Kunst van gedetineerden
27 Ontspanning
28-38 RTL-televisiegids deel 2
39 Do’s and Don’ts

DOOR TIMEYS

# Timeys Challenge - De spelregels en wat je kunt winnen

**Elke editie kunnen gedetineerden of achterblijvers een prijs winnen voor kunst, raps/gedichten en verhalen.**

## Dit kunnen jullie winnen:

### KUNST

**De beste kunst ontvangt € 25,00 van Timeys.**

**De 2e prijs ontvangt een T-shirt met zijn/haar eigen kunst erop, beschikbaar gesteld door 'Jailfashion', het productiebedrijf van Dienst Justitiële Inrichtingen.**

### RAP/GEDICHT

**De beste rap of gedicht ontvangt €25,00 van Timeys.**
**Geef duidelijk aan of je het als rap of gedicht bedoelt.**

**De 2e prijs ontvangt € 25,00 e-mail tegoed beschikbaar gesteld door eMates, de organisatie die landelijk het e-mailen naar gedetineerden mogelijk maakt.**

### VERHAAL

**Het beste verhaal ontvangt € 25,00 van Timeys.**

**De 2e prijs ontvangt € 15,00 van Timeys.**

### SPELREGELS

Probeer je rap of gedicht onder de 300 woorden te houden, en geef duidelijk aan of je het als rap of gedicht bedoelt, vaak is dat moeilijk te zien..

Bij het inzenden van je kunstwerk, gedicht, rap, of verhaal willen we graag de zekerheid dat het van jou is, en je akkoord om het stuk te publiceren in dit blad, op de website van Timeys www.timeys.nl en op social media.
Geef dus het volgende bij het indienen van je kunst, rap, gedicht of verhaal duidelijk aan:
**"Dit is mijn eigen werk en ik ga ermee akkoord dat Timeys het publiceert."**

Het is ook heel belangrijk dat je ervoor zorgt dat je de volgende details vermeldt:
Je naam, registratienummer en de P.I. waar je verblijft. Anders kunnen we je niet bereiken en dat zou jammer zijn. We nemen als je gewonnen hebt contact op met je via emates. De winnaars ontvangen een e-mail.

Voor de achterblijvers geldt: vermeld de gegevens waar we jullie kunnen bereiken.

Stuur items naar: Timeys Bajesblad Postbus 8165, 3009 AD Rotterdam.

**Mede mogelijk gemaakt door:**

JAILFASHION
Made by In-Made

Houd je aan de spelregels van Timeys Challenge, het zou jammer zijn als jouw inzending niet mee kan doen.

eMates
*We mailen!*

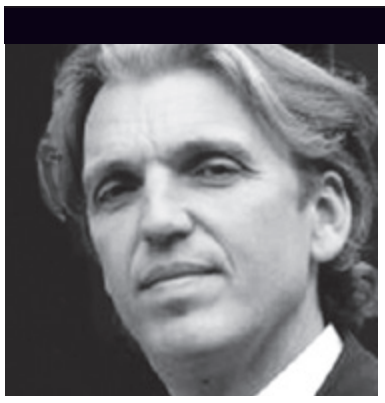
van OOSTEN SCHULZ de KORTE
advocaten

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



# Is de Mr. Big Methode een ontoelaatbare undercover operatie?

**Over die specifieke vraag heeft de Hoge Raad der Nederlanden helaas géén uitsluitsel gegeven in haar recente uitspraak. Volgens de Hoge Raad hangt het van de omstandigheden van het individuele geval af of de tijdens zo'n undercover operatie verkregen verklaring tot bewijs mag dienen.**

**De Mr Big Methode:**
In een jaren lopende undercover operatie hebben opsporingsambtenaren cliënt betrokken bij hun fictieve al dan niet legale beveiligingsbedrijf om zo een vertrouwensband op te bouwen. Voorwaarde om in dienst te komen was dat verdachte openheid van zaken zou geven omtrent verdenking inzake betrokkenheid bij de dood van zijn vrouw. Cliënt, die net ontslagen was en met flinke (belasting-) schulden kampte, bleef echter iedere betrokkenheid bij het overlijden van zijn vrouw ontkennen. Toen bleek dat hij financieel ten onder zou gaan zou hij gezegd hebben dat hij de moord gepleegd zou hebben. Althans dat valt te lezen in de summiere processen-verbaal die de undercovers hebben opgetekend van de gesprekken met cliënt. Opzettelijk, om de methodiek geheim te houden, ontbreken audio- en/of video opnames van de undercover operatie. Simpelweg omdat men daarvoor gekozen heeft.

**Verklaringsvrijheid ?**
De Hoge Raad stelt dat voor de beoordeling van de vraag "of de verklaring niet is verkregen in strijd met zijn verklaringsvrijheid" het volgende van belang is; (1) het verloop van het opsporingstraject, (2) de door de verdachte ingenomen proceshouding met betrekking tot de verdenking, (3) de mate van (psychische) druk die in het traject op de verdachte is uitgeoefend, (4) de mate en de wijze van binnen dat traject toegepaste misleiding van de verdachte en (5) de bemoeienis die opsporingsambtenaren hebben gehad met de inhoud van (wezenlijke onderdelen van) de door de verdachte afgelegde verklaring.

Om al deze vragen goed te kunnen beantwoorden dient er volgens de Hoge Raad sprake te zijn van een "nauwkeurige verslaglegging" . En in de zaak van de "Kaatsheuvelse moord" is tijdens uitvoerige verhoren van de undercovers gebleken dat zéér veel juist niet is opgeschreven ter bescherming van de undercover technieken. Alle elementen die cliënt op financieel vlak dienden te overtuigen zijn systematisch uit de verslagen gelaten. Géén opsomming van peperdure auto's , géén weergave van de voorgespiegelde levensstijl ..nee niets van dat alles. Opvallend tijdens de verhoren was verder het complete gebrek aan geheugen bij de verbalisanten. Bijna op géén enkele inhoudelijke vraag kwam een helder en gedetailleerd antwoord. Vage uitspraken gevolgd door een chronisch gebrek aan herinnering kenmerkte de verhoren. Ronduit een stuitende vertoning.

En dan moet het oordelende college het doen met summiere en onvolledige verslagen.

De Hoge Raad overweegt dan ook op dit punt terecht dat het de voorkeur verdient de communicatie auditief of audiovisueel vast te leggen.
Als dat allemaal niet is gebeurd, zoals in de zaak van de Kaatsheuvelse moord het geval is, zal het Hof moeten onderzoeken of de verslaglegging deugdelijk is. En als daar sprake van is dan dient op basis van die verslagen gekeken te worden of er géén ontoelaatbare druk op verdachte gezet is om tot een bekennende verklaring te komen. Allemaal vragen die beantwoord moeten gaan worden wil er sprake kunnen zijn van een veroordeling.

**Canadese rechtspraak:**
In Canada, waar de discutabele Mr Big methode is ontwikkeld en vaker is toegepast , is gebleken dat het risico op "valse en uitgelokte bekentenissen" bij deze methode groot is. Meerdere gedragsdeskundigen hebben zich in de loop der jaren inmiddels uitgesproken tegen de gehanteerde methode. Geconcludeerd wordt dat Mr Big operaties kunnen uitmonden in misbruik van macht en dat de feitenrechter een onderbouwde bewering van de kant van verdachte nauwkeurig dient te onderzoeken.

Omdat in de gehanteerde methode het "misbruik maken van een kwetsbare positie van verdachte " een risico factor vormt waardoor valse bekentenissen kunnen worden afgelegd zijn door de Canadese rechter eisen gesteld aan de toelaatbaarheid van het door deze methode verkregen (bewijs-) materiaal.

Uitgangspunt is dat een bekentenis verkregen door de Mr Big methode in beginsel gewantrouwd moet worden en niet zomaar bruikbaar is als bewijs. Uitgangspunt is dus dat het in principe niet toelaatbaar voor bewijs is. Echter daar is één uitzondering op. Wanneer de overheid aantoont dat de bewijswaarde zwaarder weegt dan het gevaar voor vooringenomenheid kan de verklaring tot bewijs dienen. Concreet betekent dat dat in gevallen waarbij de bekentenis nieuwe en unieke daderinformatie bevat, welke aanleiding geeft tot nader onderzoek, de verklaring als bewijs gehanteerd kan worden. Niet bruikbaar…tenzij is de redenering.

De Hoge raad heeft inmiddels in 2 zaken waarin de Mr Big methode is toepast geoordeeld dat de veroordelingen niet in stand kunnen blijven en dat het gerechtshof zich opnieuw over de zaken zal moeten buigen. De vraag is nu welk toetsingskader door het Hof gehanteerd zal gaan worden en of het Hof de processen-verbaal voldoende accuraat achtten om de voornoemde vragen te kunnen gaan beantwoorden.

Wordt vervolgd……

*Arthur van der Biezen*
*Strafrechtadvocaten.*

Alle artikelen van advocaten,
gedetineerden, ex-gedetineerden, achterblijvers
en instanties vind je terug op onze website
www.timeys.nl

vdB
VAN DER BIEZEN ADVOCATEN
*Ervaring maakt het verschil*
*Ruim 30 jaar advocaat*
073 - 610 2005 0800 - 1001

COLUMN

DOOR PETER PLASMAN

STRAFRECHTADVOCAAT
BIJ PLASMAN ADVOCATEN

*Eerder gepubliceerd in NRC*

# Als bekennen loont, helpt dat de rechtspraak

*Een lagere straf in ruil voor een bekentenis moet ook in Nederland mogelijk worden, vindt advocaat Peter Plasman. Juist nu er een stuwmeer aan rechtszaken is, kan plea bargaining helpen.*

**In februari 2019 liet minister Ferdinand Grapperhaus (Justitie, CDA ) weten de zogeheten plea bargain een interessant idee te vinden. OM-baas Gerrit van der Burg gaf toen aan dat hij wilde gaan experimenteren met dit soort deals. Fikse strafkorting in ruil voor bekennen, het meewerken aan de eigen veroordeling. Een lange rechtsgang kan ermee voorkomen worden.**

De aanduiding „interessant idee" betekent in de politiek vaak: een plek op de plank. Dat zou voor dit idee een grote fout zijn.

We zijn nu immers zover dat de strafrechtspleging vastloopt. Al ver voor corona is er een stuwmeer van onbehandelde strafzaken ontstaan en dat stuwmeer wordt steeds groter.

Het gaat om tienduizenden zaken. Rechters zitten met de handen in het haar en er is geen zicht op een oplossing. Aan advocaten wordt gevraagd mee te denken hoe van die zaken af te komen.

Wanneer strafzaken niet of pas jaren te laat behandeld worden, heeft dat ernstige consequenties, zeker op termijn. De bottomline is dat het strafrechtelijk systeem zijn legitimiteit verliest.

Het is te zot voor woorden dat een verdachte die tot acht jaar gevangenisstraf is veroordeeld alweer buiten loopt voordat over zijn zaak in hoger beroep is beslist. Het is evenzeer te zot voor woorden dat slachtoffers en nabestaanden jaren in onzekerheid blijven over de afloop van hun zaak. Veel verdachten ervaren jaren onzekerheid ook als een zware extra belasting. Professionals in het systeem raken gefrustreerd, van diender tot en met hoogste rechter. Zij vragen zich af of hun werk wel voldoende nut heeft.

Er moet nu gehandeld worden. Wanneer alle verdachten vanaf heden gaan bekennen, verdwijnt het stuwmeer als sneeuw voor de zon. Strafzaken, ook toekomstige, zouden op korte termijn afgedaan kunnen worden. Het aantal zaken in hoger beroep zou drastisch afnemen. Zo'n situatie is illusoir, alleen al omdat er ook onschuldige verdachten zijn. Een andere belangrijke reden is dat bekennen voor de verdachte vaak geen nut heeft, het levert niets op. „Bekennen is vragen om straf" is het credo.

Rechters kunnen bij de straftoemeting rekening houden met de proceshouding van de verdachte en kunnen tot een wat lagere straf komen wanneer de verdachte bekent en openheid van zaken geeft, spijt betuigt. Wanneer wel of niet met de proceshouding rekening wordt gehouden en de mate waarin dat gebeurt, is echter onvoorspelbaar. Het is dan ook vaak voor een advocaat een hachelijke zaak om cliënten daarover te adviseren.

De verdachte die zijn buurman onder het oog van acht getuigen heeft mishandeld, kan ervoor kiezen om direct te bekennen. De zaak zou direct afgedaan kunnen worden. Hij kan er echter ook voor kiezen te ontkennen, want wat heeft hij te winnen met bekennen? Ontkennen betekent dat de aangever en de acht getuigen zich vergissen of liegen dus laten we maar eens beginnen die personen bij de overbelaste rechter-commissaris te laten ondervragen door de verdediging. Drie van de negen te horen personen verschijnen niet, dus dat betekent een tweede ronde. Voor je het weet zijn we meer dan een jaar verder, uitsluitend veroorzaakt door de (legitiem!) gekozen proceshouding van de verdachte. In een op zich eenvoudige strafzaak.

Wanneer de verdachte van tevoren zou weten dat bekennen een strafkorting van, pak hem beet 40 procent oplevert, of een taakstraf in plaats van celstraf, wordt het een ander verhaal.

Bekennen wordt dan interessant.

Praten hierover levert echter direct tegenwerpingen op. De dader zou dan zijn juiste straf ontlopen. Alsof dat niet zo is bij al die daders die niet worden opgespoord of vervolgd omdat het systeem is vastgelopen. Alsof dat ook niet geldt bij al die zaken die nu in dat stuwmeer zitten.

Een andere tegenwerping is dat we dan Amerikaanse toestanden krijgen, met onschuldige verdachten die bekennen en een straf pakken om niet het risico van een veel hogere straf te lopen. Dat is onzin, iedereen in dit land kan bijstand van een goede strafrechtadvocaat krijgen, die kan adviseren welke optie de beste is. Bovendien hebben wij professionele strafrechters. Dus de verdachte die niet kiest voor een deal, krijgt de emotieloze rechterlijke uitspraak die hij zonder de mogelijkheid van plea bargaining ook zou krijgen. Hij krijgt alleen niet de fikse korting wanneer hij wordt veroordeeld.

Nog een kritiekpunt is dat slachtoffers en nabestaanden tekort worden gedaan . Voor een deel is dat zo. Zij worden echter ook tekort gedaan wanneer hun zaak niet of veel te laat wordt behandeld.

Mij blijkt in de praktijk dat slachtoffers en nabestaanden een snelle afdoening van groot belang vinden omdat daarna het verwerkingsproces kan beginnen. Nabestaanden willen weten wat er gebeurd is, niet zelden is dat voor hen in een strafproces de eerste prioriteit. Bij een bekennende verdachte komt de waarheid op tafel.

Een variant van plea bargaining is het maken van vonnisafspraken. Op voorhand is duidelijk wat de uitkomst van een strafproces zal zijn wanneer aan bepaalde voorwaarden wordt voldaan. Het verschil met plea bargaining is dat de zaak wel eindigt met een vonnis van de rechter. Voor het invoeren van beide varianten is wetswijziging noodzakelijk en dat kost tijd. Hoeveel tijd daarvoor nodig is, hangt af van de politieke wil om deze mogelijkheden daadwerkelijk en snel in te voeren. Iedereen die weet hoe belangrijk een goed functionerende strafrechtspleging is, moet deze wil hebben. Grapperhaus is verplicht het idee dat hij interessant vindt nu heel snel handen en voeten te geven en Van der Burg moet zijn experimenten laten zien.

Rechters kunnen nu al aan de slag. De wet geeft rechters de opdracht om bij straftoemeting rekening te houden met de persoon van de verdachte. Daaronder kan worden begrepen de proceshouding van de verdachte. Wanneer er consensus gaat ontstaan over een vorm van plea bargaining kunnen rechters vooruitlopend op de invoering bij wet veel explicieter en consistenter dan nu het bekennen gaan belonen. Ook als dat alleen maar is vanuit de absolute noodzaak van puinruimen. Dat is het namelijk inmiddels geworden.

Bij een systeem van plea bargaining is goede rechtsbijstand een absoluut vereiste. De kostenbesparing die ontstaat wanneer meer verdachten gaan bekennen, biedt voldoende ruimte voor de financiering hiervan (en ook om nog wat foutjes uit het verleden weg te werken).

Voor alle verdachten blijft gelden dat niemand verplicht kan worden actief aan zijn eigen veroordeling mee te werken. Maar het mag wel.

*Peter Plasman is strafpleiter.*

DOOR VAN BERGE HENEGOUWEN ADVOCATEN

# Persoonlijke bezittingen

**Welke persoonlijke bezittingen mag u op cel hebben? Wie is aansprakelijk voor het verlies van uw persoonlijke bezittingen? Op wie kunt u uw schade verhalen wanneer u bezittingen zijn beschadigd tijdens een celinspectie? Deze vragen en meer zullen in deze bijdrage worden beantwoord.**

***Wetgeving***
In artikel 45 van de Penitentiaire beginselenwet (hierna: Pbw) staat dat in de huisregels wordt vastgelegd welke voorwerpen binnen de inrichting zijn verboden.

In artikel 4.5.1. van de Regeling model huisregels (hierna: 'Rmhpi') is opgenomen welke voorwerpen per definitie niet zijn toegestaan. Dat zijn:

- Voorwerpen die al deel uitmaken van uw verblijfsruimte of de gezamenlijke woon- en werkruimtes;
- alcohol, zaklantaarns, kaarsen, olielampen, vibrators, sexpoppen, film- en videoapparatuur, verrekijkers, telescopen, fotoapparatuur, zend- en communicatieapparatuur, informatiedragers;
  dan wel een bezoek aan graf of columbarium);
- voorwerpen van discriminerende, aanstootgevende of militante aard;
  en drugs en wapens.

De directeur heeft de bevoegdheid om naast voornoemde voorwerpen, andere voorwerpen als verboden voorwerpen aan te merken in de huisregels.

Naast de verboden voorwerpen noemt de Rmhpi ook verwerpen welke in beginsel wel zijn toegestaan, zoals kleding en schoenen die u elke dag nodig heeft. Daarnaast zijn ook persoonlijke zaken als sierraden, schrijfgerei, foto's, posters, een gebedskleed, boeken en tijdschriften, (verzegelde) spelcomputerapparatuur, een (verzegelde) radio en/of cd-speler en kaartspellen toegestaan. Zelfs een vogelkooi met maximaal twee kleine vogels is toegestaan.

***Toestemming***
Als de voorwerpen niet bij de verboden en de toegestane voorwerpen worden genoemd, kunt u een verzoek doen bij de directeur om deze voorwerpen in te voeren. Indien de directeur u hiervoor toestemming verleent, dient u zich te realiseren dat het hier gaat om een gunst en niet om een recht. Dit houdt in dat wanneer u wordt overgeplaatst naar een andere afdeling of andere inrichting, deze voorwerpen niet zomaar kunnen worden meegenomen. U dient dan een nieuw verzoek in te dienen bij de directeur van de afdeling of inrichting waar naar u wordt overgeplaatst.

Als toestemming eenmaal is gegeven geldt dat hierop niet anders dan op grond van de handhaving van de orde en veiligheid of de beperking van de aansprakelijkheid van de directeur voor de voorwerpen mag worden teruggekomen.

***Aansprakelijkheid bij vermissing of schade***
In beginsel draagt u zelf het risico voor voorwerpen op uw cel. Ook kan de directeur aan het houden van voorwerpen op cel voorwaarden verbinden met betrekking tot de aansprakelijkheid. De directeur is niet aansprakelijk indien de vermissing of beschadiging het gevolg is van uw eigen opzet of bewuste roekeloosheid.

De directeur is daarentegen wel aansprakelijk voor de vermissing van voorwerpen wanneer u plotseling wordt overgeplaatst en geen gelegenheid hebt gehad zelf uw goederen in te pakken, als er geen ontruimingsverslag is opgemaakt met een lijst van de op cel aangetroffen goederen of als het ontruimingsverslag en de invoerlijst ontbreken of van elkaar verschillen. Ditzelfde geldt voor de vermissing van voorwerpen welke in de fouillering waren opgeslagen.

Wanneer er tijdens een celinspectie voorwerpen worden beschadigd, is het aan u om aannemelijk te maken dat de schade is ontstaan door het handelen van de PIW'ers. De directeur is echter degene die verantwoordelijk is voor uw voorwerpen tijdens een celinspectie. Hoofdregel is dat de deuren van een celruimte worden gesloten tijdens de afwezigheid van de gedetineerde. Gebeurt dit niet dan is de directeur verantwoordelijk voor eventuele vermissingen en beschadigingen.

De aansprakelijkheid van de directeur is beperkt tot €500,00 per voorwerp.

***Klachten***
Het is voor gedetineerden mogelijk om een klacht in te dienen met betrekking tot beslissingen van de directeur ten aanzien van persoonlijke bezittingen. Op het moment dat u hierover problemen ondervindt 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*
*Mw. mr. S.N.M. Lousberg - juridisch medewerker*
*Van Berge Henegouwen Advocaten*

DOOR JOB KNOESTER

COLUMN

STRAFRECHTADVOCAAT BIJ
KNOESTER VAN DER HUT
ALBERTS & KORTELING ADVOCATEN

# Strafpleiter als kameleon

**Verdachten en mensen die al veroordeeld zijn, zoals TBS-gestelden, zitten vaak in een benarde en kwetsbare positie. Tegenover hen staat een machtig OM dat veel mensen en middelen tot haar beschikking heeft. In grote zaken spaart het OM kosten noch moeite. Justitie heeft toegang tot deskundigen die verdachten en veroordeelden vaak om financiële redenen niet hebben. Juist ook hierom verdient iedere verdachte en veroordeelde een advocaat die tot het uiterste gaat om voor zijn cliënt op te komen.**

Een advocaat moet een hoge mate van deskundigheid hebben. Daarbij hoort vergaande specialisatie. Binnen het strafrecht vragen verschillende problemen om verschillende expertises. Een paar voorbeelden. Als iemand te maken heeft met TBS, internationaal strafrecht, fiscaal strafrecht of cassatie is steeds een andere specialist van belang.

Het voeren van een goede verdediging vraagt meer dan louter deskundigheid en specialisatie. Weten wanneer je welke strategie moet inzetten is net zo onmisbaar. Juist op dit punt kan er verschil zijn tussen hoe een verdachte of TBS-gestelde denkt dat een zaak moet worden aangepakt en hoe een advocaat daar naar kijkt.

Voor verdachten en TBS-gestelden is het cruciaal te ervaren dat hun advocaat voor hun vecht. Vaak wordt gedacht dat een felle discussie in de rechtszaal, een brief op hoge poten of meteen het starten van een kort geding of beklagprocedure een goede keuze is. Soms is dat zo. In de bijna 25 jaar dat ik strafrecht en TBS-advocaat ben, heb ik echter geleerd dat in veel gevallen het beste en ook snelste resultaat wordt behaald door te kiezen voor een hele andere strategie. Als een advocaat een zakelijke maar goede relatie heeft met bijvoorbeeld de rechtbank, OM, de reclassering en (directie van de) TBS-kliniek zijn de lijnen korter. Hoewel je het niet altijd met elkaar eens hoeft te zijn, wordt je zo sneller en beter gehoord. Het allerbelangrijkste is misschien nog wel dat problemen door goede relaties te onderhouden de kop ingedrukt worden voor ze escaleren.

Een paar praktijkvoorbeelden.

Een cliënt moest naar een TBS-verlengingszitting. Hij had een verlofmachtiging. De kliniek wilde daar door personeelsgebrek geen gebruik van maken. Cliënt was woedend. Op deze manier zou hij onnodig lang worden vervoerd in een bus van DV&O om daarna uren in die ellendige celruimtes van de rechtbank te wachten. Hij eiste een kort geding. Ik besloot eerst de telefoon te pakken en belde de directeur van de kliniek. Na uitleg begreep hij de gevoelens van de cliënt. Hij liet wat schuiven met personeel en cliënt ging toch met begeleid verlof naar de rechtbank.

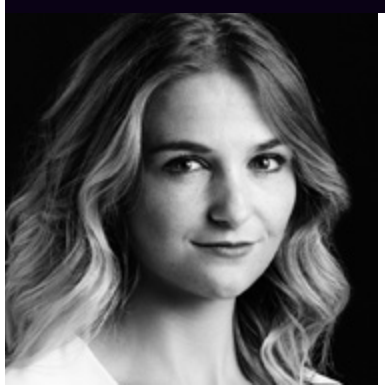
In een andere zaak wilde ik graag dvd's van verhoren van een getuige. Officieren van justitie doen vaak moeilijk over de verstrekking hiervan. Advocaten moeten die beelden dan maar op het politiebureau bekijken. Dat is onwerkbaar. Advocaten willen dit soort zaken in hun in eigen ruimte en zo vaak als nodig is bekijken. Dat kan niet op een politiebureau. Natuurlijk was ik bereid mijn standpunt tijdens de zitting officieel en stevig in te nemen. Ik koos er echter voor eerst met de officier van justitie te bellen om te vertellen hoe en waarom ik op een bepaalde manier werk. De dvd's werden verstrekt.

Uw belang wordt het beste gediend als u er niet alleen voor staat. Een advocaat met een professionele en meer afstandelijke blik, zonder uw directe emoties, moet die rol op zich nemen. Het is belangrijk een goede relatie met uw advocaat te onderhouden zodat u op zijn advies kan vertrouwen. Als het goed is, weet de advocaat wanneer hij moet kiezen voor overleg en wanneer de juridische vechtmodus aan moet. Een strafpleiter moet een kameleon kunnen zijn. Charmant als het kan, in vechtmodus als het moet. Mijn tip: vertrouw op de regie die de advocaat voert. Vanzelfsprekend altijd in overleg met u. Het gaat om uw leven.

*Job Knoester*

COLUMN

DOOR M. ORTNER



ADVOCAAT BIJ PENN ADVOCATEN

# Komt u er niet uit met de medische dienst? Volg de juiste procedures!

**Recht op medische verzorging**
Iedere gedetineerde heeft recht op medische verzorging. Dat betekent in ieder geval dat een inrichtingsarts, een tandheelkundige, psycholoog of een psychiater regelmatig beschikbaar moeten zijn.

Er kan discussie ontstaan over de vraag of de juiste zorg wordt geboden. Eventuele meningsverschillen met de medische dienst hebben meestal betrekking op de diagnose, medicatie of wijze van behandeling. Een gedetineerde die betwijfelt of hij de juiste zorg krijgt, hoeft het er niet bij te laten zitten.

**Second opinion**
Allereerst heeft iedere gedetineerde het recht een second opinion te vragen bij een arts naar keuze, die zich daartoe bereid heeft verklaard. Deze arts mag zijn standpunt geven, maar mag de gedetineerde niet zelf behandelen. In de praktijk komt een second opinion tot stand nadat de inrichtingsarts met de gekozen arts heeft overlegd. Komen er in deze gesprekken nieuwe inzichten naar voren, dan zal de inrichtingsarts – normaal gesproken- zijn beslissingen heroverwegen en herzien.
De kosten voor een second opinion komen wel voor rekening van de gedetineerde.

Wanneer een second opinion (financieel) geen optie is, of als de inrichtingsarts – ondanks verschil van inzicht met de arts naar keuze – weigert zijn oordeel te herzien, staat de medische klachtprocedure open. Let op, als de klacht ziet op medisch handelen of nalaten staat een andere procedure open dan voor klachten over beslissingen van de directeur. Dat komt doordat er bij medische klachten een onderscheid moet worden gemaakt tussen organisatorische klachten en medisch inhoudelijk klachten.

**Medische klachtprocedure**
Op het moment dat een gedetineerde van plan is een medisch beklag in te dienen, moet een verzoek tot voorbemiddeling worden ingediend bij Hoofd Zorg van de PI. Dit verzoek dient binnen 14 dagen na het desbetreffende medisch handelen te zijn ingediend. Wanneer het Hoofd Zorg er niet in slaagt te bemiddelen, dient het beklag te worden doorgestuurd. Klachten van organisatorische aard worden doorgestuurd naar de Commissie van Toezicht bij de betreffende PI. Deze klachten hebben namelijk betrekking op een directe taak van de directeur. Tegen de beslissing van de Commissie van Toezicht kan binnen zeven dagen beroep worden ingediend bij de RSJ.

Medisch inhoudelijke klachten worden doorgestuurd naar de Medisch Adviseur, die vervolgens ook zal proberen te bemiddelen tussen de gedetineerde en de inrichtingsarts. De Medisch Adviseur zal een schriftelijk advies schrijven aan de gedetineerde en de inrichtingsarts. Ook de directeur zal een afschrift van het advies ontvangen.

Indien nodig kan tegen het advies van de Medisch Adviseur beroep worden ingesteld bij de RSJ. Dit beroep dient binnen zeven na ontvangst van het advies van de Medisch Adviseur te zijn ingediend. Slechts klachten die de hiervoor beschreven stappen hebben doorlopen, zullen door de RSJ in behandeling worden genomen. Het ingestelde beroep bij de RSJ kan bovendien slechts zien op het medisch handelen ter zake waarvan de medisch adviseur een bemiddelingspoging heeft gewaagd. Wil de zaak inhoudelijk worden behandeld, mag er dus geen wijzing zijn gekomen in de inhoud van het bemiddelingsverzoek. Anders gaat het niet meer over dezelfde medische handelingen.

**Equivalentiebeginsel**
Op basis van het equivalentiebeginsel dient de medische zorg voor gedetineerden zo gelijkwaardig mogelijk te zijn aan die in de vrije samenleving. Aan deze maatstaf van equivalentie moet minstens zijn voldaan om te kunnen spreken van een goede medische verzorging, waarop iedere gedetineerde recht heeft. Voor wat betreft de te doorlopen procedures bij medische klachten in detentie, zou dan ook de vraag kunnen worden gesteld of wel wordt voldaan aan het equivalentiebeginsel.

**Let op bij medische klachten**
Het moge in ieder geval duidelijk zijn dat een gedetineerde beter moet opletten bij medische klachten dan iemand buiten de inrichting. Voor hen gelden deze procedures en termijnen niet. Als de juiste procedures en termijnen door of namens de gedetineerde niet in acht zijn genomen, kan de RSJ (uiteindelijk) ook geen oordeel geven over de medische klacht.

Ook in het recht geldt vaak het adagium ‘voorkomen is beter dan genezen’. Dus laat het niet aankomen op een juridische discussie over de vraag of de medische klacht nog inhoudelijk behandeld kan worden. Maar houdt de termijnen in acht of raadpleeg tijdig uw advocaat. Het gaat immers om uw gezondheid.

*Mw. mr. M. Ortner*

# RAADSELS en BREINBREKERS

1. Een elektrische trein rijdt 280 km per uur. De wind gaat 300 km per uur. Welke kant gaat de stoom van de trein op?

2. Ik heb een hoofd, maar ik kan niet praten.
   Ik heb ook 4 poten, maar toch kan ik niet lopen.
   **Wat ben ik?**

3. Een dokter in Breda heeft een broer in Tilburg, maar die broer in Tilburg heeft geen broer in Breda.
   **Hoe kan dat?**

4. Hoeveel keer kun je 6 aftrekken van 18?

5. Hoe kun je acht 8ten bij elkaar optellen om het getal 1000 te krijgen?

6. Een figuur bestaat uit drie cirkels en twee lijnen.
   **Hoeveel snijpunten kunnen er maximaal zijn?**

7. Wat gaat altijd omhoog en niet naar beneden?

8. Het heeft een been, maar het kan niet lopen. Het heeft twee vleugels, maar het kan niet vliegen.
   Het draagt een bril, maar het kan niet zien.
   Het heeft haar, maar het kan niet gekamd worden.
   **Wat is dat?**

9. Hoe meer ik droog, hoe natter ik word. **Wat ben ik?**

10. Ik ben wat ik ben maar als je weet wat ik ben, ben ik het niet meer. **Wat ben ik?**

Lees de antwoorden op pagina 26

*Vervolg van pagina 1*

## **“Ik ben wit als ik praat maar ben die zwarte op straat”**
## racisme is uit de mode

Stel dat een “zwarte” wetshandhaver structureel & zonder reden een ‘’witte’’ politicus, BN’er of burger staande houdt en deze “witte” man of vrouw door “mensen” op straat met koe-geluiden wordt geconfronteerd. Hoe zou deze situatie benaderd worden en welk gevoel zou overheersen? Deze stelling klinkt onlogisch, maar is andersom wel de donkere realiteit. De aap is al jaren uit de mouw, de aap werd gezien en door rechts bestempelt als een broodje aap-verhaal. Door racisme & etnisch profileren voelen mensen zich niet of minder welkom in Nederland!
Het zwarte schaap is achterhaald, elk schaap heeft dezelfde kleur ontlasting.

De rechtse schrijvers zonder inkt verstoppen zich achter de bureaucratie.
Hoe bewijs ik mijn gelijk, als ik gelijk heb maar geen gelijk krijg?
Het vooroordeel wint altijd van een individu.
Alle schapen worden over 1 kam geschoren, “toevallig zijn ze zwart.”
Ik kan het kinderen niet kwalijk nemen dat zij racistisch worden opgevoed.
Zoals er kinderen opgroeien met het geloof, groeien er andere kinderen op met racisme.
Wat verwacht jij van een zaadje dat verkeerde voeding krijgt?

Word kleurenblind, bekijk deze zwartwit-discussie zwartwit en kies voor grijs.
Racisme is uit de mode, Black & White Lives Matter. #BWLM
Ik scheer alle zwarte & witte racisten over 1 kam.

Creëer respect & saamhorigheid in plaats van verdeeldheid, racisme kent net als criminaliteit alleen verliezers. Gun het jezelf, gun het de nieuwe generatie!

met love,

Briddiman
*Een mens in detentie*

Alle artikelen van advocaten, gedetineerden,
ex-gedetineerden, achterblijvers en instanties
vind je terug op onze website
www.timeys.nl



‘It always looks impossible, until it’s done.’

Meer dan 20 jaar toewijding aan de beste verdediging in strafzaken.

*‘Er zijn maar weinig advocaten, die een rechter zo goed kunnen overtuigen. Als mr. Roelse pleit, is de hele zaal muisstil. Wat maakt deze advocaat een indruk.’*

mr. Jillis Roelse | Advocaat in strafzaken
tel 06-55555288 | email: info@jillisroelse.nl


DOOR SURANT

# Steun in deze moeilijke tijd

**Stichting Surant heeft door de Coronamaatregelen geen vrijwilligers meer kunnen leveren aan de PI. Maar daardoor zijn wij niet achterover gaan zitten. Integendeel.**

Wij hebben naar alle PI’s waar wij actief zijn posters en kaartjes gestuurd om te laten weten dat wij aan de mensen in de PI denken en hen steunen in deze moeilijke tijd. Wij zijn telefonisch bereikbaar gebleven op onze buiten re-integratiecentra in Amsterdam, Almere, Utrecht, Hilversum en Zaanstad. Vanuit deze locaties helpen wij mensen na detentie, maar nu ook als je nog in detentie zit. Ook casemanagers en coördinatoren van het RIC in de PI kunnen ons bereiken voor het oplossen van hulpvragen en/of advies. Vooral schulden in kaart brengen en het voorkomen van boetes kan veel tijd kosten dus daar willen wij graag bij ondersteunen. Als je hulp of steun kunt gebruiken bij het regelen van allerlei zaken omtrent wonen, werk, financiën, zorg en regelzaken dan kun je ons bellen via onderstaande telefoonnummers. Ook is het mogelijk om bij ons dagbesteding te doen op de Buiten-RIC in Amsterdam, Almere of Zaandam of bij het Klusloket in Almere of Zaandam.
Wij wensen iedereen veel sterkte en hou vol. Stay safe.

SurAnt

**Voor steun bel je:**

Almere: 036-525 9955
Amsterdam: 020-697 3370
Hilversum: 036-525 9955
Utrecht: 020-697 3370
Zaanstad: 075-615 3783

Wij hebben specialisten op het gebied van:

- diefstal
- drugszaken
- fraude
- geweld
- mensenhandel
- moord en doodslag
- terrorisme
- wapens & munitie
- zeden
- detentierecht/beklagzaken
- cassatie
- jeugdstrafrecht
- ontneming
- TBS & PIJ

Ook pro deo. Wij bezoeken u in elke PI in Nederland.

Een frisse blik op uw strafzaak? Als er iets in zit, halen wij het eruit!

Onze gedetineerde cliënten
kunnen ons gratis bereiken op:
0800-9336464 (0800-WEENING)

We speak English
Wir sprechen Deutsch
Nous parlons Français

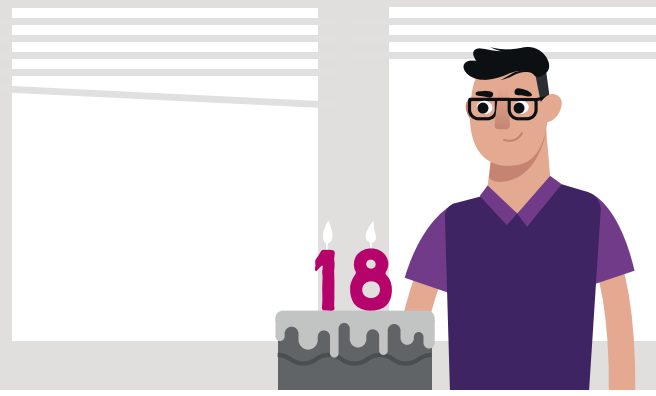
WEENING
STRAFRECHTADVOCATEN

Postbus 3084, 6202 NB Maastricht **strafrechtadvocaten.nl** Maastricht • Utrecht • Roermond • Hoensbroek

# HET NIEUWE DONORREGISTER

## WAT BETEKENT DAT VOOR MIJ?

Op 1 juli 2020 gaat de nieuwe donorwet in. Iedereen in Nederland vanaf 18 jaar komt dan in het nieuwe Donorregister. Het is belangrijk dat u een keuze invult. Dan weet uw familie, partner of vriend(in) of u na uw overlijden orgaan- en weefseldonor wilt worden.



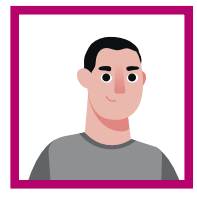

### Wat kan ik kiezen?

Vul uw keuze in op www.donorregister.nl.

Ja, u wilt donor worden.

U wilt dat uw partner of familie voor u kiest na uw overlijden.

Nee, u wilt geen donor worden.

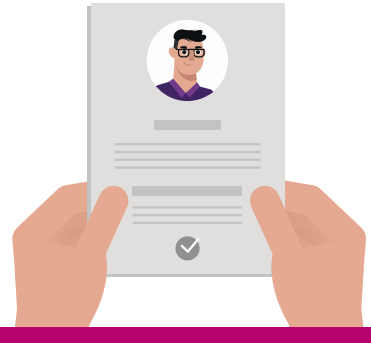


U wilt dat iemand anders voor u kiest na uw overlijden. Zoals een goede vriend.

### Wat gebeurt er als ik niets invul?

Als u voor 1 juli 2020 niets invult, komt bij uw naam “Geen bezwaar tegen orgaandonatie” te staan. Dat betekent dat uw organen en weefsels na uw overlijden naar een patiënt kunnen gaan.

Vul een keuze in, zodat uw familie, partner of vriend(in) weet wat u wilt.



### Ik heb mijn keuze al ingevuld, wat nu?

Dan hoeft u niets te doen. Uw keuze blijft in het register staan.

### Kan ik mijn keuze veranderen?

U kunt uw keuze altijd veranderen op www.donorregister.nl.

Kijk op **www.donorregister.nl** of bel **0900 821 21 66** (zonder extra belkosten).

Heb je hulp nodig om je keuze vast te leggen? Vraag je begeleider om je te helpen.
Er is ook een speciale website die uitlegt hoe je jouw keuze kunt vastleggen.
Kijk op **www.hoewerktorgaandonatie.nl**.
Op **www.donorregister.nl** vind je ook meer informatie.
Deze informatie is ook beschikbaar in het Engels, Arabisch, Turks, Pools, Chinees, Spaans, Duits en Frans via www.donorregister.nl/voorlichtingsmateriaal.

Heb je nog geen keuze over orgaandonatie ingevuld in het Donorregister? Dan ontvang je tussen 1 september 2020 en maart 2021 hierover een brief. Je kunt dan je keuze invullen op een formulier. Maak je geen keuze dan kom je in het Donorregister met ‘Geen bezwaar tegen orgaandonatie’.

DOOR GEDETINEERDE JACK

Winnaar in de categorie 'jouw keuze in orgaandonatie' €25

# Ik kies voor het mooiste wat ik nog kan doen na mijn dood

Beste allemaal,

Graag deel ik mijn mening met jullie over wat ik van de nieuwe donorwet vind. Ik ben er zelf namelijk ook niet voor niks in meegegaan en heb dus ja ingevuld. Samengevat is niets mooier dan anderen helpen, ongeacht in welke situatie je verkeert. Ik zal dit eens toelichten, want de keuze is niet makkelijk geweest voor mij en ik denk dat ik niet de enige ben.

Eerst had ik allerlei redenen waardoor ik dacht dat ik niet in aanmerking zou komen. Een aantal hiervan waren dat ik dacht dat ik te oud was of omdat ik rook. Het roken doe ik eigenlijk pas weer sinds ik in de gevangenis zit, door de langere periode vol stress. Dit neemt niet weg dat ik op zoek ben naar een gezonder alternatief. Daarnaast ben ik namelijk al 56 jaar, maar snel werd mij al duidelijk dat leeftijd niks uitmaakt, zolang het orgaan of het weefsel goed is. Ook kon ik ondanks het roken toch ja invullen. Want er is mij gezegd dat een slechte long door het roken nog altijd beter is dan geen long of een zieke long.

Toen ik toch nog twijfelde, wist ik dat ik toch een beetje bang was en stelde mezelf verschillende vragen, zoals: 'hoe gaat zo een operatie?'
Maar na het afwegen van de voor en nadelen kwam ik er al snel achter dat het grootste nadeel zich pas afspeelt als ik er toch niet meer ben, namelijk het opensnijden van mijn lichaam. Ik ben namelijk altijd bang geweest om onder het mes te gaan, maar dat is ook al een aantal keren levend gebeurd, dus na de dood maakt dan ook niet meer uit voor mij.

Daar tegenover staat het voordeel, als ik het een voordeel mag noemen van het worden van een donor: Je helpt iemand te overleven als het nodig is! Dit klinkt als een heel eenvoudig argument, maar toen ik er goed bij stilstond, besefte ik heel goed dat dit het mooiste is wat ik nog kan doen na mijn dood. Misschien geldt dit ook voor jou, als je net als ik niet gelovig bent.

Groetjes Jack

*Jack heeft gekozen om orgaandonor te zijn. Je bepaalt zelf of je orgaandonor wilt zijn of niet. Het is belangrijk om je keuze in te vullen in het Donorregister. Dan is het duidelijk wat jij wilt.*

DOOR GEDETINEERDE R.S.

# Als vader anders gaat kijken

Andere generatie
Andere visie
Andere gevoelens
Andere tijd
Andere emoties
Andere levensfase
Andere vrouw en of vrouwen
Andere situatie
Andere soort vader

In de naam van de vader, is elke vader een heer!

Goede vader willen zijn is voor eenieder anders, eenieder die vader wil worden en of al vader is heeft een bepaalde visie over hoe hij vader wil zijn. Je kind houdt sowieso van je, het maakt niet uit, hij of zij ziet alleen papa. En als jouw kind opgroeit komen er ook als vader andere gevoelens bij en zeker een geheel andere kijk, dan wel visie over wat het nou betekent om vader te zijn.

Universeel is het om je kind op te voeden en wel degelijk verantwoordelijk te zijn voor jouw nakomeling. Sterker nog je wil het nog beter doen dan toen je zelf kind was en tegen je vader opkeek. Nu je zelf vader bent of van plan bent vader te willen worden heb je een geheel andere kijk. Overigens zijn er ook zoveel cultuurverschillen en ook kan je vader zijn van kinderen die je niet eens verwekt hebt! Dat zal je nimmer minder vader maken.

Feitelijk vader worden en vader zijn is ook nog eens een groot verschil. Veel kinderen hebben wel een vader en een groot gedeelte groeit zelfs op zonder vader. Al dan niet de keus van een vader zelf. Biologisch of niet. Als je een kind verwekt, sta je van de een op andere dag heel anders in het leven.

Je mag je zelf gaan opvoeden. Jouw liefde, jouw passie, jouw intelligentie, jouw trekken, jouw gelaatstrekken.

De herkenning toen je zelf nog kind was. Alles zag ik anders, ik kijk nu anders tegen veel zaken aan. Mijn kind opvoeden en toch veel herkenning. En koester elk moment wat ik nog met mijn vader kan zijn. Ik heb, ik had een geheel andere kijk op vaderschap, feitelijk ben ik nu hetzelfde.

Dezelfde genen, dezelfde passie om vader te mogen zijn. Mislukking bestaat niet. Elk kind mist zijn vader ongeacht in welke periode van zijn leven hij of zij zich bevindt. Zij kijken nooit anders naar hun vaders!

R.S.

DOOR GEDETINEERDE B.

# Branderig

**Ik ben niet connect, geen stem maar een pen**
**Ik schrijf wat ik denk en ik denk wat ik zeg**
**Een mens in lockdown keert terug naar zijn familie**
**Maar waar ga je heen als niemand je kent?**

**Een Rolex kost tijd en de tijd tikt nu weg**
**Spend tijd in Jail is een tight-onderwerp**
**Wat is strak zitten als je elke dag telt**
**De tijd gaat in rook op net de shag op je cel**

**Mijn motor draait gesmeerd, flexibel als Shell**
**Ik sta in de file maar ik ben onderweg**
**Ik verbrand benzine, dat is travelen naar werk**
**Gebrand in mijn cabine, ik rijd door en ik merk**
**Ik brand sterk, al loop ik met een brandmerk**
**Ik schud 't van me af, ik reik geen hand uit naar handwerk**
**Wat ik in mijn hand werk, bewijst dat mijn verstand werkt**
**Hard werk door hart werk en verstand in mijn hand heb**
**Wie helpt je uit de brand? Als jezelf geen hand helpt!**

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.
Volgende uitgave: 08-08-2020

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

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

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

**Redactie**
Jermain
Roger
Tien

**Gastredactie**
Aktiva
Surant

**Ingezonden stukken (ex)-gedetineerden en achterblijvers;**
Gedetineerde van der H.
Gedetineerde R.S.
Gedetineerde Briddiman
Gedetineerde B.
Gedetineerde Jack
Gedetineerde Jamal
Gedetineerde Rod
Gedetineerde Kadir
Gevangenenzorg
Gedetineerde Dennis
Gedetineerde Fabricio
Gedetineerde Roy
Gedetineerde Young Thug
Achterblijver Yoga-Hippie

**verder werkten mee;**
Arthur van der Biezen
Peter Plasman
Van Berge Henegouwen Advocaten
D.M. Penn
M. Ortner
J. Knoester
Kim Kuster
Ministerie van VWS
M. Broere
H. van Asselt
T. Joris
Jailfashion

**Vormgeving en lay-out**
ontwerperij.nl
**Verkoop**
ACHS Achter de Schermen.
**Verkoop advertenties**
mail, bel, of app Tien Königs
e-mail: Timeys@ziggo.nl
Tel. 06-5168 7502

**Druk**
Hoekstra Krantendruk
Emmeloord
**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.

**00:45:00** Teleshop 4: Tommy Teleshopping
**06:20:00** Teleshop 4: kortingsbrigade.nl
**06:30:00** RTL Nieuws
**09:10:00** RTL Boulevard
**10:00:00** Miljuschka Kookt
**10:30:00** Eigen Huis & Tuin
**11:15:00** RTL Woonmagazine
**11:45:00** The Bold And The Beautiful Flashback
**12:10:00** ER
**13:10:00** Dr. Phil
**14:10:00** Beau
**15:40:00** Chantal Komt Werken
**16:35:00** Een Nieuw Leven In De Zon
**17:30:00** Miljuschka Kookt
**18:00:00** RTL Nieuws
**18:15:00** Editie NL
**18:30:00** RTL Weer
**18:35:00** RTL Boulevard
**19:30:00** RTL Nieuws
**19:55:00** RTL Weer
**20:00:00** Ik Weet Er Alles Van!
**20:30:00** Married At First Sight - Second Chance
**21:25:00** Beau
**23:05:00** RTL Nieuws
**23:20:00** RTL Weer
**23:25:00** Beau

**00:15:00** Helikopter Helden UK
**01:00:00** Teleshop 5: Nachtlounge
**05:00:00** Teleshop 5: Car Tracks
**05:30:00** RTL De Journal
**06:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**07:30:00** Teleshop 5: Online Gespot
**08:00:00** Teleshop 5: Tommy Teleshopping
**10:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**10:35:00** Teleshop 5 Tommy Teleshopping
**11:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**14:20:00** Teleshop 5: Tommy Teleshopping
**16:40:00** Gordon Ramsay: Oorlog In De Keuken!
**17:40:00** Dr. Phil
**18:30:00** Deurwaarders UK
**19:25:00** Ambulance Down Under
**20:30:00** Hotter Than My Daughter
**21:30:00** All You Need Is Jani
**22:25:00** 24 Uur In De E.R.
**23:20:00** Ambulance Down Under

**00:20:00** Business Class
**01:40:00** Teleshop 7: Glamcam
**05:00:00** Teleshop 7: Morning Chat
**05:45:00** Homeshopping
**06:00:00** Teleshop 7: Mediashop
**06:30:00** B.O.Z.
**09:30:00** Flodder
**10:30:00** Married With Children
**11:30:00** Fresh Off The Boat
**12:30:00** Stop! Politie
**13:30:00** Idioten Op De Weg
**14:35:00** Fresh Off The Boat
**15:30:00** Pawn Stars
**16:30:00** Married With Children
**17:30:00** Flodder
**18:30:00** The A-Team
**19:30:00** Hardcore Pawn
**20:30:00** Première: Sleepless
**22:30:00** Close Range

**00:25:00** Captive
**02:01:00** Teleshop 8: Mediashop
**06:30:00** Telekids
**17:05:00** The Flying Doctors
**17:45:00** The Bold And The Beautiful Flashback
**18:35:00** Grey's Anatomy
**19:30:00** ER
**20:30:00** The Good Doctor
**22:30:00** House
**23:30:00** Grey's Anatomy

**00:05:00** RTL Nieuws
**00:50:00** Best Of Bright
**01:20:00** RTL Nieuws
**06:30:00** Undercover Boss
**07:30:00** Samen Sterk Tijdens Corona
**08:00:00** RTL Z Voorbeurs
**09:00:00** RTL Z Nieuws
**10:30:00** How It's Done
**10:57:00** RTL Z Nieuws
**11:30:00** Zo Kan Het Ook
**11:57:00** RTL Z Nieuws
**16:30:00** Best Of Bright
**16:57:00** RTL Z Nieuws
**18:05:00** Pawn Stars
**20:30:00** Natuur Op Z: Wild Central America
**23:30:00** De Tragische Dood Van Michael Jackson

## DINSDAG 30 JUNI

**00:55:00** RTL Boulevard
**01:40:00** Teleshop 4: Tommy Teleshopping
**06:20:00** Teleshop 4: kortingsbrigade.nl
**06:30:00** RTL Nieuws
**09:10:00** RTL Boulevard
**10:00:00** Miljuschka Kookt
**10:30:00** Eigen Huis & Tuin
**11:15:00** Ik Weet Er Alles Van!
**11:45:00** The Bold And The Beautiful Flashback
**12:10:00** ER
**13:10:00** Dr. Phil
**14:10:00** Beau
**15:40:00** Married At First Sight - Second Chance
**16:35:00** Het Spaanse Dorp: Polopos
**17:30:00** Miljuschka Kookt
**18:00:00** RTL Nieuws
**18:15:00** Editie NL
**18:30:00** RTL Weer
**18:35:00** RTL Boulevard
**19:30:00** RTL Nieuws
**19:55:00** RTL Weer
**20:00:00** Ik Weet Er Alles Van!
**20:30:00** Beter Laat Dan Nooit
**21:25:00** Beau
**23:05:00** RTL Nieuws
**23:20:00** RTL Weer
**23:25:00** Beau

**00:25:00** The Night Shift
**01:25:00** Teleshop 5: Nachtlounge
**05:00:00** Teleshop 5: Car Tracks
**05:30:00** RTL De Journal
**06:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**07:30:00** Teleshop 5: Online Gespot
**08:00:00** Teleshop 5: Tommy Teleshopping
**10:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**10:35:00** Teleshop 5 Tommy Teleshopping
**11:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**14:20:00** Teleshop 5: Tommy Teleshopping
**16:40:00** Gordon Ramsay: Oorlog In De Keuken!
**17:40:00** Dr. Phil
**18:30:00** Deurwaarders UK
**19:25:00** Ambulance Down Under
**20:30:00** Team Parate Eenheid
**21:30:00** Beruchte Sloppenwijken: Ewout In De Ghetto
**22:25:00** 24 Uur In De E.R.
**23:20:00** Ambulance Down Under

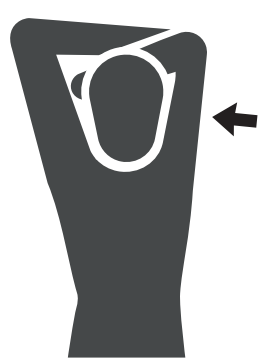
**00:30:00** Vis TV
**00:55:00** Teleshop 7: Glamcam
**05:00:00** Teleshop 7: Morning Chat
**05:45:00** Homeshopping
**06:00:00** Teleshop 7: Mediashop
**06:30:00** B.O.Z.
**09:30:00** Flodder
**10:30:00** Married With Children
**11:30:00** Fresh Off The Boat
**12:30:00** Stop! Politie
**13:30:00** Idioten Op De Weg
**14:35:00** Fresh Off The Boat
**15:30:00** Pawn Stars
**16:30:00** Married With Children
**17:30:00** Flodder
**18:30:00** The A-Team
**19:30:00** Hardcore Pawn
**20:30:00** Brick Mansions
**22:30:00** Timeline

**00:25:00** House
**01:05:00** Teleshop 8: Mediashop
**06:30:00** Telekids
**17:05:00** The Flying Doctors
**17:45:00** The Bold And The Beautiful Flashback
**18:35:00** Grey's Anatomy
**19:30:00** ER
**20:30:00** Première: Wild Oats
**22:15:00** House
**23:15:00** Grey's Anatomy

**00:25:00** Z Doc: Three Identical Strangers
**01:45:00** RTL Nieuws
**06:30:00** Undercover Boss
**07:30:00** De Barometer
**08:00:00** RTL Z Voorbeurs
**09:00:00** RTL Z Nieuws
**10:30:00** Nederland Maakt Het
**10:57:00** RTL Z Nieuws
**15:15:00** Wekelijks Gesprek Met De Minister Van Financiën
**15:30:00** De Barometer Plus
**15:57:00** RTL Z Nieuws
**16:15:00** Wekelijks Gesprek Met De Minister Van Financiën
**16:30:00** How It's Done
**16:57:00** RTL Z Nieuws
**17:15:00** Wekelijks Gesprek Met De Minister Van Financiën
**17:30:00** RTL Z Nieuws
**18:05:00** Pawn Stars
**20:30:00** Z Doc: My Crazy Rich Asian Wedding
**23:25:00** Natuur Op Z: Wild Central America

## 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.



**Mr. Robert Polderman**
**sinds 1996 uw specialist in:**

- strafzaken
- beklag- en beroepszaken
- TBS, longstay en ISD
- VOG- en CBR-procedures

**T** 072 574 44 09
**E** info@boddaertadvocaten.nl
**W** www.boddaertadvocaten.nl

boddaert advocaten

**00:55:00** RTL Boulevard
**01:40:00** Teleshop 4: Tommy Teleshopping
**06:20:00** Teleshop 4: kortingsbrigade.nl
**06:30:00** RTL Nieuws
**09:10:00** RTL Boulevard
**10:01:00** Miljuschka Kookt
**10:30:00** Eigen Huis & Tuin
**11:15:00** Ik Weet Er Alles Van!
**11:45:00** The Bold And The Beautiful Flashback
**12:10:00** ER
**13:10:00** Dr. Phil
**14:10:00** Beau
**15:40:00** Het Perfecte Plaatje
**16:35:00** Het Spaanse Dorp: Polopos
**17:30:00** Miljuschka Kookt
**18:00:00** RTL Nieuws
**18:15:00** Editie NL
**18:30:00** RTL Weer
**18:35:00** RTL Boulevard
**19:30:00** RTL Nieuws
**19:55:00** RTL Weer
**20:00:00** Het Beste Van Got Talent Worldwide
**21:25:00** Beau
**23:05:00** RTL Nieuws
**23:20:00** RTL Weer
**23:25:00** Beau

**00:30:00** The Night Shift
**01:30:00** Teleshop 5: Nachtlounge
**05:00:00** Teleshop 5: Car Tracks
**05:30:00** RTL De Journal
**06:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**07:30:00** Teleshop 5: Online Gespot
**08:00:00** Teleshop 5: Tommy Teleshopping
**10:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**10:35:00** Teleshop 5 Tommy Teleshopping
**11:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**14:20:00** Teleshop 5: Tommy Teleshopping
**16:40:00** Gordon Ramsay: Oorlog In De Keuken!
**17:40:00** Dr. Phil
**18:30:00** Deurwaarders UK
**19:30:00** Ambulance UK
**20:30:00** Beruchte Sloppenwijken: Ewout In De Ghetto
**21:30:00** Team Parate Eenheid
**22:30:00** 24 Uur In De E.R.
**23:30:00** Ambulance UK

**00:00:00** De Helden Van De Brandweer
**01:10:00** Teleshop 7: Glamcam
**05:00:00** Teleshop 7: Morning Chat
**05:45:00** Teleshop 7: Car Tracks
**06:00:00** Teleshop 7: Mediashop
**06:30:00** B.O.Z.
**09:30:00** Flodder
**10:30:00** Married With Children
**11:30:00** Fresh Off The Boat
**12:30:00** Stop! Politie
**13:30:00** Idioten Op De Weg
**15:00:00** Fresh Off The Boat
**15:30:00** Pawn Stars
**16:30:00** Married With Children
**17:30:00** Flodder
**18:30:00** The A-Team
**19:30:00** Hardcore Pawn
**20:30:00** Lock Up
**22:40:00** Wrong Bet

**00:30:00** Teleshop 8: Mediashop
**06:30:00** Telekids
**17:05:00** The Flying Doctors
**17:35:00** The Bold And The Beautiful Flashback
**18:35:00** ER
**20:30:00** Detectives Op Vrijdag: Agatha Christie's Poirot
**22:30:00** House
**23:30:00** Grey's Anatomy

**02:20:00** RTL Nieuws
**06:30:00** Undercover Boss
**07:30:00** How It's Done
**08:00:00** RTL Z Voorbeurs
**09:00:00** RTL Z Nieuws
**10:30:00** De Barometer
**11:00:00** RTL Z Nieuws
**15:30:00** Samen Sterk Tijdens Corona
**16:00:00** RTL Z Nieuws
**16:30:00** Nederland Maakt Het
**17:00:00** RTL Z Nieuws
**18:00:00** Pawn Stars
**20:30:00** Bizarre Scheidingen
**23:30:00** Mega Manufacturing

## ZATERDAG 4 JULI

**00:55:00** RTL Boulevard **01:40:00** Teleshop 4: Tommy Teleshopping
**07:15:00** Serious Moonlight
**09:00:00** Teleshop 4: Mediashop
**10:00:00** Teleshop 4: Tommy Teleshopping
**10:30:00** De Visvrouwen
**11:00:00** Nederland Ontdekt
**11:30:00** RTL Autowereld
**12:00:00** Flipping Out
**13:00:00** Ik Zou Wel Eens Willen Weten
**13:30:00** Onderweg Naar De Regio
**14:00:00** Plezier En Passie
**14:30:00** Eindelijk Tijd
**15:00:00** Life Is Beautiful
**15:30:00** Nederland Ontdekt
**16:00:00** Van Woonvilla Naar Droomvilla
**16:30:00** Zo Kan Het Ook
**17:00:00** RTL Kampeert
**17:30:00** House Vision
**18:00:00** RTL Nieuws
**18:03:00** RTL Weer
**18:05:00** Eigen Huis & Tuin
**18:35:00** RTL Boulevard
**19:30:00** RTL Nieuws
**19:55:00** RTL Weer
**20:00:00** Oh, Wat Een Jaar!
**21:30:00** Praat Nederlands Met Me
**22:30:00** Chantal Komt Werken
**23:25:00** RTL Nieuws
**23:45:00** RTL Weer
**23:50:00** RTL Boulevard

**00:30:00** Teleshop 5: Nachtlounge
**05:00:00** Teleshop 5: Car Tracks
**05:30:00** RTL De Journal
**06:00:00** Teleshop 5: Tommy Teleshopping
**07:30:00** New Creation Church TV
**08:00:00** Teleshop 5: Tommy Teleshopping
**16:00:00** Films & Sterren
**16:30:00** Hulpdiensten In De Nacht USA
**17:30:00** Ambulance Down Under
**18:30:00** In Overtreding
**19:30:00** Helden Van Hier: De Politie
**23:30:00** Hulpdiensten In De Nacht USA

**01:00:00** Teleshop 7: Glamcam
**05:00:00** Teleshop 7: Morning Chat
**05:45:00** Teleshop 7: Car Tracks
**06:00:00** Teleshop 7: Mediashop
**06:30:00** B.O.Z.
**09:30:00** Teleshop 7: Mediashop
**10:15:00** Teleshop 7: Car Tracks
**10:30:00** Teleshop 7: Mediashop
**13:00:00** In De Ban Van
**13:30:00** Best Of Bright
**14:00:00** Truck & Tractor Pulling
**14:30:00** Married With Children
**15:30:00** Mr. Bean
**17:00:00** Cars & Characters
**17:30:00** RTL Autowereld
**18:00:00** SAS: Who Dares Wins
**19:00:00** De RTL Sportquiz
**20:00:00** Legend
**22:40:00** Cobra 11

**00:30:00** Paranormal Activity: The Ghost Dimension
**02:25:00** Teleshop 8: Mediashop
**06:30:00** Telekids
**17:00:00** The Flying Doctors
**18:35:00** Het Beste Van Got Talent Worldwide
**20:00:00** CSI: Miami
**23:40:00** The Haunting In Georgia

**02:20:00** RTL Nieuws
**06:30:00** Pawn Stars
**12:00:00** Z Doc: My Crazy Rich Asian Wedding
**15:00:00** Best Of Bright
**15:30:00** Nederland Maakt Het
**16:00:00** De Barometer Plus
**16:30:00** How It's Done
**17:30:00** Doe Maar Duurzaam!
**18:00:00** Pawn Stars
**19:00:00** Best Of Bright
**19:30:00** Mega Manufacturing
**22:30:00** Bizarre Scheidingen

**5. Voorzijde bovenbeen**

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

PENN
ADVOCATEN

Voor uw straf- én beklagzaken

Wilt u eerst vrijblijvend contact opnemen?
Dat kan op 088-2503 200
(mw. mr. M.F.M. Ortner)

www.pennadvocaten.nl

## DINSDAG 7 JULI

**00:55:00** RTL Boulevard
**01:40:00** Teleshop 4: Tommy Teleshopping
**06:20:00** Teleshop 4: kortingsbrigade.nl
**06:30:00** RTL Nieuws
**09:10:00** RTL Boulevard
**10:01:00** Miljuschka Kookt
**10:30:00** Eigen Huis & Tuin
**11:15:00** Ik Weet Er Alles Van!
**11:45:00** The Bold And The Beautiful Flashback
**12:10:00** Top Chef USA
**13:10:00** Dr. Phil
**14:10:00** Beau
**15:40:00** Married At First Sight - Second Chance
**16:35:00** Het Spaanse Dorp: Polopos
**17:30:00** Miljuschka Kookt
**18:00:00** RTL Nieuws
**18:15:00** Editie NL
**18:30:00** RTL Weer
**18:35:00** RTL Boulevard
**19:30:00** RTL Nieuws
**19:55:00** RTL Weer
**20:00:00** Ik Weet Er Alles Van!
**20:30:00** Beter Laat Dan Nooit
**21:25:00** Beau
**23:05:00** RTL Nieuws
**23:20:00** RTL Weer
**23:25:00** Beau

**00:30:00** The Night Shift
**01:30:00** Teleshop 5: Nachtlounge
**05:00:00** Teleshop 5: Car Tracks
**05:30:00** RTL De Journal
**06:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**07:30:00** Teleshop 5: Online Gespot
**08:00:00** Teleshop 5: Tommy Teleshopping
**10:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**10:35:00** Teleshop 5 Tommy Teleshopping
**11:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**14:20:00** Teleshop 5: Tommy Teleshopping
**16:40:00** Gordon Ramsay: Oorlog In De Keuken!
**17:40:00** Dr. Phil
**18:30:00** Border Patrol
**19:30:00** Ambulance UK
**20:30:00** Team Parate Eenheid
**21:30:00** Beruchte Sloppenwijken: Ewout In De Ghetto
**22:30:00** 24 Uur In De E.R.
**23:30:00** Ambulance UK

**01:10:00** Teleshop 7: Glamcam
**05:00:00** Teleshop 7: Morning Chat
**05:45:00** Teleshop 7: Car Tracks
**06:00:00** Teleshop 7: Mediashop
**06:30:00** B.O.Z.
**09:30:00** Flodder
**10:30:00** Married With Children
**11:30:00** New Girl
**12:30:00** Stop! Politie
**13:30:00** Idioten Op De Weg
**14:30:00** New Girl
**15:30:00** Pawn Stars
**16:30:00** Married With Children
**17:30:00** Flodder
**18:30:00** The A-Team
**19:30:00** Hardcore Pawn
**20:30:00** Lara Croft: Tomb Raider
**22:30:00** The Librarian: Quest For The Spear

**00:30:00** Teleshop 8: Mediashop
**06:30:00** Telekids
**17:05:00** The Flying Doctors
**18:05:00** The Bold And The Beautiful Flashback
**19:00:00** Married At First Sight Australië
**20:30:00** Première: RTL 8's Summer Of Love: Just For The Summer
**22:30:00** House
**23:30:00** Grey's Anatomy

**02:20:00** RTL Nieuws
**06:30:00** Undercover Boss
**07:30:00** De Barometer
**08:00:00** RTL Z Voorbeurs
**09:00:00** RTL Z Nieuws
**10:30:00** Nederland Maakt Het
**11:00:00** RTL Z Nieuws
**15:30:00** De Barometer Plus
**16:00:00** RTL Z Nieuws
**16:30:00** How It's Done
**17:00:00** RTL Z Nieuws
**18:00:00** Pawn Stars
**20:30:00** Z Doc: Luxe Hotels Met Sally En Nigal

## WOENSDAG 8 JULI

**00:55:00** RTL Boulevard
**01:40:00** Teleshop 4: Tommy Teleshopping
**06:20:00** Teleshop 4: kortingsbrigade.nl
**06:30:00** RTL Nieuws
**09:10:00** RTL Boulevard
**10:01:00** Miljuschka Kookt
**10:30:00** Eigen Huis & Tuin
**11:15:00** Ik Weet Er Alles Van!
**11:45:00** The Bold And The Beautiful Flashback
**12:10:00** Top Chef USA
**13:10:00** Dr. Phil
**14:10:00** Beau
**15:40:00** Beter Laat Dan Nooit
**16:35:00** Het Spaanse Dorp: Polopos
**17:30:00** Miljuschka Kookt
**18:00:00** RTL Nieuws
**18:15:00** Editie NL
**18:30:00** RTL Weer
**18:35:00** RTL Boulevard
**19:30:00** RTL Nieuws
**19:55:00** RTL Weer
**20:00:00** Ik Weet Er Alles Van!
**20:30:00** Obese
**21:25:00 Beau**
**23:05:00** RTL Nieuws
**23:20:00** RTL Weer
**23:25:00** Beau

**00:30:00** The Night Shift
**01:30:00** Teleshop 5: Nachtlounge
**05:00:00** Teleshop 5: Car Tracks
**05:30:00** RTL De Journal
**06:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**07:30:00** Teleshop 5: Online Gespot
**08:00:00** Teleshop 5: Tommy Teleshopping
**10:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**10:35:00** Teleshop 5 Tommy Teleshopping
**11:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**14:20:00** Teleshop 5: Tommy Teleshopping
**16:40:00** Gordon Ramsay: Oorlog In De Keuken!
**17:40:00** Dr. Phil
**18:30:00** Border Patrol
**19:30:00** Ambulance UK
**20:30:00** Ranking The Stars
**21:30:00** Britain's Got Talent
**22:40:00** 24 Uur In De E.R.
**23:40:00** Ambulance UK

**00:40:00** Teleshop 7: Glamcam
**05:00:00** Teleshop 7: Morning Chat
**05:45:00** Teleshop 7: Car Tracks
**06:00:00** Teleshop 7: Mediashop
**06:30:00** B.O.Z.
**09:30:00** Flodder
**10:30:00** Married With Children
**11:30:00** New Girl
**12:30:00** Stop! Politie
**13:30:00** Idioten Op De Weg
**14:30:00** New Girl
**15:30:00** Pawn Stars
**16:30:00** Married With Children
**17:30:00** Flodder
**18:30:00** The A-Team
**19:30:00** Hardcore Pawn
**20:30:00** Lara Croft Tomb Raider: The Cradle Of Life
**22:40:00** The Librarian III: Curse Of The Judas Chalice

**00:30:00** Teleshop 8: Mediashop
**06:30:00** Telekids
**17:05:00** The Flying Doctors
**18:05:00** The Bold And The Beautiful Flashback
**19:00:00** Married At First Sight Australië
**20:30:00** Première: RTL 8's Summer Of Love: The Beach House
**22:30:00** House
**23:30:00** Grey's Anatomy

**00:30:00** Natuur Op Z: Judi Dench's Wild Borneo Adventure
**02:20:00** RTL Nieuws
**06:30:00** Undercover Boss
**07:30:00** Best Of Bright
**08:00:00** RTL Z Voorbeurs
**09:00:00** RTL Z Nieuws
**10:30:00** Doe Maar Duurzaam!
**11:00:00** RTL Z Nieuws
**11:30:00** Best Of Bright
**12:00:00** RTL Z Nieuws
**15:30:00** Zo Kan Het Ook
**16:00:00** RTL Z Nieuws
**16:30:00** De Barometer
**17:00:00** RTL Z Nieuws
**18:00:00** Pawn Stars
**20:30:00** Paddington Station 24/7
**23:30:00** Z Doc: Luxe Hotels Met Sally En Nigal

**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.

GOLTSTEIN ADVOCATEN
Mr. C. Mohr
06 - 22 80 73 35
mohr@westlex.nl
• Bijstand in recht
• Straf – en klachtzaken
• Ook pro deo
Postbus 220, 6460 AE Kerkrade, 045 - 545 7130
www.westlex.nl

**00:55:00** RTL Boulevard **01:40:00** Teleshop 4: Tommy Teleshopping
**07:00:00** Megamind **09:00:00** Teleshop 4: Mediashop **10:00:00** Teleshop 4: Tommy Teleshopping
**10:30:00** De Visvrouwen
**11:00:00** Nederland Ontdekt
**11:30:00** RTL Autowereld
**12:00:00** Flipping Out
**13:00:00** Ik Zou Wel Eens Willen Weten
**13:30:00** Onderweg Naar De Regio
**14:00:00** Plezier En Passie
**14:30:00** Eindelijk Tijd
**15:00:00** Life Is Beautiful
**15:30:00** TBA (TOD)
**16:00:00** Van Woonvilla Naar Droomvilla
**16:30:00** Zo Kan Het Ook
**17:00:00** RTL Kampeert
**17:30:00** House Vision
**18:00:00** RTL Nieuws
**18:03:00** RTL Weer
**18:05:00** Eigen Huis & Tuin
**18:35:00** RTL Boulevard
**19:30:00** RTL Nieuws
**19:55:00** RTL Weer
**20:00:00** Oh, Wat Een Jaar!
**21:30:00** Praat Nederlands Met Me
**22:30:00** Wie Ben Ik?
**23:25:00** RTL Nieuws
**23:45:00** RTL Weer
**23:50:00** RTL Boulevard

**00:30:00** Teleshop 5: Nachtlounge
**05:00:00** Teleshop 5: Car Tracks
**05:30:00** RTL De Journal
**06:00:00** Teleshop 5: Tommy Teleshopping
**07:30:00** New Creation Church TV
**08:00:00** Teleshop 5: Tommy Teleshopping
**16:00:00** Films & Sterren
**16:30:00** Hulpdiensten In De Nacht USA
**17:30:00** Ambulance UK
**18:30:00** In Overtreding
**19:30:00** Helden Van Hier: De Politie
**23:30:00** Hulpdiensten In De Nacht USA

**01:15:00** Teleshop 7: Glamcam
**05:00:00** Teleshop 7: Morning Chat
**05:45:00** Teleshop 7: Car Tracks
**06:00:00** Teleshop 7: Mediashop
**06:30:00** B.O.Z.
**09:30:00** Teleshop 7: Mediashop
**10:15:00** Teleshop 7: Car Tracks
**10:30:00** Teleshop 7: Mediashop
**13:00:00** In De Ban Van
**13:30:00** 'Allo 'Allo!
**17:00:00** Cars & Characters
**17:30:00** RTL GP Magazine Specials
**18:00:00** SAS: Who Dares Wins
**19:00:00** De RTL Sportquiz
**20:00:00** Hellboy II: The Golden Army
**22:30:00** Cobra 11

**00:30:00** Just for the Summer
**02:25:00** Teleshop 8: Mediashop
**06:30:00** Telekids
**17:00:00** The Flying Doctors
**18:35:00** Het Beste Van Got Talent Worldwide
**20:00:00** CSI: Miami
**23:40:00** The Beach House

**02:20:00** RTL Nieuws
**06:30:00** Pawn Stars
**12:00:00** Z Doc: Luxe Hotels Met Sally En Nigal
**15:00:00** Best Of Bright
**15:30:00** Nederland Maakt Het
**16:00:00** De Barometer Plus
**16:30:00** How It's Done
**17:30:00** Doe Maar Duurzaam!
**18:00:00** Pawn Stars
**19:00:00** Best Of Bright
**19:30:00** Mega Manufacturing
**22:30:00** Bizarre Scheidingen

## ZONDAG 12 JULI

**00:45:00** Teleshop 4: Tommy Teleshopping **06:20:00** School Of Rock **08:30:00** Wooninspiraties
**09:00:00** TBA (TOD) **09:35:00** Eigen Huis & Tuin **10:20:00** House Vision **10:50:00** Wat Ik Altijd Wilde Worden **11:20:00** TBA (TOD)
**11:50:00** Life Is Beautiful
**12:20:00** Zo Kan Het Ook
**12:50:00** Films & Sterren
**13:20:00** Nederland Proeft
**13:50:00** Way Of Living
**14:25:00** Onderweg Naar De Regio
**14:55:00** De Kliniek
**16:00:00** Plezier En Passie
**16:30:00** De Visvrouwen
**17:00:00** BBQ Battle
**17:30:00** Van Woonvilla Naar Droomvilla **18:00:00** RTL Nieuws
**18:03:00** RTL Weer
**18:05:00** RTL Woonmagazine
**18:35:00** RTL Boulevard
**19:20:00** VriendenLoterij De Winnaars
**19:30:00** RTL Nieuws
**19:55:00** RTL Weer
**20:00:00** Postcode Loterij Eén Tegen 50
**21:30:00** Love Is In The Air
**22:30:00** Kees Van Der Spek: Oplichters Aangepakt
**23:30:00** RTL Nieuws
**23:45:00** RTL Weer
**23:50:00** RTL Boulevard

**00:30:00** Teleshop 5: Nachtlounge
**05:00:00** Teleshop 5: Car Tracks
**05:30:00** RTL De Journal
**06:00:00** Teleshop 5: Tommy Teleshopping
**07:00:00** New Creation Church TV
**07:30:00** Antwoorden Met Bayless Conley
**08:00:00** Hour Of Power
**10:05:00** Teleshop 5: Tommy Teleshopping
**16:30:00** Politie 24/7
**17:30:00** De Ambassade
**18:30:00** Eerste Hulp Bij Festivals
**19:30:00** De Dierenkliniek Down Under
**22:30:00** Make Or Break?
**23:30:00** Ranking The Stars

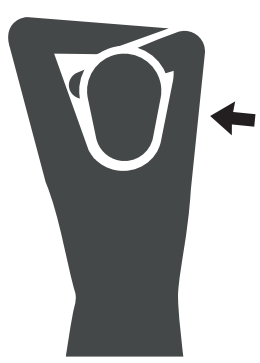
**00:40:00** Teleshop 7: Glamcam
**05:00:00** Teleshop 7: Morning Chat
**05:45:00** Teleshop 7: Car Tracks
**06:00:00** Teleshop 7: Mediashop
**06:30:00** B.O.Z.
**09:30:00** Vis TV XL
**10:30:00** Business Class
**12:00:00** RTL Autowereld
**12:30:00** In De Ban Van
**13:00:00** Best Of Bright
**13:30:00** 'Allo 'Allo!
**17:00:00** Cars & Characters
**17:30:00** RTL GP Magazine Specials
**18:00:00** Custom Cars: Las Vegas
**19:00:00** Bizarre Bestuurders
**20:00:00** Power Rangers
**22:30:00** Cobra 11
**23:30:00** De RTL Sportquiz

**01:40:00** Teleshop 8: Mediashop
**06:30:00** Telekids
**17:00:00** The Real Housewives Of Orange County
**18:00:00** De Bouwbroers
**20:00:00** Crime Scene Investigation

**00:30:00** Best Of Bright
**01:00:00** RTL Nieuws
**06:25:00** Natuur Op Z: Judi Dench's Wild Borneo Adventure
**07:20:00** Pawn Stars
**10:05:00** De Barometer Plus
**10:35:00** Best Of Bright
**11:05:00** Pawn Stars
**11:35:00** How It's Done
**12:00:00** Pawn Stars
**13:00:00** Paddington Station 24/7
**16:00:00** Nederland Maakt Het
**16:30:00** Doe Maar Duurzaam!
**17:00:00** Pawn Stars
**17:30:00** De Barometer
**18:00:00** Pawn Stars
**19:30:00** 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.



**00:35:00** Teleshop 4: Tommy Teleshopping
**06:20:00** Teleshop 4: kortingsbrigade.nl
**06:30:00** RTL Nieuws
**09:10:00** RTL Boulevard
**10:00:00** Eigen Huis & Tuin
**11:15:00** Ik Weet Er Alles Van!
**11:45:00** The Bold And The Beautiful Flashback
**12:15:00** Top Chef USA
**13:15:00** Dr. Phil
**14:20:00** Gooische Vrouwen
**15:25:00** TBA
**16:05:00** Beter Laat Dan Nooit
**17:00:00** Het Spaanse Dorp: Polopos
**18:00:00** RTL Nieuws
**18:15:00** Editie NL
**18:30:00** RTL Weer
**18:35:00** RTL Boulevard
**19:30:00** RTL Nieuws
**19:55:00** RTL Weer
**20:00:00** Ik Weet Er Alles Van!
**20:30:00** Obese
**21:25:00** Rooijakkers Over De Vloer
**22:25:00** Gooische Vrouwen
**23:25:00** RTL Nieuws
**23:35:00** RTL Weer
**23:40:00** RTL Boulevard

**00:30:00** The Night Shift
**01:30:00** Teleshop 5: Nachtlounge
**05:00:00** Teleshop 5: Car Tracks
**05:30:00** RTL De Journal
**06:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**07:30:00** Teleshop 5: Online Gespot
**08:00:00** Teleshop 5: Tommy Teleshopping
**10:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**10:35:00** Teleshop 5 Tommy Teleshopping
**11:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**14:20:00** Teleshop 5: Tommy Teleshopping
**16:40:00** Gordon Ramsay: Oorlog In De Keuken!
**17:40:0**0 Dr. Phil
**18:30:00** Border Patrol
**19:30:00** Ambulance UK
**20:30:00** De Slechtste Chauffeur Van Nederland
**21:30:00** Britain's Got Talent
**22:40:00** 24 Uur In De E.R.
**23:40:00** Ambulance UK

**00:10:00** De Helden Van De Brandweer
**01:25:00** Teleshop 7: Glamcam
**05:00:00** Teleshop 7: Morning Chat
**05:45:00** Teleshop 7: Car Tracks
**06:00:00** Teleshop 7: Mediashop
**06:30:00** B.O.Z.
**09:30:00** Flodder
**10:30:00** Married With Children
**11:30:00** New Girl
**12:30:00** Stop! Politie
**13:30:00** Idioten Op De Weg
**14:30:00** New Girl
**15:30:00** Pawn Stars
**16:30:00** Married With Children
**17:30:00** Flodder
**18:30:00** The A-Team
**19:30:00** Hardcore Pawn
**20:30:00** Big Game
**22:15:00** Première: Day Of The Dead: Bloodline

**00:30:00** Teleshop 8: Mediashop
**06:30:00** Telekids
**17:05:00** The Flying Doctors
**18:05:00** The Bold And The Beautiful Flashback
**19:00:00** Married At First Sight Australië
**20:30:00** Première: RTL 8's Summer Of Love: Love At The Shore
**22:20:00** House
**23:15:00** Grey's Anatomy

**00:30:00** Natuur Op Z: Cantabria - Spain's Magical Mountains
**02:20:00** RTL Nieuws
**06:30:00** Undercover Boss
**07:30:00** Best Of Bright
**08:00:00** RTL Z Voorbeurs
**09:00:00** RTL Z Nieuws
**10:30:00** Doe Maar Duurzaam!
**11:00:00** RTL Z Nieuws
**11:30:00** Best Of Bright
**12:00:00** RTL Z Nieuws
**15:30:00** Zo Kan Het Ook
**16:00:00** RTL Z Nieuws
**16:30:00** De Barometer
**17:00:00** RTL Z Nieuws
**18:00:00** Pawn Stars
**20:30:00** Paddington Station 24/7
**22:30:00** Z Doc: In Beslag En Onder De Hamer
**23:30:00** Het Sollicitatiegesprek

## DONDERDAG 16 JULI

**00:35:00** Teleshop 4: Tommy Teleshopping
**06:20:00** Teleshop 4: kortingsbrigade.nl
**06:30:00** RTL Nieuws
**09:10:00** RTL Boulevard
**10:00:00** Eigen Huis & Tuin
**11:15:00** Ik Weet Er Alles Van!
**11:45:00** The Bold And The Beautiful Flashback
**12:15:00** Top Chef USA
**13:15:00** Dr. Phil
**14:20:00** Gooische Vrouwen
**15:25:00** TBA
**16:05:00** Obese
**17:00:00** Het Spaanse Dorp: Polopos
**18:00:00** RTL Nieuws
**18:15:00** Editie NL
**18:30:00** RTL Weer
**18:35:00** RTL Boulevard
**19:30:00** RTL Nieuws
**19:55:00** RTL Weer
**20:00:00** Ik Weet Er Alles Van!
**20:30:00** Het Perfecte Plaatje
**21:25:00** Beste Kijkers
**22:25:00** Gooische Vrouwen
**23:25:00** RTL Nieuws
**23:35:00** RTL Weer
**23:40:00** RTL Boulevard

**00:40:00** The Night Shift
**01:40:00** Teleshop 5: Nachtlounge
**05:00:00** Teleshop 5: Car Tracks
**05:30:00** RTL De Journal
**06:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**07:30:00** Teleshop 5: Online Gespot
**08:00:00** Teleshop 5: Tommy Teleshopping
**10:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**10:35:00** Teleshop 5 Tommy Teleshopping
**11:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**14:20:00** Teleshop 5: Tommy Teleshopping
**16:40:00** Gordon Ramsay: Oorlog In De Keuken!
**17:40:00** Dr. Phil
**18:30:00** Border Patrol
**19:30:00** Ambulance UK
**20:30:00** In Overtreding
**21:30:00** De Deurwaarders
**22:30:00** 24 Uur In De E.R.
**23:30:00** Ambulance UK

**00:15:00** De Helden Van De Brandweer
**01:25:00** Teleshop 7: Glamcam
**05:00:00** Teleshop 7: Morning Chat
**05:45:00** Teleshop 7: Car Tracks
**06:00:00** Teleshop 7: Mediashop
**06:30:00** B.O.Z.
**09:30:00** Flodder
**10:30:00** Married With Children
**11:30:00** New Girl
**12:30:00** Stop! Politie
**13:30:00** Idioten Op De Weg
**14:30:00** New Girl
**15:30:00** Pawn Stars
**16:30:00** Married With Children
**17:30:00** Flodder
**18:30:00** The A-Team
**19:30:00** Hardcore Pawn
**20:30:00** Changing Lanes
**22:30:00** Lake Placid Vs. Anaconda

**00:15:00** House
**01:15:00** Teleshop 8: Mediashop
**06:30:00** Telekids
**17:05:00** The Flying Doctors
**18:05:00** The Bold And The Beautiful Flashback
**19:00:00** Married At First Sight Australië
**20:30:00** Detectives Op Donderdag: Silent Witness
**22:30:00** House
**23:30:00** Grey's Anatomy

**02:20:00** RTL Nieuws
**06:30:00** Undercover Boss
**07:30:00** De Barometer Plus
**08:00:00** RTL Z Voorbeurs
**09:00:00** RTL Z Nieuws
**10:30:00** How It's Done
**11:00:00** RTL Z Nieuws
**16:30:00** How It's Done
**17:00:00** RTL Z Nieuws
**18:00:00** Pawn Stars
**20:30:00** Machtig Grote Cruiseschepen
**23:30:00** Paddington Station 24/7

VERVOLG RTL TELEVISIEGIDS OP PAG 28!

## 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.

**Strafrechtadvocaat Groenendijk**

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

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

**Ook uw Strafzaak!**

DOOR AKTIVA

# Wat is beschermingsbewind?

**Als iemand door lichamelijke of geestelijke problemen niet in staat is om zelf zorg te dragen voor zijn of haar financiën, dan kunnen de financiële zaken door een bewindvoerder uit handen worden genomen door middel van beschermingsbewind. Beschermingsbewind is bedoeld om mensen die niet goed zelf beslissingen kunnen nemen te beschermen tegen financieel misbruik door derden en tegen hun eigen onkunde. Beschermingsbewind kan ook worden aangevraagd voor mensen met problematische schulden. Een bewindvoerder draagt dan zorg voor de gehele financiële situatie en zorgt ervoor dat er geen nieuwe schulden gemaakt worden.**

## Voordelen beschermingsbewind

Door beschermingsbewind wordt de zorg voor de financiën volledig overgenomen door de bewindvoerder. De cliënt mag daarom zelf geen beslissingen meer nemen over het eigen geld, waardoor zijn of haar rechten en vrijheden worden beperkt. Toch levert beschermingsbewind ook veel voordelen op, namelijk de volgende:

- Minder kans op schulden
- Minder stress en zorgen over de financiële situatie
- De zekerheid dat vaste lasten op tijd worden betaald

Beschermingsbewind is bovendien vaak onderdeel van schuldhulpverlening en draagt daarom bij aan het aflossen van schulden volgens de wettelijke of minnelijke schuldregeling.

## Beschermingsbewind aanvragen

Beschermingsbewind wordt aangevraagd bij de kantonrechter. Het verzoekschrift kun je voor jezelf indienen, maar het is ook mogelijk om het voor een familielid of kennis aan te vragen.

Voordat je een verzoekschrift indient, is het verstandig om een hulpverlenende instantie, zoals Aktiva, in de arm te nemen. Deze kan een bewindvoerder aanstellen en je begeleiden bij het aanvraagproces.
Voor het aanvragen van beschermingsbewind heb je de volgende documenten nodig:

- Ingevuld formulier 'Verzoek tot onderbewindstelling en/of instelling van mentorschap'
- Ondertekende bereidverklaring van de bewindvoerder
- Verklaring van belanghebbenden bij het verzoek

## Beschermingsbewind beëindigen

Beschermingsbewind is in principe voor onbepaalde tijd, tenzij er een einddatum is uitgesproken door de kantonrechter. Beschermingsbewind kan ook worden opgeheven als de cliënt zijn eigen belangen weer kan behartigen.

## Bewindvoerder Aktiva

Ben je op zoek naar een professionele bewindvoerder? Of wil je graag meer informatie over beschermingsbewind en de mogelijkheden voor jouw situatie? Vraag dan gratis en vrijblijvend een adviesgesprek bij Aktiva aan. We werken samen met professionele bewindvoerders die voldoen aan de wettelijke kwaliteitseisen.
Wil je eerst weten wat een bewindvoerder van Aktiva allemaal voor je doet? Kijk dan verder bij het takenpakket van de bewindvoerder.

*Het hoofdkantoor van Aktiva is bereikbaar via 086-7603958*
*www.aktiva.nl*

COLUMN

KIM KUSTER

STRAFRECHTADVOCAAT BIJ
KUSTER ADVOCATUUR

# Hoe word ik niet veroordeeld ? 3 gouden tips

**Al jaren sta ik cliënten bij als strafrechtadvocaat, in kleine en (zeer) grote zaken. Wat ik vaak zie in mijn werk is dat cliënten tijdens hun strafzaak dezelfde fouten maken. Deze fouten kunnen uiteindelijk leiden tot een veroordeling. Hier volgen drie tips om in je strafzaak het best mogelijke resultaat te bereiken.**

Allereerst valt het mij op dat cliënten regelmatig vanaf het begin af aan niet open en eerlijk zijn tegen hun advocaat. Bij hoog en laag beweren dat je er helemaal niets mee te maken hebt terwijl dat misschien wel zo is, is niet slim. Wij advocaten kunnen alleen ons werk goed doen (en jou helpen!) als we echt alles weten. Bij gebrek aan informatie of bij de verkeerde informatie bestaat de kans dat wij onbedoeld het verkeerde advies geven, over bijvoorbeeld zwijgen of verklaren. Alle advocaten hebben een geheimhoudingsplicht. Met politie en justitie hebben wij niets te maken, we verdedigen alleen de belangen van onze cliënten.

De eerste tip is dan ook; kies een advocaat die je vertrouwt en wees eerlijk. Je kan worden bijgestaan door een piketadvocaat, maar je mag ook je eigen advocaat op laten roepen. Advocaten kunnen geen wonderen verrichten, maar je moet wel het gevoel hebben dat hij/zij er 100% voor gaat en vecht voor je recht.

Tijdens politieverhoren is het soms het beste om te zwijgen maar soms is het juist beter om te verklaren. Aan de ene kant sta je als verdachte en advocaat 2-0 achter omdat je het dossier nog niet kent. Zwijgen is dan vaak de veiligste strategie. Aan de andere kant schreeuwen sommige zaken en omstandigheden om een verklaring en kan zwijgen juist later tegen je worden gebruikt (Dit is bijvoorbeeld vaak het geval bij witwaszaken). Je advocaat zal je adviseren wat je tijdens een verhoor wel en juist niet moet doen.

Nog een tip, eentje die voor de hand lijkt te liggen maar belangijker is dan je denkt; pas op met gebruik van telefoons. Ook al heb je echt niets te maken met een zaak, bepaald taalgebruik en/of contact met 'targets' van justitie kan als zeer verdacht worden gezien. Hierdoor kan je onbedoeld verdachte worden. Nederland is een 'tapland'; er wordt in Nederland meer getapt dan waar ook ter wereld. Je kan in principe met je advocaat vertrouwelijk spreken (ook over de telefoon), maar er blijkt steeds vaker dat deze vertrouwelijke gesprekken toch worden afgeluisterd door politie/justitie, terwijl dit niet mag. Bespreek vertrouwelijke zaken met je advocaat dan ook enkel onder vier ogen.

Dan de laatste tip, eentje voor 'grotere' zaken met meerdere verdachten. Een zaak met meerdere verdachten is vaak complex. Soms houdt iedereen tijdens het eerste verhoor (of verhoren) zijn mond dicht, maar gaan ze later twijfelen omdat hen wordt verteld door politie/justitie dat ze de schuld krijgen. Het tegen elkaar uitspelen van de verdachten wordt vaak door de politie als tactiek gebruikt, maar trap hier niet in. Verklaren met het idee 'als ik de eerste ben die praat kom ik als eerste vrij' is bijna nooit een goed idee. Houd je aan de strategie en het plan zoals dat met de advocaat is besproken. Geen paniekvoetbal spelen, dat zorgt vaak alleen maar voor ellende in het strafproces.

Dit waren enkele praktische tips om een strafzaak tot een zo goed mogelijk einde te brengen, maar elke zaak blijft uiteraard maatwerk.

Advies nodig in een strafzaak? Bel vrijblijvend mr. K. (Kim) Kuster, strafrechtadvocaat te Rotterdam; 06-28438406

*Mr. Kim Kuster*

GEDETINEERDE VAN DER H.

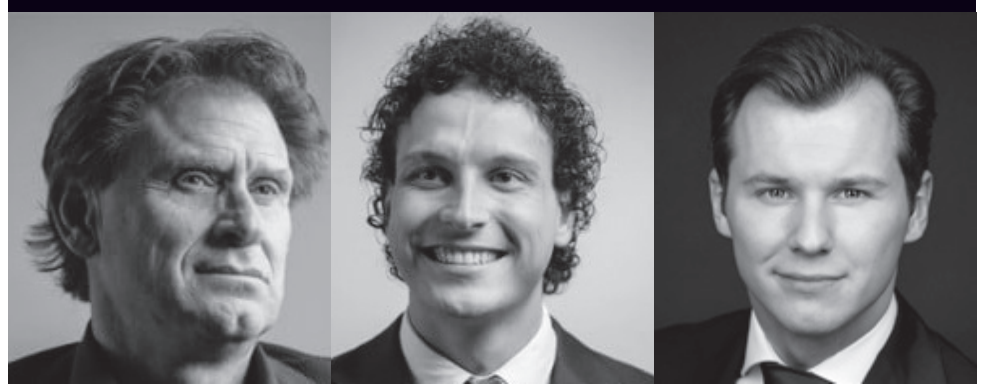
# De nacht

**Eens gaat die verdomde deur open**
**Iets waar we in geloven en hopen**
**Net buiten de poort kijkend naar de lucht**
**Voel je je zeer opgelucht**
**Nu snel naar de vrouw en kinderen**
**Die op ons thuis wachten**
**Herinner me nog de laatste keer dat we lachten**
**18 jaar met veel pijn in m'n hart**
**Het omarmen van de familie met smart**
**In het begin wordt het zeker wennen**
**Na deze lange tijd je hele familie leren kennen**
**Het leven oppakken zal niet makkelijk zijn**
**Geconfronteerd worden elke dag met zo'n pijn**
**Ik schrijf dit gedicht met tranen over m'n wangen**
**Nooit gedacht dat na zo'n lange tijd**
**Ik toch naar de jongens, vrienden zou verlangen**
**Raar leven met dit gevoel**
**Maar m'n vrouw en kinderen dat is m'n doel**
**Het lijkt en voelt als een soort van rouw**
**Maar dan begin ik me toch te beseffen**
**Lieve schat jij bent waar ik van hou**

**Van der H.**

H. VAN ASSELT, M. BROERE & T. JORIS

COLUMN



ADVOCATEN BIJ VAN ASSELT & BROERE STRAFRECHTADVOCATEN TOMMIE JORIS IS ONZE NIEUWE JURIDISCH MEDEWERKER

# Het perspectief van de gedetineerde

**Mede door de inspanningen van de Utrechtse hoogleraar Kelk bestaat sinds 1977 in Nederland een apart klachtrecht voor gedetineerden. Door middel van het klachtrecht wordt gepoogd de rechtspositie van gedetineerden te waarborgen. Inmiddels kan de Penitentiaire beginselenwet worden schouwd als de belangrijkste wet in het kader van de rechtsbescherming van gedetineerden.**

Het leefklimaat in een penitentiaire inrichting wordt mede bepaald door het geldende regime. De Penitentiaire beginselenwet kent drie regimes: de algehele gemeenschap, de beperkte gemeenschap en het individueel regime. In de praktijk is nauwelijks onderscheid tussen het algehele en het beperkte regime, de verwachting is ook dat dit zal worden samengevoegd tot een gemeenschapsregime.

*"Men are sent to prison as a punishment, not for punishment"*

*Clare Daly.*
*Mick Wallace.*

Het beperkte regime, in de praktijk vaak het BGG-regime genoemd, is gebruikelijk in alle huizen van bewaring en in de normaal, uitgebreid en extra beveiligde gevangenissen. In dit regime is het systeem promoveren en degraderen van toepassing. Dit systeem gaat er vanuit dat gedetineerden zelf verantwoordelijk zijn voor de voorbereiding van de terugkeer in de samenleving en daarmee voor de wijze waarop hun detentie wordt vormgegeven. Niet alle gedetineerden komen in aanmerking voor het systeem, zo worden kortgestraften (minder dan een maand gevangenisstraf) en gedetineerden met een maatregel ISD uitgesloten.

Binnen een maand na binnenkomst mag worden verwacht dat door een inrichting, zo veel mogelijk in overleg met de gedetineerde, een detentie- en re-integratieplan wordt vastgesteld. Hierbij wordt ook kenbaar gemaakt voor welke activiteiten uit het plusprogramma de gedetineerde in aanmerking komt. In voornoemd systeem is naast de verantwoordelijkheid van de gedetineerde ook de rol van de casemanager erg belangrijk. De casemanager fungeert als schakel tussen de gedetineerden, de directeur van de Penitentiaire Inrichting en de buitenwereld.

Wij van Van Asselt & Broere strafrechtadvocaten behandelen strafzaken, maar staan uiteraard ook gedetineerden bij indien dit nodig is. Voor verzoeken omtrent overplaatsing, strafonderbreking of bezwaren tegen beëindiging van het penitentiair programma, visitaties of wel een dwangbehandeling, kan dit vaak ook nog kosteloos. Bij vragen zijn wij een telefoontje van je verwijderd; vraag naar mr. Tommie Joris.

*mr. H. van Asselt, mr. M. Broere en mr. T. Joris*

LAAT JE ADVOCAAT JE ZITTEN?

Heb je het gevoel dat je advocaat niet alles voor je uit de kast haalt? Heb je geen vertrouwen in je proces? Neem dan contact op met Van Asselt & Broere Strafrechtadvocaten. We staan je bij met maximale inspanning.

ABSTRAFRECHT.NL

STRAFZAKEN
OVERPLAATSINGEN
PRO DEO

mr. H. van Asselt
asselt@abstrafrecht.nl
*lid NVSA*

mr. M. Broere
broere@abstrafrecht.nl
06 57 99 60 46

Telefoon
+31 (0)165 743 743

VAN ASSELT & BROERE
STRAFRECHTADVOCATEN

# WINNAARS TIMEYS CHALLENGE

DOOR ACHTERBLIJVER 'YOGA-HIPPIE'

Winnaar in de categorie Verhalen €25

## Het anti-stress verhaaltje

Beste gedetineerden of ex-gedetineerden of achterblijvers of wie dan ook.

Mijn zus is een gedetineerde en vroeg of ik de tijd had om een stukje te schrijven voor jullie. Nou dat heb ik wel.

Het doet me goed om te zien dat dit blad veel mensen met elkaar verbindt.
Ik houd me in het dagelijkse leven veel bezig met self-love en te allen tijde ontspanning.
Ik ben geen lerares of een hippie ha ha, maar ik heb wellicht wat leuke tips voor jullie voor het omgaan met stress.
Stress betekent eigenlijk niets anders dan onder druk staan. Je geest ervaart iets als een stressvolle aangelegenheid of een dreiging, en je lichaam reageert daarop met een reactie in het autonoom zenuwstelsel.
Hier een aantal tips en favoriete oefeningen van me die ik graag met jullie deel om je dag anti-stressvol door te komen.

- Begin de dag met een goed ontbijt, eet op regelmatige tijden en neem flinke porties groente en fruit.
- De Yoga oefening: **Kindhouding** (ook wel Balasana genoemd), deze gaat als volgt:
  - Ga op je handen en knieën zitten.
  - Zak met je billen naar je hielen. Houd je grote tenen naast elkaar en spreid je knieën zo wijd als je heupen.
  - Leg je armen langs je lichaam op de grond, met de handpalmen omhoog. Laat je buik en borst op je bovenbenen rusten en leg je voorhoofd tegen de grond.
  - Ontspan je schouders en zak steeds dieper in de houding.

- De Yoga oefening: **Gebroken kaars** (Viparita Karani), deze gaat als volgt:
  - Ga op je rug liggen, met je benen omhoog, gestrekt tegen de muur.
  - Laat je schouderbladen stevig en breed op de grond rusten en strek je kruin weg, zodat je nek ontspant.
  - Leg de armen losjes langs het hoofd en blijf tussen de 5 tot 10 minuten zo liggen.

Wat voor mij ook erg helpt is sporten, het hoeft maar 30 minuten per dag, en 2 tot 3 dagen in de week te zijn.
Hopelijk hebben jullie hier wat aan! Het werkt in ieder geval bij mij wel.

Mochten er vragen zijn, help ik graag en zie ik de vraag van je hopelijk terug in de volgende uitgave en kan ik de vragen verwerken in een van de volgende uitgaven.
Tot die tijd succes met mijn tips!

Groeten Yoga-Hippie

**Niet gewonnen? Niet getreurd!**
**Elke editie zijn er weer mooie prijzen te winnen.**
**Zie pagina 2 voor de challenges!**

## Mijn gedachtegang

Winnaar in de categorie Raps & Gedichten €25

Door mij kwetsbaar op te stellen,
wil ik grenzen verleggen.

Door mijn steentje bij te dragen,
wil ik bergen verzetten.

Is dit weggelegd voor mij?
Of is dit te hoog gegrepen.

Maar ik moet een keer verdwalen,
om de weg te kunnen weten.

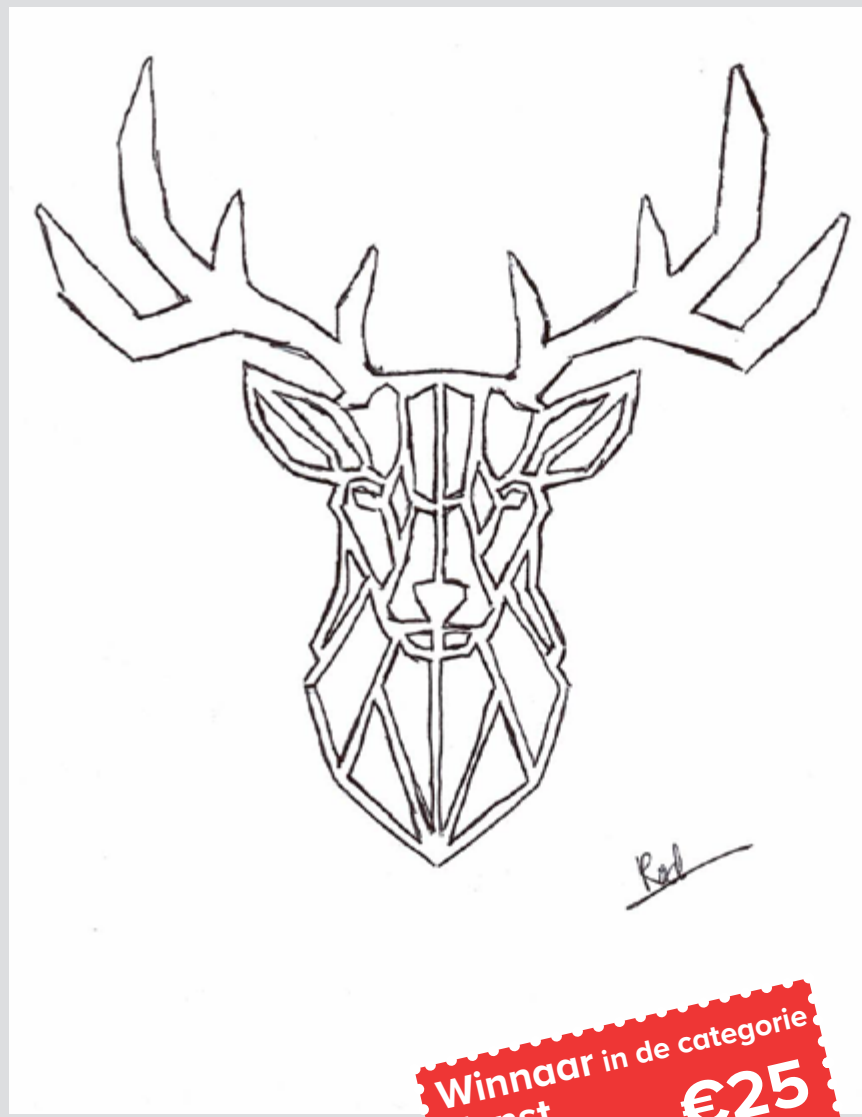
Komen leugens uit je mond?
Zie ik de waarheid in je ogen!

Wees geen held op sokken,
ga niet naast je schoenen lopen.

Jezelf durven zijn, is een teken van macht.
Je zwaktes durven tonen, is een teken van kracht.

Jamal

DOOR GEDETINEERDE ROD



Winnaar in de categorie Kunst €25

# WINNAARS TIMEYS CHALLENGE

DOOR GEDETINEERDE KADIR

## Ik kwam vaak op rapport, dankzij dat ging ik boeken lezen

Boeken lezen zag ik mezelf niet echt snel doen, ik heb dyslexie en tot mijn 18de werkte ik altijd met mijn handen en daardoor heb ik me nooit echt druk gemaakt over mijn handschrift, spellingsfouten en zinsopbouw.
Boeken lezen stond niet in mijn woordenboek, laat staan dat ik een boek ging lezen. Toen kwam ik in detentie en door het blowen, wat mijn hobby was kwam ik vaker op rapport dan mijn collega's. Zonder tv achter de deur gaat me goed af, maar ja dat stopt een keer.

Dan ben je uren wakker zonder een doel en daar zit je dan. Mijn buurman komt langs voor een praatje en vraagt wat ik aan het doen ben. Mijn antwoord luidt: Niks.
Hij vraagt me of ik een paar boeken wil lenen. Ik twijfel en zit met mijn dyslexie. Wel heb ik hier alle tijd en zeker als je op rapport zit. Geloof me hoe meer je leest des te beter word je. Okeee doe der dan maar eentje, zeg ik. Hij vraagt de bewaarder om mijn celdeur open te doen en de bewaarder weigert. Mijn buurman komt gelijk met een tekst waarvan de bewaarder geen pap heeft gegeten. Hij zegt namelijk: 'Deze 18-jarige jongen zit op rapport en heeft dyslexie. Ik heb hem ervan bewust gemaakt dat hij boeken moet gaan lezen om beter te worden. Nu doet hij al dagen niks achter die deur, je wilt hem toch niet gek maken?
Okee okee, als hij jullie aanvalt en opvreet zal ik wel toekijken en als jullie zo doorgaan met mij of mijn medegedetineerden dan eet ik mee.'

De bewaarder reageert niet, terwijl hij normaal altijd zijn antwoord klaar heeft. Ik hoor de treden van de trap en er komt een bewaarder naar boven. Ik denk: Mijn buurman krijgt toch geen rapport, alleen omdat hij mij wou helpen aan boeken? Ik zie niks maar kan wel bijna alles horen. 'je bent een goed mens' hoor ik de bewaarder zeggen en dan gaat mijn deur open. Ik krijg 5 boeken, een dikke stapel en ik denk gelijk: wow dit kan ik nooit lezen. Hij zegt nog: 'die van de Heineken ontvoering is top die moet je echt lezen'. Natuurlijk was dat de dikste van de 5 boeken. Ik lees de tekst op de achterkant en denk: oké oké, vooruit. Ik lees en lees en dan besef ik me dat ik niet meer weet wat ik net heb gelezen. Ik lees de woorden op maar maak er geen zinnen van in mijn hoofd. Ik begin opnieuw en daar begint voor mij een mooi verhaal op papier, dat is een boek.

Ik schrijf nu zelf een boek, wie had dat ooit gedacht. Lezen gaat me nu echt goed af, boven verwachting zelfs. Het schrijven kan nog iets beter, maar is ook positief aan het veranderen en zelfs mijn spelling en zinsopbouw worden beter.

Bedankt buurman, bedankt BAJES! Ook bedank ik, mijn doorzettingsvermogen en mijn eigenwijsheid, want daardoor kreeg ik vaak rapport waardoor ik verplicht was te lezen.

Kadir

## Praat van de straat

2de in de categorie Raps & Gedichten
€25 Email tegoed

Wij groeien op de straat,
waar haat met verraad,
altijd om het hoekje staat.
De straat waar ik mijn tranen,
een voor een, vallen laat.
De straat waar ik wel als eerste start,
maar er niemand achter jou staat.
Je huis woont thuis waar je bed niet slaapt.
Op die straat waar het leven echt niet gaat,
over rozengeur en manenschijn.
Ook niet over de pijn is fijn.
Toch krijgt die straat mij nooit klein.
Al strooit ze water in de wijn,
en rijdt alleen de trein naar in je eentje zijn.
Al staat gezeur weer aan zijn deur,
hij is een man dus kent geen kleur.
Doe dit, doe dat, maar niet veel heur.
Dat is de straat waar hij op leeft.
De straat wat God mij geeft alsof die
niks beters te doen heeft.
Soms lijkt die straat mij niet gezind,
en waait er alleen de wind die zij goed vindt.
Op mijn eigen benen staan is waar plezier begint,
daar ben ik zelf mijn grootste vrind.
Dan is de straat jouw beste maat.
Waar je het liefst alleen heen gaat.
Dit is de praat die waarheid slaat.
Het is de straat waar ik van praat.

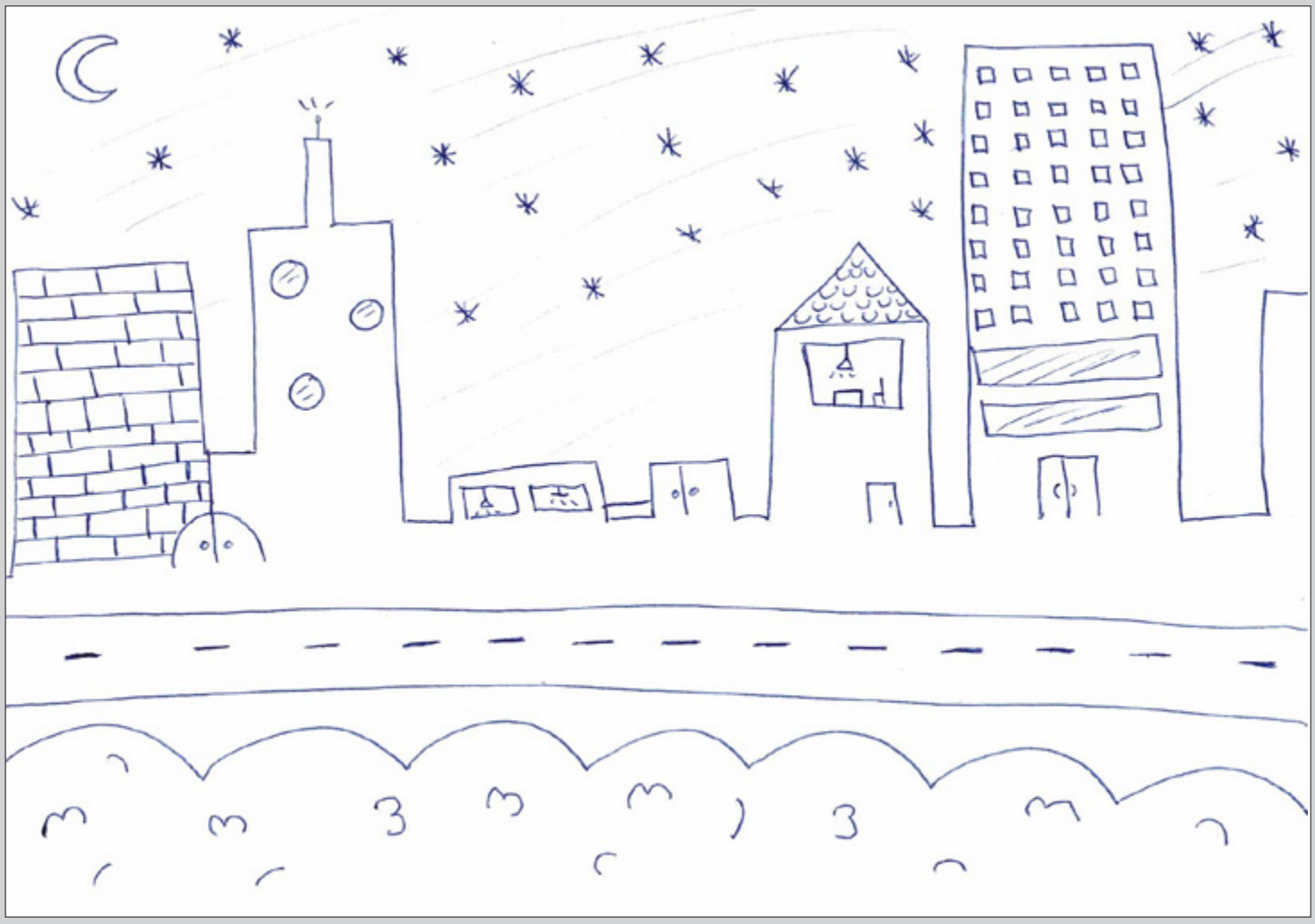
Dennis

DOOR GEDETINEERDE VAN DER H.

2de in de categorie Kunst
T-shirt met print

# Kunst van gedetineerden

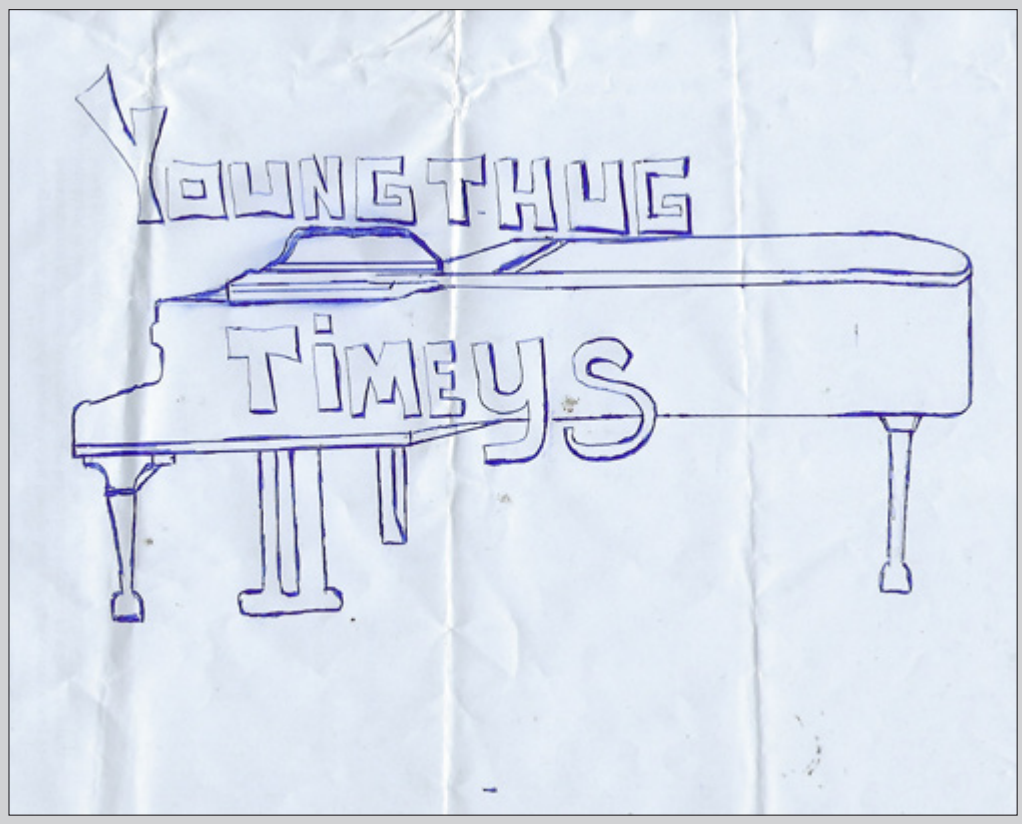
FABRICIO



ROY

PLASMANADVOCATEN.NL

0206731548




YOUNG THUG

**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!**

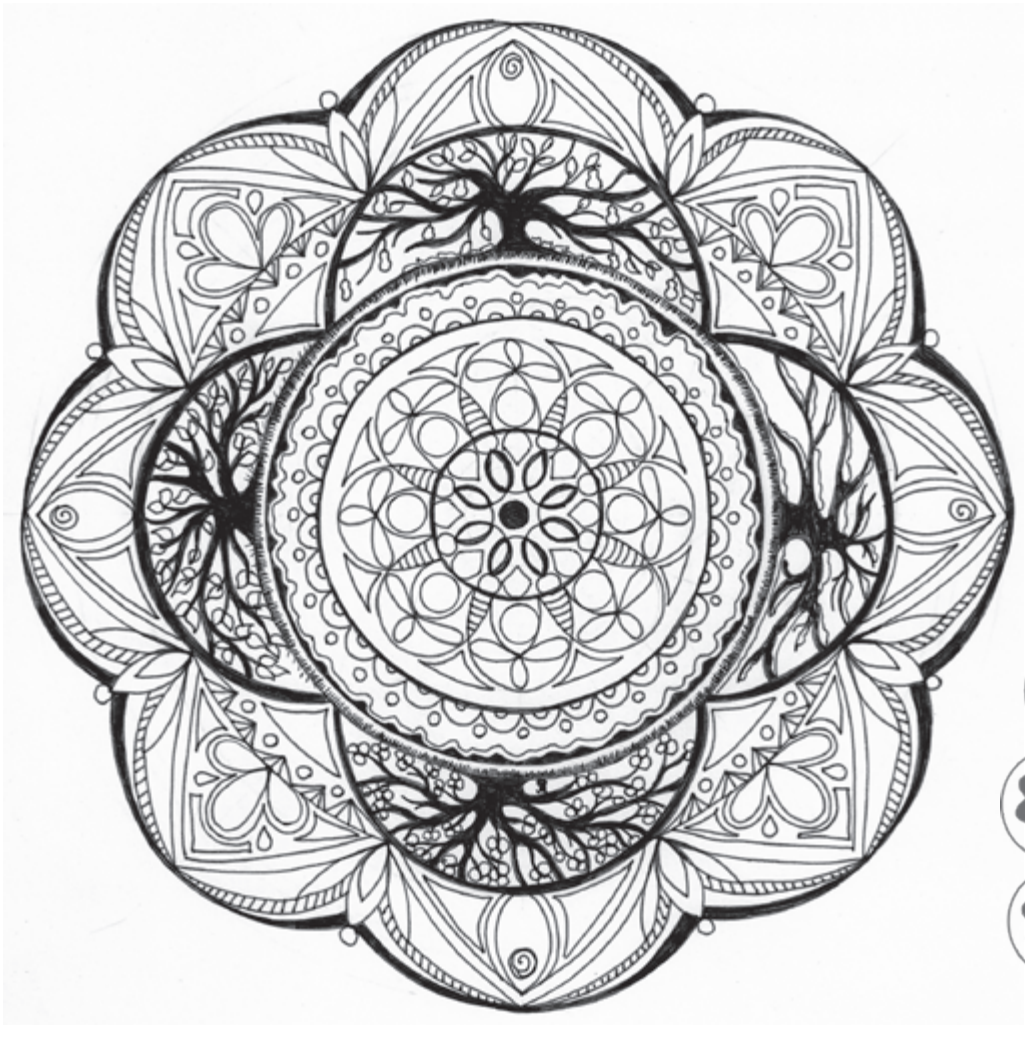
Postadres:
Postbus 8165
3009 AD Rotterdam

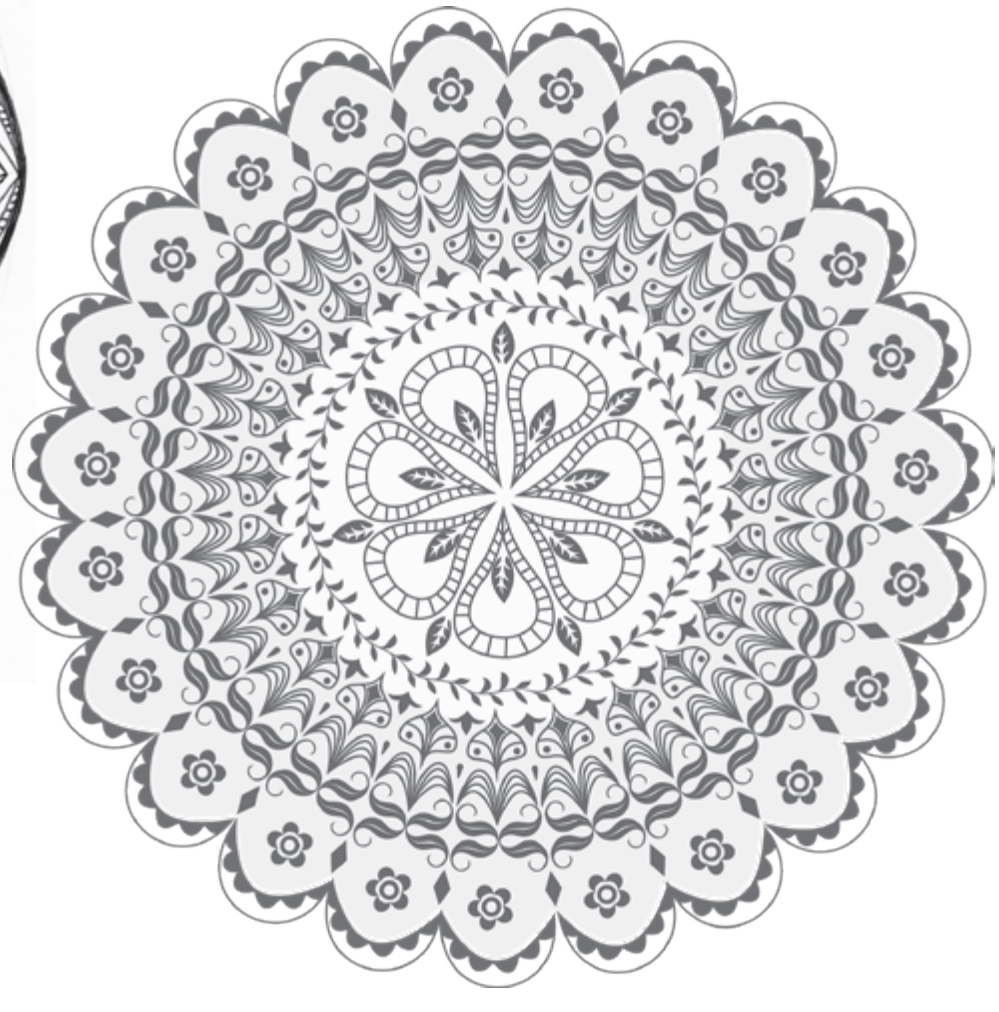
# Mandala inkleuren is rustgevend voor je

**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.





DOOR GEVANGENENZORG

## Gevangenenzorg verrast kinderen van gedetineerden

Het bezoek in gevangenissen komt nu langzaam weer op gang, maar veel gedetineerden hebben vanwege de coronacrisis al drie maanden of langer hun kinderen niet in levende lijve gezien. Reden voor Gevangenenzorg Nederland om een actie te starten.

Gedetineerden die vader zijn kunnen hun kind(eren) verrassen met een cadeautje. Binnen onder andere de penitentiaire inrichting (PI) Veenhuizen maken gedetineerden dankbaar gebruik van deze mogelijkheid.

## Antwoorden op de raadsels van pagina 6

1. Een elektrische trein heeft helemaal geen stoom.
2. Een tafel.
3. De dokter uit Breda is een vrouw.
4. 1 keer, daarna is het 12.
5. 888 + 88 + 8 + 8 + 8 = 1000.
6. Twee cirkels kunnen elkaar op maximaal twee punten snijden waardoor er zes snijpunten zijn voor de cirkels. De beide rechten hebben ook zes snijpunten met de cirkels en een met elkaar waardoor er maximaal 19 snijpunten zijn.
7. Dat is je leeftijd.
8. Een neus.
9. Een handdoek.
10. Een raadsel.

# Ontspanning

De puzzels zijn beschikbaar gesteld door © Puzzelcorner.nl

## SUDOKU 1 *

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

## SUDOKU 2 *

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

## SUDOKU 3 **

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

## SUDOKU 4 **

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

## WOORDZOEKER

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

ARBEID
BEZOEK
CEL
CIPIER
CONTACT
CRIMINEEL
GEDRAG
GETUIGEN
HULP
LEZEN
MENTOR
OPLEIDING
POST
PROCES
RECLASSERING
REGIME
RE-INTEGRATIE
TRAINING
VEELPLEGER
VERDEDIGING
WERK
WET
ZORG

De oplossingen vind je op pagina 37

# Recepten

## Nasi

**Ingrediënten**
- 150 gr. rijst
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 scheutje ketjap
- 2 tl. nasi kruidenmix
- Groenten naar keuze
- 2 eieren
- Satésaus

**Bereidingswijze**
Zet een pan water op en kook de rijst. Hak alle groenten, de ui, de teentjes knoflook en eventueel een pepertje. Giet een scheutje olie in een pan en bak de groenten met de kruiden. Maak ondertussen de satésaus klaar. Na ongeveer 5-6 minuten, als de groenten zacht zijn voeg je de ketjap toe en meng je alles door elkaar. Vervolgens voeg je ook de gekookte rijst toe. Het is lekker om een eitje toe te voegen aan de rijst. Schuif de rijst aan de kant en breek een ei boven de pan. Vervolgens meng je het ei door elkaar en laat je het een beetje stollen. Vervolgens meng je het ei door de rijst en warm je het geheel nog 1-2 minuutjes. Serveer vervolgens de nasi met de satésaus erbij.

TIP!

**Voeg er een pepertje aan toe om het wat pittiger te maken!**

## Tropische Smoothie

**Ingrediënten**
- 1 banaan
- 1 appel
- 1/4e galiameloen
- 400 ml. kokosmelk

**Bereidingswijze**
Snijd het fruit in stukjes en pureer deze samen met de kokosmelk in een blender. Je kunt ook een staafmixer gebruiken om de smoothie te maken mocht je geen blender hebben. Schenk het vervolgens in een glas en klaar is de heerlijke tropische smoothie!

**00:45:00** Teleshop 4: Tommy Teleshopping **06:45:00** Kung Fu Panda 2 **08:30:00** Wooninspiraties **09:00:00** TBA (TOD) **09:35:00** Eigen Huis & Tuin **10:20:00** House Vision **10:50:00** Wat Ik Altijd Wilde Worden **11:20:00** TBA (TOD) **11:50:00** Life Is Beautiful **12:20:00** TBA (TOD) **12:50:00** Films & Sterren **13:20:00** TBA (TOD) **14:25:00** Onderweg Naar De Regio **14:55:00** De Kliniek **16:00:00** TBA (TOD) **16:30:00** De Visvrouwen **17:00:00** BBQ Battle **17:30:00** Van Woonvilla Naar Droomvilla **18:00:00** RTL Nieuws **18:03:00** RTL Weer **18:05:00** RTL Woonmagazine **18:35:00** RTL Boulevard **19:20:00** VriendenLoterij De Winnaars **19:30:00** RTL Nieuws **19:55:00** RTL Weer **20:00:00** Postcode Loterij Eén Tegen 50 **21:30:00** Love Is In The Air **22:30:00** Kees Van Der Spek: Oplichters Aangepakt **23:30:00** RTL Nieuws **23:45:00** RTL Weer **23:50:00** RTL Boulevard

**00:30:00** Teleshop 5: Nachtlounge **05:00:00** Teleshop 5: Car Tracks **05:30:00** RTL De Journal **06:00:00** Teleshop 5: Tommy Teleshopping **07:00:00** New Creation Church TV **07:30:00** Antwoorden Met Bayless Conley **08:00:00** Hour Of Power **10:05:00** Teleshop 5: Tommy Teleshopping **16:30:00** Politie 24/7 **17:30:00** De Ambassade **18:30:00** Eerste Hulp Bij Festivals **19:30:00** De Dierenkliniek Down Under **22:30:00** Make Or Break? **23:30:00** De Slechtste Chauffeur Van Nederland

**00:00:00** De RTL Sportquiz **01:10:00** Teleshop 7: Glamcam **05:00:00** Teleshop 7: Morning Chat **05:45:00** Teleshop 7: Car Tracks **06:00:00** Teleshop 7: Mediashop **06:30:00** B.O.Z. **09:30:00** Vis TV XL **10:30:00** Ondernemerslounge **11:30:00** Mission Possible **12:30:00** Greenproject **13:00:00** Best Of Bright **13:30:00** 'Allo 'Allo! **17:00:00** Cars & Characters **17:30:00** RTL GP Magazine Specials **18:00:00** RTL 7 Darts: World Matchplay

**01:25:00** Teleshop 8: Mediashop **06:30:00** Telekids **17:00:00** The Real Housewives Of Orange County **18:00:00** De Bouwbroers **20:00:00** Crime Scene Investigation

**00:30:00** Best Of Bright **01:00:00** RTL Nieuws **06:25:00** Natuur Op Z: Wonders Of Africa: What A Difference A Day Makes **07:20:00** Pawn Stars **10:05:00** De Barometer Plus **10:35:00** Best Of Bright **11:05:00** Pawn Stars **11:35:00** How It's Done **12:00:00** Pawn Stars **13:00:00** Paddington Station 24/7 **15:00:00** Z Doc: In Beslag En Onder De Hamer **16:00:00** Nederland Maakt Het **16:30:00** Doe Maar Duurzaam! **17:00:00** Pawn Stars **17:30:00** De Barometer **18:00:00** Pawn Stars **19:30:00** Undercover Boss

## MAANDAG 20 JULI

**00:45:00** Teleshop 4: Tommy Teleshopping **06:20:00** Teleshop 4: kortingsbrigade.nl **06:30:00** RTL Nieuws **09:10:00** RTL Boulevard **10:00:00** Eigen Huis & Tuin **11:15:00** RTL Woonmagazine **11:45:00** The Bold And The Beautiful Flashback **12:15:00** Top Chef USA **13:15:00** Dr. Phil **14:20:00** Gooische Vrouwen **15:25:00** TBA **16:05:00** Love Is In The Air **17:00:00** Het Spaanse Dorp: Polopos **18:00:00** RTL Nieuws **18:15:00** Editie NL **18:30:00** RTL Weer **18:35:00** RTL Boulevard **19:30:00** RTL Nieuws **19:55:00** RTL Weer **20:00:00** Ik Weet Er Alles Van! **20:30:00** Married At First Sight - Second Chance **21:25:00** Bureau Burgwallen **22:25:00** Gooische Vrouwen **23:25:00** RTL Nieuws **23:35:00** RTL Weer **23:40:00** RTL Boulevard

**00:30:00** Teleshop 5: Nachtlounge **05:00:00** Teleshop 5: Car Tracks **05:30:00** RTL De Journal **06:00:00** Teleshop 5: Mediashop **07:30:00** Teleshop 5: Online Gespot **08:00:00** Teleshop 5: Tommy Teleshopping **10:00:00** Teleshop 5: Mediashop **10:35:00** Teleshop 5 Tommy Teleshopping **11:00:00** Teleshop 5: Mediashop **14:20:00** Teleshop 5: Tommy Teleshopping **16:40:00** Gordon Ramsay: Oorlog In De Keuken! **17:40:00** Dr. Phil **18:30:00** Border Patrol **19:30:00** Ambulance UK **20:30:00** Eerste Hulp Bij Festivals **21:30:00** De Ambassade **22:30:00** 24 Uur In De E.R. **23:30:00** Ambulance UK

**00:00:00** De RTL Sportquiz **01:10:00** Teleshop 7: Glamcam **05:00:00** Teleshop 7: Morning Chat **05:45:00** Teleshop 7: Car Tracks **06:00:00** Teleshop 7: Mediashop **06:30:00** B.O.Z. **09:30:00** Flodder **10:30:00** Married With Children **11:30:00** New Girl **12:30:00** Stop! Politie **13:30:00** Idioten Op De Weg **14:30:00** New Girl **15:30:00** Pawn Stars **16:30:00** Married With Children **17:30:00** Flodder **18:30:00** The A-Team **19:30:00** Hardcore Pawn **20:00:00** RTL 7 Darts: World Matchplay

**00:30:00** Teleshop 8: Mediashop **06:30:00** Telekids **17:05:00** The Flying Doctors **18:05:00** The Bold And The Beautiful Flashback **19:00:00** Married At First Sight Australië **20:30:00** The Good Doctor **22:30:00** House **23:30:00** Grey's Anatomy

**00:05:00** RTL Nieuws **00:50:00** Best Of Bright **01:20:00** RTL Nieuws **06:30:00** Undercover Boss **07:30:00** Doe Maar Duurzaam! **08:00:00** RTL Z Voorbeurs **09:00:00** RTL Z Nieuws **10:30:00** How It's Done **11:00:00** RTL Z Nieuws **16:30:00** Best Of Bright **17:00:00** RTL Z Nieuws **18:00:00** Pawn Stars **20:30:00** Natuur Op Z: Amazing Pigs **21:30:00** Natuur Op Z: Borneo - Earth's Ancient Isle **22:30:00** Natuur Op Z: Circus Of The Wild **23:30:00** Bizarre Scheidingen

**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.

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

## DONDERDAG 23 JULI

**00:35:00** Teleshop 4: Tommy Teleshopping
**06:20:00** Teleshop 4: kortingsbrigade.nl
**06:30:00** RTL Nieuws
**09:10:00** RTL Boulevard
**10:00:00** Eigen Huis & Tuin
**11:15:00** Ik Weet Er Alles Van!
**11:45:00** The Bold And The Beautiful Flashback
**12:15:00** Top Chef USA
**13:15:00** Dr. Phil
**14:20:00** Gooische Vrouwen
**15:25:00** TBA
**16:05:00** Obese
**17:00:00** Het Spaanse Dorp: Polopos
**18:00:00** RTL Nieuws
**18:15:00** Editie NL
**18:30:00** RTL Weer
**18:35:00** RTL Boulevard
**19:30:00** RTL Nieuws
**19:55:00** RTL Weer
**20:00:00** Ik Weet Er Alles Van!
**20:30:00** Het Perfecte Plaatje
**21:25:00** Beste Kijkers
**22:25:00** Gooische Vrouwen
**23:25:00** RTL Nieuws
**23:35:00** RTL Weer
**23:40:00** RTL Boulevard

**00:40:00** Suits
**01:40:00** Teleshop 5: Nachtlounge
**05:00:00** Teleshop 5: Car Tracks
**05:30:00** RTL De Journal
**06:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**07:30:00** Teleshop 5: Online Gespot
**08:00:00** Teleshop 5: Tommy Teleshopping
**10:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**10:35:00** Teleshop 5 Tommy Teleshopping
**11:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**14:20:00** Teleshop 5: Tommy Teleshopping
**16:40:00** Gordon Ramsay: Oorlog In De Keuken!
**17:40:00** Dr. Phil
**18:30:00** Border Patrol
**19:30:00** Ambulance UK
**20:30:00** In Overtreding
**21:30:00** De Deurwaarders
**22:30:00** 24 Uur In De E.R.
**23:30:00** Ambulance UK

**00:00:00** De RTL Sportquiz
**01:10:00** Teleshop 7: Glamcam
**05:00:00** Teleshop 7: Morning Chat
**05:45:00** Teleshop 7: Car Tracks
**06:00:00** Teleshop 7: Mediashop
**06:30:00** B.O.Z.
**09:30:00** Flodder
**10:30:00** Married With Children
**11:30:00** New Girl
**12:30:00** Stop! Politie
**13:30:00** Idioten Op De Weg
**14:30:00** New Girl
**15:30:00** Pawn Stars
**16:30:00** Married With Children
**17:30:00** Flodder
**18:30:00** The A-Team
**19:30:00** Hardcore Pawn
**20:30:00** RTL 7 Darts: World Matchplay

**00:30:00** Teleshop 8: Mediashop
**06:30:00** Telekids
**17:05:00** The Flying Doctors
**18:05:00** The Bold And The Beautiful Flashback
**19:00:00** Married At First Sight Australië
**20:30:00** Detectives Op Donderdag: Silent Witness
**22:30:00** House
**23:30:00** Grey's Anatomy

**02:20:00** RTL Nieuws
**06:30:00** Undercover Boss
**07:30:00** How It's Done
**08:00:00** RTL Z Voorbeurs
**09:00:00** RTL Z Nieuws
**10:30:00** How It's Done
**11:00:00** RTL Z Nieuws
**16:30:00** How It's Done
**17:00:00** RTL Z Nieuws
**18:00:00** Pawn Stars
**20:30:00** Machtig Grote Cruiseschepen
**23:30:00** Z Doc: Meevliegen Met De Piloten Van easyJet

## VRIJDAG 24 JULI

**00:35:00** Teleshop 4: Tommy Teleshopping
**06:20:00** Teleshop 4: kortingsbrigade.nl
**06:30:00** RTL Nieuws
**09:10:00** RTL Boulevard
**10:00:00** Eigen Huis & Tuin
**11:15:00** Ik Weet Er Alles Van!
**11:45:00** The Bold And The Beautiful Flashback
**12:15:00** Top Chef USA
**13:15:00** Dr. Phil
**14:20:00** Gooische Vrouwen
**15:25:00** TBA
**16:05:00** Het Perfecte Plaatje
**17:00:00** Het Spaanse Dorp: Polopos
**18:00:00** RTL Nieuws
**18:15:00** Editie NL
**18:30:00** RTL Weer
**18:35:00** RTL Boulevard
**19:30:00** RTL Nieuws
**19:55:00** RTL Weer
**20:00:00** Het Beste Van 10 Jaar The voice of Holland
**22:00:00** The Big Music Quiz
**23:00:00** Gooische Vrouwen

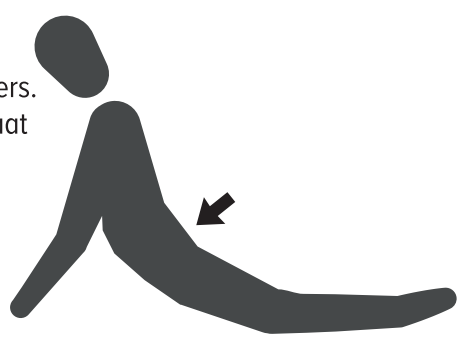
**00:30:00** Suits
**01:30:00** Teleshop 5: Nachtlounge
**05:00:00** Teleshop 5: Car Tracks
**05:30:00** RTL De Journal
**06:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**07:30:00** Teleshop 5: Online Gespot
**08:00:00** Teleshop 5: Tommy Teleshopping
**10:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**10:35:00** Teleshop 5 Tommy Teleshopping
**11:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**14:20:00** Teleshop 5: Tommy Teleshopping
**16:40:00** Gordon Ramsay: Oorlog In De Keuken!
**17:40:00** Dr. Phil
**18:30:00** Border Patrol
**19:30:00** Ambulance UK
**20:30:00** Beruchte Sloppenwijken: Ewout In De Ghetto
**21:30:00** Team Parate Eenheid
**22:30:00** 24 Uur In De E.R.
**23:30:00** Ambulance UK

**00:00:00** De RTL Sportquiz
**01:10:00** Teleshop 7: Glamcam
**05:00:00** Teleshop 7: Morning Chat
**05:45:00** Teleshop 7: Car Tracks
**06:00:00** Teleshop 7: Mediashop
**06:30:00** B.O.Z.
**09:30:00** Flodder
**10:30:00** Married With Children
**11:30:00** New Girl
**12:30:00** Stop! Politie
**13:30:00** Idioten Op De Weg
**14:30:00** New Girl
**15:30:00** Pawn Stars
**16:30:00** Married With Children
**17:30:00** Flodder
**18:30:00** The A-Team
**19:30:00** Hardcore Pawn
**20:30:00** RTL 7 Darts: World Matchplay

**00:30:00** Teleshop 8: Mediashop
**06:30:00** Telekids
**17:05:00** The Flying Doctors
**18:05:00** The Bold And The Beautiful Flashback
**19:00:00** Married At First Sight Australië
**20:30:00** Detectives Op Vrijdag: Agatha Christie's Poirot
**22:30:00** House
**23:30:00** Grey's Anatomy

**02:20:00** RTL Nieuws
**06:30:00** Undercover Boss
**07:30:00** How It's Done
**08:00:00** RTL Z Voorbeurs
**09:00:00** RTL Z Nieuws
**10:30:00** De Barometer
**11:00:00** RTL Z Nieuws
**15:30:00** Doe Maar Duurzaam!
**16:00:00** RTL Z Nieuws
**16:30:00** Nederland Maakt Het
**17:00:00** RTL Z Nieuws
**18:00:00** Pawn Stars
**20:30:00** Bizarre Scheidingen
**21:30:00** Bizarre Erfenissen
**23:30:00** Machtig Grote Cruiseschepen

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



KUSTER ADVOCATUUR

STRAFRECHTADVOCAAT MR. K. (KIM) KUSTER

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

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

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

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

**00:45:00** Teleshop 4: Tommy Teleshopping
**06:20:00** Teleshop 4: kortingsbrigade.nl
**06:30:00** RTL Nieuws
**09:10:00** RTL Boulevard
**10:00:00** Eigen Huis & Tuin
**11:15:00** RTL Woonmagazine
**11:45:00** The Bold And The Beautiful Flashback
**12:15:00** Top Chef USA
**13:15:00** Dr. Phil
**14:20:00** Gooische Vrouwen
**15:25:00** TBA
**16:05:00** Love Is In The Air
**17:00:00** Het Spaanse Dorp: Polopos
**18:00:00** RTL Nieuws
**18:15:00** Editie NL
**18:30:00** RTL Weer
**18:35:00** RTL Boulevard
**19:30:00** RTL Nieuws
**19:55:00** RTL Weer
**20:00:00** Ik Weet Er Alles Van!
**20:30:00** Married At First Sight - Second Chance
**21:25:00** Bureau Burgwallen
**22:25:00** Gooische Vrouwen
**23:25:00** RTL Nieuws
**23:35:00** RTL Weer
**23:40:00** RTL Boulevard

**00:30:00** Teleshop 5: Nachtlounge
**05:00:00** Teleshop 5: Car Tracks
**05:30:00** RTL De Journal
**06:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**07:30:00** Teleshop 5: Online Gespot
**08:00:00** Teleshop 5: Tommy Teleshopping
**10:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**10:35:00** Teleshop 5 Tommy Teleshopping
**11:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**14:20:00** Teleshop 5: Tommy Teleshopping
**16:40:00** Gordon Ramsay: Oorlog In De Keuken!
**17:40:00** Dr. Phil
**18:30:00** Border Patrol
**19:30:00** Ambulance UK
**20:30:00** Eerste Hulp Bij Festivals
**21:30:00** De Ambassade
**22:30:00** 24 Uur In De E.R.
**23:30:00** Ambulance UK

**00:00:00** Changing Lanes
**02:10:00** Teleshop 7: Glamcam
**05:00:00** Teleshop 7: Morning Chat
**05:45:00** Teleshop 7: Car Tracks
**06:00:00** Teleshop 7: Mediashop
**06:30:00** B.O.Z.
**09:30:00** Flodder
**10:30:00** Married With Children
**11:30:00** New Girl
**12:30:00** Stop! Politie
**13:30:00** Idioten Op De Weg
**14:30:00** New Girl
**15:30:00** Pawn Stars
**16:30:00** Married With Children
**17:30:00** Flodder
**18:30:00** The A-Team
**19:30:00** Hardcore Pawn
**20:30:00** Out Of The Furnace
**22:55:00** No Country For Old Men

**00:30:00** Teleshop 8: Mediashop
**06:30:00** Telekids
**17:05:00** The Flying Doctors
**18:05:00** The Bold And The Beautiful Flashback
**19:00:00** Married At First Sight Australië
**20:30:00** The Good Doctor
**22:30:00** House
**23:30:00** Grey's Anatomy

**00:05:00** RTL Nieuws
**00:50:00** Best Of Bright
**01:20:00** RTL Nieuws
**06:30:00** Undercover Boss
**07:30:00** Doe Maar Duurzaam!
**08:00:00** RTL Z Voorbeurs
**09:00:00** RTL Z Nieuws
**10:30:00** How It's Done
**11:00:00** RTL Z Nieuws
**16:30:00** Best Of Bright
**17:00:00** RTL Z Nieuws
**18:00:00** Pawn Stars
**20:30:00** Natuur Op Z: Dogs In The Land Of Lions
**21:30:00** Natuur Op Z: Cuddly & Wild: Adorable Animal Babies
**22:30:00** Natuur Op Z: Cute Little Killers: The Predators With Pouches
**23:30:00** Bizarre Scheidingen

## DINSDAG 28 JULI

**00:35:00** Teleshop 4: Tommy Teleshopping
**06:20:00** Teleshop 4: kortingsbrigade.nl
**06:30:00** RTL Nieuws
**09:10:00** RTL Boulevard
**10:00:00** Eigen Huis & Tuin
**11:15:00** Ik Weet Er Alles Van!
**11:45:00** The Bold And The Beautiful
**12:15:00** Top Chef USA
**13:15:00** Dr. Phil
**14:20:00** Gooische Vrouwen
**15:25:00** TBA
**16:05:00** Married At First Sight - Second Chance
**17:00:00** Het Spaanse Dorp: Polopos
**18:00:00** RTL Nieuws
**18:15:00** Editie NL
**18:30:00** RTL Weer
**18:35:00** RTL Boulevard
**19:30:00** RTL Nieuws
**19:55:00** RTL Weer
**20:00:00** Ik Weet Er Alles Van!
**20:30:00** Beter Laat Dan Nooit
**21:25:00** Beau Five Days Inside
**22:25:00** Gooische Vrouwen
**23:25:00** RTL Nieuws
**23:35:00** RTL Weer
**23:40:00** RTL Boulevard

**00:30:00** Suits
**01:30:00** Teleshop 5: Nachtlounge
**05:00:00** Teleshop 5: Car Tracks
**05:30:00** RTL De Journal
**06:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**07:30:00** Teleshop 5: Online Gespot
**08:00:00** Teleshop 5: Tommy Teleshopping
**10:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**10:35:00** Teleshop 5 Tommy Teleshopping
**11:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**14:20:00** Teleshop 5: Tommy Teleshopping
**16:40:00** Gordon Ramsay: Oorlog In De Keuken!
**17:40:00** Dr. Phil
**18:30:00** Border Patrol
**19:30:00** Ambulance UK
**20:30:00** De Douane In Actie
**21:30:00** Heathrow Airport
**22:30:00** 24 Uur In De E.R.
**23:30:00** Ambulance UK

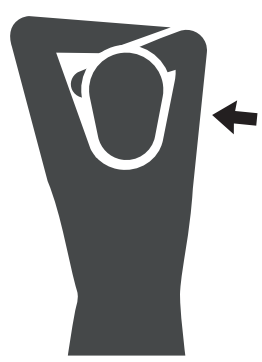
**01:35:00** Teleshop 7: Glamcam
**05:00:00** Teleshop 7: Morning Chat
**05:45:00** Teleshop 7: Car Tracks
**06:00:00** Teleshop 7: Mediashop
**06:30:00** B.O.Z.
**09:30:00** Flodder
**10:30:00** Married With Children
**11:30:00** New Girl
**12:30:00** Stop! Politie
**13:30:00** Idioten Op De Weg
**14:30:00** New Girl
**15:30:00** Pawn Stars
**16:30:00** Married With Children
**17:30:00** Flodder
**18:30:00** The A-Team
**19:30:00** Hardcore Pawn
**20:30:00** Left Behind
**22:40:00** Four Brothers

**00:30:00** Teleshop 8: Mediashop
**06:30:00** Telekids
**17:05:00** The Flying Doctors
**18:05:00** The Bold And The Beautiful Flashback
**19:00:00** Married At First Sight Australië
**20:30:00** Première: RTL 8's Summer Of Love: A Summer Romance
**22:30:00** House
**23:30:00** Grey's Anatomy

**00:30:00** Bizarre Erfenissen
**02:20:00** RTL Nieuws
**06:30:00** Undercover Boss
**07:30:00** De Barometer
**08:00:00** RTL Z Voorbeurs
**09:00:00** RTL Z Nieuws
**10:30:00** Nederland Maakt Het
**11:00:00** RTL Z Nieuws
**16:30:00** How It's Done
**17:00:00** RTL Z Nieuws
**18:00:00** Pawn Stars
**20:30:00** Het Sollicitatiegesprek
**23:30:00** Natuur Op Z: Dogs In The Land Of Lions

**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.



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

**00:35:00** Teleshop 4: Tommy Teleshopping
**06:20:00** Teleshop 4: kortingsbrigade.nl
**06:30:00** RTL Nieuws
**09:10:00** RTL Boulevard
**10:00:00** Eigen Huis & Tuin
**11:15:00** Ik Weet Er Alles Van!
**11:45:00** The Bold And The Beautiful
**12:15:00** Top Chef USA
**13:15:00** Dr. Phil
**14:05:00** Gooische Vrouwen
**15:05:00** Beste Kijkers
**16:05:00** Het Perfecte Plaatje
**17:00:00** Het Spaanse Dorp: Polopos
**18:00:00** RTL Nieuws
**18:15:00** Editie NL
**18:30:00** RTL Weer
**18:35:00** RTL Boulevard
**19:30:00** RTL Nieuws
**19:55:00** RTL Weer
**20:00:00** Het Beste Van 10 Jaar The voice of Holland
**22:00:00** The Big Music Quiz
**23:00:00** Gooische Vrouwen

**00:30:00** Suits
**01:30:00** Teleshop 5: Nachtlounge
**05:00:00** Teleshop 5: Car Tracks
**05:30:00** RTL De Journal
**06:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**07:30:00** Teleshop 5: Online Gespot
**08:00:00** Teleshop 5: Tommy Teleshopping
**10:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**10:35:00** Teleshop 5 Tommy Teleshopping
**11:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**14:20:00** Teleshop 5: Tommy Teleshopping
**16:40:00** Gordon Ramsay: Oorlog In De Keuken!
**17:40:00** Dr. Phil
**18:30:00** Border Patrol
**19:30:00** Ambulance UK
**20:30:00** Heathrow Airport
**21:30:00** De Douane In Actie
**22:30:00** 24 Uur In De E.R.
**23:30:00** Ambulance UK

**01:10:00** Teleshop 7: Glamcam
**05:00:00** Teleshop 7: Morning Chat
**05:45:00** Teleshop 7: Car Tracks
**06:00:00** Teleshop 7: Mediashop
**06:30:00** B.O.Z.
**09:30:00** Flodder
**10:30:00** Married With Children
**11:30:00** New Girl
**12:30:00** Stop! Politie
**13:30:00** Idioten Op De Weg
**14:30:00** New Girl
**15:30:00** Pawn Stars
**16:30:00** Married With Children
**17:30:00** Flodder
**18:30:00** The A-Team
**19:30:00** Hardcore Pawn
**20:30:00** Banana Joe
**22:30:00** Thieves And Robbers

**00:30:00** Teleshop 8: Mediashop
**06:30:00** Telekids
**17:05:00** The Flying Doctors
**18:05:00** The Bold And The Beautiful Flashback
**18:35:00** The Bold And The Beautiful
**19:00:00** Married At First Sight Australië
**20:30:00** Detectives Op Vrijdag: Agatha Christie's Poirot
**22:30:00** House
**23:30:00** Grey's Anatomy

**00:30:00** Z Doc: De Air Force One - Het Vliegende Witte Huis
**01:30:00** De Lockerbie Ramp
**02:45:00** RTL Nieuws
**06:30:00** Undercover Boss
**07:30:00** How It's Done
**08:00:00** RTL Z Voorbeurs
**09:00:00** RTL Z Nieuws
**10:30:00** De Barometer
**11:00:00** RTL Z Nieuws
**15:30:00** Doe Maar Duurzaam!
**16:00:00** RTL Z Nieuws
**16:30:00** Nederland Maakt Het
**17:00:00** RTL Z Nieuws
**18:00:00** Pawn Stars
**20:30:00** Bizarre Erfenissen
**23:30:00** Machtig Grote Cruiseschepen

## ZATERDAG 1 AUGUSTUS

**00:00:00** RTL Nieuws
**00:15:00** RTL Weer
**00:20:00** RTL Boulevard
**01:15:00** Teleshop 4: Tommy Teleshopping
**07:00:00** Pups United
**09:00:00** Teleshop 4: Mediashop
**10:00:00** Teleshop 4: Tommy Teleshopping
**10:30:00** TBA (TOD)
**11:30:00** RTL Autowereld
**12:00:00** Flipping Out
**13:00:00** Ik Zou Wel Eens Willen Weten
**13:30:00** Onderweg Naar De Regio
**14:00:00** TBA (TOD)
**15:00:00** Life Is Beautiful
**15:30:00** TBA (TOD)
**17:30:00** House Vision
**18:00:00** RTL Nieuws
**18:03:00** RTL Weer
**18:05:00** Eigen Huis & Tuin
**18:35:00** RTL Boulevard
**19:30:00** RTL Nieuws
**19:55:00** RTL Weer
**20:00:00** All Together Now
**21:30:00** Praat Nederlands Met Me
**22:30:00** Wie Ben Ik?
**23:25:00** RTL Nieuws
**23:45:00** RTL Weer
**23:50:00** RTL Boulevard

**00:30:00** Teleshop 5: Nachtlounge
**05:00:00** Teleshop 5: Car Tracks
**05:30:00** RTL De Journal
**06:00:00** Teleshop 5: Tommy Teleshopping
**07:30:00** New Creation Church TV
**08:00:00** Teleshop 5: Tommy Teleshopping
**16:00:00** Films & Sterren
**16:30:00** Hulpdiensten In De Nacht USA
**17:30:00** Ambulance UK
**18:30:00** In Overtreding
**19:30:00** Helden Van Hier: Door Het Vuur
**23:30:00** Hulpdiensten In De Nacht USA

**00:55:00** Teleshop 7: Glamcam
**05:00:00** Teleshop 7: Morning Chat
**05:45:00** Teleshop 7: Car Tracks
**06:00:00** Teleshop 7: Mediashop
**06:30:00** B.O.Z.
**09:30:00** Teleshop 7: Mediashop
**10:15:00** Teleshop 7: Car Tracks
**10:30:00** Teleshop 7: Mediashop
**13:00:00** Ondernemerslounge
**14:00:00** 'Allo 'Allo!
**17:00:00** Cars & Characters
**17:30:00** RTL GP Magazine Specials
**18:00:00** SAS: Who Dares Wins
**20:00:00** Film TBA

**00:30:00** A Summer Romance
**02:25:00** Teleshop 8: Mediashop
**06:30:00** Telekids
**17:00:00** The Flying Doctors
**18:00:00** Het Beste Van 10 Jaar The voice of Holland
**20:00:00** CSI: Miami
**23:40:00** Forever in My Heart

**02:20:00** RTL Nieuws
**06:30:00** Pawn Stars
**12:00:00** Het Sollicitatiegesprek
**15:00:00** Best Of Bright
**15:30:00** Nederland Maakt Het
**16:00:00** De Barometer Plus
**16:30:00** Pawn Stars
**17:00:00** How It's Done
**17:30:00** Doe Maar Duurzaam!
**18:00:00** Pawn Stars
**19:00:00** Best Of Bright
**19:30:00** Machtig Grote Cruiseschepen
**22:30:00** Bizarre Erfenissen

**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.

**Mr. Robert Polderman**
**sinds 1996 uw specialist in:**

- strafzaken
- beklag- en beroepszaken
- TBS, longstay en ISD
- VOG- en CBR-procedures

**T** 072 574 44 09
**E** info@boddaertadvocaten.nl
**W** www.boddaertadvocaten.nl

boddaert advocaten

## DINSDAG 4 AUGUSTUS

**00:40:00** Teleshop 4: Tommy Teleshopping
**06:20:00** Teleshop 4: kortingsbrigade.nl
**06:30:00** RTL Nieuws
**09:10:00** RTL Boulevard
**10:00:00** Eigen Huis & Tuin
**11:15:00** Ik Weet Er Alles Van!
**11:45:00** The Bold And The Beautiful
**12:15:00** Top Chef USA
**13:15:00** Dr. Phil
**14:20:00** Gooische Vrouwen
**15:30:00** TBA
**16:05:00** Married At First Sight - Second Chance
**17:00:00** Het Spaanse Dorp: Polopos
**18:00:00** RTL Nieuws
**18:15:00** Editie NL
**18:30:00** RTL Weer
**18:35:00** RTL Boulevard
**19:30:00** RTL Nieuws
**19:55:00** RTL Weer
**20:00:00** Ik Weet Er Alles Van!
**20:30:00** Uitstel Van Executie
**21:25:00** Beau Five Days Inside
**22:30:00** Gooische Vrouwen
**23:30:00** RTL Nieuws
**23:40:00** RTL Weer
**23:45:00** RTL Boulevard

**00:30:00** Suits
**01:30:00** Teleshop 5: Nachtlounge
**05:00:00** Teleshop 5: Car Tracks
**05:30:00** RTL De Journal
**06:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**07:30:00** Teleshop 5: Online Gespot
**08:00:00** Teleshop 5: Tommy Teleshopping
**10:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**10:35:00** Teleshop 5 Tommy Teleshopping
**11:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**14:20:00** Teleshop 5: Tommy Teleshopping
**16:40:00** Gordon Ramsay: Oorlog In De Keuken!
**17:40:00** Dr. Phil
**18:30:00** Border Patrol
**19:30:00** Ambulance UK
**20:30:00** De Douane In Actie
**21:30:00** Heathrow Airport
**22:30:00** 24 Uur In De E.R.
**23:30:00** Ambulance UK

**00:40:00** Teleshop 7: Glamcam
**05:00:00** Teleshop 7: Morning Chat
**05:45:00** Teleshop 7: Car Tracks
**06:00:00** Teleshop 7: Mediashop
**06:30:00** B.O.Z.
**09:30:00** Flodder
**10:30:00** Married With Children
**11:30:00** New Girl
**12:30:00** Stop! Politie
**13:30:00** Idioten Op De Weg
**14:30:00** New Girl
**15:30:00** Pawn Stars
**16:30:00** Married With Children
**17:30:00** Flodder
**18:30:00** The A-Team
**19:30:00** Hardcore Pawn
**20:30:00** Film TBA

**00:30:00** Teleshop 8: Mediashop
**06:30:00** Telekids
**17:05:00** The Flying Doctors
**18:05:00** The Bold And The Beautiful
**19:00:00** Married At First Sight Australië
**20:30:00** Film TBA
**22:30:00** House
**23:30:00** Grey's Anatomy

**02:20:00** RTL Nieuws
**06:30:00** Undercover Boss
**07:30:00** De Barometer
**08:00:00** RTL Z Voorbeurs
**09:00:00** RTL Z Nieuws
**10:30:00** Nederland Maakt Het
**11:00:00** RTL Z Nieuws
**16:30:00** How It's Done
**17:00:00** RTL Z Nieuws
**18:00:00** Pawn Stars
**20:30:00** Z Doc

## WOENSDAG 5 AUGUSTUS

**00:40:00** Teleshop 4: Tommy Teleshopping
**06:20:00** Teleshop 4: kortingsbrigade.nl
**06:30:00** RTL Nieuws
**09:10:00** RTL Boulevard
**10:00:00** Eigen Huis & Tuin
**11:15:00** Ik Weet Er Alles Van!
**11:45:00** The Bold And The Beautiful
**12:15:00** Top Chef USA
**13:15:00** Dr. Phil
**14:20:00** Gooische Vrouwen
**15:30:00** TBA
**16:05:00** Uitstel Van Executie
**17:00:00** Het Spaanse Dorp: Polopos
**18:00:00** RTL Nieuws
**18:15:00** Editie NL
**18:30:00** RTL Weer
**18:35:00** RTL Boulevard
**19:30:00** RTL Nieuws
**19:55:00** RTL Weer
**20:00:00** Ik Weet Er Alles Van!
**20:30:00** Briljant!
**21:25:00** Rooijakkers Over De Vloer
**22:30:00** Gooische Vrouwen
**23:30:00** RTL Nieuws
**23:40:00** RTL Weer
**23:45:00** RTL Boulevard

**00:30:00** Suits
**01:30:00** Teleshop 5: Nachtlounge
**05:00:00** Teleshop 5: Car Tracks
**05:30:00** RTL De Journal
**06:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**07:30:00** Teleshop 5: Online Gespot
**08:00:00** Teleshop 5: Tommy Teleshopping
**10:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**10:35:00** Teleshop 5 Tommy Teleshopping
**11:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**14:20:00** Teleshop 5: Tommy Teleshopping
**16:40:00** Gordon Ramsay: Oorlog In De Keuken!
**17:40:00** Dr. Phil
**18:30:00** Border Patrol
**19:30:00** Ambulance UK
**20:30:00** De Slechtste Chauffeur Van Nederland
**21:30:00** Britain's Got Talent
**23:30:00** 24 Uur In De E.R.

**00:40:00** Teleshop 7: Glamcam
**05:00:00** Teleshop 7: Morning Chat
**05:45:00** Teleshop 7: Car Tracks
**06:00:00** Teleshop 7: Mediashop
**06:30:00** B.O.Z.
**09:30:00** Flodder
**10:30:00** Married With Children
**11:30:00** New Girl
**12:30:00** Stop! Politie
**13:30:00** Idioten Op De Weg
**14:30:00** New Girl
**15:30:00** Pawn Stars
**16:30:00** Married With Children
**17:30:00** Flodder
**18:30:00** The A-Team
**19:30:00** Hardcore Pawn
**20:30:00** Film TBA

**00:30:00** Teleshop 8: Mediashop
**06:30:00** Telekids
**17:05:00** The Flying Doctors
**18:05:00** The Bold And The Beautiful
**19:00:00** Married At First Sight Australië
**20:30:00** Film TBA
**22:30:00** House
**23:30:00** Grey's Anatomy

**02:20:00** RTL Nieuws
**06:30:00** Undercover Boss
**07:30:00** Best Of Bright
**08:00:00** RTL Z Voorbeurs
**09:00:00** RTL Z Nieuws
**10:30:00** Doe Maar Duurzaam!
**11:00:00** RTL Z Nieuws
**11:30:00** Best Of Bright
**12:00:00** RTL Z Nieuws
**16:30:00** De Barometer
**17:00:00** RTL Z Nieuws
**18:00:00** Pawn Stars
**20:30:00** Z Doc

Hierbij de oplossingen van de Sudoku puzzels en de Woordzoeker van pagina 25

### SUDOKU 1 *

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

### SUDOKU 2 *

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

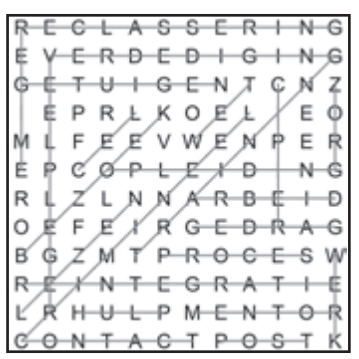
### SUDOKU 3 **

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

### SUDOKU 4 **

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

### WOORDZOEKER



## DONDERDAG 6 AUGUSTUS

**00:40:00** Teleshop 4: Tommy Teleshopping
**06:20:00** Teleshop 4: kortingsbrigade.nl
**06:30:00** RTL Nieuws
**09:10:00** RTL Boulevard
**10:00:00** Eigen Huis & Tuin
**11:15:00** Ik Weet Er Alles Van!
**11:45:00** The Bold And The Beautiful
**12:15:00** Top Chef USA
**13:15:00** Dr. Phil
**14:20:00** Gooische Vrouwen
**15:30:00** TBA
**16:05:00** Briljant!
**17:00:00** Het Spaanse Dorp: Polopos
**18:00:00** RTL Nieuws
**18:15:00** Editie NL
**18:30:00** RTL Weer
**18:35:00** RTL Boulevard
**19:30:00** RTL Nieuws
**19:55:00** RTL Weer
**20:00:00** Ik Weet Er Alles Van!
**20:30:00** TBA
**21:25:00** Beste Kijkers
**22:30:00** Gooische Vrouwen
**23:30:00** RTL Nieuws
**23:40:00** RTL Weer
**23:45:00** RTL Boulevard

**00:30:00** Suits
**01:30:00** Teleshop 5: Nachtlounge
**05:00:00** Teleshop 5: Car Tracks
**05:30:00** RTL De Journal
**06:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**07:30:00** Teleshop 5: Online Gespot
**08:00:00** Teleshop 5: Tommy Teleshopping
**10:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**10:35:00** Teleshop 5 Tommy Teleshopping
**11:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**14:20:00** Teleshop 5: Tommy Teleshopping
**16:40:00** Gordon Ramsay: Oorlog In De Keuken!
**17:40:00** Dr. Phil
**18:30:00** Border Patrol
**19:30:00** Ambulance UK
**20:30:00** In Overtreding
**21:30:00** De Deurwaarders
**22:30:00** 24 Uur In De E.R.
**23:30:00** Ambulance UK

**00:40:00** Teleshop 7: Glamcam
**05:00:00** Teleshop 7: Morning Chat
**05:45:00** Teleshop 7: Car Tracks
**06:00:00** Teleshop 7: Mediashop
**06:30:00** B.O.Z.
**09:30:00** Flodder
**10:30:00** Married With Children
**11:30:00** New Girl
**12:30:00** Stop! Politie
**13:30:00** Idioten Op De Weg
**14:30:00** New Girl
**15:30:00** Pawn Stars
**16:30:00** Married With Children
**17:30:00** Flodder
**18:30:00** The A-Team
**19:30:00** Hardcore Pawn
**20:30:00** Film TBA

**00:30:00** Teleshop 8: Mediashop
**06:30:00** Telekids
**17:05:00** The Flying Doctors
**18:05:00** The Bold And The Beautiful
**19:00:00** Married At First Sight Australië
**20:30:00** Detectives Op Donderdag: Silent Witness
**22:30:00** House
**23:30:00** Grey's Anatomy

**02:20:00** RTL Nieuws
**06:30:00** Undercover Boss
**07:30:00** How It's Done
**08:00:00** RTL Z Voorbeurs
**09:00:00** RTL Z Nieuws
**10:30:00** How It's Done
**11:00:00** RTL Z Nieuws
**18:00:00** Pawn Stars
**20:30:00** Z Doc

## VRIJDAG 7 AUGUSTUS

**00:40:00** Teleshop 4: Tommy Teleshopping
**06:20:00** Teleshop 4: kortingsbrigade.nl
**06:30:00** RTL Nieuws
**09:10:00** RTL Boulevard
**10:00:00** Eigen Huis & Tuin
**11:15:00** Ik Weet Er Alles Van!
**11:45:00** The Bold And The Beautiful
**12:15:00** Top Chef USA
**13:15:00** Dr. Phil
**14:20:00** Gooische Vrouwen
**15:30:00** TBA
**17:00:00** Het Spaanse Dorp: Polopos
**18:00:00** RTL Nieuws
**18:15:00** Editie NL
**18:30:00** RTL Weer
**18:35:00** RTL Boulevard
**19:30:00** RTL Nieuws
**19:55:00** RTL Weer
**20:00:00** Het Beste Van 10 Jaar The voice of Holland
**22:00:00** The Big Music Quiz
**23:00:00** Gooische Vrouwen

**00:30:00** Suits
**01:30:00** Teleshop 5: Nachtlounge
**05:00:00** Teleshop 5: Car Tracks
**05:30:00** RTL De Journal
**06:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**07:30:00** Teleshop 5: Online Gespot
**08:00:00** Teleshop 5: Tommy Teleshopping
**10:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**10:35:00** Teleshop 5 Tommy Teleshopping
**11:00:00** Teleshop 5: Mediashop
**14:20:00** Teleshop 5: Tommy Teleshopping
**16:40:00** Gordon Ramsay: Oorlog In De Keuken!
**17:40:00** Dr. Phil
**18:30:00** Border Patrol
**19:30:00** Ambulance UK
**20:30:00** Heathrow Airport
**21:00:00** Heathrow Airport
**21:30:00** De Douane In Actie
**22:30:00** 24 Uur In De E.R.
**23:30:00** Ambulance UK

**00:40:00** Teleshop 7: Glamcam
**05:00:00** Teleshop 7: Morning Chat
**05:45:00** Teleshop 7: Car Tracks
**06:00:00** Teleshop 7: Mediashop
**06:30:00** B.O.Z.
**09:30:00** Flodder
**10:30:00** Married With Children
**11:30:00** New Girl
**12:30:00** Stop! Politie
**13:30:00** Idioten Op De Weg
**14:30:00** New Girl
**15:30:00** Pawn Stars
**16:30:00** Married With Children
**17:30:00** Flodder
**18:30:00** The A-Team
**19:30:00** Hardcore Pawn
**20:30:00** Film TBA

**00:30:00** Teleshop 8: Mediashop
**06:30:00** Telekids
**17:05:00** The Flying Doctors
**18:05:00** The Bold And The Beautiful
**19:00:00** Married At First Sight Australië
**20:30:00** Detectives Op Vrijdag: Agatha Christie's Poirot
**22:30:00** House
**23:30:00** Grey's Anatomy

**02:20:00** RTL Nieuws
**06:30:00** Undercover Boss
**07:30:00** How It's Done
**08:00:00** RTL Z Voorbeurs
**09:00:00** RTL Z Nieuws
**10:30:00** De Barometer
**11:00:00** RTL Z Nieuws
**15:30:00** Doe Maar Duurzaam!
**16:00:00** RTL Z Nieuws
**16:30:00** Nederland Maakt Het
**17:00:00** RTL Z Nieuws
**18:00:00** Pawn Stars

**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.

# Do's and Don'ts

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

## Do's

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

**2. Sport en ontspanning**
In Timeys zullen we ruimte besteden aan sportoefeningen voor in de cel.

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

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

**5. Vragen over jouw strafzaak?**
Bel je advocaat. Heb je geen advocaat, bekijk dan onze advocaten.

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

## Don'ts

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

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

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

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

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

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

**A. Een geldig identiteitsbewijs**
**B. Je DIGID**
**C. Belastingtoeslagen stopzetten**
Tijdens detentie stopzetten en aanvragen als je weer vrijkomt.
**D. Ken je je Burgerservicenummer (BSN)?**
**E. Heb je een bankrekening, regel die anders nu.**
**F. Inkomen na detentie**
Heb je na detentie onvoldoende inkomen, dan moet je je inschrijven op ***www.werk.nl*** om recht te hebben op een uitkering.
**G. Schulden**
Maak een overzicht van je schulden en probeer lopende schulden te 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

## Strafrecht • Privaatrecht • Bestuursrecht

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

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

MOSZKOWICZ
ADVOCATEN UTRECHT

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

Vondelstraat 41 | 1054 GJ Amsterdam | www.vosdk.nl