



# Timeys BAJESBLAD

EDITIE 49

Voor positiviteit,  
realiteit en inspiratie.

**VAN KEULEN & DIRKZWAGER**  
ADVOCATEN

- Alle strafzaken
- TBS/PLI-zaken
- Jeugdstrafzaken
- Zorgmachtiging (Wvggz)

Tolstraat 125 H  
1074 VJ Amsterdam  
www.vankeulendirkwager.nl

Mr. Mens 06-23903295	Mr. Dirkwager 06-33003848	Mr. van Keulen 06-40279383	Mr. Kuijpers 06-17001658	Mr. de Wit 06-16018526
-------------------------	------------------------------	-------------------------------	-----------------------------	---------------------------




Beste lezers,

Team Timeys wil graag al onze lezers - (ex-)gedetineerden, achterblijvers, advocaten en iedereen die heeft meegewerkt - een fijne Kerst en een gelukkig nieuw jaar wensen.

We willen jullie hartelijk bedanken voor jullie betrokkenheid en steun. Dankzij jullie is het mogelijk geweest om dit jaar opnieuw sterke edities van Timeys uit te brengen, gevuld met verhalen en informatie die ertoe doen. Samen hebben we een betekenisvolle bijdrage kunnen leveren.

We kijken uit naar het nieuwe jaar, waarin we met evenveel passie en inzet aan de slag gaan. Fijne feestdagen en een mooi, gezond nieuw jaar gewenst!

Met warme groet, Team Timeys

## Cassatie?

Onze kennis en kunde  
is uw laatste kans...

De cassatiedesk van

**WEENING**  
STRAFRECHTADVOCATEN

Zie laatste pagina voor meer informatie



**'Scherp en doordringend'**  
Mr. Martin Iwema

**Strafrecht en detentierecht**  
ook pro-deo - overal in het land



06 - 4640 5371 iwema@fiadvocaten.nl Westersingel 50B 3014 GV Rotterdam

**Van Berge Henegouwen**  
Advocaten

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

Ruim 28  
jaar ervaring  
in grote en  
kleine  
strafzaken

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



info@vanbergehenegouwen.com  
www.vanbergehenegouwen.com



Als vrijheid  
de enige  
optie is

**MOSZKOWICZ**  
ADVOCATEN UTRECHT

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



RICHARD

## KERST IN DE BAJES

Het was mijn derde kerst in de gevangenis, en hoewel ik dacht dat ik eraan gewend zou zijn, voelde het nog steeds vreemd. De koude, kale muren van mijn cel, de ijzige stilte van de gang, en het besef dat er buiten iets heel anders aan de hand was. Buiten vierde de wereld kerst, maar hierbinnen was het gewoon nog een dag van mijn straf.

Die ochtend werd ik wakker met dat zware gevoel in mijn borst. Kerst had altijd een speciale plek in mijn leven gehad. Mijn moeder begon weken van tevoren met het versieren van het huis, de geur van kaneel en warme chocolademelk hing overal, en we keken elk jaar dezelfde films. Maar nu was dat allemaal ver weg. Hier in de gevangenis waren de dagen kil, routineus, en vol gemiste kansen.

Toch was deze kerst anders dan de vorige twee. In plaats van een gewone maaltijd, had de directie besloten om iets speciaals te organiseren. Ze lieten een aantal gedetineerden samenkomen in de keuken om een kerstmaaltijd te bereiden. Het was niet veel, maar het idee om weer iets te kunnen doen met mijn handen, om even bezig te zijn met iets anders dan de eindeloze tijd die maar voortkroop, sprak me aan.

Ik werd ingedeeld bij een groep van vijf andere gevangenen. Sommigen kende ik oppervlakkig, anderen had ik nog nooit gesproken. Het waren allemaal mannen met hun eigen verhaal, hun eigen fouten. Maar vandaag maakte dat even niet uit. We hadden een taak: samen een maaltijd maken die ons zou herinneren aan betere tijden.

We kregen basisingrediënten: wat vlees, aardappelen, groenten, en zelfs een paar kruiden. Het was niets vergeleken met wat ik vroeger gewend was, maar op een plek als deze voelde het als een luxe. We gingen aan de slag, en al snel ontstond er een soort samenspel. Iedereen had een taak. Eén man was druk bezig

met het snijden van de groenten, een ander roerde in een grote pan, en ik was verantwoordelijk voor het kruiden van het vlees.

Terwijl we in de keuken stonden, begon het gesprek langzaam op gang te komen. In het begin waren het simpele opmerkingen over het eten, maar al snel ging het over thuis. Eén van de mannen, een grote kerel met tatoeages op zijn armen, vertelde zachtjes over zijn kinderen. Het was de eerste kerst zonder hen, en hij had ze al maanden niet gezien. We luisterden allemaal, en voor een moment leek het alsof de muren van de gevangenis wegvielen. We waren gewoon een groep mannen die het beste probeerden te maken van wat ze hadden.

De maaltijd zelf was niet bijzonder. We hadden ons best gedaan, maar het bleef simpel. Toch smaakte het voor iedereen alsof het een feestmaal was. Niet omdat het eten zo goed was, maar omdat we het samen hadden gemaakt. Dat voelde als een overwinning, hoe klein ook.

Na het eten trokken we ons allemaal terug naar onze cellen. Ik zat op mijn bed en staarde naar de tralies. Buiten was het donker, en de enige verlichting kwam van het kleine raam hoog boven in de muur. Het was een kale plek, zonder kerstversiering, zonder vreugde. Maar toen ik mijn ogen sloot, hoorde ik nog steeds het geluid van het lachen van de mannen in de keuken, het gepruttel van het eten in de pannen, en voor even voelde het alsof ik deel uitmaakte van iets dat groter was dan deze plek.

Die nacht bleef ik lang wakker. Niet omdat ik verdrietig was, maar omdat ik besepte dat zelfs hier, in de meest eenzame plek die ik me kon voorstellen, er momenten waren waarop we ons menselijk voelden. Kerst in de gevangenis was geen feest, maar het was ook niet volledig verloren. Het had me laten zien dat hoop en verbondenheid zelfs in de donkerste hoeken kunnen opduiken.



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

Postadres: Postbus 8165. 3009 AD Rotterdam  
Website: [www.timeys.nl](http://www.timeys.nl)  
E-mailadres: [info@timeys.nl](mailto:info@timeys.nl)  
KvK: 68248008

Verkoop advertenties [sales@timeys.nl](mailto:sales@timeys.nl)  
Vragen of opmerkingen? Contacteer ons via ons postadres of e-mailadres.  
De RTL-televisiegids wordt gratis aangeboden aan de gedetineerden door RTL.  
Redactie: Lois & Jermain



## Vrij, tenzij..

Zowel binnen penitentiaire inrichtingen (PI's) als daarbuiten is het merkbaar dat de Nederlandse strafrechtpleging vastloopt. Door onder meer onderbezetting bij politie Openbaar Ministerie (OM) en de Rechtspraak, wordt pas na lange tijd toegekomen aan een inhoudelijke behandeling op zitting. Om over de looptijd van het hoger beroep maar te zwijgen. Maar naast onderbezetting zijn er ook andere oorzaken aan te wijzen voor het verzanden van procedures. Over dit onderwerp verscheen in oktober in het Nederlands Juristenblad een artikel dat is geschreven door drie rechters en waarin oplossingen worden aangedragen voor dit maatschappelijke probleem.

### Innovatie en procesafspraken

Er zijn verschillende oorzaken aan te wijzen voor de stremmende rechtsgang. Te denken valt aan de onuitputtelijke stroom van ondermijningszaken, te hoge verwachtingen van het strafrecht en te weinig innoverend vermogen aan de zijde van de Rechtspraak. Alhoewel voor wat betreft dat laatste verbeteringen zijn aanbracht met de inmiddels in zwang geraakte praktijk van procesafspraken. Door in een vroeg stadium een acceptabele straf met de verdachte overeen te komen, wordt veel tijd en zittingscapaciteit gewonnen.

### Pro forma zittingen

In het artikel wordt echter aandacht gevraagd voor de voorlopige hechtenispraktijk en de daarmee gepaard gaande enorme stroom van pro forma zittingen. Deze zittingen zijn wettelijk voorgeschreven in het geval een verdachte zich in voorlopige hechtenis bevindt. In de praktijk beperken deze zittingen zich tot het bespreken van opheffings- en schorsingsverzoeken. Deze zittingen leggen een enorm beslag op de zittingscapaciteit. Bij de rechtbank Rotterdam zouden per jaar 450 strafzaken extra inhoudelijk kunnen worden afgedaan als er geen pro forma zittingen zouden zijn. Landelijk zou het gaan om duizenden zaken. Deze zaken zouden niet nodig zijn als verdachten eerder en vaker hun proces in vrijheid zouden mogen afwachten. Daar pleiten deze rechters dan ook voor.

De zittingsagenda blijkt vaak de reden te zijn voor het laten voortduren van voorlopige hechtenis. Volgens deze rechters worden verdachten vaak om de verkeerde redenen in voorarrest gehouden. In veel gevallen vanuit de gedachte dat het proces dan nóg langer zou duren en/of uiteindelijke gevangenisstraf deels zou ontlopen. Door verdachten in voorlopige hechtenis te houden blijven deze zaken in ieder geval voorrang houden bij het inplannen van de zittingsagenda. Maar inmiddels gaat ook dat argument niet meer volledig op en moeten ook zaken met verdachten in voorlopige hechtenis achter in de rij aansluiten. Zaken met maatschappelijke impact maar met verdachten die in vrijheid verkeren, moeten nóg langer wachten. Voor de één is dat

prettig, voor de ander absoluut niet.

Mogelijke oplossing: relativering van de gronden voor voorlopige hechtenis

Als oplossing wordt onder meer aangedragen om de gronden van de voorlopige hechtenis te relativeren. Het gaat dan met name om de 'twaalfjaars- en schokgrond' in het geval van zware delicten en de recidivegrond in met name delicten die die als lucratief worden gezien als drugsdelicten.

Deze redenen worden te vaak gebruikt als 'stoplap' om de voorlopige hechtenis te laten voortduren. Lang niet altijd is er daadwerkelijk sprake van 'gewichtige redenen die de onverwijldde vrijheidsbeneming vorderen. De schokgrond wordt vaak gebruik omdat rechters vrezen dat een vrijlating aan de maatschappij 'niet uit te leggen' valt. Zeker als de belangen van de rechtstaat als geheel worden meegenomen, zal dit vaker dan gedacht, heel goed uit te leggen zijn. Ook zou de recidivegrond minder gemakkelijk aangenomen moeten worden. Niet zelden

wordt de recidivegrond aangenomen, terwijl daarvoor in het dossier geen concrete aanknopingspunten te vinden zijn. Bovendien is de kans dat iemand in afwachting van zijn proces in herhaling valt logischerwijs kleiner, dan als iemand al is afgestraft en bijvoorbeeld al veel verloren heeft.

Vrij, tenzij..

Het zal geen verassing zijn dat ik het zeer eens ben met de schrijvers van het artikel. Behalve de verdachte is ook de rechtstaat – en daarmee de samenleving – zeer gebaat als het adagium 'vrij, tenzij', ruimhartiger in de praktijk gebracht wordt. En niet alleen omdat door de vrijgekomen zittingsruimte strafzaken eerder kunnen worden behandeld. Als verdachten zoveel mogelijk hun proces in vrijheid kunnen afwachten, is er naar verwachting minder bijkomende schade aan het thuisfront en hoeft er dan ook minder schade vergoed te worden die het gevolg is van een vrijspraak na detentie.

**Als verdachten zoveel mogelijk hun proces in vrijheid kunnen afwachten, is er naar verwachting minder bijkomende schade aan het thuisfront**



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

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

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

Voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek kunt u contact opnemen 088- 250 3200 of 06-2917 9198.

**PENN**  
ADVOCATEN



# HAPPINEZ

VAN GEDETINEERDE **LINDA**



**W**  
**WASSENAAR**  
STRAFRECHTADVOCATUUR

**FIGHT FOR FREEDOM**

TEL: 073 - 302 00 05  
WASSENAARSTRAFRECHT.NL



**ADVOCAAT DETENTIERECHT**  
MET LANDELIJKE PRAKTIJK

Rapport  
Ordemaatregel  
Promoveren/degaderen  
Commissie van Toezicht  
RSJ

Bel bij vragen vrijblijvend op  
telefoonnummer 043 799 9062

mr. R.I. Kool, advocaat  
Advocatenkantoor  
**Kool**

“De ware geest van Kerstmis zit niet in de cadeaus onder de boom, maar in de warmte en liefde die we delen, zelfs op de meest onverwachte plaatsen.”





## Ik zit alleen met kerst.....

**Als je aan kerst denkt, denk je aan warmte, gezelligheid en samenzijn met je dierbaren. Maar wat betekent kerst voor mensen die deze dagen doorbrengen binnen de muren van de penitentiaire inrichting (PI) Zwolle?**

**E**r werd mij gevraagd om een stuk voor de Timeys te schrijven over hoe het rond de kerst is in de gevangenis. Ik zal me eerst even voorstellen. Ik ben Elma en ik werk inmiddels al 27 jaar binnen de PI Zwolle. Door de jaren heen heb ik verschillende functies gehad. Ik ben begonnen als complexbeveiligder, daarna de overstap gemaakt naar penitentiair inrichtingswerker bij vreemdelingen vrouwen (nog in de oude bajes in het centrum van Zwolle) en nu ben ik al zo'n 13 jaar arbeidsbegeleider. Met de kerst in aantocht, wil ik graag delen hoe wij deze tijd ervaren in de gevangenis en hoe we proberen het een beetje feestelijk te maken, zowel voor de gedetineerden als het personeel.

### **Kerstmis achter gesloten deuren**

**I**n de weken voor kerst wordt de spanning in de inrichting voelbaar. Gedetineerden voelen het gemis van het thuisfront extra sterk. De afstand tot familie en vrienden is nooit zo tastbaar als tijdens deze periode. Velen kijken er eigenlijk naar uit wanneer kerst weer voorbij is. Dan kunnen ze hun normale ritme weer oppakken en hebben ze afleiding, zoals het werk op de afdeling.

**A**ls team doen we ons best om deze periode zo leuk en draagbaar mogelijk te maken. De afdelingen worden versierd met kerstspullen, er worden diverse activiteiten georganiseerd en er is vaak een kerstbrunch of een chinees buffet. Toch merk je dat de kerststemming hier een dubbele lading heeft. Ze willen niet te veel herinnerd worden aan wat ze missen buiten de muren. Als voorbeeld: hoewel sommige medewerkers fanatiek meedoen aan de 'foute kersttruien-dag', zetten we SkyRadio zo min mogelijk aan. Niet iedereen zit te wachten op kerstmuziek.

### **De sfeer is beladen, maar er is ook een gevoel van saamhorigheid**

**M**isschien vraag je je nu af waarom we de afdelingen versieren als de gedetineerden niet herinnerd willen worden aan kerst? Als medewerkers willen we gedetineerden toch een beetje een kerstgevoel geven, zodat zij niet vergeten worden met kerst. Voor sommigen voelt het troostend; voor

anderen benadrukt het juist het gemis. De sfeer is beladen met een zekere melancholie, maar ook met een gevoel van saamhorigheid.

**A**ls arbeidsbegeleider zie ik dat kerst bij ons eigenlijk al in hartje zomer begint. Terwijl het buiten 30 graden is, zijn wij druk bezig met het inpakken van sneeuwdekens voor onder kerstbomen. In september beginnen patiënten uit het penitentiair psychiatrisch centrum met het maken van kerstkaarten. Deze ontwerpen en maken ze zelf. Erg leuk om te zien hoe creatief de ontwerpen zijn die ze bedenken! In

december neemt de drukte op de werkvloer meestal wat af. Het aantal orders daalt en gedetineerden hebben daardoor vaker even niets om handen. Juist in deze periode, als de dagen lang lijken te duren, merken we hoe belangrijk het werk is om de dagen draaglijker te maken.

### **Kerst in een gevangenis zal nooit hetzelfde zijn als buiten de muren**

**Z**elf vier ik kerst thuis, samen met mijn familie en vrienden. Maar wanneer ik thuis bij de kerstboom zit, dan denk ik af en toe aan de gedetineerden die niet bij hun familie kunnen zijn. Ik realiseer me hoe moeilijk het voor hen moet zijn om deze dagen zonder hun dierbaren door te brengen. Daarom probeer ik ook in de dagen voor kerst extra oog te hebben voor hun gevoelens. Samen met mijn collega's doen we ons best om, ondanks de beperkingen, deze periode een beetje dragelijk te maken binnen de muren van PI Zwolle. Kerst in een gevangenis zal nooit hetzelfde zijn als kerst buiten de muren.

**Als medewerkers willen we gedetineerden toch een beetje een kerstgevoel geven**





Hier is de lijst met de 9 populairste programma's op RTL 4, inclusief alle datums waarop ze worden uitgezonden, de starttijden en een korte beschrijving:

<p><b>Oplichters in het Buitenland</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Terugkomende datums:</b> 12 november 2024, 15 november 2024, 1 december 2024, 8 december 2024</li> <li>• <b>Starttijden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 12 november 2024: 18:00</li> <li><input type="checkbox"/> 15 november 2024: 18:00</li> <li><input type="checkbox"/> 1 december 2024: 18:00</li> <li><input type="checkbox"/> 8 december 2024: 18:00</li> </ul> </li> <li>• <b>Beschrijving:</b> Onderzoeksprogramma waarin presentatoren oplichterspraktijken in het buitenland blootleggen. Een informatieve show die waarschuwt voor valkuilen en misleiding.</li> </ul>	<p><b>Jachtseizoen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Terugkomende datums:</b> 18 november 2024, 19 november 2024, 2 december 2024, 9 december 2024</li> </ul>	<p><b>MasterChef Nederland</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Terugkomende datums:</b> 20 november 2024, 21 november 2024, 3 december 2024, 7 december 2024</li> <li>• <b>Starttijden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 20 november 2024: 20:00</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Topdokters</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Terugkomende datums:</b> 23 november 2024, 24 november 2024, 2 december 2024, 9 december 2024</li> <li>• <b>Starttijden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 23 november 2024: 21:00</li> <li><input type="checkbox"/> 24 november 2024: 21:00</li> <li><input type="checkbox"/> 2 december 2024: 21:00</li> <li><input type="checkbox"/> 9 december 2024: 21:00</li> </ul> </li> <li>• <b>Beschrijving:</b> Documentaireserie waarin de dagelijkse praktijk van specialisten in de gezondheidszorg wordt belicht. Geeft inzicht in de medische wereld en de uitdagingen van artsen.</li> </ul>	<p><b>Echte Meisjes in de Jungle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Terugkomende datums:</b> 15 november 2024, 17 november 2024, 3 december 2024, 6 december 2024</li> <li>• <b>Starttijden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 15 november 2024: 20:00</li> <li><input type="checkbox"/> 17 november 2024: 20:00</li> <li><input type="checkbox"/> 3 december 2024: 20:00</li> <li><input type="checkbox"/> 6 december 2024: 20:00</li> </ul> </li> <li>• <b>Beschrijving:</b> Realityshow waarin bekende Nederlandse vrouwen de strijd aangaan met elkaar en de elementen in de jungle. De show biedt ontspanning en laat teamwerk en doorzettingsvermogen zien.</li> </ul>	<p><b>Voor Hetzelfde Geld</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Terugkomende datums:</b> 14 november 2024, 28 november 2024, 5 december 2024, 12 december 2024</li> <li>• <b>Starttijden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 14 november 2024: 21:30</li> <li><input type="checkbox"/> 28 november 2024: 21:30</li> <li><input type="checkbox"/> 5 december 2024: 21:30</li> <li><input type="checkbox"/> 12 december 2024: 21:30</li> </ul> </li> <li>• <b>Beschrijving:</b> Programma waarin gezinnen hun leven in de stad inruilen voor een landelijke omgeving en ontdekken wat dit voor hun financiën en geluk doet. Interessant voor wie nadenkt over nieuwe kansen.</li> </ul>
<p><b>Boer Zoekt Vrouw</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Terugkomende datums:</b> 10 november 2024, 24 november 2024, 1 december 2024, 15 december 2024</li> <li>• <b>Starttijden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 10 november 2024: 20:25</li> <li><input type="checkbox"/> 24 november 2024: 20:25</li> <li><input type="checkbox"/> 1 december 2024: 20:25</li> <li><input type="checkbox"/> 15 december 2024: 20:25</li> </ul> </li> <li>• <b>Beschrijving:</b> Populair datingprogramma waarin boeren op zoek gaan naar liefde. Een combinatie van romantiek en de uitdagingen van het boerenleven.</li> </ul>	<p><b>De Slechtste Chauffeur van Nederland</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Terugkomende datums:</b> 13 november 2024, 20 november 2024, 4 december 2024, 11 december 2024</li> <li>• <b>Starttijden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 13 november 2024: 20:30</li> <li><input type="checkbox"/> 20 november 2024: 20:30</li> <li><input type="checkbox"/> 4 december 2024: 20:30</li> <li><input type="checkbox"/> 11 december 2024: 20:30</li> </ul> </li> <li>• <b>Beschrijving:</b> Realityshow waarin slechte chauffeurs worden getest op hun rijvaardigheid. Humoristisch en leerzaam, en soms spannend om te zien hoe ze verbeteren.</li> </ul>	<p><b>Gordon Ramsay: Oorlog In De Keuken!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Terugkomende datums:</b> 13 november 2024, 20 november 2024, 3 december 2024, 10 december 2024</li> <li>• <b>Starttijden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 13 november 2024: 18:55</li> <li><input type="checkbox"/> 20 november 2024: 18:55</li> <li><input type="checkbox"/> 3 december 2024: 18:55</li> <li><input type="checkbox"/> 10 december 2024: 18:55</li> </ul> </li> <li>• <b>Beschrijving:</b> De Britse chef-kok Gordon Ramsay helpt restaurants in problemen op zijn eigen unieke en soms strenge manier. Interessant voor wie van koken en bedrijfsverbetering houdt.</li> </ul>

**STRAFRECHT  
JEUGDSTRAFRECHT  
BESTUURLIJKE SANCTIES**

**Hammer**  
ADVOCATEN  
BEREIKBAAR & GEPASSIONEERD



**06 247 196 89**  
MR. M.J. SCHIMMEL  
MICHIEL@HAMERADVOCATEN.NL  
NIEUWE 'S-GRAVELANDSEWEG 5  
1405 HJ BUSSUM



Hier is de lijst met de 9 populairste programma's op RTL 5, inclusief alle datums waarop ze worden uitgezonden, de starttijden en een korte beschrijving:

#### Five Days Inside

- **Uitzenddatums en -tijden:**

- 13 november 2024: 20:30 uur
- 20 november 2024: 20:30 uur
- 4 december 2024: 20:30 uur
- 11 december 2024: 20:30 uur

- **Beschrijving:** In 'Five Days Inside' verblijft presentator Eddy Zoëy vijf dagen in verschillende gesloten instellingen, zoals ziekenhuizen, verzorgingstehuizen en gevangenissen, om een uniek inkijkje te geven in het dagelijks leven daar.

#### Kees van der Spek Ontmaskert

- **Uitzenddatums en -tijden:**

- 14 november 2024: 21:30 uur
- 21 november 2024: 21:30 uur
- 5 december 2024: 21:30 uur
- 12 december 2024: 21:30 uur

- **Beschrijving:** Onderzoeksjournalist Kees van der Spek reist de wereld over om oplichters en fraudeurs te ontmaskeren. Hij legt hun werkwijzen bloot en waarschuwt het publiek voor diverse vormen van bedrog.

#### De Slechtste Chauffeur van Nederland

- **Uitzenddatums en -tijden:**

- 15 november 2024: 20:30 uur
- 22 november 2024: 20:30 uur
- 6 december 2024: 20:30 uur
- 13 december 2024: 20:30 uur

- **Beschrijving:** In dit programma worden de meest onhandige chauffeurs van Nederland getest en getraind om hun rijvaardigheden te verbeteren. Met humor en serieuze rijlessen proberen ze hun rijgedrag aan te passen.

#### Ewout: Jong en Verbrand

- **Uitzenddatums en -tijden:**

- 16 november 2024: 21:30 uur
- 23 november 2024: 21:30 uur
- 7 december 2024: 21:30 uur
- 14 december 2024: 21:30 uur

- **Beschrijving:** Ewout Genemans duikt in de wereld van jongeren die ernstige brandwonden hebben opgelopen. Hij volgt hun herstelproces en laat zien hoe zij omgaan met de fysieke en mentale gevolgen.

#### Erasmus MC 24/7

- **Uitzenddatums en -tijden:**

- 17 november 2024: 20:30 uur
- 24 november 2024: 20:30 uur
- 8 december 2024: 20:30 uur
- 15 december 2024: 20:30 uur

- **Beschrijving:** Een kijkje achter de schermen in het Erasmus Medisch Centrum, waar artsen en verpleegkundigen dag en nacht klaarstaan voor hun patiënten. De serie toont de uitdagingen en successen in een van de grootste ziekenhuizen van Nederland.

#### De Augurkenkoning

- **Uitzenddatums en -tijden:**

- 18 november 2024: 21:30 uur
- 25 november 2024: 21:30 uur
- 9 december 2024: 21:30 uur
- 16 december 2024: 21:30 uur

- **Beschrijving:** Deze serie volgt de familie Kesbeke, bekend van de Amsterdamse tafelzuur. Het programma geeft een inkijkje in hun bedrijfsvoering, familiebanden en de uitdagingen van het runnen van een succesvol familiebedrijf.

#### Bij Ons Op Het Kamp

- **Uitzenddatums en -tijden:**

- 19 november 2024: 20:30 uur
- 26 november 2024: 20:30 uur
- 10 december 2024: 20:30 uur
- 17 december 2024: 20:30 uur

- **Beschrijving:** Een documentaireserie die het leven op woonwagenkampen in Nederland belicht. De serie toont de cultuur, tradities en het dagelijks leven van de bewoners, met aandacht voor zowel de mooie als de moeilijke kanten.

#### Ontvoerd

- **Uitzenddatums en -tijden:**

- 20 november 2024: 21:30 uur
- 27 november 2024: 21:30 uur
- 11 december 2024: 21:30 uur
- 18 december 2024: 21:30 uur

- **Beschrijving:** John van den Heuvel helpt ouders bij het opsporen en terughalen van hun ontvoerde kinderen. Het programma volgt de vaak emotionele en gevaarlijke missies om kinderen terug te brengen naar hun rechtmatige ouder(s).

#### Schiphol Airport

- **Uitzenddatums en -tijden:**

- 21 november 2024: 20:30 uur
- 28 november 2024: 20:30 uur
- 12 december 2024: 20:30 uur
- 19 december 2024: 20:30 uur

- **Beschrijving:** Een kijkje achter de schermen op Schiphol, een van de drukste luchthavens van Europa. De serie toont de dagelijkse operaties, van bagageafhandeling tot veiligheidscontroles, en de mensen die ervoor zorgen dat alles op rolletjes loopt.

### Voor uw straf- én beklagzaken

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

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

PENN  
ADVOCATEN





Hier is de lijst met de 9 populairste programma's op RTL 7, inclusief alle datums waarop ze worden uitgezonden, de starttijden en een korte beschrijving:

<p><b>Idioten Op De Weg</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Terugkomende datums:</b> 9 november 2024, 10 november 2024, 1 december 2024, 2 december 2024</li> <li>• <b>Starttijden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ 9 november 2024: 12:58, 15:46</li> <li>☐ 10 november 2024: 13:25, 13:53, 16:27, 16:55</li> <li>☐ 1 december 2024: 15:30, 16:00, 17:00</li> <li>☐ 2 december 2024: 12:00, 12:25, 12:30, 13:00</li> </ul> </li> <li>• <b>Beschrijving:</b> Realityserie over de meest bizarre en gevaarlijke verkeerssituaties, waarin bestuurders en voetgangers worden gevolgd. Laat de risico's van onoplettendheid en roekeloos rijden zien.</li> </ul>	<p><b>Pawn Stars</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Terugkomende datums:</b> 11 november 2024, 15 november 2024, 1 december 2024, 3 december 2024</li> <li>• <b>Starttijden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ 11 november 2024: 16:03, 17:53, 18:12, 18:39</li> <li>☐ 15 november 2024: 15:00, 15:30, 16:30</li> <li>☐ 1 december 2024: 13:00, 15:00, 16:30</li> <li>☐ 3 december 2024: 11:30, 14:00, 15:30</li> </ul> </li> <li>• <b>Beschrijving:</b> Amerikaanse realityserie waarin de familie Harrison hun pandjeshuis in Las Vegas runt. Klanten brengen unieke voorwerpen en onderhandelen over de prijs, wat leidt tot interessante verhalen.</li> </ul>	<p><b>Lethal Weapon</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Terugkomende datums:</b> 13 november 2024, 20 november 2024, 4 december 2024, 11 december 2024</li> <li>• <b>Starttijden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ 13 november 2024: 20:30</li> <li>☐ 20 november 2024: 20:30</li> <li>☐ 4 december 2024: 20:30</li> <li>☐ 11 december 2024: 20:30</li> </ul> </li> <li>• <b>Beschrijving:</b> Actieserie gebaseerd op de bekende filmfranchise. Volgt de avonturen van een onconventionele politieduo dat de misdaad bestrijdt met een mix van actie en humor.</li> </ul>
<p><b>Ice Road Truckers</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Terugkomende datums:</b> 12 november 2024, 19 november 2024, 3 december 2024, 10 december 2024</li> <li>• <b>Starttijden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ 12 november 2024: 19:00</li> <li>☐ 19 november 2024: 19:00</li> <li>☐ 3 december 2024: 19:00</li> <li>☐ 10 december 2024: 19:00</li> </ul> </li> <li>• <b>Beschrijving:</b> Realityserie die de levens van truckchauffeurs volgt die gevaarlijke routes afleggen over bevroren wegen. Een unieke blik op doorzettingsvermogen en vakmanschap in extreme omstandigheden.</li> </ul>	<p><b>Expeditie Robinson</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Terugkomende datums:</b> 16 november 2024, 23 november 2024, 7 december 2024, 14 december 2024</li> <li>• <b>Starttijden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ 16 november 2024: 20:00</li> <li>☐ 23 november 2024: 20:00</li> <li>☐ 7 december 2024: 20:00</li> <li>☐ 14 december 2024: 20:00</li> </ul> </li> <li>• <b>Beschrijving:</b> Survivalrealityshow waarin deelnemers strijden om te overleven op een onbewoond eiland. Het programma test hun fysieke en mentale grenzen.</li> </ul>	<p><b>NCIS: Los Angeles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Terugkomende datums:</b> 17 november 2024, 24 november 2024, 8 december 2024, 15 december 2024</li> <li>• <b>Starttijden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ 17 november 2024: 21:00</li> <li>☐ 24 november 2024: 21:00</li> <li>☐ 8 december 2024: 21:00</li> <li>☐ 15 december 2024: 21:00</li> </ul> </li> <li>• <b>Beschrijving:</b> Politiedramaserie over een team van speciale agenten dat zich richt op het opsporen en neutraliseren van bedreigingen in Los Angeles. Vol actie en intrige.</li> </ul>
<p><b>Ultimate Survival</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Terugkomende datums:</b> 18 november 2024, 25 november 2024, 9 december 2024, 16 december 2024</li> <li>• <b>Starttijden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ 18 november 2024: 22:00</li> <li>☐ 25 november 2024: 22:00</li> <li>☐ 9 december 2024: 22:00</li> <li>☐ 16 december 2024: 22:00</li> </ul> </li> <li>• <b>Beschrijving:</b> Survivalexpert Bear Grylls demonstreert technieken om te overleven in de meest extreme omstandigheden. Leerzaam en inspirerend voor iedereen met interesse in survivalvaardigheden.</li> </ul>	<p><b>Border Security: America's Front Line</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Terugkomende datums:</b> 19 november 2024, 26 november 2024, 10 december 2024, 17 december 2024</li> <li>• <b>Starttijden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ 19 november 2024: 22:30</li> <li>☐ 26 november 2024: 22:30</li> <li>☐ 10 december 2024: 22:30</li> <li>☐ 17 december 2024: 22:30</li> </ul> </li> <li>• <b>Beschrijving:</b> Documentaireserie die het werk van de Amerikaanse grenspatrouille volgt. Een inzicht in de uitdagingen van grensbewaking en het beschermen van het land.</li> </ul>	<p><b>Hardcore Pawn</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Terugkomende datums:</b> 20 november 2024, 27 november 2024, 11 december 2024, 18 december 2024</li> <li>• <b>Starttijden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ 20 november 2024: 18:00, 18:30</li> <li>☐ 27 november 2024: 18:00, 18:30</li> <li>☐ 11 december 2024: 18:00, 18:30</li> <li>☐ 18 december 2024: 18:00, 18:30</li> </ul> </li> <li>• <b>Beschrijving:</b> Realityserie die zich afspeelt in een pandjeshuis in Detroit. Klanten brengen uiteenlopende items, wat zorgt voor interessante en soms komische onderhandelingen.</li> </ul>



Hier is de lijst met de 9 populairste programma's op RTL 8, inclusief alle datums waarop ze worden uitgezonden, de starttijden en een korte beschrijving:

<p><b>House</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Terugkomende datums:</b> 11 november 2024, 13 november 2024, 3 december 2024, 4 december 2024</li> <li>• <b>Starttijden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ 11 november 2024: 23:50</li> <li>☐ 13 november 2024: 00:01, 23:59</li> <li>☐ 3 december 2024: 00:00</li> <li>☐ 4 december 2024: 00:05</li> </ul> </li> <li>• <b>Beschrijving:</b> Amerikaanse dramaserie over de controversiële en briljante dokter Gregory House, die onconventionele methodes gebruikt om complexe medische mysteries op te lossen.</li> </ul>	<p><b>CSI: Crime Scene Investigation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Terugkomende datums:</b> 12 november 2024, 14 november 2024, 5 december 2024, 6 december 2024</li> <li>• <b>Starttijden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ 12 november 2024: 22:00</li> <li>☐ 14 november 2024: 21:55</li> <li>☐ 5 december 2024: 22:00</li> <li>☐ 6 december 2024: 21:55</li> </ul> </li> <li>• <b>Beschrijving:</b> Spannende Amerikaanse politierserie waarin een team forensisch onderzoekers in Las Vegas complexe misdaden oplost door gebruik te maken van wetenschap en technologie.</li> </ul>	<p><b>Bones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Terugkomende datums:</b> 11 november 2024, 18 november 2024, 2 december 2024, 9 december 2024</li> <li>• <b>Starttijden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ 11 november 2024: 21:00</li> <li>☐ 18 november 2024: 21:00</li> <li>☐ 2 december 2024: 21:00</li> <li>☐ 9 december 2024: 21:00</li> </ul> </li> <li>• <b>Beschrijving:</b> Een antropoloog en een FBI-agent lossen samen mysterieuze moorden op door gebruik te maken van forensisch bewijsmateriaal, vaak met humor en intrige.</li> </ul>
<p><b>NCIS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Terugkomende datums:</b> 13 november 2024, 20 november 2024, 4 december 2024, 11 december 2024</li> <li>• <b>Starttijden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ 13 november 2024: 22:30</li> <li>☐ 20 november 2024: 22:30</li> <li>☐ 4 december 2024: 22:30</li> <li>☐ 11 december 2024: 22:30</li> </ul> </li> <li>• <b>Beschrijving:</b> Amerikaanse misdaadserie die de operaties van een elite-team van de Naval Criminal Investigative Service volgt terwijl ze misdaden onderzoeken binnen de Amerikaanse marine.</li> </ul>	<p><b>Law &amp; Order: Special Victims Unit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Terugkomende datums:</b> 14 november 2024, 21 november 2024, 5 december 2024, 12 december 2024</li> <li>• <b>Starttijden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ 14 november 2024: 21:00</li> <li>☐ 21 november 2024: 21:00</li> <li>☐ 5 december 2024: 21:00</li> <li>☐ 12 december 2024: 21:00</li> </ul> </li> <li>• <b>Beschrijving:</b> Politiedramaserie waarin een gespecialiseerde eenheid van de New Yorkse politie ernstige zedendelicten onderzoekt. Bekend om zijn intense verhaallijnen en maatschappelijke thema's.</li> </ul>	<p><b>Blue Bloods</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Terugkomende datums:</b> 15 november 2024, 22 november 2024, 6 december 2024, 13 december 2024</li> <li>• <b>Starttijden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ 15 november 2024: 20:30</li> <li>☐ 22 november 2024: 20:30</li> <li>☐ 6 december 2024: 20:30</li> <li>☐ 13 december 2024: 20:30</li> </ul> </li> <li>• <b>Beschrijving:</b> Amerikaanse dramaserie over de familie Reagan, bestaande uit politieagenten en openbaar aanklagers in New York, die gezamenlijk misdaden bestrijden en morele kwesties aangaan.</li> </ul>
<p><b>Murder, She Wrote</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Terugkomende datums:</b> 16 november 2024, 23 november 2024, 7 december 2024, 14 december 2024</li> <li>• <b>Starttijden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ 16 november 2024: 18:00</li> <li>☐ 23 november 2024: 18:00</li> <li>☐ 7 december 2024: 18:00</li> <li>☐ 14 december 2024: 18:00</li> </ul> </li> <li>• <b>Beschrijving:</b> Klassieke misdaadserie waarin amateur-detective Jessica Fletcher mysterieuze moorden oplost door haar scherpe observatievermogen en intuïtie te gebruiken.</li> </ul>	<p><b>Cold Case</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Terugkomende datums:</b> 17 november 2024, 24 november 2024, 8 december 2024, 15 december 2024</li> <li>• <b>Starttijden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ 17 november 2024: 20:00</li> <li>☐ 24 november 2024: 20:00</li> <li>☐ 8 december 2024: 20:00</li> <li>☐ 15 december 2024: 20:00</li> </ul> </li> <li>• <b>Beschrijving:</b> Amerikaanse dramaserie waarin een speciaal team oude, onopgeloste misdaden opnieuw onderzoekt met behulp van nieuwe technieken en inzichten.</li> </ul>	<p><b>Chicago P.D.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Terugkomende datums:</b> 18 november 2024, 25 november 2024, 9 december 2024, 16 december 2024</li> <li>• <b>Starttijden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ 18 november 2024: 22:00</li> <li>☐ 25 november 2024: 22:00</li> <li>☐ 9 december 2024: 22:00</li> <li>☐ 16 december 2024: 22:00</li> </ul> </li> <li>• <b>Beschrijving:</b> Politiedramaserie die zich richt op het leven en werk van agenten van het district 21 van de Chicago Police Department, waar de eenheid zowel misdaad bestrijdt als persoonlijke uitdagingen aangaat.</li> </ul>



**M. RAFIK**

06 1835 6629

rafik@kzbradvocaten.nl

**KORVINUS ZANDT BRUINSMA RAFIK advocaten**

Talen  
Nederlands  
English  
عربي (Arabisch)  
Tamazight (Berbers)

Economisch strafrecht  
Levensdelicten  
TBS  
Drugzaken  
Zedenzaken  
Gewelds- en vermogensdelicten

Terrorisme  
Uitlevering/overlevering  
Ontnemingszaken  
Beslag  
Detentierecht  
Jeugdstrafrecht



Hier is de lijst met de 9 populairste programma's op RTL Z, inclusief alle datums waarop ze worden uitgezonden, de starttijden en een korte beschrijving:

<p><b>RTL Z Nieuws</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Terugkomende datums:</b> 11 november 2024, 12 november 2024, 2 december 2024, 3 december 2024</li> <li>• <b>Starttijden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ 11 november 2024: 08:59, 09:11, 09:59, 10:13, 10:25</li> <li>☐ 12 november 2024: 08:59, 09:15, 09:28, 09:42, 09:53</li> <li>☐ 2 december 2024: 09:00, 09:15, 10:00, 10:15, 10:30</li> <li>☐ 3 december 2024: 09:00, 09:15, 09:30, 09:40, 09:45</li> </ul> </li> <li>• <b>Beschrijving:</b> Live nieuwsupdate met het laatste nieuws uit binnen- en buitenland, inclusief financiële markten en economische trends.</li> </ul>	<p><b>RTL Nieuws</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Terugkomende datums:</b> 9 november 2024, 10 november 2024, 4 december 2024, 5 december 2024</li> <li>• <b>Starttijden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ 9 november 2024: 02:02, 02:11, 02:23, 04:57, 05:17</li> <li>☐ 10 november 2024: 06:00, 12:00, 18:00</li> <li>☐ 4 december 2024: 02:00, 04:00, 06:00</li> <li>☐ 5 december 2024: 05:30, 12:00</li> </ul> </li> <li>• <b>Beschrijving:</b> Dagelijks het nieuws uit binnen- en buitenland, met aandacht voor de laatste ontwikkelingen en breaking news.</li> </ul>	<p><b>Business Class</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Terugkomende datums:</b> 10 november 2024, 17 november 2024, 3 december 2024, 10 december 2024</li> <li>• <b>Starttijden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ 10 november 2024: 10:30</li> <li>☐ 17 november 2024: 10:30</li> <li>☐ 3 december 2024: 10:30</li> <li>☐ 10 december 2024: 10:30</li> </ul> </li> <li>• <b>Beschrijving:</b> In Business Class bespreekt presentator Harry Mens elke zondag de laatste trends op zakelijk gebied met gasten uit het bedrijfsleven en de politiek.</li> </ul>
<p><b>Beurs Inside</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Terugkomende datums:</b> 11 november 2024, 18 november 2024, 2 december 2024, 9 december 2024</li> <li>• <b>Starttijden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ 11 november 2024: 12:15</li> <li>☐ 18 november 2024: 12:15</li> <li>☐ 2 december 2024: 12:15</li> <li>☐ 9 december 2024: 12:15</li> </ul> </li> <li>• <b>Beschrijving:</b> Wekelijkse analyse van de financiële markten. Experts geven hun visie op trends, aandelen en economie.</li> </ul>	<p><b>Documentaire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Terugkomende datums:</b> 12 november 2024, 19 november 2024, 3 december 2024, 10 december 2024</li> <li>• <b>Starttijden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ 12 november 2024: 22:00</li> <li>☐ 19 november 2024: 22:00</li> <li>☐ 3 december 2024: 22:00</li> <li>☐ 10 december 2024: 22:00</li> </ul> </li> <li>• <b>Beschrijving:</b> Boeiende documentaires over uiteenlopende thema's, van economie en politiek tot technologie en maatschappelijke ontwikkelingen.</li> </ul>	<p><b>How It's Made</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Terugkomende datums:</b> 13 november 2024, 20 november 2024, 4 december 2024, 11 december 2024</li> <li>• <b>Starttijden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ 13 november 2024: 11:30</li> <li>☐ 20 november 2024: 11:30</li> <li>☐ 4 december 2024: 11:30</li> <li>☐ 11 december 2024: 11:30</li> </ul> </li> <li>• <b>Beschrijving:</b> Leerzame serie die laat zien hoe alledaagse producten worden gemaakt, van de eerste materialen tot het eindproduct.</li> </ul>
<p><b>Doe Maar Duurzaam!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Terugkomende datums:</b> 14 november 2024, 21 november 2024, 5 december 2024, 12 december 2024</li> <li>• <b>Starttijden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ 14 november 2024: 13:00</li> <li>☐ 21 november 2024: 13:00</li> <li>☐ 5 december 2024: 13:00</li> <li>☐ 12 december 2024: 13:00</li> </ul> </li> <li>• <b>Beschrijving:</b> Informatieprogramma over duurzame innovaties en ontwikkelingen op het gebied van milieu, energie en technologie.</li> </ul>	<p><b>De Wereld Van Morgen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Terugkomende datums:</b> 15 november 2024, 22 november 2024, 6 december 2024, 13 december 2024</li> <li>• <b>Starttijden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ 15 november 2024: 15:30</li> <li>☐ 22 november 2024: 15:30</li> <li>☐ 6 december 2024: 15:30</li> <li>☐ 13 december 2024: 15:30</li> </ul> </li> <li>• <b>Beschrijving:</b> Programma waarin experts hun visie delen op toekomstige ontwikkelingen en innovaties die ons dagelijks leven zullen beïnvloeden.</li> </ul>	<p><b>Z in Zaken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Terugkomende datums:</b> 16 november 2024, 23 november 2024, 7 december 2024, 14 december 2024</li> <li>• <b>Starttijden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ 16 november 2024: 08:00</li> <li>☐ 23 november 2024: 08:00</li> <li>☐ 7 december 2024: 08:00</li> <li>☐ 14 december 2024: 08:00</li> </ul> </li> <li>• <b>Beschrijving:</b> Wekelijks programma met inspirerende ondernemersverhalen en zakelijk nieuws, gericht op de Nederlandse markt.</li> </ul>



RTL 4

**1. The Masked Singer**

- **Uitzenddatums:** 15 november 2024, 22 november 2024, 29 november 2024, 6 december 2024
- **Starttijden:** 20:00 uur
- **Beschrijving:** Een spectaculaire zangwedstrijd waarin bekende Nederlanders, gehuld in extravagante kostuums, hun zangtalent laten horen terwijl een panel en het publiek proberen te raden wie er achter het masker schuilt.

**2. Kopen Zonder Kijken**

- **Uitzenddatums:** 18 november 2024, 25 november 2024, 2 december 2024, 9 december 2024
- **Starttijden:** 20:30 uur
- **Beschrijving:** In dit programma kopen stellen een huis zonder het vooraf te zien. Een team van experts, waaronder een makelaar, aannemer en stylist, nemen de volledige aankoop en verbouwing uit handen.

RTL 5

**1. Expeditie Robinson**

**Uitzenddatums:** 14 november 2024, 21 november 2024, 28 november 2024, 5 december 2024

- **Starttijden:** 20:30 uur
- **Beschrijving:** Avontuurlijk realityprogramma waarin deelnemers moeten overleven op een onbewoond eiland, waarbij ze fysieke en mentale uitdagingen aangaan om de ultieme Robinson te worden.

**2. Temptation Island**

- **Uitzenddatums:** 15 november 2024, 22 november 2024, 29 november 2024, 6 december 2024
- **Starttijden:** 20:30 uur
- **Beschrijving:** Realityserie waarin koppels hun relatie op de proef stellen door afzonderlijk tijd door te brengen met verleiders op een tropisch eiland, om te testen hoe sterk hun liefde is.

RTL 7

**1. Voetbal Inside**

- **Uitzenddatums:** 11 november 2024, 18 november 2024, 25 november 2024, 2 december 2024
- **Starttijden:** 20:30 uur
- **Beschrijving:** Praatprogramma waarin presentatoren en analisten op humoristische en kritische wijze het actuele voetbalnieuws bespreken, met ruimte voor scherpe analyses en anekdotes.

**2. Top Gear**

- **Uitzenddatums:** 13 november 2024, 20 november 2024, 27 november 2024, 4 december 2024
- **Starttijden:** 21:30 uur
- **Beschrijving:** Populair autoprogramma waarin presentatoren auto's testen, uitdagingen aangaan en reizen ondernemen, alles met een flinke dosis humor en spektakel.

RTL 8

**1. Crime Scene Investigation (CSI)**

- **Uitzenddatums:** 12 november 2024, 19 november 2024, 26 november 2024, 3 december 2024
- **Starttijden:** 22:00 uur
- **Beschrijving:** Misdaadserie waarin een team forensisch onderzoekers complexe moordzaken oplost door gebruik te maken van geavanceerde wetenschappelijke technieken.

**2. Law & Order: Special Victims Unit**

- **Uitzenddatums:** 14 november 2024, 21 november 2024, 28 november 2024, 5 december 2024
- **Starttijden:** 21:00 uur
- **Beschrijving:** Politieserie die zich richt op een speciale eenheid die zedendelicten onderzoekt, met aandacht voor zowel de misdaden als de persoonlijke levens van de teamleden.

RTL Z

**1. Z Today**

- **Uitzenddatums:** 11 november 2024, 12 november 2024, 13 november 2024, 14 november 2024
- **Starttijden:** 18:00 uur
- **Beschrijving:** Dagelijks nieuwsprogramma met focus op economie, financiën en ondernemerschap, waarin experts en gasten actuele ontwikkelingen bespreken.

**2. How It's Made**

- **Uitzenddatums:** 15 november 2024, 22 november 2024, 29 november 2024, 6 december 2024
- **Starttijden:** 19:30 uur
- **Beschrijving:** Educatieve serie die laat zien hoe alledaagse producten worden vervaardigd, van grondstof tot eindproduct, met inzicht in productieprocessen en technologieën.



**M. W. Bouwman**  
STRAFRECHTADVOCAAT

- Gewelddelicten, levensdelicten, diefstal, overval, zeden, mensenhandel, gijzeling, opiumwet, wapens.
- TBS en PII, VI-procedures, ISD.
- Beklagcommissie en RSJ.

Tel. 06 422 42 42 1 / 085 30 34 31 3  
advocatenkantoorbouwman.nl

Papiamentu · English · Français · Deutsch



# “It’s the most wonderful time of the year”

Frank de Bruyn



*aldus Andy Williams, de zanger van de kersthit van deze kerstklassieker uit 1963. Elk jaar galmen weer dezelfde kersthits uit de speakers; Last Christmas, All I want for Christmas, driving home for Christmas....tot het je neus uitkomt. En vooral, wanneer je niet thuis bent met kerst! Geloof me, ik weet hoe het is.*

In 2011, inmiddels al een poosje geleden, zat ik achter de tralies in Italië. Vol overtuiging dat ik tijdens kerst inmiddels wel weer thuis zou zijn. De douane had in mijn handbagage een spuugzakje met uitgepoeppe bolletjes cocaïne gevonden. “Oke, ik weet dat het er verdacht uitziet, maar dat is niet van mij”, was mijn reactie. En of ze om dat uit te sluiten maar even een dna-test zouden moeten doen. Het duurde echter wat langer, in 2014 zat mijn straf erop.

Hoewel dit verhaal verder gaat kan ik nooit samenvatten op een A4'tje, wellicht ligt mijn boek *Achter de tralies schijnt de zon* wel in de bajes bieb. Zo niet, vraag of ze het aanschaffen. Want het zal velen inspireren en motiveren. Van mijn grootste downfalls, maakte ik uiteindelijk mijn beste upgrade. Maar dat was geen makkie hoor. Serieus overwoog ik een einde aan het leven te maken toen mij verteld werd dat ik drie jaar zou moeten brommen.

Kerst vieren in de bajes! Nooit van mijn lang zal ze leven had ik mezelf in deze situatie kunnen voorstellen. Maar nu zat ik er, en nog wel in Italië! Wat k\*\* verhaal, hoor ik jullie

denken, en dat was het inderdaad. In het begin vooral. Want er gebeurde iets daarbinnen, wat ik evengoed nooit had kunnen verwachten. Weliswaar zonder familie en kinderen, oke dat is natuurlijk confronterend. Maar nu zat ik daar met mensen uit alle landen van de wereld. Lotgenoten met verschillende tradities, religies en gewoonten. Toch was de saamhorigheid die ik ervaren heb daarbinnen, tijdens die eerste kerst, niet te evenaren en het zal ook nooit geëvenaard worden.

Er waren geen ruzies zoals er nu overal op de wereld gaande is. Ik praktiseer zelf geen religie, maar we vierden alles samen daar in de Italiaanse gevangenis. Zowel kerstmis als ramadan en suikerfeest. Iedereen respecteerde elkaar oprecht en gunde het elkaar. Ik weet dat de buitenwereld vaak oordeelt over gedetineerden. Zonder te beseffen dat een ieder in dezelfde situatie terecht kan komen. Maar uit eigen ervaring kan ik de buitenwereld zeggen om een voorbeeld te nemen aan deze samenleving binnen de samenleving. Want buiten heerst er overal verdeeldheid, terwijl er binnen de muren van

de gevangenissen enkel eenheid genoten werd. Althans waar ik verbleef dan, mijn ervaring.



**Gratitude is the best attitude,**  
tel je zegeningen en blijf geloven in jezelf. Kies voor positiviteit en hou van jezelf. Een ieder komt er sterker uit, trust me. Wees creatief en omarm kerst op de bajes-manier, veel liefs en fijne kerst!

Frank de Bruyn#LetmebeFrank





# Gezelligheid in de Gevangenis tijdens Kerst: Tips voor Warme Feestdagen

*Kerstmis is een tijd van het jaar die normaal gesproken in het teken staat van gezelligheid, samenzijn en warmte. Voor wie in detentie zit, kunnen de feestdagen echter een moeilijke periode zijn door het gemis van familie en vrienden. Toch zijn er manieren om de kerstsfeer naar binnen te halen en samen met anderen een fijne tijd te creëren. Hier zijn enkele tips om het gezellig te houden tijdens Kerst, ook achter de tralies.*

## 1. Maak de Cel Kerstklaar

Een eenvoudige manier om de kerstsfeer in je cel te brengen, is door kleine decoraties aan te brengen. Vraag naar mogelijkheden voor decoraties, zoals papieren sneeuwvlokken, kerstkaarten of knutselstukken om zelf iets te maken. Soms mogen er op bepaalde plekken slingers of versieringen worden opgehangen, en het brengt meteen een vrolijke sfeer. Kijk of je samen met je celgenoot kunt werken aan een kleine kerstopknabeurt van de cel.

## 2. Kerstdiners en Samen Eten

Vraag of het mogelijk is om tijdens de kerstdagen een speciale maaltijd of kerstmenu te organiseren, misschien met iets extra's in de kantine. Als het toegestaan is, kun je met andere gedetineerden samen eten en een kerstdiner organiseren. Maak er een speciaal moment van door de tafels netjes te dekken en samen te genieten van een bijzondere maaltijd, al is het eenvoudig.

## 3. Schrijf Kerstkaarten naar Familie en Vrienden

Kerstkaarten sturen naar familie, vrienden of medegevangenen is een manier om verbondenheid te voelen. Schrijven kan helpen om het gemis te verzachten en positieve gevoelens op te wekken. Veel gevangenis bieden kaarten of papier, en soms kan er zelfs kunstzinnig geschreven of getekend worden. Het persoonlijke gebaar zal je familie en vrienden zeker op prijs stellen en het geeft jezelf een fijn gevoel.

## 4. Kerstliedjes en Muziek

Vraag of er in de recreatieruimte of via de radio kerstliedjes mogen worden afgespeeld. Muziek brengt mensen samen en kan een hoop sfeer toevoegen. Samen luisteren naar kerstnummers of zelfs samen zingen kan een ontspannen, vrolijke kerstsfeer creëren. Sommige mensen organiseren zelfs kleine optredens of een talentenshow, wat zorgt voor humor en gezelligheid.

## 5. Samenkomst en Kerstverhalen Delen

Bespreek de mogelijkheid om een kerstbijeenkomst te organiseren met verhalen en herinneringen. Een moment van samenkomst, waarin iedereen een persoonlijk kerstverhaal, herinnering of ervaring kan delen, kan een sterk gevoel van verbondenheid geven. Ook als er een kapel of geestelijke in

de gevangenis is, kunnen zij vaak een bijeenkomst of dienst organiseren, waar je met anderen samen kunt komen.

## 6. Creatief met Kerstactiviteiten

Vrije tijd kan soms saai worden in de gevangenis, maar tijdens kerst is er een mooie kans om creatief bezig te zijn. Knutselen, schilderen of iets speciaals maken voor kerst is een goede manier om je energie te richten op iets positiefs. Vaak worden er in gevangenis speciale activiteiten georganiseerd rond deze tijd. Je kunt ook zelf ideeën inbrengen bij het personeel voor kerstactiviteiten, zoals een kerstquiz of spelletjesmiddag.

## 7. Denk aan de Toekomst en Maak Plannen

De feestdagen kunnen een goed moment zijn om even stil te staan en na te denken over het nieuwe jaar en wat je graag wilt bereiken. Probeer een lijstje te maken met dingen die je volgend jaar wilt doen of verbeteren. Het kan helpen om gemotiveerd te blijven en vooruit te kijken naar een betere toekomst buiten de gevangenis.

## 8. Wees er Voor Elkaar

Kerst gaat ook over omzien naar elkaar. Help medegevangenen waar het kan en wees er voor hen. Luister, praat of bied je steun aan mensen die het moeilijk hebben. Kleine gebaren, zoals een vriendelijk woord, kunnen een groot verschil maken, vooral tijdens de kerstdagen. Door steun te bieden aan anderen kun je ook zelf een gevoel van warmte en saamhorigheid ervaren.

## 9. Schrijf een Brief aan Jezelf

Het kan helend zijn om een brief te schrijven aan jezelf, waarin je reflecteert op het afgelopen jaar. Wat heb je geleerd, wat wil je meenemen naar het nieuwe jaar? Deze brief kun je bewaren en volgend jaar opnieuw lezen. Dit kan een bijzonder ritueel worden, een manier om je groei en ontwikkelingen te zien.

## 10. Geniet van de Kleine Dingen

Uiteindelijk zijn het de kleine momenten die Kerst speciaal maken: een glimlach, een goed gesprek, een mooi verhaal. Probeer bewust te genieten van die momenten en waardeer de kleine dingen om je heen. Zoek naar vreugde in wat wel mogelijk is, ook al is het misschien anders dan je gewend bent.



# SPORT & BALANS

## Oefening

## Hoe je het doet:

## Waar het goed voor is:

### Downward-Facing Dog (Adho Mukha Svanasana)

- Begin op handen en knieën, met je polsen direct onder je schouders en je knieën onder je heupen.
- Spreid je vingers en druk je handpalmen stevig in de mat.
- Krul je tenen onder je voeten en til je heupen omhoog, waardoor je een omgekeerde "V" vormt met je lichaam.
- Houd je knieën licht gebogen als je je hielen richting de grond brengt. Strek je ruggengraat door je heupen naar het plafond te duwen.
- Ontspan je hoofd tussen je armen en kijk naar je navel.
- Blijf in deze positie voor 5 tot 10 ademhalingen, en adem rustig door je neus.

Deze pose strekt en versterkt de spieren van de armen, schouders, hamstrings, en rug.

### Warrior II (Virabhadrasana II)

- Sta rechtop met je voeten samen en je armen langs je zij.
- Stap met je rechtervoet ongeveer een meter naar achteren en draai je rechtervoet 90 graden zodat hij parallel aan de korte kant van de mat is.
- Buig je linker knie zodat deze direct boven je linker enkel is, en houd je rechterbeen recht.
- Strek je armen parallel aan de grond uit, met je linkerarm naar voren en je rechterarm naar achteren.
- Kijk over je linkerhand, houd je schouders ontspannen en blijf in deze pose voor 5 tot 10 ademhalingen.
- Herhaal aan de andere kant.

Deze pose versterkt de benen, opent de heupen en borst, en verbetert de balans en focus.

### Tree Pose (Vrksasana)

- Sta rechtop met je voeten samen en je armen langs je zij.
- Verplaats je gewicht naar je rechtervoet en plaats de zool van je linkervoet tegen je rechter binnenbeen, boven of onder de knie (maar niet op de knie).
- Druk je handen samen in gebedspositie voor je borst, of strek ze omhoog richting het plafond.
- Focus op een vast punt voor je om je evenwicht te bewaren, en houd de positie voor 5 tot 10 ademhalingen.
- Herhaal aan de andere kant.

Deze pose verbetert balans, focus, en versterkt de benen.

### Cat-Cow Pose (Marjaryasana-Bitilasana)

- Begin op handen en knieën met je polsen onder je schouders en je knieën onder je heupen.
- Adem in en laat je buik zakken richting de mat terwijl je je hoofd en staartbeen omhoog tilt (Cow Pose).
- Adem uit en rond je rug naar het plafond terwijl je je kin naar je borst brengt en je staartbeen intrekt (Cat Pose).
- Herhaal deze bewegingen met de ademhaling voor 5 tot 10 ademhalingen.

Deze pose zorgt voor een zachte strekking van de ruggengraat, verbetert de flexibiliteit en verlicht spanning in de rug en nek.

### Child's Pose (Balasana)

- Begin op handen en knieën, met je knieën iets uit elkaar en je grote tenen tegen elkaar.
- Zink je heupen naar achteren richting je hielen en strek je armen voor je uit.
- Laat je voorhoofd zachtjes op de mat rusten en ontspan je nek en schouders.
- Blijf in deze positie voor 5 tot 10 ademhalingen, of zo lang als comfortabel is.
- Deze yogaoefeningen zijn ideaal voor het verbeteren van flexibiliteit, kracht, balans en ontspanning, en kunnen overall worden uitgevoerd zonder enige apparatuur.

Deze pose is een rustgevende houding die de heupen, dijen en enkels strekt en stress en vermoeidheid verlicht.



# De Ontstaansgeschiedenis van Kerst en Hoe Verschillende Culturen Het Vieren

Kerst is voor velen een tijd van vreugde, bezinning, en familie. Maar hoe is dit feest ontstaan, en waarom wordt het op zoveel verschillende manieren gevierd? Hoewel kerst vooral bekend staat als een christelijke feestdag, heeft het een lange en diverse geschiedenis, die zich uitstrekt over verschillende culturen en tradities. Van oudsher werd het gevierd als een moment van vreugde en licht tijdens de donkere winterperiode.

## De Oorsprong van Kerst

De geboorte van Jezus Christus is het centrale verhaal van het christelijke kerstfeest. Volgens de Bijbel werd Jezus geboren in een stal in Bethlehem, en zijn komst werd aangekondigd aan de herders door een engel. Hoewel de precieze datum van zijn geboorte onbekend is, kozen christelijke leiders in de vierde eeuw 25 december als feestdag om de geboorte van Christus te vieren. Dit had ook een praktische reden: 25 december viel samen met bestaande heidense winterfeesten, zoals het Romeinse feest Saturnalia en het midwinterfeest van de Germanen. Door kerst op deze dag te vieren, konden nieuwe christelijke tradities gemakkelijker aansluiten bij bestaande vieringen.

## Vroege Tradities en Rituelen

Vóór de verspreiding van het christendom vierden veel Europese culturen het midden van de winter met speciale feesten en rituelen. Voor de Romeinen was Saturnalia een tijd van vreugde, cadeaus geven en eten, ter ere van de god Saturnus. In Noord-Europa vierden de Germanen en Vikingen Yule of het midwinterfeest, waarbij bomen werden versierd en vuren werden aangestoken om de terugkeer van de zon te vieren. Veel van deze heidense tradities, zoals het gebruik van groenblijvende bomen en het branden van een yuleblok, werden later opgenomen in de christelijke kerstvieringen.

## Verschillende Vieringen van Kerst over de Wereld

Hoewel kerst wereldwijd wordt gevierd, zijn er grote verschillen in de manier waarop mensen het vieren. Kerstvieringen zijn aangepast aan lokale culturen, tradities en klimaten, waardoor ieder land zijn eigen unieke draai heeft gegeven aan deze feestdag.

### • Noord-Amerika

In de Verenigde Staten en Canada draait kerst vaak om familie, decoraties en geschenken. De kerstboom is een centraal onderdeel van de feestviering, samen met verlichting, kerstmanfiguren en cadeaus. In deze landen zijn commerciële kersttradities sterk vertegenwoordigd, met uitbundige decoraties, winkelacties en televisiespecials. Op kerstavond komen veel families samen voor een feestelijk diner, en kinderen zetten hun sokken of schoenen klaar voor Santa Claus, die 's nachts cadeautjes komt brengen.

- **Europa** In Europa zijn de kersttradities divers en per land verschillend. In het Verenigd Koninkrijk wordt op eerste kerstdag een uitgebreid diner geserveerd, vaak met kalkoen, aardappelen en 'Christmas pudding'. In Duitsland begint de kerstperiode al vroeg in december met de Adventskalender en adventskransen. Kerstavond is hier vaak het hoogtepunt, met het uitwisselen van cadeaus en een bezoek van de "Weihnachtsmann" (kerstman) of het "Christkind". In Scandinavië vieren ze "Jul", waarbij traditionele gerechten worden geserveerd, zoals ham en gerookte zalm. Zweden heeft bijvoorbeeld "Julbord," een buffet met verschillende gerechten, en de avond wordt vaak afgesloten met een bezoek aan de kerk.

### • Latijns-Amerika

Kerst in Latijns-Amerikaanse landen, zoals Mexico, Colombia en Brazilië, is vaak kleurrijk en levendig. In Mexico wordt "Las Posadas" gevierd, een negendaagse viering waarbij families processies houden om de zoektocht van Maria en Jozef naar onderdak te herdenken. In veel Latijns-Amerikaanse landen vindt op kerstavond een groot feest plaats met muziek, dans, en speciale gerechten zoals tamales. Ook wordt hier vaak een middernachtelijke mis bijgewoond, bekend als de "Misa del Gallo" (de mis van de haan).

### • Azië

In landen zoals Japan, waar christenen een minderheid vormen, is kerst vooral een commercieel feest geworden, met lichtjes, decoraties en cadeaus. Een opvallende traditie in Japan is om met kerst KFC te eten, iets wat populair werd door een marketingcampagne in de jaren '70. In de Filippijnen daarentegen, waar de meeste mensen katholiek zijn, is kerst een belangrijke religieuze viering. Het feest begint al in september en bereikt zijn hoogtepunt met de "Simbang Gabi", een reeks van negen vroege ochtendmissen voor kerstavond.

### • Afrika

In Afrika varieert de kerstviering sterk, afhankelijk van de religieuze invloeden en lokale tradities. In landen zoals Nigeria en Ghana is kerst een tijd van familie, feesten en het delen van voedsel. Families bereiden grote maaltijden en dragen kleurrijke traditionele kleding. In Zuid-Afrika, waar kerst in de zomer valt, genieten mensen vaak van een braai (barbecue) en vieren kerst met openluchtfestiviteiten. Ook zijn kerkdiensten en gemeenschapsbijeenkomsten belangrijk tijdens de kerstdagen.

### • Australië en Nieuw-Zeeland

Kerst valt in Australië en Nieuw-Zeeland midden in de zomer. Hier vieren mensen vaak kerst met strandfeesten, barbecues en picknicks. Santa Claus komt soms zelfs aan in een boot of op een surfplank. Families genieten van koudere gerechten zoals zeevruchten, fruit en salades, en carol singing (kerstliederen zingen) is hier ook een populair evenement. In sommige steden worden grote kerstconcerten gehouden die families samenbrengen om liederen te zingen en te genieten van de kerststemming.



### “Ik Schaam Me Niet Meer”

In de gevangenis zijn er momenten die je aan het denken zetten over jezelf, en één van die momenten was voor mij de eerste keer dat ik een formulier moest invullen. Het leek iets eenvoudigs, maar de Nederlandse woorden dansten over het papier. Ik begreep er weinig van. Mijn hart klopte snel, en ik voelde de schaamte opkomen. Want hoe kun je toegeven dat je de taal niet goed spreekt, dat je niet elke zin kunt lezen of schrijven? In een wereld waar velen al klaarstaan om een oordeel te vellen, is het lastig om te zeggen: “Ik begrijp dit niet.”

Maar langzaam, met de hulp van anderen, ben ik gaan zien dat ik niet de enige ben.

Velen van ons komen uit verschillende plekken, met verschillende achtergronden en talen. Sommigen hebben de kans nooit gehad om naar school te gaan. Anderen, zoals ik, zijn gewoon nooit zover gekomen om het Nederlands echt goed onder de knie te krijgen. En dat is oké. We zitten hier allemaal in hetzelfde schuitje. Schaamte verandert niets. Hulp vragen, wel.

Toen ik dat besepte, viel er een last van mijn schouders. Nu durf ik om hulp te vragen, en soms help ik ook anderen die hetzelfde doormaken. Samen zetten we stappen. Misschien spreken en schrijven we het Nederlands niet perfect, maar we hebben allemaal het recht om begrepen te worden. En daar hoef ik me niet meer voor te schamen.







“Nederland is een Zegen”

Ik heb eerder vastgezet in Vietnam, en de situatie daar is onvergelijkbaar met hoe het hier in Nederland is. Daar zat ik op een kleine, koude betonnen vloer, opgepropt met anderen. Over privacy hoefde je niet eens te dromen; er waren geen bedden, geen persoonlijke ruimte, en iedere dag was zwaar. Zelfs schoon drinkwater was een luxe. De omstandigheden waren simpelweg een kwestie van overleven en hopen dat je gezond bleef, want medische hulp was er nauwelijks. Elk moment leek een strijd, fysiek en mentaal.

Toen ik hier in Nederland vast kwam te zitten, voelde het alsof ik in een ander universum terecht kwam. Natuurlijk, vrijheid is vrijheid niet, maar hier heb ik een bed, ik krijg genoeg eten en er is aandacht voor gezondheid en welzijn. Hier mag ik me ontwikkelen, leren en zelfs sporten. Het verschil tussen overleven en een kans krijgen op een toekomst is enorm. Elke dag hier besef ik hoe gelukkig ik mag zijn dat ik in Nederland vastzit. De omstandigheden zijn humaan, er is respect, en dat maakt het een wereld van verschil.







### Eenzaamheid in Detentie

Dagen zijn stil, de muren strak,  
elk uur kruipt traag als een lange nacht.  
Gedachten spoken, ze komen, gaan,  
vrijheid zo dichtbij, maar toch ver van hier  
vandaan.

Woorden schreeuwen, maar niemand hoort,  
binnen vier muren, voelt alles verstoord.  
Maar ergens, diep, een sprankje hoop,  
een toekomst in zicht, dat is waar ik op  
hoop.



### Kerst in Gedachten

Kerstmacht komt stil, de muren koud,  
geen vreugde in licht, geen feestgedruis,  
maar diep in mij groeit zacht een kracht,  
een sprankje hoop dat nooit verdwijnt.

Het Kind geboren, zo klein, zo puur,  
bracht liefde mee voor elk verloren uur.  
Zelfs hier, gevangen in wat was en is,  
voel ik Zijn troost, het licht dat ik mis.

Met handen gevouwen, stil gebed,  
vraag ik om vrede, een nieuw begin gezet.  
Kerst in mijn hart, ondanks de muur,  
Zijn liefde brengt hoop, zacht en puur.







Heb jij tips of kunst of wil je jouw verhaal vertellen over hoe jij de tijd in of na detentie doorkomt?  
Stuur het naar Timeys: Postbus 8165, 3009 AD Rotterdam



De oplossingen  
vind  
je op pagina  
22

# C HILL MODUS

## SUDOKU 1

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

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

## SUDOKU 3

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

## ZWEEEDS

AANDACHT	PLANNEN	SUCCES
FAMILIE	POSITIEF	SUPPORT
FOCUS	POSITIVITEIT	TAAL
GOAL	RELAXEN	TIJD
INSPIRATIE	SPORT	VERTROUWEN
LIEFDE	STEUN	WERK
MINDSET	STRIJDEN	WINNEN

rijksdienst	instrument	bittervocht	deel van Z-Amerika	toxisch keuringsinstituut	opvolger USSR
zeer heftig	disparaat	de mensen			4
steekorgaan	7		informatie		
prooi zoeken			bezoekers		
			eensklaps uitroep		
moment		bloedwei	3	stapelgek	gereedschap
snelle trein		tijdmaat			
	8	baan		oude vijand CIA	
instemmen met etenbereider					deel van een spier
		streling	9	doping	1
		baal		dichtbij	
Zweedse band	zuster		computertoets		
	nog eens		afbreker		
		rolschaats			mispunt
boomvrucht		boerderijdier		balie	6
volkshogeschool				spijskaart	
	seizoen			5	rund
	ontdoe van schil				
zouten	... en zout	10		kaliumjodide	
	karaat			decibel	
				... dit, ... dat!	
tv-zender		gummi			2

## Sudoku 4

--	--	--	--	--	--	--	--

## WOORDZOEKER

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

Wil je  
naar huis?



Mr. Rick Engwegen

- strafrecht
- jeugd(straf)recht
- personen- en familierecht

**Hilkens**  
Advocaten

T 0475 485 080 • M 06 10 71 93 62

hilkens.nl





# BUDGET COOKING



## Kerst diner

### Geroosterde bloemkoolsoep

#### Benodigheden

- 300 gr bloemkool
- 500 ml bouillon bijv groentebouillon
- 1 grote ui
- 2 tenen knoflook
- 50 ml kookroom of sojaroem
- 2 el olijfolie
- 1 tl oregano

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de bloemkool in roosjes. Doe de bloemkool met de olijfolie en oregano in een kom. Meng dit door elkaar en verdeel de bloemkool daarna over een bakplaat met bakpapier. Snijd de ui in partjes en maak de knoflooktenen schoon. Leg de ui en knoflook erbij op de bakplaat. Bak dit ongeveer 30 minuten in de oven totdat de bloemkool (redelijk) zacht is. Ondertussen kun je een keer alles even doorscheppen. Let op: iedere oven werkt anders, dus misschien moet de bloemkool bij jou iets langer in de oven. Daarna doe je de geroosterde bloemkool, ui, knoflook, bouillon en kookroom een blender en maal je de soep goed fijn. Je kunt uiteraard ook een staafmixer gebruiken.



### Carpaccio van kip

#### Benodigheden

- 1 courgette
- 2 tomaten
- 2 zoete aardappels
- 150 ml slagroom
- 2 tl Provençaalse kruiden
- 1 teen knoflook
- zout en peper
- 75 gr geraspte kaas

Doe de rucola in een kom. Meng in een klein bakje de olijfolie, Italiaanse kruiden en een snufje zout en peper. Meng de kruidenolie door de rucola. Snijd de zongedroogde tomaatjes in stukjes en meng door de rucola. Leg 5 plakjes gerookte kipfilet dakpansgewijs in een rondje op een bord. Verdeel hier wat van de aangemaakte rucola overheen.

Bak de pijnboompitten in een pan (zonder olie) totdat ze lichtbruin zijn. Strooi de pijnboompitjes en de zongedroogde tomaatjes over de rucola. Als laatste meng je wat mayonaise en water door elkaar in een bakje zodat het iets dunner wordt. Verdeel de mayonaise in kleine hoopjes over de carpaccio. Maak af met een snufje peper.



### Groente gratin

#### Benodigheden

- 1 courgette
- 2 tomaten
- 2 zoete aardappels
- 150 ml slagroom
- 2 tl Provençaalse kruiden
- 1 teen knoflook
- zout en peper
- 75 gr geraspte kaas

Verwarm de oven voor op 180 graden. Schil de zoete aardappels en snijd de zoete aardappels, courgette en tomaten in dunne plakjes. Meng in een kom of maatbeker de slagroom, Provençaalse kruiden en een snufje zout en peper. Vet een kleine ovenschaal (circa 20-22 cm) in met een beetje boter of olie. Snijd de teen knoflook doormidden en ga met de teen knoflook over de bodem en de zijkanten van de ovenschaal. Bedek de bodem (dakpansgewijs) van de ovenschaal met courgette, zoete aardappel en tomaat. Breng de groenten op smaak met zout en peper en giet circa 1/3 van het slagroom mengsel over de groenten. Vervolgens weer een laagje courgette, zoete aardappel en tomaat, daarna weer 1/3 van het room mengsel, groenten en als laatste de rest van het roommengsel. Strooi als laatste de geraspte kaas over het geheel. Officieel hoort er geen kaas over de gratin, maar het maakt het wel net even nog wat lekkerder. Bak de gratin circa 55 minuten in de oven. Als de bovenkant te bruin wordt, dek je de ovenschaal af met wat aluminiumfolie.



# o p l o s s i n g e n

SUDOKU 1

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

SUDOKU 2

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

SUDOKU 3

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

ZWEEDS

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

PRUIMENSAP

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

NIEUWE DOELEN





# B O E K E N P A G I N A

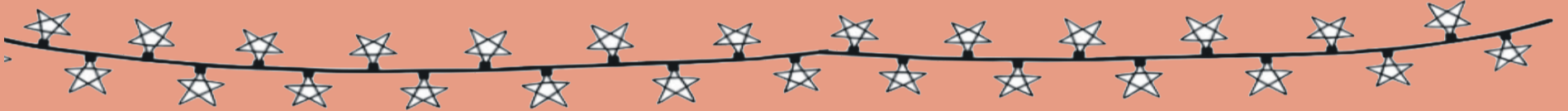


## Alles wat ik wens

Een verhaal over de ware betekenis van Kerst

### Samenvatting

Alles wat ik wens van Lynn Austin is een vertederende novelle die verhaalt over de ware betekenis van Kerst. De zontjes van Eve en Audrey wonen met hun moeders in Amerika en zijn geobsedeerd door alle kerstcadeaus die ze willen hebben. Eve en Audrey zien het met lede ogen aan, want Kerst hoort niet om cadeautjes te draaien. Hoe kunnen ze dat aan hun zontjes leren? Dit nostalgische kerstverhaal laat zien dat de geschenken met de meeste impact de geschenken zijn die we het minst verwachten en niet verdienen. Alles wat ik wens is een los te lezen vervolg op Als ik jou was.

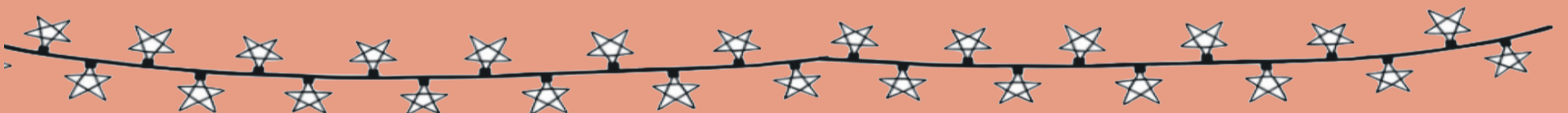


## Dansen in de sneeuw

Kerstverhaal

### Samenvatting

Je vrouw die gaat werken op eerste kerstdag. Welke echtgenoot zou daar niet boos om worden? Zelfs als dat werk bestaat uit kerstfeest vieren met verslaafden en dak- en thuislozen? Als zijn boosheid gezakt is, besluit Bert van de nood een deugd te maken. Samen met hun drie kleine kinderen duikt hij onverwacht op bij het kerstfeest waar zijn vrouw Marina eet en danst met haar drugsverslaafde cliënten. Het wordt een geslaagde kerstviering met een verrassend einde.



## Kerstverhalen voor volwassenen

### Samenvatting

Vier kerstverhalen voor volwassenen. Geschreven door Janne IJmker, Guurtje Leguijt, Nelleke Scherpbier en Cees Pols. De verhalen zijn afkomstig uit 'Langverwacht. Kerstverhalen voor alle leeftijden'.



# 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](http://www.moszkowicz-law.nl) (*ook pro deo*)

MOSZKOWICZ  
ADVOCATEN UTRECHT

