

# De Tabadila Krant

## **RAMAH TAMAH TABADILA...**

Ramah Tamah betekent gezelligheid. Voor u allemaal, valt deze gezelligheid, die we iedere week tijdens de activiteiten met elkaar creëren, ineens weg.

## **DAAR ZITTEN WE DAN: THUIS.**

Omdat we dat voor u een beetje saai vinden hebben we bedacht dat we u zo vaak mogelijk een krant gaan sturen. Wat kunt u in deze krant allemaal verwachten?

- › Tabadila Creatief
- › Zang- en Muziek
- › Geheugentraining
- › Verhaal uit Seram
- › Onvergetelijk
- › Tabadila Berichten
- › Tabadila Koor
- › Koken
- › Een kleurplaat



## **„ANDRA TUTTO BENE”**

Alles zal goed komen.

“Andra tutto bene” werd tijdens de Corona-crisis in Italië al gauw de slogan van de mensen. Kinderen en volwassenen knutselen, en kleuren op allerlei manieren een regenboog en hangen deze voor de ramen. Om zo de burens een boodschap van hoop te geven in deze lastige tijd.

Ook in Middelburg verschijnen her en der de eerste tekeningen en spandoeken met een regenboog voor de ramen. Waarom heeft Tabadila nu eigenlijk een regenboog?

*>> Lees verder*

Tabadila, betekent regenboog en dit is symbool van onderdak, veiligheid en bescherming. Het bestuur dat Tabadila oprichtte, om de ouderen een veilige en beschermde leefomgeving te kunnen bieden, koos daarom voor dit mooie, passende symbool.

Ook verwijst de regenboog naar de bijbel, en het verhaal van Noach.

De regenboog staat ook symbool voor het feit dat alle mensen gelijk zijn en allen samenleven, alle volkeren, alle geloven zijn gelijk, onder de regenboog...

### **TABADILA CREATIEF DAAGT U UIT:**

Maak, knip- en plak, of teken een regenboog en hang deze voor uw raam, u kunt er de boodschap “alles komt goed” bij schrijven, of:  
Semua akan baik-baik saja?

Zo kunt u uw langswandelende burens goede hoop meegeven!



### **TABADILA ZANG- & MUZIEK**

Op woensdagochtend komen we om de week samen om te zingen met elkaar.

Dat gaat nu niet. Maar u kunt misschien wel thuis zingen, en als

we dat nu eens allemaal tegelijk doen? Zouden we elkaar kunnen horen?

Of voelen dat we samen zijn?

Laten we het proberen!!

We zingen woensdag om 11 uur allemaal samen:

### **GANDONG E**

Gandong la mari gandong

Mari djua alejo

Beta mau bilang ale

Katong dua satu gandong

Hidup ade dan kaka

Sungguh manis lawang e

Ale rasa beta rasa

Katong dua satu gandong

Gandong e

Sioh gandong e

Mari beta gandong

Beta gandong ale djua

Katong dua

Tjuma satu gandong e

Satu hati

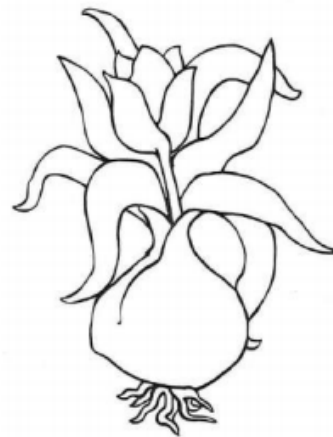
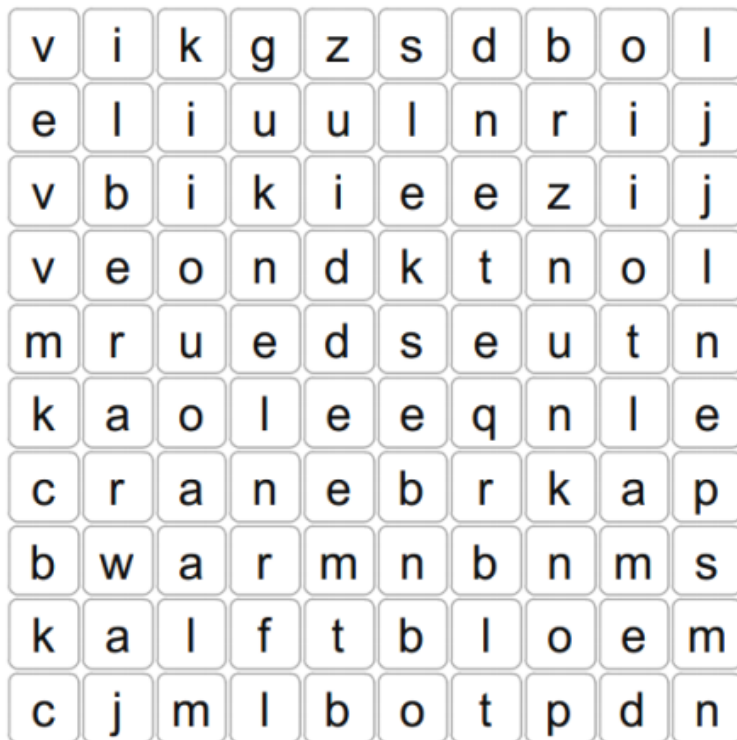
Satu djantong é



## GEHEUGENTRAINING- EN SPELLEN

We hebben een woordzoeker voor u, met het thema “Lente”

### woordzoeker



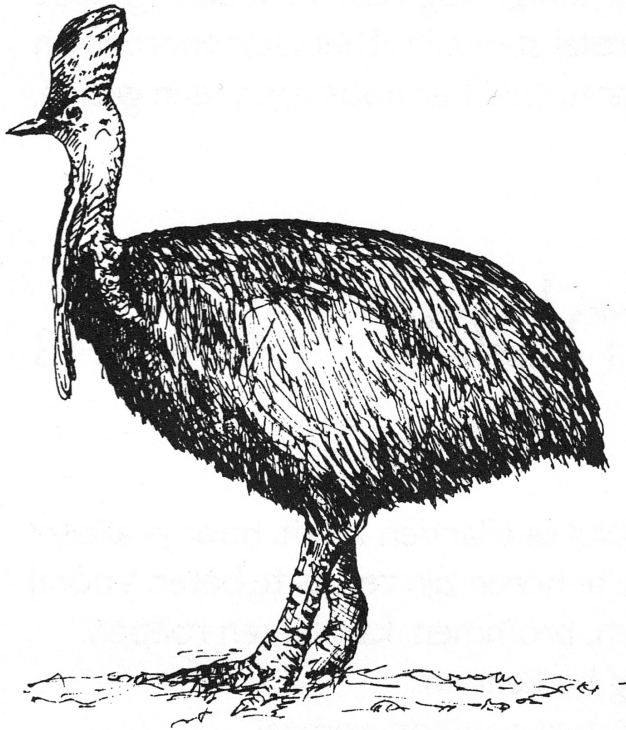
#### Woorden die je moet zoeken:

big, bij, bloem, bol, broeden, dril, ei, kalf, knop, krokus, kuiken, lam, lente, maart, nest, tulp, veulen, vlinder, warm, zon.



## KASUARIS KAN NIET VLIEGEN VERHAAL UIT SERAM...

ADA DE VOOGT



kasuaris

De kasuaris is een van de grootste vogels ter wereld. Hij heeft lange zwarte harige veren en een zware hoornen kam op zijn kop. Hij kan niet vliegen, maar wel hard rennen en trappen uitdelen met zijn krachtige poten. Daarom zeggen de Seramezen wel eens: “De kasuaris hoort niet bij de vogels, maar bij de dieren waarop wij jagen, zoals herten, zwijnen en kusu’s.” Vroeger kon de kasuaris wél vliegen; tenminste, dat vertelt het volgende verhaal.

Lang geleden leefde Kasuaris hoog in de bomen. Omdat hij zo groot en gewichtig was, noemden de vogels hem Kapitan, hoofdman.

Iedere dag vloog Kasuaris met zijn grote flapperende vleugels van boom naar boom, om er de lekkerste vruchten te zoeken. Als hij aan kwam vliegen riep Neushoornvogel: “Daar komt Kapitan!” Dan vlogen alle vogels op, terwijl ze naar elkaar riepen:

“Maak dat je wegkomt!”

“Pas op je nest!”

“Pas op je jongen!”

En als Kasuaris neerstreek met zijn grote plompe lijf, schudde de hele boomkruin, de takken kraakten en bladeren, bloemen en vruchten vielen omlaag.

Wat een ravage liet hij elke keer achter!

Neushoornvogel riep op een dag alle vogels bij elkaar. Het was een geheime vergadering, zonder Kasuaris. “We zijn hier met z’n allen bij elkaar gekomen omdat we een probleem hebben,” begon Neushoornvogel met zijn krakerige stem.

“Ja, het probleem is Kapitan Kasuaris,” riep Kakatua.

“Ja, ja! Kapitan Kasuaris!” riepen de andere vogels.

“Hij is te groot!”

“Hij is veel te log en te zwaar!”

“Hij maakt alle bomen kapot.”

“En onze nesten!”

“Tja”, zei Neushoornvogel, “dit kan zo niet langer.”

“Nee, dit houden we niet meer vol,” riepen de andere vogels.

“Weet je wat?” zei Neushoornvogel, “we moeten zorgen dat hij niet meer vliegen kan. Dan kan hij tenminste niet meer zo’n puinhoop maken van onze bomen.”

De vogels knikten. Maar hoe zouden ze dat moeten doen?

Toen bedacht Neushoornvogel de oplossing. Fluisterend legde hij zijn plan uit aan alle vogels. Die knikten. Ze waren het ermee eens.

oLang geleden leefde Kasuaris hoog in de bomen. Omdat hij zo groot en gewichtig was, noemden de vogels hem Kapitan, hoofdman. Iedere dag vloog Kasuaris met zijn grote flapperende vleugels van boom naar boom, om er de lekkerste vruchten te zoeken. Als hij aan kwam vliegen riep Neushoornvogel: “Daar komt Kapitan!” Dan vloegen alle vogels op, terwijl ze naar elkaar riepen:

“Maak dat je wegkomt!”

“Pas op je nest!”

“Pas op je jongen!”

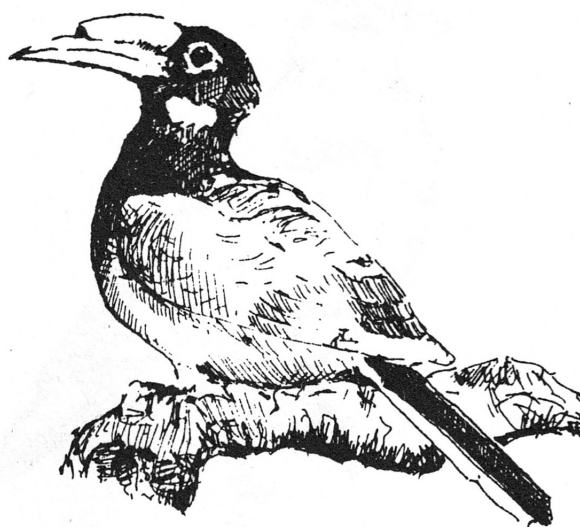
En als Kasuaris neerstreek met zijn

grote plumpe lijf, schudde de hele boomkruin, de takken kraakten en bladeren, bloemen en vruchten vielen omlaag.

Wat een ravage liet hij elke keer achter!

Neushoornvogel riep op een dag alle vogels bij elkaar. Het was een geheime vergadering, zonder Kasuaris.

“We zijn hier met z’n allen bij elkaar gekomen omdat we een probleem hebben,” begon Neushoornvogel met zijn krakerige stem.



neushoornvogel

“Ja, het probleem is Kapitan Kasuaris,” riep Kakatua.

“Ja, ja! Kapitan Kasuaris!” riepen de andere vogels.

“Hij is te groot!”

“Hij is veel te log en te zwaar!”

“Hij maakt alle bomen kapot.”

“En onze nesten!”

“Tja”, zei Neushoornvogel, “dit kan zo niet langer.”

“Nee, dit houden we niet meer vol,” riepen de andere vogels.

“Weet je wat?” zei Neushoornvogel, “we moeten zorgen dat hij niet meer vliegen kan. Dan kan hij tenminste niet meer zo’n puinhoop maken van onze bomen.”

De vogels knikten. Maar hoe zouden ze dat moeten doen?

Toen bedacht Neushoornvogel de oplossing. Fluisterend legde hij zijn plan uit aan alle vogels.

Die knikten. Ze waren het ermee eens.

‘s Nachts, toen Kasuaris sliep, hoog in een sterke boom, kwamen alle vogels aangevlogen. Eén voor één streken ze neer op en naast Kasuaris.

Elk van hen trok stiekem, zonder dat Kasuaris het merkte, een van de zwarte veren uit. Tenslotte was de rug van de grote vogel bijna kaal, en de vleugels hadden alleen wat slappe dunne slierten over. Toen riepen alle vogels: “Kapitan! Daar komt de vijand!”

Kasuaris schrok wakker en sloeg zijn vleugels uit om weg te vliegen,

maar daar was weinig meer van over. Hij plofte met groot geraas en een schorre kreet op de grond. Toen hij overeind gekrabbeld was, zag hij in de boomkruin al zijn vogelvrienden zitten.

“Kapitan!” riep de Neushoornvogel.

“Wees niet boos. Zo is het toch veel beter. Blijf jij maar beneden. Dan zullen wij zo veel vruchten omlaag gooien dat je genoeg te eten hebt.”



Groeten  
van Ada

de wereld blijft onvergetelijk!



doe je  
gordijn open  
en kijk!

zijn er wolken?  
welke kleur hebben ze?  
welke vorm?  
zie je er een dier in? of een  
monster?  
of is het blauw?  
word je daar ook zo blij van?

kijk net zo lang tot er iets langs vliegt  
herken je het ... de vogel? ... de vlieg? ... de hommelt?

of is het een vliegtuig?  
heb je zelf wel eens gevlogen?

waar naar toe?  
was het fijn?

wie heb je ontmoet?  
kan je er een lied bij zingen?  
doe het!

kijk eens naar bomen en struiken  
de lente is begonnen! kan je dat zien?  
niet alle bomen worden tegelijk wakker.

welke slapen nog?

welke bomen hebben katjes?

pak een blaadje papier en een potlood

en teken een boom

moeilijk?

het hoeft niet te lijken





## TABADILA KOOR

Doe even uw ogen dicht, stelt u zich voor dat u in de natuur bent.

De zon schijnt op uw tevreden gezicht. U denkt aan een gelukkig moment...

Haal diep adem en zing uit volle borst:

## HALLELUJAH

1.Haleluja,  
Sing this song  
Hallelujah,  
We'll follow along  
With a simple word, a single word  
We bless the sky, the trees, the birds  
And we fill our hearts with joy,  
Hallelujah

2.Hallelujah, sounds of love  
Hallelujah,  
The sunshine above  
Hallelujah,  
the bells will be ringin'  
And dingin' from dawn till night,  
Hallelujah

3.Hallelujah,  
Hand in hand  
Hallelujah,  
All over the land  
Hallelujah,  
Let's try from the start  
And sing it with all our hearts,  
Hallelujah

**Herhaal vers 2**



## PAPEDA CHESRON

(bron: PZC 10 maart 2020)

Ingrediënten:

Papeda:

200 g sagomeel of aardappelzetmeel

650 ml water

Toppings:

### 1) Ikan pindang kuning (vis)

1 verse makreel (500 g)

50 ml citroensap

1 grote ui, fijngesneden

6 tenen knoflook

50 g verse laos

100 g verse gember

2 stengels citroengras

1 tl gemalen kurkuma

2 rode Lombok-peper

1 rode Spaanse peper

3 groentebouillonblokjes

4 kaffirlimoenblaadjes

4 blaadjes daun salam (Indonesische laurier)

3 el olie

### 2) Asem pedis (krabbetjes)

500 g spareribs of krabbetjes

100 ml citroensap

2 grote uien, fijngesneden

1 rode paprika, gesneden in blokjes

1 grote tomaat

6 tenen knoflook

2 stengels citroengras

50 g verse laos

100 g verse gember

3 rode Lombok-pepers

2 rode Spaanse pepers

3 runderbouillonblokjes

2 takjes gesneden selderij

4 blaadjes daun salam (Indonesische laurier)

3 el olie

### 3) Colo colo (saus)

25 ml citroensap

25 ml limoensap

150 ml ABC ketjap manis (fles met gele dop)

1 grote ui, fijngesneden

10 cherrytomaatjes, in 4 partjes gesneden

4 takjes selderij, fijngesneden

2 stengels bosui, fijngesneden

## Bereiding:

### Stap 1: papeda maken

Doe het sagomeel of aardappelzetmeel in een kom. Meng dat met ongeveer 50 ml koud water. Roer dit door elkaar totdat het een mooi glad dik papje wordt. Doe er 600 ml kokend water erbij, terwijl je met een garde draait. Blijf doorgaan met de garde totdat het een dik papje is.

Let op: bij sagomeel wordt het beslag minder stevig dan bij aardappelzetmeel.

### Stap 2: eerste topping (ikan pindang kuning) maken

Maak de vis schoon en spoel hem goed na met koud water. Zorg dat er geen bloed meer te zien is, dit geeft een bittere smaak. Doe de kruiden en 1 el olie in een blender of vijzel. Meng totdat het een mooie massa wordt: de bumbu. Verwarm olie in een stoofpan en voeg de bumbu toe op laag vuur. Laat het sudderen zodat de smaken vrijkomen. Voeg de vis toe en bak kort mee. Voeg het citroensap en een beetje water toe, totdat de vis net is bedekt. Voeg daun salam, limoenblad en de bouillonblokjes toe. Tip: voeg ook de citroenschillen toe om het frisser te maken. Sluit de pan af en laat de vis op een laag vuur sudderen. Zodra de saus is ingedikt, is het klaar. Dit gerecht kan ook bereid worden met witvis. Let er dan wel op dat je de vis niet te lang laat doorgaren.

### Stap 3: tweede topping (asem pedis) maken - optioneel

Snijd de ribbetjes of spareribs los. Verwarm olie in een stoofpan. Fruit hierin de ui, knoflook, lombok-pepers, citroengras, laos en gember. Voeg een beetje water en de bouillonblokjes toe en bak het vlees kort mee. Voeg zoveel water toe dat het vlees driekwart onder water staat. Voeg de tomaten, paprika, daun salam en selderij toe en breng aan de kook. Zet het vuur lager en laat het vlees ongeveer drie kwartier tot een uur sudderen. Tip: als je de asem pedis een dag van tevoren maakt, laat het dan een half uur sudderen in plaats van een uur. Het vlees valt dan niet van het bot af en zal dan voller van smaak zijn.

### Stap 4: derde topping (colo colo) maken - optioneel

Mix citroen, limoensap en ketjap in een kom. Snijd de ui, cherrytomaatjes, selderij en bosui fijn en voeg toe. Roer goed zodat de smaken vrijkomen. Dit is de basis van een colo colo. deze saus is nu te gebruiken als dipsaus voor vlees of vis met papeda of rijst. De saus kun je ook gebruiken als dressing voor een frisse salade.



## TABADILA BERICHTEN

Beste bewoners, deelnemers en vrijwilligers,

Om te beginnen hopen wij dat u het allen goed maakt, in goede gezondheid bent en blijft!

Zoals u in de media heeft kunnen volgen, heeft het Coronavirus ook in Nederland voet aan wal gekregen. Overal in het land ligt het openbare leven stil. Scholen zijn gesloten, mensen werken thuis, ziekenhuispersoneel draait overuren en zo zijn er vele voorbeelden te noemen die u wellicht niet zijn ontgaan.

Voor Ramah Tamah Tabadila is het gevolg dat alle activiteiten tot een minimum zijn teruggebracht om te voorkomen dat het virus u bereikt. Dit moeten we doen vanwege de maatregelen die de overheid en het RIVM ons oplegt. Overal wordt deze maatregel gevolgd. We realiseren ons dat u de activiteiten en de contacten met andere deelnemers/vrijwilligers mist en vinden dat heel erg. Echter staat voor een ieder de gezondheid op de eerste plaats! Hopelijk zal er snel een eind komen aan deze vervelende situatie en zien we elkaar gezond weer terug.

Let goed op uzelf en anderen om u heen.

Vriendelijke groet,

Bob Lilipaly, namens bestuur en coördinatoren

### WILT U OOK VAN U LATEN HOREN?

Of de groeten doen?

Iets delen?

Een hart onder de riem steken?

Dat kan door zelf iets te schrijven, vertellen per telefoon, delen via app, fotograferen en opsturen...

Er is van alles mogelijk!

Bellen/appen: Roos 06 - 55 17 27 09

Mailen: [r.antheunisse@rumahtamahtabadila.nl](mailto:r.antheunisse@rumahtamahtabadila.nl)

Kreeg u dit krantje digitaal en ontvangt u het liever op papier? Geef uw adres dan door via mail, app of per telefoon.

