

Ras Kraziel

VOOR NEDERLANDSTALIGEN IN OMAN

w

SINTERKLAAS & KINDERFEEST
Fotopagina's

REISVERSLAG BEIROET

DE WAHIBA CHALLENGE

Februari 2019
JAARGANG 34 / 2



Save time
check in
online at
klm.com



With klm.com you can
reserve your favourite seat
without leaving
your favourite seat.



Redactie

De nieuwjaarsduik en het Kinderfeest zijn achter de rug als deze Raskrabbel naar de drukker gaat en iedereen zich langzaam opmaakt voor Dutch Night op 8 maart. Aan activiteiten geen gebrek in de winterperiode in Oman! Misschien hangt het samen met het seizoen, want we hebben ook veel interessante artikelen voor de Raskrabbel ontvangen. Soms ontstaat het idee voor een artikel heel spontaan en wie weet wordt het een vaste rubriek: "Waarvoor kom je terug naar Oman?"

Naast alle vaste rubrieken hebben we deze keer een verslag van Juun van der Horst over hoe het is om voor de eerste keer mee te doen aan de Wahiba Challenge. En ben je op zoek naar een korte vakantie in de regio, lees dan het reisverslag van Gerda van Loon over haar trip naar Beiroet.

Jaap Croese is bezig met een nieuw fotoboek over Oman en vertelt daarover in dit nummer. De junior reporters hebben zich deze keer verdiept in het archeologie project in Wadi al Jizzi in de buurt van Sohar. Wij zijn iedereen die zijn steentje heeft bijgedragen aan deze Raskrabbel heel erg dankbaar!

Voel je inspiratie opkomen na het lezen van deze Raskrabbel, weet jij bijvoorbeeld leuke adresjes of kampeerplekken die je graag met ons wil delen? Laat het weten!

We zijn nog steeds op zoek naar enthousiaste nieuwe redactieleden. De werkzaamheden zijn zeer divers: inspirerende onderwerpen voor reportages bedenken, mensen benaderen om een reportage te maken of een artikel te schrijven, foto's maken, zelf een artikel schrijven of adverteerders zoeken. Kortom voor elk wat wils.

Het meest urgente voor ons op dit moment is nog steeds om iemand te vinden die de distributie van de Raskrabbel binnen PDO op zich wil gaan nemen. Je vraagt per e-mail de actuele namenlijst op en laat dan de naametiketten printen bij de Repro. Vervolgens breng je de nummers voor de PDO-werknemers naar de postkamer. Het is een kleine taak die je binnen een paar uur hebt afgerond.

Heb je zin om lid te worden van ons creatieve team of wil je de distributie binnen PDO wel verzorgen, meld je dan bij één van ons of e-mail naar: raskrabbel@hotmail.com.

Veel leesplezier!

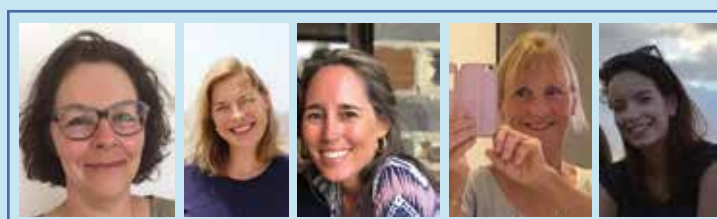
Deadline kopij volgend nummer: 11 april 2019

De Raskrabbel is een tijdschrift voor alle Nederlandstaligen in Oman en verschijnt driemaal per jaar.

Heb je een leuke bijdrage voor de Raskrabbel? Lever dan per mail - raskrabbel@hotmail.com - je tekst aan in een Word-document. We houden circa 450 woorden per pagina aan, dan is er nog wat ruimte voor foto's. Afbeeldingen graag apart aanleveren in hoge resolutie (300 dpi) als jpg, tiff of eps-bestand. De redactie van de Raskrabbel neemt in principe de aangeleverde stukken integraal over. Zij behoudt zich echter het recht voor om teksten aan te passen. Teksten worden gecontroleerd op grammatica en spelling.

De redactie en het Holland Comité accepteren geen enkele aansprakelijkheid voor schade ontstaan door informatie aangeboden in de Raskrabbel, of door onvolledigheid op welke manier dan ook. De redactie is niet aansprakelijk voor de inhoud van de onder auteursnaam opgenomen artikelen, noch voor de juistheid van de advertenties.

Kostenloos aan te vragen in Oman via het e-mail adres: raskrabbel@hotmail.com



HOOFDREDACTIE
Lydia Venema

REDACTIE
Monique Smits

CORRECTIES
Monique Smits
Lydia Venema
Chantal Vlaarkamp

LAY-OUT
Linde Harpenslager

DISTRIBUTIE
Agustina Kamerbeek

**FINANCIËEL BEHEER
EN ADVERTENTIES**
Gijs Hemink

WEBSITE
www.nederlandersinoman.com

ADVERTEERDERS
KLM, BB&L

DRUKWERK
Mazoon Printing

Deze uitgave wordt mede mogelijk gemaakt door het Holland Comité.

Inhoudsopgave



Vaste Rubrieken

- 3. Voorwoord
- 4. Inhoudsopgave
- 5. Holland Comité
- 8. Mijn baan in Oman
- 9. Restaurant review
- 10. Junior Reporters
- 22. Kinderpagina
- 26. Ambassadenieuws
- 29. De adresjes van...
- 33. Sohar vertelt
- 36. Financiële perikelen
- 39. Prikbord

Reportages

- 6. Wahiba Challenge
- 14. Orthomoleculaire voeding
- 16. Oman, A Photographic Voyage
- 18. ZwemABC Muscat
- 19. Waar kom je voor terug?
- 24. Reisverslag Beiroet

Aankondigingen en Foto's

- 12. Intocht Sinterklaas
- 20. Kinderfeest
- 28. Cabaret
- 32. Nieuwjaarsduik
- 40. Dutch Night



FOTO VOORPAGINA

Tapijtwever met khanjar in Jebel Shams
Aangeleverd door Reinilda Dernison



Beste Nederlandstaligen,

Voor je ligt alweer het tweede nummer van de Raskrabbel van dit seizoen. Door de kleine bezetting van de redactie kon dit nummer net als het vorige alleen met het nodige kunst- en vliegwerk tot stand komen waarvoor grote dank aan de redactie en iedereen die een bijdrage heeft geleverd.

Het Rolling Dinner op 16 november verliep uitstekend. Ondanks dat iedereen inmiddels van het kamp is verhuisd naar andere stadsdelen lukte het om het diner compact te houden zodat bijna niemand tussen de gangen door grote afstanden hoefde af te leggen. Het RD is altijd een mooie gelegenheid voor nieuwkomers om andere mensen te ontmoeten.



Het sinterklaasfeest was een groot succes. Even dreigde er van alles mis te gaan omdat er twee Sinten afzonderlijk van elkaar per paard arriveerden. Verwarring alom! Maar door scherpe ondervraging van de kinderen in de zaal werd het gelukkig duidelijk dat een van de Pieten de ambitie had gekregen om de rol van de Sint over te nemen en enige attributen zoals de mantel had 'geleend'. Alles werd in der minne geschikt en het feest kon beginnen. Ik denk wel dat na terugkomst in Spanje er een paar flinke workshops en coachingsessies met consultants voor nodig waren om het een en ander uit te praten in de groep van de Sint om herhaling te voorkomen. Of dit gelukt is zullen we in december zien.

De nieuwjaarsduik in januari was spannend niet zozeer door het koude weer (want 25 graden) maar meer door het ruige water met flinke golven. Gelukkig was iedereen heel voorzichtig en we konden constateren dat iedereen die het water in ging er ook weer in goede staat is uitgekomen. Onze NJD werd zelfs gemeld op Radio 538. Heerlijke oliebolletjes en snert!

Op de algemene ledenvergadering van de RAHRC werden een aantal HC-evenementen zoals het Kinderfeest lovend vermeld. Zoals je op de foto's kunt zien was het Kinderfeest ook dit jaar een enorm succes. Alle vrijwilligers ontzettend bedankt!

Veel leesplezier met deze Raskrabbel en tot ziens op de Dutch Night (8 maart) en bij het cabaret van Leon van den Zanden (16 maart).

Juun van der Horst
Voorzitter Holland Comité

Je kunt ons bereiken via hollandcomite@gmail.com of via de website nederlandersinoman.com.

Het Holland Comité wordt gesponsord door:



AL BUSAIDI, MANSOOR JAMAL & CO.
—BARRISTERS & LEGAL CONSULTANTS—



شل عُمان
Shell Oman

GRAND | HYATT
MUSCAT



شركة مجان للشحن والتوكيلات ش.م.م.
MAJAN SHIPPING & TRANSPORT CO. L.L.C.

oman
OASIS
واقيتة
مياه نظيفة معقونة

oua
bringing more to life



Voorzitter	Juun van der Horst
Secretariaat	Emily Velberg
Penningmeester	Gijs Hemink
Techniek & Opbouw	Bop Velberg
Impresariaat	Sandra Rietdijk, Cecilia Willemsen
Ambassade	Bart Beltman
Raskrabbel	Lydia Venema
Dutch Night	Edzard van Loon
Kinderfeest	Peter in 't Panhuis
Zwem ABC Muscat	Jacobiën Haeser
Sinterklaas	Kees Veecken



Mijn eerste Wahiba Challenge

Door Juun van der Horst

De tocht door de Wahiba's zou zeker een paar spannende moment opleveren maar de rit naar het beginpunt van de rally had zeker ook al z'n spannende momenten. Op aanraden had ik namelijk alle bumpers van de Prado af laten halen wat de auto een soort grimmig Mad Maxachtig uiterlijk gaf. Ik was gewaarschuwd dat de politie hier een probleem mee kon hebben. Het was me alleen niet duidelijk wat de gevolgen van een eventuele aanhouding konden zijn. Alleen een boete of kon de auto ook van de weg gehaald worden wat nogal een frustrerend einde van mijn eerste Wahiba Challenge zou betekenen voordat hij zelfs begonnen was? Toen de eerste ROP-auto in de achteruitkijkspiegel verscheen brak het zweet me lichtelijk uit. Maar de auto passeerde me zonder op of om te kijken en dat gebeurde daarna nog een paar keer. Om zoveel mogelijk uit het zicht van tegemoetkomende politieauto's te blijven probeerde ik zo dicht als verantwoord was achter vrachtauto's te blijven hangen. Ook hier gelukkig geen zwaailichten. De reacties die ik kreeg waren van andere automobilisten die de auto wel een interessante verschijning vonden. Alleen toen ik door een plaatsje reed werd het nog even spannend. De agent die het verkeer in de gaten hield zette een heel verbaasd gezicht op toen hij de auto zag, maar ik zwaaide vriendelijk en reed rustig door.

Gelukkig sprong hij niet in zijn auto om de achtervolging in te zetten.

Goed, nu moest ik het eerste verzamelkamp in de Wahiba's zien te vinden. Ik had de coördinaten en andere info maar toen ik off-road ging, bleek het toch niet zo eenvoudig te vinden. Misschien had ik iets te makkelijk aangenomen dat het niet zo ver van de weg zou liggen? Na een beetje heen en weer gereden te hebben aan het begin van de Wahiba Sands realiseerde ik me dat dit me niet alleen op een verantwoorde manier ging lukken. Ik besloot terug te rijden naar de weg om aansluiting te zoeken bij meer ervaren Wahibarijders. Net weer op het asfalt aangekomen zag ik een treintje Wranglers mij tegemoet rijden en toen ik ook de Wahiba Challengewielhoezen zag, draaide ik snel om en reed erachteraan. Het bleek nog een flinke afstand naar het eerste kamp met ook enige onduidelijkheden over de coördinaten. Het was duidelijk dat ik dit nooit zelfstandig had gevonden dus de volgende keer ga ik dat niet meer proberen!

Het kamp was een fantastisch schouwspel: een paar honderd auto's in een leeg stuk woestijn met sommige Wranglers flink gepimpt als een soort kerstboom, die vrolijk rondjes over het terrein reden. De rest van mijn team, de Dunatics, was ook gearriveerd en compleet. Hoewel mis-



schien niet helemaal want een van de Wranglers had technische problemen en kon bij gebrek aan vermogen nauwelijks meer klimmen. Het plan was om de volgende dag de auto terug in het plaatsje te laten repareren en aansluiting te zoeken in het tweede kamp. Het probleem was dat dit nu net de enige auto was met Wahiba Challenge-ervaring, alle anderen waren 'rookies'! Na overleg met het team en de organisatie besloten we toch door te gaan. Gewoon ons gebrek aan ervaring met moed compenseren.

De volgende dag voelde als het moment van de waarheid en het was duidelijk dat ik in nog in mijn ritme moest komen want ik kwam heel vaak vast te zitten met banden die veel te vaak van de velg liepen. Zo konden we wel alle manieren om los te komen uitproberen: van sleepkabel tot winch, peddels en opblaaskrik met een goeie teamspirit. En maakte ik het mooiste leermoment van de trip mee, namelijk om de band met de 'deodorant-truc' via een milde ontploffing weer op de velg te krijgen. Prachtig, eindelijk het nut van deodorant begrepen! Maar het kostte allemaal veel tijd en om voor het donker in het midkamp aan te komen, moesten we het laatste stuk via de 'escape route'. De gerepareerde Wrangler was daar ook en zou de volgende dag meegaan. Na een eenvoudige doch voedzame maaltijd en een prima feest met de Desperado's en Margarita's ging ik uitgeput in de Prado slapen. Ik had geen puf meer om een tent op te zetten.

De tweede dag gingen we met drie auto's verder want voor twee auto's was de eerste dag enerverend genoeg geweest. Ik weet niet of de duinen op de tweede dag makkelijker waren of dat we op de eerste dag zoveel ervaring hadden opgedaan, maar het liep als een trein! We gingen soepeltjes duin op en af en zaten slechts een enkele keer vast. Wat ook hielp was dat de eerste auto nu ook een rijder had die de boel kon verkennen en de beste route kon aangeven. Onderweg trokken we nog gewoon eventjes een vastgelopen auto van een aantal bedoeïenen los.

Al vrij dicht bij het laatste kamp kreeg de eerder gerepareerde Wrangler helaas weer problemen en konden we niet verder, althans niet over de duinen. Toch zeer voldaan paktten we weer de 'escape route' en reden de Wahiba's uit. Met de banden opgepompt en met een prima ervaring rijker reed ik tevreden terug naar Muscat. De Mad Max-Prado had het maar mooi gedaan met z'n enorme vermogen (en comfortabele A/C) maar voor de volgende keer ga ik op zoek naar een Wrangler met of zonder kerstverlichting.



Mijn baan in Oman

Science teacher op de British School Muscat

Door Janna Stammeijer



Tot drie jaar geleden wist ik weliswaar dat er een land met de naam Oman bestond, maar voor mij was het de vage plek waar op de basisschool sommige van mijn klasgenootjes vandaan kwamen. Een plaats waar iedereen altijd op kamelen door de woestijn rijdt, tenminste volgens de foto's die ik aan de wanden zag hangen als ik een keertje bij iemand thuis mocht spelen. Op de Nederlandse school in Aberdeen was het altijd een komen en gaan waar wij gelukkig niet veel van meekregen. Behalve dan dat mijn vader vaak naar het vliegveld ging, en wij kinderen 's ochtends allemaal een briefje op ons bord hadden liggen waarop stond dat we mama goed mee moesten helpen terwijl hij weg was. En dat deden we dan ook wel. Thuis was gewoon altijd lekker thuis. Daar had je familie om mee te kibbelen, mooie natuur om in te spelen, en vrienden om mee te kletsen.

Als oudste van vier ging ik natuurlijk als eerste uit huis, om natuurkunde te studeren in Durham, Engeland. Alle vakanties ging ik weer terug naar huis, naar Aberdeen. Soms gingen we met familie de Schotse bergen in, om bij te tanken voor het volgende semester. Na de universiteit verhuisde ik naar de Schotse westkust, daarna naar Noord-Londen, en vervolgens naar Cambridge om te studeren voor lerares. In het dorpje Saffron Walden

kreeg ik mijn eerste baan en gaf daar twee jaar natuurkundeles. In de afgelopen vier jaar heb ik vijf verschillende adressen gehad en steeds bleef het knagende gevoel: waar wil ik eigenlijk zijn? Hoe langer je van huis weg bent, des te vager wordt thuis. Dus waar is mijn thuis nu eigenlijk? Als ik de criteria van zonet opnoem, dan ziet thuis er zo uit:

1. Ik heb familie om me heen om mee te kibbelen. Mijn familie is altijd een gigantisch deel van mijn leven geweest en dat is nu nog steeds zo. Eén van de redenen waarom ik naar een baan in Oman solliciteerde is dat mijn vader hier woont en werkt en dus komt mijn moeder ook vaak op bezoek. Bovendien zijn mijn broers en zus er ook elke paar maanden. Hoewel we geografisch verder van elkaar wonen, zie ik ze nu vaker dan voordat ik hier kwam.
2. Ik heb mooie natuur om in te spelen. Ik heb nog nooit ergens gewoond waar ik door de week kan windsurfen, zwemmen en klimmen! Oman is een van de weinige landen waar water- en bergsport maar een paar uurtjes van elkaar liggen. Ik ben druk bezig zo veel mogelijk gebruik te maken van deze perfecte situatie.
3. Er zijn vrienden om mee te kletsen. Hoewel ik pas vijf maanden hier ben, heb ik het gevoel dat het al veel langer is. Mijn collega's op de BSM doen altijd hun best om iedereen er meteen bij te trekken en ook buiten school zijn mensen ontzettend vriendelijk en hebben veel tijd voor je. De kinderen in mijn klassen zijn zonder uitzonderingen buitengewone individuele karakters, die mij aan het lachen maken (maar soms ook ergeren) met hun manier van doen. Het lijkt dus dat Oman in korte tijd voor mij nu thuis is geworden, en ik hoop hier voorlopig te blijven!



R

estaurant Review

Asmahan

Door Monique Smits

Ben je op zoek naar een nieuwe koffieplek of naar een net iets ander restaurantje? Breng dan een bezoek aan Asmahan in MQ. Recht tegenover de Al Fair kun je je auto parkeren en het trappetje oplopen met de Portugese tegels. Vervolgens stap je door de louvredeuren naar binnen en je belandt in een prachtig bontgekleurde oase! De meubels zijn bekleed met velours en felgekleurde borduursels. Aan de wand hangen grote schilderijen. Het restaurant staat vol met planten en brocante van een Franse rommelmarkt: een oude telefoon, gieters, filmaankondigingen. Al met al is het een heel kleurrijk geheel met een zeer modern uiterlijk. Het is er altijd gezellig druk. Overdag kun je er heerlijk koffiedrinken, binnen, en als het weer het toelaat op het terras.

De kaart is uitgebreid en internationaal. Burgers, gegrild vlees, salades en Arabische hapjes staan gebroederlijk naast elkaar. Sushi is in allerlei varianten te bestellen. Ook voor kinderen is er een ruime keuze aan gerechten. In het zijgedeelte van het restaurant toont een vitrine verse taartjes en cake voor bij de koffie. De sapjes die je kunt drinken zijn verrukkelijk. Vooral meloen met rozenwater is favoriet.

Voor de lunch bestellen we een salade, spring rolls en Griekse eieren. Op de achtergrond klinkt zachte muziek. Een mix van Arabische pop, Portugese fado en Amerikaanse hitjes uit jaren zeventig. De bediening is uiterst vriendelijk en lekker vlot.

De gerechten worden mooi opgemaakt en opgediend op houten plankjes. Alhoewel de sla wat zachter had gemoegen is het eten erg smakelijk. Goed en degelijk. We voelen ons zeer voldaan.

Asmahan gaat om 8.30 uur open en sluit zijn deuren 's avonds laat. Het is een aangename plaats om te ontbijten of om te lunchen. Je kunt er even wat werken met een goede koffie erbij of 's avonds je stevige honger stillen. Asmahan is een echte aanrader voor de buurtbewoners. Maar ook mensen uit andere wijken zullen met plezier een stukje willen omrijden.

Binnenkort wordt naast het restaurant een chocoladewinkelje geopend. We kijken er nu al naar uit.

Asmahan
Madinat Al-Sultan Qaboos (tegenover Al Fair)
info@asmahanrestaurant.com
+968 2496 1111/ +968 9323 5089





Junior Reporters

Op bezoek bij de archeologen in Wadi Al Jizzi

Sinds 2014 doet een team van Leidse archeologen onderzoek in het achterland van Sohar. Ze komen elk jaar in de maand januari naar Oman om veldwerk te doen met een team van ongeveer vijftien specialisten en studenten. Zij schreven hier zelf al eens over voor de Raskrabbel in juni 2016 en februari 2017. Gwen heeft het project in Sohar bezocht en samen met Nynke heeft ze vragen bedacht voor Floriske Meindertsma, de jongste archeologische onderzoekster van het Onderzoeksteam Universiteit van Leiden onder begeleiding van Bleda Düring.

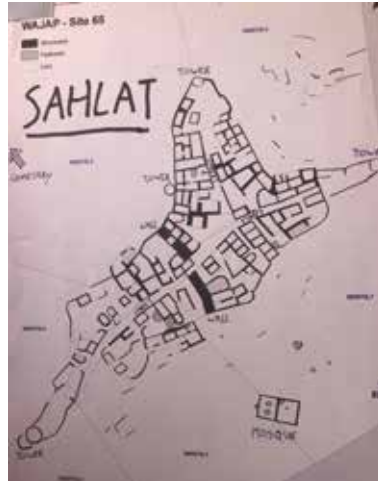
Door Nynke Haeser en Gwen van Heuven

Wat is de oudste steen die je ooit hebt gevonden en waar heb je die gevonden?

Vorig jaar heb ik hier in Oman een vuurstenen pijlpunt gevonden die uit het Neolithicum kwam. Die is dus ongeveer zesduizend jaar oud.

Hebben jullie ook stenen gevonden van de ancient Chinezen of Egyptenaren?

Van de oude Egyptenaren heb ik zelf nog niets gevonden, want ik ben nooit naar Egypte geweest. In China ben ik ook nooit geweest, maar in Oman vinden we wel Chinees porselein dat hier vroeger geïmporteerd is.



Wat vind je fantastisch van je werk?

Ik vind het geweldig om sporen terug te zien van mensen die heel lang geleden geleefd hebben en de voorwerpen te vinden die zij gemaakt hebben. De mensen die soms duizenden jaren voor ons geleefd hebben, komen op die manier opeens heel dichtbij en dat vind ik bijzonder.

Wat vind je minder leuk van je werk?

Ik vind bijna alles aan het werk wel leuk. Alleen als het erg slecht weer is, is het buiten werken soms wel zwaar.

Hoe lang ben je nu een archeoloog?

Ik studeer sinds 2015 archeologie, dus dat is inmiddels vier jaar.

Wildeste je al een archeoloog zijn als kind? En waarom?

Eigenlijk dacht ik er als kind nooit zo over na. Ik was altijd wel geïnteresseerd in geschiedenis, maar het kwam nooit in me op om archeoloog te worden, totdat ik aan het eind van mijn middelbareschooltijd een studie moest gaan kiezen. Ik dacht vroeger altijd dat de meeste interessante archeologische dingen al wel gevonden waren, zoals de Egyptische graftombes en Pompeii, maar toen kwam ik erachter dat er nog veel meer te ontdekken viel. Het leek mij ontzettend leuk om daarbij mee te helpen, dus toen heb ik voor deze studie gekozen.



Hoe oud was je toen je echt een archeoloog werd? En waar moest je dit leren?

Ik was bijna 18 toen ik begon met mijn studie archeologie. Die volg ik aan de universiteit van Leiden.

Wat voor een soort archeoloog ben je?

Ik ben nog niet heel sterk gespecialiseerd, maar bij het Wadi al Jizzi Archaeological Project hier in Oman heb ik me vooral beziggehouden met het tekenen van vondsten en met het onderzoeken van de menselijke botten die gevonden waren.



Als je op zoek bent naar bijzondere archeologische dingen waar slaap je dan?

Dat verschilt per project! Vaak slaap je in een huis dat voor het project is gehuurd, maar er wordt ook wel eens gekampeerd.

Hoe lang moet je dan precies blijven en hoe lang ben je weg van huis?

Ook dat is niet altijd hetzelfde. Bij projecten in het buitenland ben je vaak ongeveer een maand van huis, maar er zijn ook projecten die maar twee weken of juist drie maanden duren.

Hoe is het om op een plaats te zijn waar geen mensen komen en de hele dag op zoek te zijn?

Leuk! Het geeft rust om even weg te zijn uit het normale leven en in the middle of nowhere te zitten om onderzoek te doen. Je zit vaak ook op een bijzondere plek met leuke mensen en bent veel fysiek bezig in plaats van alleen maar op een kantoor te zitten.

Ben je wel eens een keer de weg kwijtgeraakt in een gebied?

Ik ben tot nu toe nog niet verdwaald tijdens veldwerk.

Wat vind je leuk aan werken in Oman?

In archeologisch opzicht is het een prachtig land om te werken omdat er zo veel te zien is. Sporen van vroeger liggen niet diep begraven, maar zijn overal aan het oppervlak te vinden. Zelfs als je over de snelweg rijdt, kun je al talloze graven, gemaakt van opgestapelde stenen, op de heuvels zien liggen. Verder is ook de omgeving prachtig, zijn de mensen aardig en is het zonnige weer, terwijl het in Nederland vriest, ook niet mis!

Kijk voor meer informatie op:
www.wajap.nl





Intocht Sinterklaas

Foto's door Jaap van Dijk & Jorden van Dam





In dit artikel beschrijf ik orthomoleculaire voedingspatronen voor kinderen aan de hand van twee praktijkvoorbeelden en geef ik aan het einde nog een aantal gezonde snackrecepten. Ik zie met de regelmaat van de klok bezorgde ouders met hun kinderen in mijn praktijk. Veel voorkomende klachten zijn: hyperactiviteit, autisme, reacties op eiwitbestanddelen, lactose- en fructose-intolerantie, astma, eczeem, hooikoorts en steeds terugkerende buikpijn. Vaak zien we bij al deze aandoeningen een disbalans tussen omega 3 en omega 6. Dat betekent in de praktijk meer vette vis en minder granen. Helaas lusten veel kinderen geen vis en ik raad ouders dan ook aan om in ieder geval te beginnen met supplementen van omega 3 (er zijn speciale omega 3-supplementen, ook in vloeibare vorm, voor kinderen te koop). Vervolgens neem ik het voedingspatroon onder de loep.

Twee praktijkvoorbeelden

Jongen, 8 jaar, met buikpijn, waardoor hij regelmatig school verzuimde. Het normale voedingspatroon zag er als volgt uit:

- **Ontbijt:** bruin afbakbroodje met chocoladehagel slag of bruine boterham met leverworst, leverpastei of speculaas. Een glas melk.
- **Lunch:** 2 bruine boterhammen met gebakken ei, pindakaas of chocoladepasta. Een pakje vruchtensap.
- **Diner:** schnitzel, spareribs, gehaktbal, saté met gebakken aardappels, broccoli, bloemkool of wortel. Lasagne, pizza en een maal per week frites met kroket.
- **Tussendoor:** appel, mueslireep, zoute chips, pannenkoek met stroop, dropjes, plakje cake, aanmaaklimonade, Fristi yoghurt drank, appelsap uit pakje.

Als eerste hebben we de melkproducten twee weken lang uit de voeding gehaald en daarna de suikers aangepakt. Het nieuwe voedingsschema zag er als volgt uit:

- **Ontbijt:** geitenyoghurt met geroosterde pijnboom-pitten en walnotenolie. Of een speltboterham met notenpasta. Eventueel een glas vers vruchtensap.
- **Lunch:** 2 speltboterhammen met zelfgemaakte tapenade of pesto en kip/kalkoen, een gebakken ei of notenpasta met wortel of komkommer. Bij thuiskomst uit school een flinke kop groentesoep.
- **Diner:** veel meer vis naast kip, kalkoen en wild. Gestoomde of geroerbakte groenten. Af en toe rijst,

zoete aardappel of spelt pasta.

- **Tussendoor:** vers fruit of gedroogd. Fruit met noten of zaden. Water, kruidenthee, verdund puur vruchtensap.

De omschakeling voor deze jongen was groot, maar met veel steun van zijn moeder is het gelukt hem van zijn buikpijn af te komen.

Meisje, 3 jaar, met vermoedelijk een koemelkallergie, eczeem en extreme driftbuien. Het voedingspatroon zag er als volgt uit:

- **Ontbijt:** 1 witte of bruine boterham belegd met pindakaas, smeerleverworst, gekookte worst, sojaboter of margarine. Glas sojamelk.
- **Lunch:** boterham met worst, kaas of pindakaas Glas sojamelk.
- **Diner:** aardappel, ruim groenten, rundvlees, slauk, braadworst. Sojayoghurt.
- **Tussendoor:** fruit, snoepjes, appeldiksap, aanmaaklimonade, cake.

Uit het eerste voedingspatroon werden allereerst het allergeen soja en koemelk gehaald (het meisje bleek inderdaad een koemelkallergie te hebben). Vervolgens werden meer onverzadigde vetten erin gebracht en als laatste werden de slechte koolhydraten eruit gehaald. Het nieuwe voedingsschema zag er als volgt uit:

- **Ontbijt:** speltboterham met roomboter en kipfilet, kalkoenfilet, rookvlees of hazelnootpasta. Beperkt gebruik van smeerworst en gekookte worst.
- **Lunch:** soep (zonder vermicelli), eventueel met wat rijst en vette vis. Omelet met groenten gebakken in extra vierge olijfolie.
- **Diner:** ruime hoeveelheid groenten, aardappel vervangen door zoete aardappel, geen varkensvlees, wel rundvlees en vooral vette vis. Zelfgemaakt nage-recht met kokosmelk of eventueel rijstmeel.
- **Tussendoor:** vers of gedroogd fruit, rijstwafel met kipfilet of notenpasta. Verdund puur vruchtensap, water, kruidenthee. Aanbevolen suppletie: vitamine C in poedervorm en visolie in vloeibare vorm.

Toen ik haar na drie maanden weer zag, ging het al stukken beter met haar.

Tot slot nog een paar lekkere recepten voor gezonde tussendoortjes.

Dadelnotenkoek

Ingrediënten: 200 gram speltmeel
140 gram roomboter
1/2 dl honing of agave siroop
200 gram dadels zonder pit
140 gram walnoten of pecannoten
Kaneel

Maak een deeg van meel, boter, honing of siroop. Het deeg verdelen in 2 gelijke hoeveelheden en zo dun mogelijk uitrollen of platdrukken. Noten fijnhakken, dadels fijnsnijden en mengen en hieraan kaneel toevoegen naar eigen smaak. Het dadelnotenmengsel op een van de plakken deeg leggen en de andere deegplak er bovenop drukken. De koek in een voorverwarmde oven (160 graden) in 30 minuten gaar bakken.

Havermoutkoekjes

Ingrediënten: 100 gram havermout
50 gram speltmeel
120 gram roomboter
50 gram honing
Snufje zout

Leg bakpapier op een bakplaat. De ingrediënten goed door elkaar kneden en er koekjes van vormen. Leg koekjes op de bakplaat en zet de bakplaat minimaal 15 minuten in de koelkast. Verwarm de oven voor op 160 graden en bak de koekjes in 25 minuten gaar.

Mueslirepen

Ingrediënten: 150 gram zadenmix (zonnebloempitten, pompoenpitten, sesamzaad, pijnboompitten)
50 gram geraspte kokos
200 gram naar keuze een mix maken van (ongezwavelde en ongesuikerde)
gedroogd fruit: rozijnen, krenten, vijgen, dadels, appels, mango, ananas en bessen.
Eventueel wat geraspte kokos
20 gram kokosolie/-vet
Kaneel

Rooster de zaden. Smelt het kokosvet. Maal alle ingrediënten fijn in de keukenmachine of met blender. Vorm met de handen een platte koek, leg deze op een bord en zet minimaal een uur in de koeling. Als je er repen van wil maken, dan snijden voordat het de koelkast in gaat.

Hartige koek

Ingrediënten: 50 gram roomboter
2 eieren
100 gram gojibessen, ongezwavelde rozijnen en krenten
200 gram geraspte wortel
Kaneel
Roomboter om bakblik mee in te vetten

Verwarm de oven voor op 160 graden. Vet een bakblik in met boter. De eieren 5 minuten mixen. De rest van de ingrediënten aan de eieren toevoegen. Schep het in het bakblik en plaats 30 minuten in de oven.

Kokosmakronen, 8 stuks

Ingrediënten: 150 gram noten naar keuze (ongebrande en ongezouten)
4 eieren
100 gram gemalen kokos
30 gram kokosvet/olie
2 eetlepels honing

Verwarm oven voor op 180 graden. Smelt kokosolie met honing en 1 eetlepel water in een steelpantetje. Maal de noten, eieren, kokos, honing en kokosolie in een keukenmachine fijn. Leg bakpapier op een ovenbakplaat en maak 8 bergjes van het kokosmengsel en leg deze op de bakplaat. Bak 20 minuten in de oven.

Bananenbrood

Ingrediënten: 2 flinke bananen
4 eieren
50 gram kokosmeel
1 eetlepel honing
Kaneel
Optioneel: 150 gram ongebrande en ongezouten noten

Verwarm de oven voor op 160 graden. Maal alle ingrediënten in een keukenmachine tot een fijn beslag. Giet het mengsel in een beboterde bakvorm en plaats deze 30 minuten in de oven.

Ik wens jullie veel bakplezier samen met de kinderen!!

Mochten jullie naar aanleiding van dit artikel nog vragen hebben dan kunnen jullie natuurlijk altijd contact met me opnemen.
nicolewigny@gmail.com / telefoonnummer:93250358

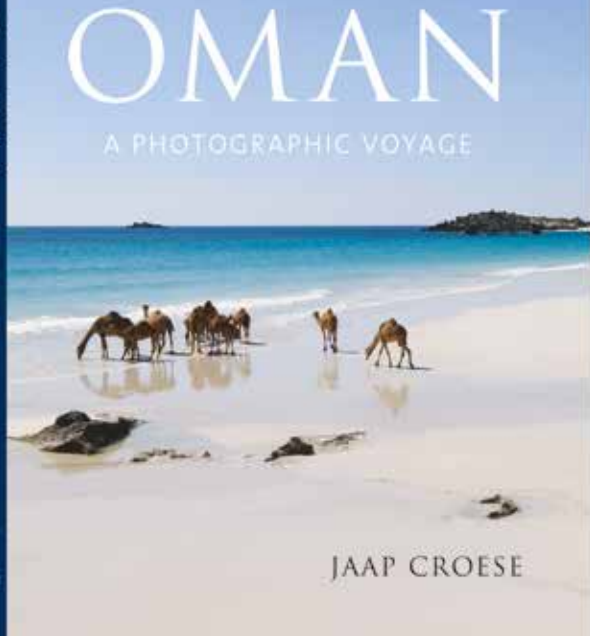


Jaap Croese has worked in Muscat since 1989 when he first came to Oman to work as a geophysicist. He has long been a passionate photographer and still loves the length and breadth of Oman with his beloved camera. He particularly takes an interest in the culture, nature and architecture.

His love of photography dates back to his early childhood when he would experiment his mother making slides. After the first shot on an analogue camera, since then, he has used many different cameras and currently uses a Nikon D5 alongside a lighter film digital mirrorless X-T2 camera. He gives occasional workshops about photography techniques and how to use them to enhance digital images.



OMAN
Jaap Croese
G



From the soaring mountains to the rugged wadis and the green coastal plains where the roof of the Arabian Sea studies above, the Sultanate of Oman is blessed with a breathtaking array.

Every peak, impossible to reach, the highest first by foot, (most along the Ulaia Mountains range) dividing the Empty Quarter's vast sea of shifting sands from the lush coastal lowlands that slope down to the ocean. The remote villages that nestle between these mountains sport an ethos in contrast to the modern way of life in its many ways. Linger towns on the coast, both of trading ports and fishing ports, would perhaps once have welcomed the original Sufi with his unadorned accounts of trench beyond Oman's shores.

Jaap Croese's lens captures so much of this and more: the people of Oman, their traditions and heritage and the way of life today. Oman, a photographic voyage is an invaluable companion for any visitor - amateur or local - who would like to wander back across this beautiful Sultanate.

Oman, A Photographic Voyage

Door Jaap Croese

Na wat geduld te moeten hebben gehad komt er dan eindelijk een nieuw fotoboek over Oman op de planken van Borders, een aantal andere boekwinkels en musea in Oman.

“Oman, A Photographic Voyage”, een koffietafelboek over Oman door de lens van Jaap Croese. Deze hardcover editie is ingedeeld in negen hoofdstukken en bevat in totaal ongeveer tweehonderd foto's:

- 1) The Seas and Shores
- 2) The Coasts
- 3) The Green Uplands
- 4) The Living Sands
- 5) The Mountains
- 6) The Water & The Wadis
- 7) Land of Tradition
- 8) The Faces of Oman
- 9) Buildings, Old & New

Alle foto's komen van digitale camera's: van een Nikon, een spiegellose Fujii tot een DJI Drone.

Het zijn plaatjes uit alle delen van Oman, van Dhofar tot Musandam, van de bekende toeristische trekpleisters tot de meest mooie, verborgen juweeltjes waarvan er gelukkig nog vele te vinden zijn, zelfs na dertig jaar in Oman te hebben gewoond!

Honderden kilometers aan kustlijn, unieke flora en fauna, iedere keer als je een trip maakt zie je weer andere fotogenieke beelden van vissers met

hun netten in Dhofar of vissers dichterbij huis rond Muscat.

Van zwermen meeuwen en aalscholvers, geweldige visarenden en Egyptische gieren tot het Kha-reef-fenomeen; een zeer lokaal microklimaat in het zuiden van Oman gedurende slechts een paar maanden per jaar. Waar zelfs de normaal zo rustige zee een aantal maanden per jaar ontembaar geworden is.

Met duizenden vierkante kilometers aan woestijn, kom je altijd wel ergens kamelen tegen. Voor de Nederlanders noemen we die dan maar dromedari's. Ik heb in die jaren dat ik in Oman gewoond heb eigenlijk nog nooit het woord 'dromedary' gehoord, alleen maar 'camels'.

Van die natuurlijke, met donkerbruin water gevulde bergwadi's boven op Jebel Akhdar en Jebel Shams tot die geweldige 'blue pools' in de Ophiolite-gebergten van de Eastern Hajar. En de enorme hoeveelheid oasen met dadelpalmen en andere plantages.

De geweldige gezichtsuitdrukkingen van 'Faces' op het Muscat Festival, Salalah Festival en de meest ongekunstelde 'Faces' in hun natuurlijke omgeving door het hele land heen. Met mijn lens heb ik zoveel mogelijk van dit alles proberen vast te leggen; hun tradities, cultuur en erfgoed, maar ook de manier van leven tot en met vandaag, met de onder andere de bijzondere activiteiten rondom de vieringen van Eid.



Een fotoboek van Oman is natuurlijk geen compleet fotoboek zonder ook maar een van bovengenoemde hoofdstukken, en zeker niet te vergeten de liefde voor paarden in dit land.

Nog iedere keer intrigeren mij dit soort activiteiten ten zeerste. Nog steeds doe ik mijn uiterste best om dit samen met mijn Omaanse vrienden/fotografen op mijn netvlies vast te leggen.

En we moeten zeker die imposante moskeeën met de geweldige architectuur niet vergeten. Datzelfde geldt natuurlijk ook voor het recente Royal Opera House.

Bijna zou ik vergeten te schrijven over een aantal indrukwekkende en statige forten en kastelen. Neem nu het Nakhal fort. In de late namiddagzon

staat dit fort geweldig te pronken tegen die donkere Hajarbergen op de achtergrond. Vroeger was dit fort op grote afstand al te zien. Helaas is dit nu door de enorme huizengroei minder zichtbaar geworden. Een grappig bijkomstig verhaal van bijna dertig jaar geleden omtrent het Nakhal fort was dat HM Sultan Qaboos in die tijd veel door het land reisde en op een avond hij Nakhal passeerde zonder dat het fort verlicht was. Hij is daar toen direct naartoe gegaan en sindsdien is het fort iedere nacht verlicht!

Het boek ligt nu bij de drukker dus het zal snel beschikbaar zijn. Voor meer informatie kun je contact opnemen met Jaap Croese, jaapmuscat@me.com of een whatsappje naar 95347750.





ZwemABC Muscat wil heel graag Lillianne bedanken voor haar inzet en enthousiasme van de afgelopen drie jaar. Helaas gaat ze binnenkort naar Nieuw-Zeeland verhuizen en zullen wij haar moeten missen...

Vlak voor de kerstvakantie was het weer zover en mochten er deze keer vier kinderen afzwemmen. Ze hebben alle vier heel hard hun best gedaan en mochten na afloop dan ook hun zwemdiploma in ontvangst nemen. Dawit, Flynn, Liz en Sebbie: van harte gefeliciteerd...wij zijn super trots op jullie!



Als er mensen gaan, komen er meestal ook weer nieuwe mensen voor terug...althans dat hoop je dan.

Gelukkig was dat nu ook het geval en zijn we heel blij met de nieuwe aanwinst van ZwemABC Muscat: Arjen Wielaard!!

Arjen zal net als Bonnie, Simone en Anne-mieke de training volgen om zweminstructeur te worden. Tot die tijd helpt hij bij de zwemlessen om ervaring op te doen. Als jou dat nou ook leuk lijkt, neem dan contact op met Jacobien Haeser (94692979 of jacobienhaeser@hotmail.com).



Waarvoor kom je terug naar Oman?

In de 4,5 jaar dat Gert Hoefman met zijn gezin in Oman woonde, hebben ze samen heel wat mooie trips gemaakt langs de lange kustlijn, door de prachtige bergen en in de warme woestijn. Al het Omaanse natuurschoon heeft veel indruk gemaakt, maar het antwoord op deze vraag is duidelijk: "Ik kom graag terug voor de mooiste wadi's op aarde!"

Zijn werk als CEO van Oman Cables bracht hem begin 2013 naar Muscat. Samen met zijn vrouw en dochters hebben ze met veel plezier in MQ gewoond. In juli 2017 namen ze afscheid van Oman, omdat het voor beide dochters tijd werd om in te stromen in het Nederlandse middelbaar onderwijs. Met veel mooie herinneringen keerde het gezin terug naar Gouda. Sindsdien werkt Gert in Milaan, waar hij ook deels woont. "Onze 'her-inburgering' is prima verlopen, maar we missen ons leven in Oman wel."

We spreken Gert op de nieuwjaarsduik. Wederom bracht zijn werk hem eerder die week naar Muscat. "In maart 2018 was ik hier nog met Erika en zijn we naar Dutch Night geweest, een feest waar we graag voor terugkwamen! Deze keer ben ik alleen en heb ik de weekenddagen om wat af te spreken. Zo zat ik vanmorgen bij vrienden in het zonnetje aan de koffie. Met hen geniet ik hier nu op het PDO-strand weer van oliebollen, snert en leuke gesprekken met bekende en nieuwe Nederlanders in Oman!" Het terugzien van vrienden en bekenden wordt spontaan beantwoord met een uitnodiging voor een trip naar wadi Al Arbiyeen de volgende dag. Gerts weekend kan niet meer stuk.

De Omaanse wadi's hebben voor altijd een speciaal plekje in zijn hart. "We missen het hoor, die trips naar de wadi's. Zo veel indrukwekkende natuur, en dat allemaal op korte afstand van Muscat. De voorpret begint al met de uitdaging om alles in de auto te krijgen: de altijd zware koelbox vol met drinken en lekkere hapjes van de Al Fair, handdoeken, zonnebrand, extra schoenen, zonnebrillen, een rol ducttape en de Oman Off-Road guide voor goede plekjes en tips. Een rit naar een wadi is toch elke keer weer een ervaring, want je weet nooit wat je onderweg tegenkomt of wat er gebeurt."

Gert heeft veel Omaanse wadi's 'gedaan', maar bewaart extra goede herinneringen aan de tochten met een grote groep Nederlanders door Wadi Bani Khalid en met vrienden door Snake Gorge. Balancerend over kiezels, kruipend door spleten, glijdend over watervallen, zwemmend door de poelen of klimmend over de rotsen. "Tussen de hoge bergwanden realiseer je je weer even hoe klein je bent. Een waditocht vind ik iedere keer weer een geweldige ervaring. Ik reis voor mijn werk redelijk wat over de aardbol, maar nergens zijn er zulke mooie wadi's als in Oman!"

Deze wadi ligt op ongeveer 1 uur en 20 minuten rijden vanaf PDO Camp (100 KM)

Ingang wadi:
N 23.13363°
E058.89573°

Eindpunt wadi:
N 23°06.594
E058°54.080





Kinderfeest

foto's door Jaap Croese







Er was eens..

De derde unit van de Nederlandse lessen gaat over 'Hoe wij ons uitdrukken'. De jongste leerlingen leren over sprookjes, de wijze les in sprookjes en hoe je verhalen kunt navertellen.

We schreven een beterschapskaart aan oma, speelden de wolf en de zeven geitjes, maken een sprookjes-kijkdoos en sluiten af met een echt sprookjesbal!





In groep 4/5/6 werken we over kunst. We leren te vertellen waarom we schilderijen mooi of niet mooi vinden en werken over onder andere Rembrandt, Picasso, Vermeer en Mondriaan.





Beiroet, een prachtige paradox

Libanon, synoniem aan burgeroorlog en geweld. Maar ook een vruchtbaar, bergachtig, kustrijk en met beschavingen doordrenkt land.

Het is het kleinste land in het Midden-Oosten en heeft circa vier miljoen inwoners. De officiële taal is Arabisch, maar met Frans en in iets beperktere mate Engels kun je je prima redden. De Libanese keuken en wijnen zijn een begrip op zichzelf. De religieuze signatuur van het land is ongeveer 55% islamitisch en 45% christelijk. En als directe 'buur' van Syrië en Israël vangt Libanon meer dan anderhalf miljoen ontheemden op. In dit land zijn conflicten nooit ver weg en dat maakt Libanezen (volgens henzelf) meesters in leven in het moment. Dit merk je tijdens de gesprekken die mensen spontaan met je aanknopen. Hartelijk, direct en gastvrij.

Net als in andere landen rond de Middellandse Zee is de bodem van Libanon rijk aan vele schatten uit de oude beschavingen. Een goede start voor de geschiedenisliefhebber is het National Museum. Prachtig gerestaureerd met fantastische schatten uit de Fenicische stadstaten als Sidon, Tyre en Byblos. Bezoek vooral de kelder (achter de trap) en de film over de renovatie (rechts bij de hoofdingang). Op steenworp afstand van het National Museum ligt (achter de hekken en op het terrein van de Universiteit St. Joseph) het Mim (mineralen) Museum. Een indrukwekkende collectie van de negen minerale klassen. Voor je coffee break kun je te midden van de studen-

ten terecht bij de coffeeshop van de universiteit.

In downtown Beiroet tref je op één vierkante kilometer maar liefst vijf verschillende moskeeën, kapellen en kerken aan. Daartussenin liggen bijna achteloos nog een paar Romeinse opgravingen. Vlakbij is ook de duizend jaar oude Al Omari Mosque. Een duidelijker voorbeeld van de religieuze diversiteit van Libanon is bijna niet voorstelbaar. Mis vooral niet het ondergrondse museum onder de St. George kerk aan het Nijmeplein.

Ten oosten van het terrasrijke Nijmeplein liggen de Romeinse baden; hiervandaan is het een korte wandeling naar Souk Beirut, een hippe semi-open shopping mall à la Dubai. Op zaterdagochtend waan je je wandelend over de organische farmersmarkt al snel een lokale expat. Hier treffen we voor het eerst ook Syrische vluchtelingen aan die hun producten aanprijzen.

In Hamra, een levendige wijk met vele boetiekjes, restaurantjes en cafeetjes tref je in verhouding veel voetgangers aan, wellicht omdat noordelijk hiervan de American University of Beirut ligt. De AUB heeft een prachtige campus, is vrij toegankelijk (melden bij de 'Protection Office' en je ID achterlaten) en heerlijk rustig. Het archeologisch museum is gratis.

Design, moderne kunst en leuke cafeetjes vind je in Gemmayzestreet en Sursock. Het Sursock Modern





Door Gerda van Loon

Art Museum is niet al te groot, maar prachtig. In de kelder troffen we een imposante expositie van jonge, veelal Libanese artiesten aan, met hun visie op Beiroet. Een lichte lunch in het museumrestaurant maakt het bezoek compleet. Leuk Nederlands detail: in het kantoor van de grondlegger van het museum, Nicolas Sursock, hangt een levensgroot portret gemaakt door de Nederlandse schilder Kees van Dongen.

Beiroet kent een uitgebreid nachtleven. Jong en oud gaan uit tot in de kleine uurtjes. Restaurants stromen rond negen uur, half tien vol. Vraag gewoon aan die hippe shopkeeper wat zijn of haar favoriete restaurant of nachtclub is en men heeft nauwelijks aanmoediging nodig.

De stad is niet groot en op zich is alles redelijk te belopen. De assertieve rijstijl, drukte en het gebrek aan duidelijke voetpaden zorgden er echter voor dat de Uber-taxi's een goede klant aan ons hadden: voor 3 à 4 dollar per ritje redelijk te doen.

De littekens van de vijftienjarige bloedige burgeroorlog (1970 -1995) zijn nog op veel plekken zichtbaar. Wat mij vooral opviel zijn de talloze muurschilderingen en graffiti, een mijns inziens geslaagde combinatie van schoonheid, creativiteit en veerkracht.

De vele Syrische vluchtelingen (ratio 1 op 3) en 500.000 Palestijnse ontheemden hebben een behoorlijke impact op het land en de beschikbare mid-

delen. In de meeste wijken zijn dagelijks powercuts en de waterdruk is ook niet altijd riant. Nooit heb ik bij een ATM gepind, waar je naast de lokale munteenheid ook voor US-dollars kon kiezen. Roadblocks, soldaten en de aanblik van machinegeweren zijn normaal. Toch heb ik me geen moment onveilig gevoeld, nu ja, even dan, toen we de eerste dag al wandelend in de snelwegtunnel belandden.

Vanuit Beiroet is het eenvoudig om dagtochtjes te maken. Niet te missen zijn de Jeita Grotten (één van de zeven wonderen der natuur). Daar vlakbij ligt het hooggelegen Harissa: een bedevaartsoort voor onze Maria, Our Lady Of Lebanon. En uiteraard Byblos, naamgever van de Bijbel en hippe disco's, geboorteplek van het lineaire alfabet, 's werelds oudste en nog steeds bewoonde stad. Hier kun je rustig een middag en/of nacht doorbrengen. Bezoek de aan de kust gelegen opgravingen en het kruisvaarderskasteel, het waxmuseum, het fossielenwinkeltje en/of museum en proef wijnen in de oude soek.

Tijd van het jaar van ons bezoek: half november, temperatuur rond de twintig graden
Vluchten: dagelijks, Gulf Air overstappen in Bahrein

Tijdsverschil: twee uur

Taal: Arabisch, Frans en Engels

Valuta: Amerikaanse dollars



Nieuws van de Nederlandse ambassade in Oman

Van 2018 naar 2019

Ook 2018 was een druk jaar, met traditioneel een piekperiode in de tweede helft van het jaar. Onze consulaire en economische dienstverlening draaide op volle toeren, terwijl ons politieke werk achter de schermen voor de nodige 'olie in de machine' zorgden.

Op consulaire terrein waren we er 24/7 voor alle Nederlanders in Oman, en voor hen die naar Nederland voor werk, vakantie of studie wilden reizen. We gaven 123 paspoorten af aan Nederlanders in Oman – ruim 17% meer dan in 2017. Waar we eind 2017/begin 2018 benieuwd waren of we nog meer visa zouden afgeven, bleek dit zeer zeker het geval. Veel meer dan voorzien verstrekten we in 2018 9335 visa voor het Schengengebied, 10% meer dan in 2017. Ongeveer de helft daarvan (4668) was voor Omaanse toeristen en zakenreizigers die direct naar Nederland vlogen – een groei van 32%. Het aantal Omani's die voor langere tijd naar Nederland gingen, was in 2018 ongeveer gelijk aan 2017 (105 in totaal). We zullen zien of deze aantallen in 2019 verder zullen stijgen. Een ding is zeker: we blijven streven naar excellente dienstverlening.

Bij onze economische dienstverlening zetten we ons in 2018 en 2019 hard in voor het Nederlandse bedrijfsleven. We helpen hen bij het beantwoorden van vragen over het zakendoen in Oman, het identificeren van kansen, en wanneer zij moeilijkheden ondervinden in het zakendoen in Oman. Als altijd treden we daarbij op als 'contactenmakelaar', bijvoorbeeld door hen in contact te brengen met elkaar en met partners in Oman tijdens netwerkbijeenkomsten. We concluderen daarbij uit de cijfers en verhalen daarachter dat Oman ook in 2018 in trek bleef bij Nederlandse ondernemers en bedrijven. Zo steeg het aantal vragen vanuit het bedrijfsleven in 2018 en faciliteerden we Nederlandse investeringen in Oman wederom voor een bedrag van honderden miljoenen euro's. De BV Nederland doet het mede daardoor nog steeds goed in Oman. Ook merken we dat de overheid en bedrijven in Oman een positief beeld hebben van wat we als land te bieden hebben. Als ambassade, samen met samenwerkingspartners in Oman en Nederland, proberen we dit beeld verder te versterken door ook oog te hebben voor minder commerciële projecten. Zo ondersteunen we de Omaanse overheid en instellingen in hun behoefte aan training, opleiding en waar nodig beleidsvorming en –uitvoering.

We richten ons bij dit alles op vier sectoren: logistiek, water, energie en (agro)voedsel. Nieuw daarbij is dat we steeds meer de verbinding proberen te zoeken

tussen de laatste drie – de zogenoemde 'nexus' water-energie-voedsel. Want daar zijn we als klein land groots in, en het zijn juist de slimme oplossingen op dit snijvlak waar in Oman veel behoefte aan (het ontstaan) is. Naar verwachting zal deze focus voor Oman en de overige landen in de Golfregio de komende jaren ook zo blijven. Onder de slogan 'Dutch Gulf – Dutch connection in Oman' zullen we dit jaar meerdere activiteiten organiseren, onder meer met de Wereldexpo in Dubai in 2020 in het vooruitzicht. Wellicht heeft u via bijvoorbeeld onze Facebookpagina al een idee kunnen krijgen van hoe het Nederlandse paviljoen eruit zal zien, en hoe de water-energie-voedselnexus daarin centraal staat.

Op politiek vlak houden we scherp oog op het handhaven van de goede betrekkingen tussen Oman en Nederland, en voor de ontwikkelingen in de regio. Zoals gezegd zien wij dit werk als 'olie in de machine' voor veel wat er tussen beide landen gebeurt. Waar we in 2018 de 25ste editie vierden van de goede relaties tussen beide landen tijdens de jaarlijkse zogeheten 'bilaterale politieke consultaties' in Muscat, is de 26ste editie al weer aanstaande. Bij dit overleg tussen de Secretarissen-Generaal van beide ministeries van Buitenlandse Zaken wordt jaarlijks stilgestaan bij de samenwerking tussen beide landen, en worden afspraken gemaakt voor het komende jaar. Dit jaar zullen deze gesprekken plaatsvinden in Den Haag.

Als onderdeel van ons werk organiseerden we weer veel evenementen. Zoals de inmiddels reguliere pop-up-ambassade in Sohar. Voor één dag verplaatsten we onze werkzaamheden naar Sohar, bezochten daar bedrijven en instanties met een Nederlandse band, en praatten we bij met de Nederlanders die in en rond Sohar wonen en werken. Speciale gast was Adriaan Visser, de Rotterdamse wethouder voor Financiën, Organisatie, Haven en Grote Projecten. Ook verwelkomden we vele geregistreerde Nederlanders voor een eindejaarsreceptie op de Nederlandse residentie. Een evenement dat we ook in 2019 weer



van plan zijn te organiseren, evenals de viering van Koningsdag en -nacht (op donderdag 25 april a.s.) en een 'open (t)huis'-ochtend op de ambassade.

Tevens mochten we in de tweede helft van 2018 weer een aantal bezoekers uit Nederland verwelkomen. Van ondernemers tot collega's van het ministerie van



Buitenlandse Zaken, en variërend van de thema's water tot politie en immigratie, en public diplomacy... te veel om allemaal op te noemen. We organiseerden in de tweede helft van 2018 drie werkbezoeken aan Nederland. Het eerste werkbezoek stond in het teken van de ontwikkeling van ondernemerschap en het midden- en kleinbedrijf in

Oman. Hiertoe hadden we een aantal organisaties, die zich in Oman hiermee bezig houden, uitgenodigd om in Nederland inspiratie op te doen. En met succes. Een tweede delegatie reisde naar Nederland om te zien hoe wij duurzame energie en energiezuinigheid in Nederland bevorderen. Een laatste bezoek aan Nederland vond plaats ter voorbereiding op de inmiddels gepresenteerde 'Vision 2040'. Ook in 2019 hopen we weer veel gasten uit Nederland te mogen verwelkomen, en werkbezoeken aan Nederland te helpen organiseren.

In de uitvoering van al ons werk heeft een aantal wisselingen binnen het ambassadeteam plaatsgevonden, of zijn aanstaande. Allereerst binnen ons Operations cluster; in december hebben we helaas afscheid genomen van Marjon Hesselink. Na bijna vijf jaar, meest recent als onze Operations Manager, heeft Marjon geweldig werk geleverd om de ambassade in heel veel facetten draaiende te houden en onze consulaire dienstverlening vorm te geven. We zullen haar als hardwerkende, gezellige collega enorm missen. Collega Merie Zekry heeft inmiddels haar functie overgenomen. Haar functie zal vanaf februari vervuld worden door onze nieuwe collega Femke Tijs, die tot voor kort werkzaam was op ons

Consulaat-Generaal in Dubai. We wensen zowel Merie als Femke heel veel succes toe in hun nieuwe functies.

Binnen het Policy cluster van de ambassade zullen we in de eerste helft van 2019 helaas afscheid moeten gaan nemen van Tim Goudsmid, onze zeer gewaardeerde collega die zich bezighoudt met politieke zaken in en rond Oman. We zullen hem, de gezelligheid die hij bracht, zijn kennis van Oman, en zijn creatieve geest enorm missen, en wensen hem veel succes toe in zijn vervolgfunctie – naar verwachting in Den Haag. Zijn opvolgster, Mina Goesjenova, zullen we rond de zomer mogen verwelkomen.

Ook zullen we vanaf februari afscheid nemen van onze huidige stagiaires: Jip Dresia en Cheyenne Krijgsman. Vijf maanden lang hebben zij ons geweldig geholpen, en tegelijkertijd hebben zij veel geleerd van hoe het is om te werken op een ambassade als de onze. Beiden gaan zich na terugkomst in Nederland weer op hun studie richten, en wij wensen hen daarbij heel veel succes toe. Tot eind juni zullen Annechien Heida en Melina Tretmans hun plaats in het team innemen. Ook hen wensen we via deze weg veel succes toe.

Het wordt alles bij elkaar genomen weer een dynamisch en ongetwijfeld enerverend jaar. Wij hebben er zin in, en zien ernaar uit om u geregeld te mogen verwelkomen – op ons kantoor in Shatti al-Qurm of daarbuiten.

Namens het hele ambassadeteam,

Laetitia van Asch
Ambassadeur

Herhaalde oproep: registratie via de 24/7 BZ Informatieservice

Als ambassade willen wij u als Nederlander graag kunnen bereiken. Vanwege de nieuwe privacywetgeving kan dat alleen als u ons daartoe toestemming geeft, en aangeeft waarvoor wij met u contact mogen opnemen. Welke reden u ook kiest: wij hopen dat u zich in elk geval registreert. Dat kan heel eenvoudig: <https://informatieservice.nederlandwereldwijd.nl/>

Wilt u alleen per email updates van het reisadvies ontvangen en dat wij u per sms bij (dreigende) crisis kunnen bereiken, kiest u dan voor de 'eenvoudige' versie: <https://informatieservice.nederlandwereldwijd.nl/registration/simple>.

Wilt u tevens dat wij als ambassade weten dat u in Oman bent, en daarnaast ook een uitnodiging ontvangen voor bijvoorbeeld de viering van Koningsdag of andere evenementen die wij organiseren? Registreert u zich dan 'uitgebreid': <https://informatieservice.nederlandwereldwijd.nl/registration/extended>.

Op 23 mei 2019 kunt u als kiezer buiten Nederland weer stemmen. U brengt uw stem uit tijdens de verkiezingen voor de leden van het Europees Parlement. U stemt met een briefstembewijs of een kiezerspas. U kunt ook iemand machtigen om voor u te stemmen.

Om te kunnen stemmen, moet u zich registreren als kiezer buiten Nederland. Wilt u stemmen voor de verkiezing van het Europees Parlement op 23 mei 2019? Registreer u dan uiterlijk op 11 april 2019 via onderstaande link. U hoeft dit maar één keer te doen. Bij iedere verkiezing krijgt u de documenten die u nodig heeft om te stemmen per post toegestuurd.

U kunt uw briefstem aan het op de retourenvelop aangegeven adres sturen. Zorg ervoor dat u uw briefstembiljet tijdig verstuurt om te garanderen dat uw stem op tijd aankomt!

Informatie over het registreren en de werkwijze van de Gemeente Den Haag treft u onder: <https://www.den-haag.nl/nl/bestuur-en-organisatie/verkiezingen/kiezers-buiten-nederland/stemmen-bij-de-verkiezing-van-het-europees-parlement-als-u-in-het-buitenland-woont.htm>


Voor verdere vragen kunt u contact opnemen met de Gemeente Den Haag via +31 (0) 70 353 4400 of met het ministerie van Buitenlandse Zaken via +31 247 247 247.

Cabaret

Leon van der Zanden komt naar Muscat met zijn nieuwe voorstelling Kameleon. Deze gevarieerde show die de toon van een gesprek met grappen heeft, leverde tot nu toe louter enthousiaste reacties op. Zowel bij het publiek als van de recensenten. Het toonaangevende theaterkrant.nl gaf zelfs vier sterren en prees Van der Zandens improvisatievermogen. Het Brabants Dagblad noemt Leon "een zelfverzekerde rasverteller die diep durft in te gaan".

Kameleon gaat over Dirk, een rijke man die euthanasie wil laten verrichten en Leon vraagt om op te treden op zijn uitvaart. Ze maken samen een afscheidsbrief die Leon op de plechtigheid zal voordragen. Alle thema's die daarbij worden aangeraakt, bespreekt Leon met het publiek en de antwoorden verwerkt hij direct in de show. In feite stemt hij af op zijn publiek en laat het onderbewuste van de zaal spreken. Dat maakt elke voorstelling uniek en volledig aansluitend bij de mensen die er dan zijn.

Kameleon lijkt zichzelf uit toevalligheden op te bouwen, maar uiteindelijk blijkt elk moment onderdeel van een groots plan.



LEON VAN DER ZANDEN
KAMELEON

Za 16 maart 7.00 PM
RAHRC Cinema Hall
Leden: 15 Omr
Niet-leden: 17 Omr

Kaartverkoop @ FO
vanaf 3 maart

Hollandcomite@gmail.com

De adresjes van... Lydia

Na de groentebbox van de vorige keer, dachten we dat het leuk zou zijn om adresjes te vinden waar ze lekker brood verkopen. Het broodaanbod van de supermarkten hier is bij iedereen wel bekend. De redactie is op zoek gegaan naar de bakkertjes in Muscat. Mocht je liever zelf aan de slag gaan, dan vind je op de volgende pagina een recept om je eigen brood te maken!.



Le Petit Paris

Deze winkel heeft een klein zaakje in Qurm City Center en verkoopt diverse soorten brood, stokbrood, taartjes, croissants en macarons. Ze hebben ook een grotere zaak in Muscat City Center en hun allereerste vestiging, geopend in 2016, zit nog steeds achter MCC. Je kunt hier ook terecht voor een kopje koffie. Leuk weetje: het zuurdeSEMBROOD wordt gemaakt van een eigengemaakte verse starter en komt niet uit een zakje.

Qurm City Center: onderaan de roltrap bij Borders, op parkeerplaatsniveau.

Open van 8.30am tot 10pm.

Muscat City Center: op de eerste verdieping, met de roltrap omhoog bij Zara. Open van circa 8am tot 10pm



Shalashil, German Bakery

De Duitse bakker zit al heel wat jaren in Muscat, maar heeft nooit een eigen winkel gehad. Ze werken dan ook op bestelling.

Als je niet bekend bent met hun producten kun je via de e-mail: sarah-m@german-bakery.org hun uitgebreide bestellijst opvragen. Je kunt het zo gek niet bedenken of ze maken het en anders kun je aangeven wat je wilt. Ze hebben ook een lunchmenu en verzorgen catering. Je plaatst je broodbestelling minimaal 24 uur van tevoren en dan kun je het afhalen in de bakkerij.

Leuk weetje: ze maken vers glutenvrij brood.

De bakkerij vind je op de weg naar de ABA (school)



TR.EAT in het Intercontinental Hotel

Al jaren is het Intercon één van de plekken waar je vers brood en taarten kan kopen. Met de komst van de nieuwe hippe coffeeshop TR.EAT is de werkwijze enigszins veranderd. In deze nieuwe coffeeshop ligt geen brood meer op display voor de directe verkoop; je doet je broodbestelling nu minimaal een dag van tevoren en haalt het op de afgesproken tijd op.

Open van circa 7am tot 10pm



PAUL

Met twee vestigingen, één in Muscat Grand Mall sinds 2013 en één in Muscat City Center sinds 2015, is Paul een bekende plek om te gaan ontbijten of lunchen. Ook hier verkopen ze diverse soorten brood, stokbrood, croissants en taartjes.

Open van circa 8am tot 11pm



Zelf brood bakken

door Gijs en Simone Hemink

Dit is een basisrecept uit het boek "Hoe bak ik brood – stapsgewijze recepten voor gistbroden, zuurde-sembroden, sodabroden en zoetigheden" van Emmanuel Hadjiandreou. Het basisrecept wordt gebruikt voor verschillende typen broden, bolletjes en bagels. Het recept is ook zeer geschikt voor de broodbak-machine. De ingrediënten zijn allemaal verkrijgbaar hier in Oman. Meestal gebruiken wij Dahabi bloem (Omaans merk) en DCL Active Dry Yeast, beide te verkrijgen bij de Al Fair en de Carrefour.

Eenvoudig witbrood met twee variaties, voor één klein brood
Broodvorm voor 500g/15x10 cm, ingevet met plantaardige olie

Wit:

- 300g tarwebloem
- 1 theelepel zout
- 3g verse gist of
- 2g³/₄ theelepel gedroogde gist
- 200g/200ml warm water

Mout:

- 300g moutmeel (of 190g ongebleekte tarwebloem, 80g meergra-nenmix of middelfijn roggemeel, en 40g gemoute havervlokken)
- 6g/1 theelepel zout
- 3g verse gist of 2g³/₄ theelepel gedroogde gist
- 200g/200ml warm water

Volkoren:

- 300g op steen gemalen volkorenmeel
- 6g/1 theelepel gedroogde gist
- 230g/230ml warm water

1. Meng in een (kleine) kom de bloem/het meel en het zout en zet opzij. Dit is het gedroogde mengsel (A).
2. Doe in een andere (grotere) kom de juiste hoeveelheid gist (B).
3. Voeg water aan de gist toe (C).
4. Roer tot de gist is opgelost. Dit is het natte mengsel (D).
5. Voeg het droge mengsel aan het natte mengsel toe (E).
6. Meng beide mengsels met een houten lepel en daarna met je handen tot je een deeg hebt (F).
7. Schraap met een plastic deegkrabber de randen van de kom schoon en zorg dat alle ingrediënten goed gemengd zijn (G).
8. Dek af met de kom waarin het droge mengsel zat (H).



9. Laat 10 minuten staan.
10. Na 10 minuten kun je het deeg kneden. Laat het deeg in de kom zitten, trek een stuk deeg aan de rand omhoog en duw dit in het midden. Draai de kom een beetje en herhaal dit proces met een ander stuk deeg. Herhaal dit acht keer. Het hele proces hoeft maar 10 seconden te duren en het deeg moet een beetje gaan tegenstribbelen (I)(J)(K).
11. Dek de kom weer af en laat 10 minuten staan.
12. Herhaal stap 10 en 11 twee keer. Na de tweede kneedbeurt, moet het deeg flink tegenstribbelen als je eraan trekt (L).
13. Na de derde kneedbeurt moet het deeg mooi glad zijn (M).

14. Herhaal stap 10 nog een laatste keer.
15. Na de vierde kneedbeurt moet je een gladde deegbal hebben wanneer je hem omkeert in de kom (N).
16. Dek de kom weer af en laat het deeg 1 uur rijzen.
17. Wanneer het deeg twee keer zo groot is geworden, moet je voorzichtig met je knokkels de lucht uit het deeg drukken (O).



18. Bestuif een schoon werkvlak met een beetje bloem.
19. Haal de deegbal uit de kom en leg hem op het met bloem bestoven werkvlak. Maak het deeg voorzichtig plat en ovaal (P).
20. Vouw de rechterkant van het ovaal naar het midden (Q).
21. Vouw de linkerkant van het ovaal naar het midden (R).
22. Druk het deeg een beetje aan, zodat alles bij elkaar plakt. Je hebt nu een grove rechthoekige vorm (S).
23. Nu wordt het tijd om van het deeg een brood te maken: trek aan het deeg en vouw de bovenkant van de rechthoek tot op een derde naar het midden toe; druk dat dan in het deeg (T)(U).
24. Draai het deeg 180° en herhaal stap 22. Herhaal tot je een mooi, tamelijk plat brood hebt dat ruwweg de afmetingen heeft van je bakvorm (V).
25. Doe het deeg in de ingevette broodvorm met de naad naar beneden (W).



26. Dek de broodvorm af met een grote kom of een schone (opgeblazen) plastic zak en laat het deeg ongeveer 30-45 minuten rijzen, tot het net iets minder dan dubbel zo groot is.
27. Verwarm de oven 20 minuten voor op 240°C/gasstand 9 (op de heteluchtstand, zo mogelijk) of op de hoogst mogelijke ovenstand. Zet een braadslee onder in de oven. Vul een kop met water en zet opzij.
28. Haal de kom of plastic zak van het deeg wanneer het gerezen is (Y).
29. Leg het brood in de voorverwarmde oven, giet de kop water in de hete braadslee voor de nodige stoom en verlaag de oventemperatuur tot 200 °C/gasstand 6.
30. Bak het brood in ongeveer 35 minuten goudbruin (Z).
31. Haal het brood uit de vorm en tik op de bodem. Als het hol klinkt, is het brood gaar (AA)
32. Als het nog niet gaar is, moet het nog een paar minuten in de oven. Leg het brood ten slotte op een rooster om af te koelen (BB).

© Tekst en foto's: "Hoe bak ik brood – stapsgewijze recepten voor gistbroden, zuurdesembroden, sodabroden en zoetigheden" van Emmanuel Hadjiandreou, Uitgeverij Becht, Haarlem, 3e druk 2015.



Nieuwjaarsduik

Foto's door Gijs Hemink



Sohar vertelt

Vrijwilligerswerk

Wat doe je als immer actieve, reislustige vrouw als manlief de mogelijkheid krijgt te gaan werken in het buitenland? Dan moedig je dat aan, toch?! En dan ga je mee, op naar het volgende avontuur.

De eerste paar jaar was ik druk met ontdekken: de compound, Sohar inclusief het platteland met veel landbouw, liefst op de fiets, nu en dan een sportieve uitdaging aangaan. 'Split Rock', 'ezeltjesdorp', Yanqul en omgeving, Jebel Akhdar, Sur, Duqm en natuurlijk de woestijn. Geweldige hotels, maar ook het enige Bed&Breakfast in Oman (Misfah Old House) en natuurlijk kamperen waar je maar wilt.

En toen ging het kriebelen, want deze grote vakantie was heerlijk genieten na heel drukke jaren in Nederland en heel erg welkom, maar vakantie is pas vakantie als er ook iets tegenover staat. Natuurlijk: een paar yogalessen per week verzorgen is iets, maar genoeg? Nee, kennelijk niet. Een cursus geologie via EdX bood even uitkomst, maar ook dat was eindig uiteraard. Zo'n cursus kan ik overigens iedereen aanraden: het maakt het rondkijken hier nog veel leuker als je een heel klein beetje snapt en aan de oppervlakte ziet wat een geweldige krachten dit deel van de wereld heeft doen ontstaan: heel indrukwekkend.

Het vinden van werk als 'vrouw-van' bleek een heilloze exercitie, tenzij om meer yogalessen te geven, maar dat was nu juist wat ik niet zocht. Vrijwilligerswerk deed ik in Nederland al regelmatig, dus ging ik op zoek naar vrijwilligerswerk. Toevallig las ik een artikel in de Times of Oman over het door de cultuur verweven zijn van vrijwilligerswerk. In het artikel was echter helaas niets concreets te vinden. "Google weet alles", volgens mijn dochters, maar helaas bood ook dat weinig tot niets. De enige site die ik kon vinden en waar ik dus hoopvol het contactadres van zocht en vond, bleek verder leeg te zijn. Dat wil zeggen: nooit een reactie op mijn mail gehad en doorklikken was niet mogelijk.

Omdat Google alles lijkt te weten en zoeken inspirerend en soms haast verslavend kan zijn, kwam ik wel heel ergens anders terecht. Een paar maanden later zat ik in Nepal, via Travel Active. Een Green Lion project voor vrouwen aan de rand van de maatschappij, vrouwen die wat minder geluk hebben gehad dan wij. Als yogalerares ging ik. De bedoeling was dat ik met behulp

van yoga deze vrouwen zou helpen zich steviger in de maatschappij te kunnen opstellen. Er zat al een Nederlandse maatschappelijk werkster die heel blij was met wat extra hulp. Het management had echter na een paar dagen andere plannen. "We need you for English classes". Nou daar had ik helemaal geen oren naar. Tot ik op de betreffende school kwam en begreep waarom: conversatie Engels werd niet gegeven. Dat werd mijn taak. Geen boeken, alle lesmateriaal en alle lessen zelf maken.

Leuke uitdaging? Ja, dat was toch wat ik zocht. Geen verwarming, koude douche, nachtvorst in mijn slaapkamer en "sjips, heb ik mijn kruik vergeeten", maar gelukkig had ik wel een springtouw mee om wat aan mijn conditie te kunnen doen. Voor het slapengaan 500 keer springen en dan vlug met warme voeten in bed. Gelukkig werd de zon sterker.

Thamel (de wijk met winkeltjes, leuke koffietentjes en een German bakery) bevond zich op zes kilometer lopen, net te doen na school voor het avondeten. De dagen en weken vlogen om. Een geweldige ervaring! Nooit gedacht dat ik het leuk zou vinden om voor de klas te staan, ook nooit gedacht dat ik ooit iets met Engelse les zou kunnen doen. "Would you like to come back?" was de vraag vlak voor ik wegging. "Maybe, but if so, better prepared".

Een half jaar later heb ik mijn TEFL*-certificaat gehaald, met veel plezier. Verbaasd maar ook wel een beetje trots. Niet bijzonder moeilijk, wel heel veel werk.

In oktober vertrok ik naar Cambodja. In Samraong, een provinciestadje in het noorden, is een school gebouwd en deze wordt gerund door vrijwel uitsluitend vrijwilligers. Op deze school kunnen kinderen gratis Engelse lessen volgen, na de reguliere lessen op een andere school. Geweldig dat die noodzaak tot scholing gezien wordt in deze



boerenomgeving. Werk genoeg op het land waar ook kinderen, net als vroeger in onze landen, gewoon meehelpten na school. Het initiatief werd indertijd lokaal genomen en onder andere het huidige hoofd van de school met zijn familie was daarbij betrokken. Er is gezorgd voor een curriculum wat gevolgd wordt, er is een leerplan voor de hele school. De bijbehorende boeken zijn spaarzaam aanwezig. Toen ik kwam was er voor mijn twee klassen van vijftien leerlingen elk één werkboek. Het bijbehorende leerboek vond ik nog dezelfde week en gelukkig kwam een collega met het leraarsboek, niet meer helemaal heel, maar redelijk bruikbaar. De opdracht: twee of drie bladzijden per week mondeling en schriftelijk te leren beheersen. Te toetsen op vrijdag. Lesplannen, leermiddelen en toetsen allemaal zelf te verzorgen. Twee keer drie uur les per dag en na school de lesvoorbereiding voor de volgende dag. Elk lesplan schriftelijk te verantwoorden. "Nou, dat kwam mooi uit", dacht ik, "dan kan ik dus afkijken van mijn voorganger." Helaas, mijn voorganger was zo vriendelijk geweest alles zelf mee te nemen naar huis. Ach, misschien maar goed ook. Nu werd ik ook niet afgeleid door eigen waarnemingen.

's Morgens ging ik op de fiets naar school, net als in Nederland, maar dan wat warmer (34° C) en vochtiger (90-95%). De eerste dag al gleed er, zeer gracieus, een slangetje voor mijn wiel over de weg. Later begreep ik dat het beestje erg veel geluk had die dag: was ik een Cambodjaanse geweest dan had hij zijn tochtje waarschijnlijk niet overleefd. Hij was misschien zelfs wel bij het diner opgediend.

Naast mijn klaslokaal bleek een moederkloek haar kuikentjes uit te broeden. De geboortes vonden plaats in een weekeind. De week erop hoorden we tijdens de lessen regelmatig het geruststellende getoeroero van moe, die haar kuikentjes bij zich riep. Alle lokalen waren apart gebouwd op korte palen en met een tussenruimte van een paar meter. Daar liep ook een hond rond, te snuffelen in de vuilnisbakken. Zonder dat iemand daar verder aandacht aan besteedde werd die steeds weer weggejaagd door degene die er het dichtst bij zat. Zelfs toen moederkloek op een bepaald moment besloot haar kindjes door de klas te loodsen werd daar weinig aandacht aan geschonken, dat wil zeggen door de kinderen. Mijn gezicht moet boekdelen hebben gesproken. Verbaasd keek de klas naar mij en toen naar onze huisdieren. Daar moest ik erg om lachen en daarom moesten zij weer lachen: humorverstijgend cultuurverschil.

Het platteland van Cambodja, waar we elke avond op de terugweg een boer met zijn koeien passeerden, onderweg naar de stal. Vergezeld van de geur die daarbij hoort. Veel vogels, heel veel groen, vlak land met prachtige wolkenpartijen. Net Nederland,





maar dan anders. Diverse soorten mieren in mijn kamer, sommige zo klein dat zelfs de klamboe geen soelaas bood. Elke lunchpauze na het eten een kikker onder mijn hangmat. Vriendelijk beestje maar net niet aantrekkelijk genoeg om te kussen. Die prins heb ik overigens al ontmoet en had ik achtergelaten op het vliegveld van Muscat. Leven in slow motion, elke dag om 21.00 uur iedereen in bed. Internet niet vanzelfsprekend steeds aanwezig. Heerlijke groentes en fruit, hartstikke vers en altijd kort bereid. Wat een gezonde weken.

Toen las ik *The Elimination*, over het proces tegen Kaing Guek Eav (Comrade Duch). Wie niet heeft gehoord van *The Killing Fields*, heeft er geen beeld bij. Dat is toch anders wanneer je ter plekke bent en beschrijvingen leest die betrekking hebben op het gebied waarin je je bevindt, en mensen spreekt die een en ander aan den lijve ondervonden. "Elk veld met bomen moet je wantrouwen, want het zou een knekelveld kunnen zijn". Dat verandert een idyllische omgeving. Het verhaal van een van de medewerkers : zijn ouders stuurden hem als kind naar het klooster. "Waarom het klooster, dat was toch juist niet veilig?", was mijn vraag. "Beter dan te belanden in de kindlegers van de Rode Khmer", was het antwoord. Gruwelijk, de vraag waar je kind te moeten offeren. Gelukkig overleefde hij het. Dat was niet iedereen gegeven: een op drie à vier niet.

Is het voorbij? Tijdens mijn verblijf kwam er een alert van Buitenlandse Zaken: vermijd mensenmenigtes. Dat doe ik altijd al, want ik houd nu eenmaal niet van veel mensen op een kluitje. Maar

gevraagd of het inderdaad onrustig was: een klein beetje. Zelfs daarvan heb ik niks gemerkt.

In de weekenden had ik vrij en ging ik naar Siem Reap: supergezellig. Fietsen in 'de polder', hartelijke begroetingen onderweg. Verruil rijstvelden voor tarwe of aardappelen, de citybike voor een mountainbike, fietspaden voor hobbelige zandweggetjes en rood zand voor geel of bruin en je waant je thuis in Nederland.

Angkor Wat was nog indrukwekkender dan ik me had voorgesteld. Na mijn bezoek aan het museum in Siem Reap was ik nog meer onder de indruk van de culturele rijkdom in dit deel van de wereld. Wat heb ik vroeger gemist bij geschiedenis? Wat ben ik dan toch een bofkont, dat ik dit allemaal heb kunnen meemaken.

Wat wordt het volgende avontuur? Geen idee.

* TEFL – Teaching English as a Foreign Language





Hoe gaat 2019 er fiscaal uitzien

Geachte expat,

Het is weer Prinsjesdag geweest en dus is er een nieuw belastingplan ingegaan op 1 januari. Ik geef u een overzicht van de fiscale zaken die voor expats van belang zijn.

Voor de komende jaren zijn er grote veranderingen in het belastingstelsel aangekondigd en die leg ik u eerst in algemene zin uit. Daarna kijk ik specifiek naar uw huis in Nederland.

Veranderingen

Het gaat goed in Nederland. De economie groeit voor het zesde jaar op rij. Het nationaal inkomen

economie kunnen schaden en dat zijn de oplopende privéschulden in de Eurozone en een plotseling stijgende rente. Een stijgende rente betekent ook een stijgende hypotheekrente. Als u uw hypotheekrente nog niet voor lange tijd heeft vastgezet, dan kunt u dat nu maar beter overwegen door uw huidige hypotheek open te breken. De hypotheekrente is per slot van rekening historisch laag op dit moment.

Belastingplan 2019

Dan het belastingplan 2019. De belastingen op arbeid gaan de komende jaren omlaag en dat wordt deels gecompenseerd door een stijging van het lage btw-tarief van 6% naar 9%. Daarnaast stijgt de energiebelasting fors. In 2019 stijgt het tarief in de eerste schijf van de inkomstenbelasting met 0,1%, de tweede schijf daalt met 2,75% en de der-

'Als u nog wat lijfrentepolissen in een laatje hebt liggen of een stamrechtje op de plank, dan is het nu tijd om daarnaar te (laten) kijken'.

groeit in 2019 met 2,6% en de staatsschulden nemen verder af tot onder de 50%. De werkloosheid daalt naar 3,5% en bijna iedereen krijgt het in 2019 beter. Dat zet zich in de jaren daarna voort onder andere door de modernisering van het belastingstelsel. Mijn opmerking daarbij is dat het voor de middeninkomens vies tegenvalt omdat er weliswaar tariefsverlaging komt, maar er ook geniepig aan de heffingskortingen wordt gesleuteld. Daarnaast (maar nu nog niet in de Miljoenennota) is er aangekondigd dat er nieuwe klimaat- en pensioenakkoorden komen. Over dat pensioenakkoord hoort u meer van mij zodra het er is. Verder wordt de arbeidsmarkt hervormd en er komen maatregelen voor de woningmarkt en ook daar hoort u meer over. U kent Nederland kortom niet meer terug als u remigreert. Gevaren zijn er natuurlijk ook. Dat zijn vooral het tekort aan geschikte arbeidskrachten en de overspannen woningmarkt in de Randstad. Daarnaast zijn er nog twee risico's die de

de met 0,2% als opmaat naar een belastingstelsel met twee schijven dat in 2021 in moet gaan.

In 2021 zijn er dus nog maar twee tarieven, een eerste schijf met een tarief van 37,05% die loopt tot € 68.507. Daarboven betaalt u 49,5%. Voor AOW-gerechtigden is er een derde schijf. De eerste schijf loopt hier tot € 33.994 met een tarief van 19,15% en daarboven is het hetzelfde zoals hiervoor geschetst.

Aftrekposten

Een andere belangrijke verandering is dat bijna alle aftrekposten worden beperkt tot de nieuwe eerste schijf (basisschijf) van 37,05%. Er komt vanaf 2020 een afbouwtraject voor hoge inkomens (in de hoogste vierde schijf dus) van 3% per jaar totdat in 2023 de maximale aftrek 37,05% is. Dat is nu 51,95%. Je kunt dan dus alleen nog maar aftrekken tegen het nieuwe basistarief. Deze aftrekbeperking geldt niet alleen voor de hypotheek

renteafrek maar bijvoorbeeld ook voor alimentatie, giftenafrek en specifieke zorgkosten. Daarnaast geldt deze aftrekbeperking ook voor de diverse ondernemersaftrekposten, monumentenaftrek en verliezen op durfkapitaal. Deze veranderingen hebben dus invloed op uw hypotheekrenteafrek. Bovendien wordt het afkopen van kleine lijfrentes en stamrechten door expats ongunstiger. Dus als u nog wat lijfrentepolissen in een laatje hebt liggen of een stamrechtje op de plank, dan is het nu tijd om daarnaar te (laten) kijken.

Hypotheekrenteafrek

Hoe de veranderingen doorwerken in de hypotheekrenteafrek licht ik verderop toe met een rekenvoorbeeld met mooie ronde getallen. Eerst nog een paar belangrijke eerdere veranderingen die op uw radar moeten staan. Als u nog een aflossingsvrije (AV) hypotheek hebt en als u uw huis hebt verhuurd, of ooit hebt verhuurd dan komt er een probleem aan. Als u verhuurt, verhuist uw hypotheek van box 1 naar box 3 en dat betekent geen renteafrek en wel vermogensrendementsheffing (VRH) betalen in box 3 over de overwaarde. Dat is de enige Nederlandse belasting die u wel moet betalen als u in Oman woont. U bent verplicht ieder jaar aangifte te doen! Gaat u nu weer zelf in uw huis wonen dan verhuist uw woning weer van box 3 naar box 1 en heeft u weer renteafrek en mag u uw dertig jaar renteafrek verder volmaken. Sinds 2013 krijgt u deze hernieuwde renteafrek via een overgangsregeling en die stopt op 1 januari 2021. Gaat u na deze datum weer in uw huis wonen dan krijgt u geen renteafrek meer over uw AV-hypotheek. Wilt u wel weer renteafrek dan moet u uw AV-hypotheek omzetten in een annuïtaire (AN) of lineaire hypotheek. U gaat dan dus aflossen en het spreekt vanzelf dat u dan veel hogere lasten heeft. Een AV-hypotheek van € 400.000 (400k) kost bij 3% rente € 1.000 per maand. Een annuïtaire (AN) hypotheek die u in dertig jaar aflost, kost € 1.686 bruto per maand. Dat gaat zeer doen als uw pensioenopbouw niet in orde is. Wilt u daarom versneld aflossen, bijvoorbeeld in vijftien jaar, dan gaan uw bruto lasten naar € 2.762 per maand. Van € 1.000 per maand naar bijna € 3.000 per maand, dat gaat wel heel hard de verkeerde kant op.

Voorbeeld

Dan nu het rekenvoorbeeld. De casus is als volgt: er is ooit een huis gekocht voor € 400.000 en ook de hypotheek is € 400.000 AV. De hypotheekrente is 3%. Als u meer betaalt wordt het tijd voor actie. De WOZ-waarde is de laatste jaren flink gestegen en het huis is nu 600k waard. De systematiek van de hypotheekrenteafrek is als volgt: u betaalt per jaar € 12.000 aan rente maar om die af te trekken moet u deze rente salderen met het zogenaamde eigenwoningforfait (EWFF) en dat is in 2019 0,65%

'De hypotheekrente is per slot van rekening historisch laag op dit moment'.

van de WOZ-waarde als die tenminste onder de € 1.060.000 is. Het EWFF is dus € 3.900 (600.000 x 0,65%). U mag dan € 8.100 (12.000 - 3.900) aan rente aftrekken. Heeft u een hoog inkomen dan geeft u dat in de vierde schijf in 2019 een aftrek van 51,75%. Die bijna 52% wordt sinds 2013 jaarlijks met 0,5% verminderd en is in 2019 dus 49%. Uw renteafrek voordeel is dus € 3.969. Neemt nu uw WOZ-waarde toe van 600k naar 800k dan wordt het EWFF dus hoger en uw voordeel neemt dan af tot € 3.332. Ruim € 600 minder dus. Als u nu een annuïtaire of lineaire hypotheek zou hebben dan neemt niet alleen de WOZ-waarde toe maar neemt ook uw schuld af en dus neemt uw renteafrek nog meer af. Dan is het dus een kwestie van tijd voordat uw renteafrek helemaal weg is.

Wet Hillen

Wat u verder moet weten is de werking van de zogenaamde Wet Hillen en die zegt dat als het EWFF hoger is dan de betaalde rente, u het sommetje op nul mag laten uitkomen. Met andere woorden er is geen bijtelling van het EWFF als je weinig rente of geen rente meer betaalt. Dat wordt anders, want deze Wet Hillen wordt uitgefaseerd in dertig jaar. U gaat kortom vanaf 2019 langzamerhand belasting betalen op het bezit van uw huis als u uw hypotheek hebt afgelost.

De toekomst

In het belastingplan 2019 wordt er aan alle knoppen gedraaid. We zagen al dat de hypotheekrenteaftrek voor iedereen naar het basistarief van 37,05% gaat en dat gaat in stapjes tot en met 2023. Daarnaast wordt het EWFF vanaf 2020 in stapjes van 0,05% verlaagd (is dus gunstig) naar 0,55% in 2023. Laten we nu eens kijken hoe het er dan in 2024 uit gaat zien in onze casus. De prijsstijging van de huizen heeft aardig doorgezet met zo'n 6% per jaar (dit is uitdrukkelijk geen voorspelling) en de WOZ-waarde is dus € 800.000. U betaalt nog steeds € 12.000 aan rente en die trekt u af tegen 37%. Het EWFF is in 2024 0,55% dus € 4.400 (0,55% x 800k) en uw rentevoordeel wordt dan € 2.812 en dat was € 3.332. Weer ruim € 500 rentaftrek verdwenen dus. Op een maandbetaling van € 1.000 heeft u dus nog maar € 234 belastingvoordeel en nog niet zo lang geleden (toen u uw huis kocht) was dat meer dan het dubbele. Haagse trucjes. Als u ondertussen uw hypotheek heeft moeten omzetten naar annuïtair of lineair aflossen

dan is de aftrek dus nog minder omdat uw schuld kleiner is geworden. Een vervolgvraag daarop is dan: "Wat is er nu gunstiger, mijn hypotheek in box 1 of in box 3 als ik straks weer in Nederland woon?" Ik kan u verklappen dat als u een lage hypotheekrente betaalt en een flink vermogen heeft, u in box 3 beter af bent. Dat geldt zeker als u niet zo erg ver van uw (gewenste) pensioendatum afzit en uw pensioenopbouw een beetje mager is. De juiste keuzes maken over uw hypotheek kan dan het verschil zijn tussen (moeten) verkopen of niet. Koester in dat geval uw AV-hypotheek en luister vooral niet naar de Consumentenbond, de Vereniging Eigen Huis of uw bank. Die promoten allemaal vervroegd aflossen. Vervroegd aflossen is lang niet altijd het beste idee.

Uw raskrabbelaar
Henk Vriesman MFP FFP CFP®
Pensioen/Beleggingsadviseur
Henk@PlanningMasters.nl
www.planningmasters.nl

Drikkbord



Autohuur tarieven

all-in



vanaf € 24,- per dag

• Laagste eigen risico • Geen extra verzekeringen bij aankomst • No nonsense voorwaarden

www.bbcarrental.com

BB&L

Car rental made personal

*28+ DAGEN TARIEF CATEGORIE A, EXCL. SCHIPHOLFEE

DUTCH
2019 ^{IMAGINATION}

it's AN **IMAGINATION**

DATE 8 MARCH 2019 FROM 7 PM

LOCATION RAS AL HAMRA CLUB

LIVE ENTERTAINMENT GROOVE DEPARTMENT
AND DJTIM

BUFFET FROM 7 PM TO 9 PM

DRESS CODE BLACKTIE WITH A TWIST

TICKET PRICE RAHRC MEMBERS OMR 35
NON-MEMBERS OMR 37

IMAGINATION

CHARITY:



POWERED BY OUR PLATINUM SPONSORS:

