

Ra's Kraabzel

VOOR NEDERLANDSTALIGEN IN OMAN

ZWEMVIERDAAGSE
FOTOPAGINA

DE W4 JEBEL SHAMS SUMMIT HIKE

REISVERSLAG ZUID-KOREA

November 2018
JAARGANG 34 / NUMMER 1



Save time
check in
online at
klm.com



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



Redactie

Het is begin september als de redactie van de Raskrabbel bij elkaar komt om te praten over het herfstnummer dat nu voor u ligt. We hebben twijfels en veel vragen. Gaat het ons lukken om met dit hele kleine groepje dat over is na de zomer een nieuwe Raskrabbel te maken? We besluiten de schouders eronder te zetten en te zien waar het schip strandt.

Het begint te lopen, nieuwe gastschrijvers melden zich aan en voorzien ons van interessante artikelen en reportages. De Junior Reporters zijn weer op pad gegaan en maakten een leuke reportage over bedoeïenen in de woestijn. Het schrijversteam uit Sohar is inmiddels ook compleet en zij dragen ook graag weer hun steentje bij. In dit nummer leest u hoe ze op zoek zijn gegaan naar de enige baobab in de buurt van Liwa. Giulia en Jasmijn hebben stage gelopen bij de Nederlandse ambassade en vertellen hoe ze dat en het leven in Oman is bevallen. En vergeet niet het artikel van Reinilda te lezen over de W4 hike van vier musketiers naar de top van Jebel Shams.

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 ons 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 iemand vinden die de distributie van de Raskrabbel binnen PDO op zich wil gaan nemen. 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!

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

**Deadline kopij volgend nummer:
10 januari 2019**

REDACTIE
Lydia Venema
Monique Smits

LAY-OUT
Linde Harpenslager

DISTRIBUTIE
Agustina Kamerbeek

**FINANCIËEL BEHEER
EN ADVERTENTIES**
Gijs Hemink

WEBSITE
www.nederlandersinoman.com

ADVERTEERDERS
KLM, BB&L, Qurum Medical Centre

DRUKWERK
Mazoon Printing

Deze uitgave wordt mede mogelijk gemaakt door het Holland Comité.

Inhoudsopgave



Vaste Rubrieken

- 3. Voorwoord
- 4. Inhoudsopgave
- 5. Holland Comité
- 11. Restaurant review
- 21. Mijn baan in Oman
- 24. Sohar Vertelt...
- 26. Nieuws van de Nederlandse ambassade
- 30. De adresjes van...
- 32. Financiële Perikelen
- 34. Prikbord

Reportages

- 6. The W4 Jebel Shams Summit Hike
- 8. Stage bij de ambassade
- 12. Interview met schrijver Murat Isik
- 14. Orthomoleculaire voeding
- 16. Reisverslag Zuid-Korea
- 22. Junior Reporters

Aankondigingen en Foto's

- 13. Intocht Sinterklaas
- 18. Zwemvierdaagse
- 20. Dutch Night
- 28. Kick-Off Party
- 35. Kinderfeest



FOTO VOORPAGINA

Kameel in de Sharqiya Sands
Aangeleverd door Linde Harpenslager



Beste Nederlandstaligen,

De zomervakantie ligt alweer een tijdje achter ons en de scholen zijn begonnen. De Pubquiz was een gezellige afsluiting van het vorige seizoen (en het verbaast me nog steeds dat sommigen bepaalde dingen weten maar dit terzijde).

Tijdens de zomer zijn de vele commissies met steun van het Holland Comité druk bezig geweest om weer op sterkte te komen en dat lijkt aardig gelukt. Dit is een opluchting want het was een hele opgave na het vertrek van de grote groep vrijwilligers afgelopen zomer. Hierbij wil ik iedereen bedanken die de klus voor hun commissie geklaard heeft en alle nieuwe vrijwilligers van harte welkom heten! En natuurlijk ook iedereen die bereid was, soms na enig aandringen, nog een jaar door te gaan, heel erg bedankt!

Er is nog wel een aantal activiteiten zoals de Raskrabbel die nieuwe vrijwilligers kan gebruiken dus als je interesse hebt, meld je alsjeblieft aan. Elke bijdrage, groot of klein, is van harte welkom.

De start van het nieuwe seizoen werd op 7 september ingeluid door de Kick-Off Party die uitstekend bezocht werd en het was een goed teken dat de DJ en dansers niet van ophouden wisten. Inmiddels hebben we ook de Zwemvierdaagse gehad met weer zeer veel deelnemers. Er zijn 75 medailles uitgereikt.

Ik denk dat we een prima seizoen krijgen met fantastische evenementen. Na de Kick-Off Party en de zwemvierdaagse zijn we voor **16 november** het Rolling Dinner aan het voorbereiden. Inderdaad iets eerder dan vorig jaar om geen keuzestress te creëren voor diegenen die met de feestdagen weg willen.

Dan hebben we, ondanks, zoals je begrijpt, een zeer druk schema van de goedheiligman, kunnen regelen dat op **1 december** Sinterklaas in Muscat aankomt.

Verder staan de Nieuwjaarsduik op **11 januari**, het Kinderfeest op **2 februari**, de Dutch Night op **8 maart** en het cabaret op **16 maart** gepland. De datum voor het cabaret is zo goed als zeker maar we zijn de laatste dingen nog aan het regelen dus het zou nog iets kunnen verschuiven.

Alle evenementen worden ter bevestiging en met uitnodiging natuurlijk ook via de Raskrabbel en e-mail aangekondigd.

De geplande verbouwing van de Ras Al Hamra Recreation Centre houden we nauwlettend in de gaten om er zeker van te zijn dat we een geschikte locatie hebben voor onze evenementen.

Ik wens je veel leesplezier met deze Raskrabbel en heel veel plezier op de eerstvolgende evenementen.

Juun van der Horst
Voorzitter Holland Comité



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

THALES

GRAND | HYATT
MUSCAT



شركة مجان للتشحن والنقلیات ش.م.ج.
MAJAN SHIPPING & TRANSPORT CO.LL.C.

KCA DEUTAG

SABCO
S.A. MEMBER OF THE SABCO GROUP

oman
OASIS
BALANCED OPEN TO THE WATER

AIRFRANCE

KLM

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	Jacobien Haeser
Sinterklaas	Kees Veeken

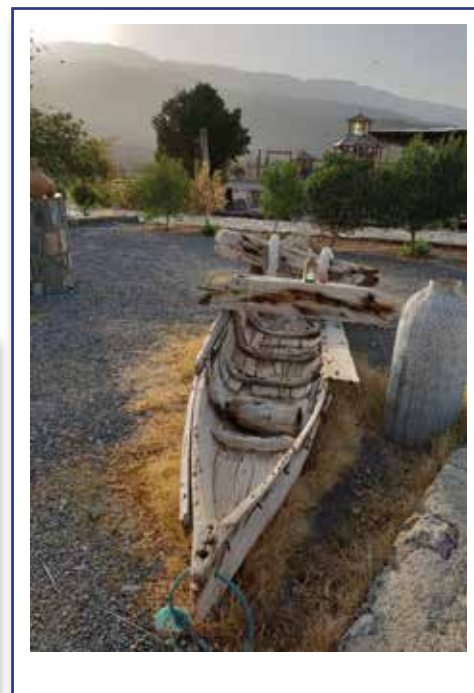
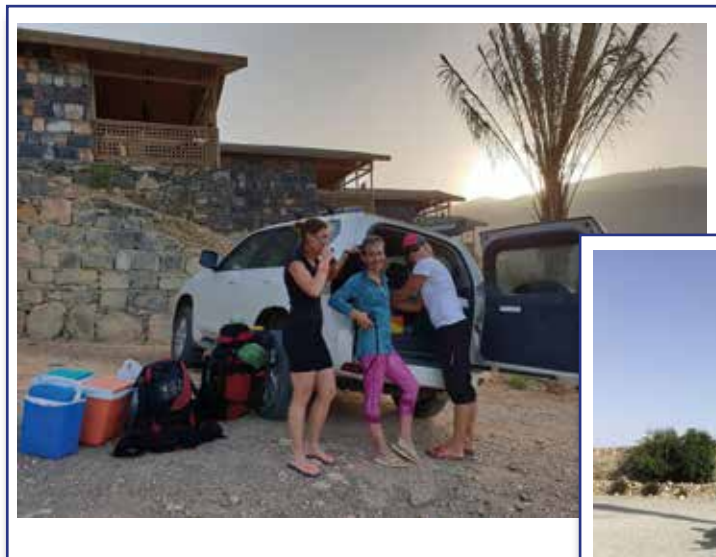
The W4 Jebel Shams Summit Hike

Door Reinilda Dernison



Expat zijn en afscheid nemen zijn helaas onlosmakelijk aan elkaar verbonden. Het besef dat er afgelopen zomer een grote uittocht van vrienden en bekenden zou plaatsvinden drong rond maar echt door, en vroeg om een “gepast event”. Al snel bleek natuurlijk dat gepast voor iedereen weer een andere betekenis heeft. Eeke lanceerde het briljante idee om nog een bijzondere hike te doen. Tenslotte is het outdoorleven een unieke asset van het expatleven in Oman. Altijd wel in voor een avontuurlijke tocht liet een enthousiast groepje dames zich verleiden. En de mannen hadden de tocht al eerder gedaan, dus daar konden we niet voor onderdoen. Er werd een datum geprikt en (hoe kan het anders) er kwam een appgroep. Aanvankelijk druppelden de berichtjes op de app vooral met veel enthousiasme binnen. Totdat de temperaturen in mei de 40 graden overschreden...en het “realiteitsmomentje” daar was en de whatsapp overuren draaide; hoeveelheden water, lunchpakketten,

afmeting rugzak, benodigdheden, zwachtels, EHBO-kit, slangenbijtremedies etc. Er verscheen een trainingsschema. En er volgden dilemma's: het hoogste punt van de W4 op 3009 meter is een militair punt, met een hoogte van 2977 meter zou eventuele hoogteziekte wel een obstakel kunnen zijn en de hitte, hoewel koeler op de hoogte, mocht ook niet onderschat worden. Iedereen begon zich af te vragen of dit wel echt het juiste afscheid zou zijn. Er kwam een mooi compromis, een fun kampeerweekend en de W4-hike voor diegene die nog even flink wilde afzien en op deze manier een blijvende herinnering wilde maken. Met de overtuigingskracht van Eeke werd het trainingsschema in werking gezet. Twee keer per week liep een clubje het kamp over met in de rugzak twaalf liter water, de berghellingen werden in de route meegenomen. Menigeen trok op zijn minst een wenkbrauw op toen het groepje vol be-





pakt en bezakt 's avonds bij een graadje of 35 over het kamp marcheerde. En geheel onschuldig bleek het ook niet want één verkeerd stoepje en als een tuimelaar belandde Rein onderaan een helling. Out of balance...

De eerste week van juni was het zover, met de Prado en vier musketiers op weg naar de Al Dakhiliyahregio om de top van "Sun Mountain" te trotseren. We verbleven die nacht in het Jebel Shams Resort. Na een goede nachtrust, een stevig ontbijt en de laatste preparatie van de rugzakken kon de tocht naar de top beginnen.

We vertrokken rond zes uur. Bij vertrek werd ons nog even op het hart gedrukt goed de route te volgen. Ze hadden er de afgelopen maand al meerdere keren op uit gemoeten om bergwandelaars op

te pikken die verdwaald waren.

Het klauteren op steentjes met alle bagage was zeker geen sinecure en na drie uur lopen bleek de voorbereiding wel op zijn plaats. Maar de vergezichten op de canyon, de rust en de bijzondere gasten zoals groepen roofvogels, verzachten het leed al snel. Verstand op nul.. just keep moving, voetje voor voetje. Na zo'n zeven uur klimmen en klauteren konden we ons tentje opzetten en proosten. En ter beloning: een fantastische zonsopgang. We vonden een beschut plekje voor de nacht. En na een snaps ging het licht uit. Dappere Mo sliep in de buitenlucht.

De tocht terug duurde zo'n vijf uur en was kilo's lichter. We kunnen terugblikken op een onvergetelijke trip!





Dag mensen van het goede leven in Oman..

Door Giulia Olenroot en Jasmijn van der Laken

Laten we ons eerst even voorstellen. Wij zijn Giulia en Jasmijn, de twee voormalige stagiaires van de Nederlandse ambassade in Muscat. Wij hebben vijf maanden stage gelopen in de periode februari 2018 tot en met juni 2018. Tijdens ons verblijf is ons gevraagd een stukje te schrijven over onze ervaringen in Oman voor in de Raskrabbel. Door onze superervaring in Oman delen wij deze graag met jullie. Eerst even wat weetjes over ons...

Giulia heeft Bestuurskunde gestudeerd en besloot tijdens haar master praktische ervaring op te doen. Dit is niet verplicht, maar voegt natuurlijk veel toe aan wie jij bent als persoon en het helpt wanneer je gaat solliciteren voor de eerste echte baan. En wat is er nou beter dan praktische ervaring opdoen in Oman?! Nu ze terug is in Nederland, is ze bezig met de master Management van de Publieke Sector en hoopt die in juni 2019 af te ronden en daarna te gaan werken bij de overheid.

Jasmijn zit inmiddels in haar vierde jaar van de opleiding Bedrijfskunde. In haar derde jaar heeft zij een half jaar een minor gedaan over Public Management, gevolgd door haar stage in Oman. Deze stage was verplicht, maar de keuze om naar het buitenland te gaan was vrijwillig. Op dit moment is zij bezig met een minor Development Corporation. In oktober (2018) vertrekt zij voor 3 maanden naar Ghana om daar stage te lopen bij The Ghana Netherlands Business & Culture Council, als aansluiting op de minor. In juli 2019 hoopt zij afgestudeerd te zijn en haar Bachelor of Business Administration op zak te hebben. In de toekomst staat er wel een master op het programma, maar eerst wil ze wat werkervaring opdoen en kijken waar haar interesses liggen. Daarnaast zijn er plannen (ver in de toekomst) om langdurig, samen met haar vriend, de wereld rond te reizen.

Oman

Voor Jasmijn was het haar eerste keer in Oman; Giulia had al eerder kennis gemaakt met het mooie Oman. Het eerste wat ons allebei opviel waren de lieve, gastvrije mensen en de geur van Oud en wierook. Vanaf het eerste moment was er een klik met het land en de mensen, en dit zorgde vanaf het begin tot het einde voor een thuisgevoel.

De ambassade

Op de ambassade werden wij warm ontvangen en maakten meteen deel uit van het team. Gedurende onze stage hebben wij veel mogen meemaken en ervaren door de verantwoordelijkheid die wij kregen.

Giulia zat op de afdeling Policy. Daar werkte ze samen met de anderen uit het Policy team aan binnenkomende vragen van (meestal) Nederlandse bedrijven over Oman ofwel Omaanse bedrijven die graag met een Nederlands bedrijf in zee willen gaan. Ook heeft ze gewerkt aan de Oman Energy and Water Conference & Exhibition, Dutch Food Week en de "Energy Majlis", een bijeenkomst die elke zes tot acht weken wordt gehouden, georganiseerd door de Nederlandse ambassade, waar experts aangaande renewable energy & energy efficiency bij elkaar komen en brainstormen over praktische en innovatieve oplossingen aangaande



het energievraagstuk. Jasmijn heeft gewerkt op de consulaire afdeling en heeft o.a. een hele grote bijdrage geleverd aan de geslaagde Koningsdagborrel en de Koningsnacht.

In de eerste maand mochten wij Secretaris-Generaal van het ministerie van Buitenlandse Zaken, Joke Brandt, en waarnemend minister van Buitenlandse Zaken, Sigrid Kaag, ontvangen op de ambassade. Al twee bijzondere ervaringen en dat in de eerste maand! Deze ervaringen hebben ons een duidelijk beeld geschetst over hoe het is om zaken te doen in Oman en welke rol de ambassade daarin speelt. Het is mooi om te zien hoe Nederlanders, soms uit de kleinste dorpen in Nederland, Oman vinden om zaken te doen. Het geeft een goed gevoel om te weten dat wij daar een steentje aan kunnen bijdragen. Er wordt hard gewerkt maar er is ook altijd tijd voor een lolletje, mooie vriendschappen zijn ontstaan. Het is een klein maar ontzettend hecht team en tot de allerlaatste dag reden wij 's ochtends met plezier naar ons werk. We willen graag bij deze dan ook iedereen op de ambassade bedanken voor de goede zorgen. Speciale dank aan de ambassadeur, Bart Beltman en Marjon Hesselink!

Vrije tijd

De weekenden bestonden uit tripjes in Oman; weekend voelde als vakantie. Door de waarschuwingen van anderen over de stijgende temperatuur (just wait until the fifties) zaten wij niet stil. Zo bezochten wij in onze eerste maand Sifah Stock en genoten wij van heerlijke Omaanse barbecues op de PDO-club. Natuurlijk hebben we ook verscheidene wadi's overwonnen en zijn we op een vroege vrijdagochtend naar Nizwa gereden om de geitenmarkt mee te maken. Kamelen en geiten achterin pick-uptrucks zorgden voor leuke foto's voor het thuisfront.

Tijdens een overnachting in Misfat kwam het grote contrast naar voren van de Omani's in Muscat en de bedoeïenen; ontzettend bijzonder om te zien en mee te maken. Eén gewoonte vind je echter overal: gulle, gastvrije en vriendelijke mensen. Wanneer we een weekend niet te ver uit Muscat weg wilden, was de Golf van Oman altijd een optie om af te koelen. Niet veel mensen kunnen zeggen dat ze in het weekend tussen de schildpadden hebben gezwommen. Het gaf een heel andere betekenis aan 'op vakantie in eigen land'. En natuurlijk waren we erbij op hét feest van het jaar, georganiseerd door Nederlandse vrijwilligers: Dutch Night. Na een heerlijke maaltijd was het tijd voor de voetjes van de vloer en hebben we tot in de vroege uurtjes gedanst en gelachen.

De grens over

Je hoort er natuurlijk niet bij als je niet naar de Emiraten bent gereden. Dus besloten wij tijdens een lang weekend vrij de Prado te pakken en naar Dubai te rijden – over de nieuwe Express Way. We begonnen de dag sportief door twee uurtjes op de latten te staan en vervolgden onze dag met shoppen, of course. We zijn doorgegaan totdat onze



voeten echt niet meer verder konden (dat was half twaalf). We zijn toen naar Sephora gegaan om maskers te kopen voor eigenlijk zo'n beetje alles: voeten, handen (dat waren sokken en handschoenen), haar, gezicht en zelfs lippen. Moe maar voldaan, hebben we die avond afgesloten met BVN aan in bed – het goede leven.

De dag erna waren we weer helemaal fris en hebben we het shoppen weer doorgezet, samen met een bezoek aan de Marina. Toen we op de weg naar huis de afslag niet konden vinden door werkzaamheden en een kilometerslange file van hoge vrachtwagens, zag een Omani echtpaar dat we wel wat hulp konden gebruiken en hebben ze ons naar de juiste weg geleid. Dat liet maar weer het behulpzame van de Omani's zien en wij waren maar al te blij om weer 'thuis' te zijn.

Ramadan

In de zes maanden dat wij Muscat ons thuis konden noemen, hebben we ook de Heilige Maand van Ramadan mee mogen maken. Een bijzondere en unieke ervaring, waarbij we ook veel iftars hebben mogen bezoeken. Eid hebben wij doorgebracht op Zanzibar. Door de nieuwsgierigheid naar de overblijfselen van de Omaanse cultuur konden we dit tripje niet laten gaan. Een kleine week mochten wij genieten op dit fijne eiland. De reis zorgde helaas ook voor stress nadat onze koffer niet was aangekomen. Uiteindelijk, negen dagen later, stond onze koffer op Muscat International Airport na een eigen vakantie naar wie weet waar.

Tot slot

Voor ons vertrek naar Oman waarschuwden veel mensen ons al voor de hoge temperaturen die zouden komen. Dat was ook zeker niet makkelijk, maar we zijn ervan overtuigd dat juist dit half jaar de leukste tijd is geweest om in Oman te zijn. We namen de temperaturen maar voor lief. Airconditioning in elk gebouw maakte het allemaal wat dragelijker. Sterker nog, de warme weken met dertig graden die volgden in Nederland in juli vielen ons zwaarder dan de dagen met 45 graden gevoels-temperatuur in Muscat.

In de laatste weken kwamen we erachter dat ook

de prachtige Mohammed Al Ameen Moskee open is voor bezoekers en hebben wij zo ons verblijf in Muscat afgesloten. Een dag voor ons vertrek waren we nog te vinden bij Slider Station. Wij zijn allebei opgehaald door onze partners, die nog een lastige klus hadden met het (mentaal) steunen van twee meiden die een fantastische tijd aan het beleven waren in Oman en daar afscheid van moesten nemen. Nu we weer terug zijn in Nederland en weer voor het eerst laarzen en dikke truien aan hebben, staat Muscat zeker op de agenda om snel weer te bezoeken. Dus wie weet tot snel, lieve mensen van het goede leven in Oman.



Dit is het nieuwe team van ZwemABC Muscat!

Vlak voor de zomer heeft een groot deel van onze ervaren zweminstructeurs Oman verlaten, maar gelukkig zijn er drie dames ons team komen versterken; Bonnie, Annemieke en Simone!

We geven één keer per week in het schoolzwembad van PDO zwemles aan Nederlandstalige kinderen met als doel dat ze hun officiële ABC-zwemdiploma's kunnen halen.

Twee maanden geleden zijn we weer met lessen begonnen met de kinderen die vorig seizoen ook bij ons zwommen. Tijdens deze lessen lopen Bonnie, Simone en Annemieke mee met Marinja, Lillianne en Jacobien, zodat ze kunnen zien hoe de lessen

worden gegeven en praktijkervaring kunnen opdoen. We hopen dat ze dit jaar de opleiding tot zweminstructeur kunnen volgen, zodat we meer gecertificeerde mensen hebben en voorlopig het voortbestaan van ZwemABC Muscat zeker kunnen stellen. Nu Lillianne in december Oman ook gaat verlaten, hebben we echter nog steeds heel erg veel behoefte aan nieuwe vrijwilligers die zweminstructeur zouden willen worden en één keer per week zwemles willen geven! Heb je vragen of interesse, neem dan contact op met Jacobien Haeser.

Tel: +968-94692979

jacobienhaeser@hotmail.com

Autohuur tarieven  vanaf € 24,-* per dag

all-in

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

www.bbcarrental.com

*28+ DAGEN TARIEF CATEGORIE A, EXCL. SCHIPHOLFEE

BB&L
Car rental made personal

R Restaurant Review

Soi Soi



In het nieuwe Kempinski Hotel in Al Mouj zitten diverse restaurants. Omdat we veel goede verhalen hadden gehoord over de Thai, besloten we om daar maar eens te gaan eten. Soi Soi ligt aan de zijkant van het hotel met een aparte ingang, je moet dus vanaf een zijstraatje naar binnen toe. Wij stonden al in de lobby van het hotel (ook heel erg mooi trouwens!) maar moesten dus even omlopen.

Eenmaal gevonden, staat er een vriendelijke medewerker buiten om de deur voor je open te houden. Binnen is een mooi warm aangeklede ruimte, met donkere kleuren, grote ramen en sjiek gedekte tafels. Het voelt meteen gezellig aan. Het restaurant is niet heel groot, ongeveer vijftien tafeltjes. Het was gezellig druk, maar nog ruimte genoeg om ergens een plekje te vinden.

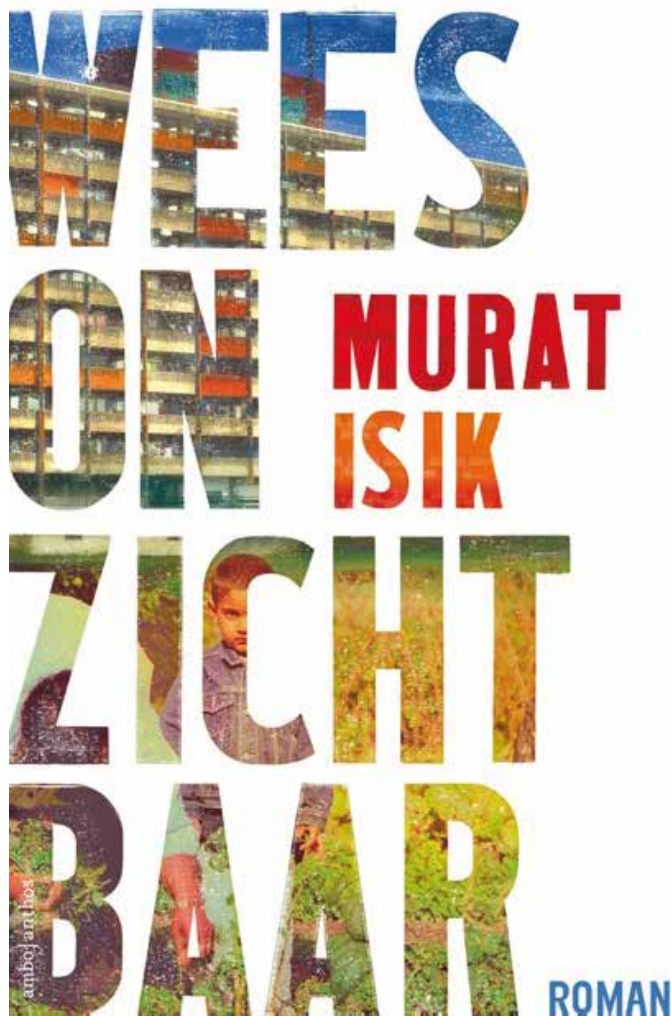
Op de menukaart staan veel traditionele Thaise gerechten. Er is voor ieder wat wils. Allerlei salades, visschotels, curry's, soepen en natuurlijk als dessert de mango sticky rice. Uiteindelijk kozen wij voor een mangosalade, een kokoscurry met gamba's en een gebakken visgerecht. Heerlijk! Goede porties en de borden waren mooi opgemaakt.

Soi Soi is een heerlijk restaurant, de gerechten zijn lekker gekruid en vers. Als je niet van scherp eten houdt, kan je de meeste gerechten ook minder pittig krijgen. Omdat het hotel een licentie heeft, is een biertje drinken ook een optie. Het personeel is erg attent en onthoudt moeiteloos wie er wat precies besteld heeft. Het is niet echt een goedkoop restaurant, maar omdat het van het Kempinski is, hadden we dat ook niet verwacht. De prijs-kwaliteitverhouding is prima. Wel handig om nog even te vertellen is dat het restaurant op maandag gesloten is, en de parkeerplekken bij het hotel gelimiteerd zijn. Je kunt altijd de auto bij het winkelcentrum zetten, en dan is het vijf minuten lopen naar het restaurant.

Als je na het eten nog in bent voor wat andere gezelligheid, kun je meteen door naar de bowlingbaan of de Beach Club van het hotel.

Interview met schrijver Murat Isik

Kracht en Kwetsbaarheid in de Bijlmer



Bijblijven met de 'literaire scene' in de Lage Landen? De redactie van de Raskrabbel houdt u op de hoogte van populaire boeken; deze keer aan de hand van een interview met auteur Murat Isik, winnaar van de Libris Literatuurprijs 2018.

Wees onzichtbaar is een ontroerende en humorvolle roman over Metin, een kwetsbare jongen die op zijn vijfde met zijn niet-functionerende familie in de Amsterdamse Bijlmer komt wonen. De vader is Turkije ontvlucht vanwege zijn communistische sympathieën. Het gezin heeft niets, ze slapen op de vloer. De uitkering gaat op aan alcohol. De vader heeft geen controle over zijn gewelddadige woedeaanvallen. De basisschool is voor Metin nog een veilige plaats, de middelbare school een verschrikking. Metins overlevingsstrategie is onzichtbaar te zijn, thuis en op school. Terwijl de familie langzaam een beter leven bereikt, verloedert de Bijlmer van een idealistisch project tot een drugs-

paradijs.

Wees onzichtbaar geeft een mooi tijdsbeeld van de jaren tachtig en negentig. Aan de ene kant geeft het een inkijk in de oer-Hollandse manier van denken en doen in deze tijd. Aan de andere kant zien we de rauwe werkelijkheid van de Bijlmer in deze jaren.

Hoe is het om de Libris Literatuurprijs te winnen?

"Het is een enorme eer, de grootste prijs die je als schrijver kunt winnen. Dit is pas mijn tweede boek, vorig jaar ben ik gestopt met werken als jurist. Ik heb naast mijn werk wel altijd geschreven."

Wat zijn de thema's in het boek?

"Het boek treft vele thema's: de kwetsbaarheid van de hoofdpersoon die zich tot kracht ontwikkelt, de ontwikkeling van de Bijlmer, het trauma van migratie, de emancipatiestrijd van de moeder."

Waarom de Bijlmer als decor?

"Ik wilde de Bijlmer van binnenuit laten zien. De rauwheid, de vrolijkheid, de ruimte. De opzet was uniek. Het moest autovrij zijn met veel ruimte voor de kinderen om te spelen.

Ik wilde iets anders laten zien dan alleen het clichébeeld van een getto. Eind jaren zestig is de wijk ontwikkeld vanuit het ideaal van een maakbare samenleving waarin wonen in een prettige parkstad en werken werden gescheiden. De huren waren hoog, er waren wachtlijsten. Advocaten en leraren bewoonden de ruime huizen. Toch ging het mis: er werd bezuinigd op de leefbaarheid. De open ruimtes onderaan de flats werden dichtgetimmerd tot kelderboxen. In 1984 kwamen de drugsverslaafden massaal naar de Bijlmer. De Zeedijk in de binnenstad van Amsterdam was toen net schoongeveegd. Het was lekker warm in de traphuizen en kelderboxen."

Hoe autobiografisch is het boek?

"Er zijn overeenkomsten. Mijn vader is een communist en ik werd gepest op school. Ik ben opgegroeid in de Bijlmer. Maar de roman is fictie. Ik heb de personages verzonnen. Niets is zo gezegd of is zo gebeurd. Als schrijver heb je die vrijheid. Het boek is luchtig, niet zwaar op de hand, net als het leven zelf. Het is niet alleen maar afzien. Een voorbeeld is de vader die ruziemaakt met Ron

Brandsteder, de tv-presentator uit de jaren tachtig en negentig, Dat is een vorm van absurdisme die voor afwisseling zorgt. Als schrijver beleef ik daar veel plezier aan.

Wat wel autobiografisch was is hoe ik op school werd behandeld. Als kind uit een achterstandswijk werd ik onderschat. Ik kreeg bijles Nederlands terwijl ik op de basisschool de beste was met voorlezen en het dictee. Ook nu gebeurt dat nog. Daardoor gaat er veel potentieel verloren en raken kinderen gedemotiveerd.”

Hoe gaat het nu met de Bijlmer?

“Er is sprake van ‘gentrification’. De buurt wordt nu opgewaardeerd op sociaal en economisch gebied. De leefbaarheid is vergroot door de kelderboxen op straatniveau weg te halen zoals de bedoeling was in de originele bouwplannen. Daar wonen nu mensen. Er is geen leegstand meer. De huidige bewoners zijn vaak tweeverdieners met geld. Er is weer hoop en een toekomst voor de Bijlmer.”



Sinterklaas komt naar Oman

1 December – PDO Club – 10:00

Info: Kees Veeken 96103687

Naar aanleiding van mijn artikel in de Raskrabbel van februari over orthomoleculaire voeding en voedingssupplementen, heb ik vele leuke reacties gekregen. Na overleg met de redactie zal ik daarom het komende jaar een aantal onderwerpen wat meer uitdiepen. Om te beginnen welke voedingsmiddelen nu wel en niet worden aanbevolen, en welke supplementen je kunt nemen. Een volgende keer wil ik verder ingaan op orthomoleculaire voeding voor kinderen.

Wat eet je wel en niet als je orthomoleculair eet?

Orthomoleculaire voedingsleer (orthos komt uit het Grieks en betekent: gezond, juist. Moleculair betekent: molecuul) richt zich op het creëren van optimale condities voor alle cellen in ons lichaam, door middel van gezonde natuurlijke voeding eventueel aangevuld met voedingssupplementen.

- Eet zoveel mogelijk organische groente en fruit; eet fruit altijd één uur voor of na een maaltijd;
- Eet elke dag een bladsalade en maak je salade kleurrijk (rode paprika, wortel, tomaat etc.)
- Wees matig met vlees en dierlijk vet. Alles wat zwemt, rent en vliegt mag je met mate eten. Probeer twee keer per week peulvruchten te eten in plaats van vlees;
- Eet volle zure melkproducten (karnemelk, laban, cottage cheese en kefir);
- Eet volle granen (zilvervliesrijst, haver, boekweit, quinoa);
- Gebruik echte boter, ghee, kokosolie, olijfolie, walnootolie of avocado-olie voor bakken, braden en over salades;
- Maak je eigen dressings en sauzen;
- Eet eenmaal per dag een handvol ongezoeten en ongebrande noten;
- Eet zo weinig mogelijk gefrituurde producten;
- Eet zo weinig mogelijk bewerkt voedsel (uit blik, pakjes);
- Drink geen voorverpakte vruchtensappen en frisdranken;
- Drink niet meer dan 2 koppen koffie per dag en 2 glazen alcohol per week;
- Gebruik geen kunstmatige zoetstoffen;
- Gebruik zo weinig mogelijk suiker en let vooral op de “verborgen suikers”. Er zijn 148 verschillende benamingen voor suiker!
- En tot slot: drink veel water, kruidenthee, groene thee en verse groentesappen.

Een goede basissuppletie

De basissuppletie zijn de voedingssupplementen die men dagelijks inneemt om geen risico's te lopen op gezondheidsklachten. Voor de duidelijkheid vermeld ik wel dat voedingssupplementen geen vervanging zijn voor een gevarieerde voeding. Hoe komt het nu dat wij, zelfs als we gevarieerd en gezond eten, voedingstekorten oplopen en dus basissuppletie vaak noodzakelijk is?

Wij Nederlanders eten over het algemeen weinig groente, fruit en vis en slechts een kwart van de bevolking haalt de Richtlijnen voor Gezonde Voeding van de Gezondheidsraad.

En wat wij eten is vaak van onvoldoende kwaliteit door:

- Verarming en uitputting van de landbouwgrond; Manipulatie van gewassen;
- Pluk van onrijp fruit voor transport;
- Weinig bewegingsruimte en eenzijdige voeding voor (pluim)vee.

Wanneer we voor basissuppletie kiezen, moeten we altijd letten op de biologische beschikbaarheid van vitamines en mineralen. Hieronder enkele essentiële kenmerken die helpen bij het maken van de beste keuze.

Multivitaminen en -mineralen (hoog gedoseerd, één keer per dag)

- Behoren hoofdzakelijk organisch gebonden te zijn. Deze zijn beter opneembaar en komen als zodanig in de levende natuur voor. Denk aan citraten, glycinaten en amino-chelaten;
- Behoren alle belangrijke mineralen, dus ook selenium, chroom, molybdeen, jodium, mangaan, koper, zwavel en silicium te bevatten;
- Behoren vitamines zoveel mogelijk in complexvorm te bevatten. Een voorbeeld: alle acht B-vitamines samen met PABA, inositol en choline;
- Behoren hoog gedoseerd te zijn;
- Behoren aminozuren en kruidenextracten te bevatten voor een betere werking en opname;
- Behoren geen ongewenste hulpstoffen te bevatten zoals talk, lactose, titaniumdioxide en ijzeroxide;
- Behoren geen onnodige suikers te bevatten, noch andere zoetstoffen, zetmeel, synthetische conserveermiddelen, kleur-, geur- en smaakstoffen.



Vetzuren (Krillolie 500mg, tijdens ontbijt)

- Alleen vetzuren in de vorm van triglyceriden zijn aan te bevelen; deze vorm is van natuurlijke oorsprong, heeft een hogere beschikbaarheid, is beter opneembaar en veiliger dan de synthetische vorm;
- Best opneembare vetzuren vinden we in krill, dat uit fosfolipiden bestaat;
- Vetzuuremulsies zijn prima, mits ze geformuleerd zijn op basis van triglyceriden.

Vitamine C (1000-2000mg per dag, verdeeld over drie dagdelen)

- Meest effectieve en best opneembare vorm is een ascorbatencomplex met ondersteunende mineralen, kalium, magnesium en zink. Vitamine C komt in de natuur samen met citrusbioflavonoïden voor en hoort ook zo in supplementvorm gebruikt te worden.

Vitamine D (1000 IE per dag, bij voorkeur in de ochtend)

- Vitamine D3 bindt beter aan de vitamine D-receptor en is daardoor ongeveer tien keer zo effectief als vitamine D2.
- De vetmatrix van olijfolie zorgt voor een betere opname.

Magnesium (400-800mg per dag, voor het slapen gaan)

- Er bestaan twee organische gebonden vormen die zeer goed opgenomen worden in het lichaam: citraten en bisglycinaten;
- Magnesiumoxide is niet effectief en wordt door het lichaam uitgescheiden en veroorzaakt dunne ontlasting;
- Als ondersteunende stof is op z'n minst vitamine B6 aanwezig.

Dit zijn de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor volwassenen!!

Als je besluit tot basissuppletie over te gaan, check dan dus eerst nauwkeurig de etiketten. Ik heb zelf goede ervaringen met de volgende merken voedingssupplementen:

- Vitakruid
- Solgar
- Orthica
- Flinndal
- Bonusan
- Vitals

Mochten jullie naar aanleiding van dit artikel nog vragen hebben neem dan gerust contact met mij op! Via e-mail: nicolewigny@gmail.com of telefoonnummer: 93250358.



Reisverslag Zuid-Korea

Zuid-Korea stond altijd al op ons lijstje om een keer te bezoeken. Afgelopen april was het dan zover! Eerst even een paar dagen naar Nederland, backpack gepakt en vanaf Amsterdam zijn we naar Seoul gevlogen. Bij aankomst viel meteen op dat het vliegveld Incheon ontzettend schoon is, en vooral heel erg efficiënt. Binnen een half uur waren we vanaf de gate al bij de metro. Heerlijk! De eerste nacht vroeg naar bed, want het tijdsverschil met Nederland is best groot. De volgende dag begon onze vakantie pas echt.

Het Oosten

We hebben eerst het Changdeokgung paleis bekeken, bij dit paleis ligt een grote tuin met de bekende bloesem. Zo mooi! Toen was het tijd om 's middags met de bus naar het oosten van Zuid-Korea te gaan, Sokcho-si. Na vijf uur reizen moesten we nog met een buurtbus naar het volgende hotel. Ik had bedacht dat het leuk zou zijn om een paar nachten in traditionele Koreaanse Hanok-stijl te slapen. Toch blijkt dat die dunne matrasjes (zeg maar gerust een dun deken) best oncomfortabel zijn. Ons hotel lag naast het Seoraksan National park, waar we de volgende

dag hebben gehikt. We hebben een mooie, steile route gevolgd, om vervolgens nog een stukje de kabelbaan te nemen. De oudere Koreanen zijn trouwens ontzettend sportief, je wordt tijdens de hike dan ook vaak ingehaald door 60-plussers die vrolijk zwaaiend naar boven wandelen.

Naar het Zuiden

Onze volgende stop was de Heinsa Tempel in het midden van het land, waar de meest complete en oudste collectie boeken over het Boeddhisme te vinden zijn (Unesco erfgoed).

Met twee treinen en een bus reisden we daarna naar de stad Deagu. Een gezellige, levendige studentenstad waar we de heerlijke traditionele Koreaanse barbecue hebben geprobeerd. De volgende stop was het zuidelijker gelegen Busan, de tweede stad van Zuid-Korea. Hier hebben we een dag een stadstour gemaakt en de indrukwekkende UN begraafplaats bezocht, waar onder andere gesneuvelde Nederlandse militairen liggen uit de Koreaanse oorlog (1950 – 1953). Ook hier stond de bloesem volop in bloei, en dat maakte het nog indrukwekkender.





Door Linde Harpenslager

Het Zuidwesten

Via de stad Kwan-Ju zijn we naar de stad Yeong-gam in het Zuidwesten gereisd. Hier was weer een prachtig park te vinden waar je goed kon hiken. Het uitzicht vanaf de bergen was prachtig, en we hebben een hoop vriendelijke locals ontmoet die graag hun lunch en drinken met ons wilden delen. In de binnenlanden van Korea kun je heel lekker eten! Engels wordt buiten Seoul niet veel gesproken, dus met handen en voeten kom je erachter wat er in het gerecht zit wat je wilt eten. De locals zijn vriendelijk, en ook nieuwsgierig naar waar wij vandaan komen en wat we allemaal in Korea hebben gezien en gedaan.

De grens

Hierna was het tijd om terug te gaan naar Seoul, om daar de komende dagen rond te kijken. Na een hoop musea, wandeltochten en tempels gingen we nog naar de grens met Noord-Korea omdat we overal hadden gelezen dat het toch wel de moeite waard is om te bekijken. Enigszins gespannen zijn we met een tour naar de 'demilitarized zone' gegaan, waar we indrukwekkende beelden en verhalen hebben gezien en gehoord.

Praktisch

Alle bus- en treinroutes op Google maps staan in het Koreaans, dus het was best lastig om de goede bus te vinden. Gelukkig was er overal wel ergens een vriendelijke Koreaan te vinden aan wie we de plaatsnaam in het Koreaans konden laten zien, en die stuurde ons dan weer in de goede richting. Het reizen met het openbaar vervoer is ontzettend goed geregeld, in elke uithoek van het land rijdt wel een (buurt)bus, dus je kunt bijna overal komen! Je kan een ov-kaart kopen waarmee je door Seoul kan reizen en met sommige bussen en treinen in het land. Maar niet met allemaal, hiervoor koop je dan losse kaartjes. Reis je met de hogesnelheidstreinen dan komt er nog een extra toeslag bij. Die hogesnelheidstreinen rijden door heel Zuid-Korea.

Nederlanders krijgen een visum bij aankomst, je paspoort moet nog minimaal 3 maanden geldig zijn.

Onze reis door Korea was geweldig! We hebben genoten van elke dag. Er is nog vrij weinig toerisme, en dat maakt het rondreizen nog leuker.





Zwemvierdaagse

Door Gijs Hemink en Jacobien Haeser







FOR ALL YOUR PRINTING NEEDS



MAZOOON
PRINTING, PUBLISHING & ADVERTISING (L.L.C.)

مزون
للطباعة والنشر والاعلان (ش.م.م.)

P.O. Box 178, Postal Code: 114, Muscat, Sultanate of Oman
 +968 2481 7004
 www.mazoonprinting.com
 customer.service@mazoonprinting.com

Mijn baan in Oman

Door *Cyrus Rahimtoola*



Toen ik jonger was, werd er altijd over “Oman” gesproken, een ver land dat een vreemde band had met Nederland. Het was ook de plek waar een aantal van mijn vrienden naartoe verhuisden omdat hun ouders voor Shell werkten.

Ik was me ook niet bewust van de hechte band die Nederland heeft met dit ‘Juweel van Arabië’ (Nederland heeft een aandeel van 34% in het nationale olie- en gasbedrijf PDO en van 50% in de drukste zeehaven, Port of Sohar) en hoe belangrijk de relatie eigenlijk is. Ik heb me nooit kunnen voorstellen dat deze mystieke plek uiteindelijk het land zou zijn waar ik me thuis en verbonden mee zou voelen, en tevens de plek is waar mijn eigen kinderen deel van uitmaken.

Ik ben het grootste deel van mijn leven in Nederland opgegroeid binnen een internationale atmosfeer. Ik ben half Brits, half Nederlands, dus ik ging naar een internationale school waar ik vrienden had die vanuit elke hoek en elk continent kwamen. Later zou ik de betekenis hiervan begrijpen en hoe dat me uiteindelijk naar Oman heeft gebracht. In december 2012 ben ik naar Oman verhuisd, samen met mijn toenmalige verloofde (nu vrouw). De betekenis van waarom ik naar een internationale school in Nederland ben gegaan? Nou, mijn vrouw is Omani en haar familie is in de jaren ‘90 naar Nederland verhuisd omdat haar vader voor de NAM ging werken. Mijn vrouw is uiteindelijk

naar dezelfde school gegaan als ik en nu vijftien jaar later, wonen wij samen in Oman en hebben we twee prachtige dochters. Dus uiteindelijk heeft een romance op de middelbare school, liefde en lotsbestemming mij naar Oman gebracht.

Ik werk bij de ontzettend dynamische Oman Holdings International (OHI Group) - één van de grootste en gediversifieerde businessgroepen in Oman. Het miljardenbedrijf is actief in bijna alle sectoren van de economie: energie en infrastructuur, engineering en bouw, informatietechnologie, telecommunicatie, logistiek, scheepvaart, horeca, reizen en toerisme, beveiliging en handelelektronica. Ik concentreer me op de velden van olie en gas, energie en water.

Als Business Development Manager bij OHI, ben ik bezig met het identificeren van nieuwe zakelijke mogelijkheden, projectontwikkeling, het opbouwen van relaties met bestaande en nieuwe klanten en het beheren van projecten met onze internationale partners.

Mijn werk is tegelijkertijd enorm uitdagend en lonend. Ik heb veel vrijheid om nieuwe mogelijkheden te ontwikkelen in veel gebieden en sectoren en daarin adviseer ik ook over de beleggingsstrategie. Daarbij neem ik ook alle verantwoordelijkheid als een project daadwerkelijk doorgaat om er een succes van te maken.

Ik ben niet gericht op een bepaald product of service, maar meer op mensen, en hoe we samen als partners succes kunnen creëren. Hier gaat het allemaal om samen met mensen te werken en waardevolle mogelijkheden en kansen te creëren. Gezien de economische ontwikkelingen die momenteel binnen Oman plaatsvinden, is het een zeer opwindende tijd om hier te zijn!

Op de een of andere manier lijkt het ook het lot dat ik bij OHI ben beland. Het bedrijf heeft zeer nauwe relaties en een geschiedenis met Nederland via Nederlandse bedrijven en partners, evenals met de Nederlandse gemeenschap in Oman. OHI is al jaren een trotse sponsor voor Nederlandse evenementen, waaronder het Kinderfeest en de Dutch Night. Door mijn positie bij OHI ben ik in staat om die brug te slaan en heb ik een aantal sterke relaties opgebouwd met mijn mede-Nederlanders die in Oman werken en wonen. Dat herinnert me er ook vaak aan dat waar je ook in de wereld bent, er overal Nederlanders zijn, en dat maakt me heel trots. Uiteindelijk – “You ain’t much if you ain’t Dutch”.



Junior Reporter

Op bezoek bij de bedoeïenen van Nomadic Desert

Dit keer interviewen we Rashid M. Zijn vader groeide op in de woestijn en was de eerste die een bedoeïenenkamp openstelde voor toeristen. Samen met zijn zoons heeft hij nu een eco vriendelijk kamp in Sharqiya waar ze proberen oude gebruiken in stand te houden. We spreken af met Rashid op het PDO-kamp en hebben erg veel lol. We wilden vooral weten hoe het leven in de woestijn vroeger was en hadden veel vragen:

Door Nynke Haeser en Gwen van Heuven

Welke familienaam heeft jullie stam?

Mughain.

Hoeveel familie leefde er in jullie stam?

Grote familie, getallen en leeftijden weten we niet zo goed.

Hadden jullie ook ruzie met andere stammen?

Vroeger waren er gevechten over water en eten. Sommige families waren eerder boos dan anderen.



Woonde jullie op één plaats in de woestijn of verplaatsten jullie het kamp?

Omdat er vaak te weinig water was in de woestijn gingen we steeds op pad. We moesten ook op zoek naar eten en water voor de kamelen. We hadden toen ook niet zoveel spullen dus konden makkelijk rondreizen. Tegenwoordig heeft iedereen zoveel spullen dat ze er stress van krijgen, zegt Rashid. Het leven was heel simpel maar goed.

Leven jullie nu liever in de woestijn of in de stad?

De woestijn is nu aan het veranderen. Er komen steeds meer jongeren met hun auto's dus het wordt steeds moeilijker om in rust te leven zoals onze vader.

Gingen jullie vroeger naar school?

Als we ouder waren gingen we in de stad naar school. Daarvoor leerden we van de ouderen in de groep.

Waar maakten jullie tenten van?

Van de vacht van schapen en geiten.

Konden jullie lekker slapen in de woestijn?

Het was natuurlijk erg warm dus we deden veel werk 's nachts. Je wist ook niet beter.



Wat deden jullie als er iemand blind was?

We spannen een touw tussen palen zodat de persoon de lijn kon volgen en zich zo kon verplaatsen. Of we liepen met hem mee.

Hoe konden jullie contact hebben met elkaar?

Je sprak met elkaar af in het kamp. Altijd als iemand langs kwam, wisselde je nieuws uit. Het nieuws wandelde dus eigenlijk rond.

Hoe hielden jullie je drankjes koud?

We maakten beschermzakken van geitenvacht. En we hadden potten die water koel kon houden.

Wat is de beste woestijn auto? (Gwen: dat wilde mijn vader graag weten)

Onze oude rode Toyota was eigenlijk de beste. Er kon weinig aan stuk.



Vinden jullie dat mensen in de stad meer gestrest zijn?

Mensen in de stad krijgen veel spullen. Ze zijn nu eigenlijk best verwend. Ze kunnen er niet zo goed mee om gaan als er moeilijkheden zijn.

Hadden jullie ook schoenen?

Van geitenleer en schapenvacht werden vroeger schoenen gemaakt. Nu dragen we wat we fijn vinden.

Hoe konden jullie door de woestijn navigeren?

De sterren gebruikten we 's nachts als een kompas. Voor ons is de woestijn onze achtertuin dus elk stukje kennen we op ons duimpje.



Wat aten jullie vaak?

Dadels, vlees, rijst en soep.

Wat deden jullie in je vrije tijd?

Overdag sliep je vaak. In de hitte moest je 's nachts vaak weer opstaan. We maakten muziek. Vaak gewoon bij elkaar zitten en verhalen vertellen.

Was het moeilijk om een baby te krijgen in de woestijn?

De omstandigheden waren niet makkelijk dus het gebeurde wel dat een baby of de moeder het niet overleefde.



Sohar vertelt...

Over een roadtrip naar de baobab

“Naar de baobab, helemaal in Dhofar?” “Nee, naar de baobab achter Liwa bij Sohar. Geen dagen vrij vragen, kampeerspullen mee en eten voor een paar dagen, maar boterhammen met pindakaas (eventueel Surinaamse), water, en dadels voor het juiste Omaanse gevoel en omdat ze gewoon lekker en voedzaam zijn.”

Op een half uur rijden vanaf Sohar leidt een leuke weg de bergen in, eerst nog even door Liwa Industrial Area, nog een paar vrachtwagens met ‘aggregates’ passeren en dan is het stil om ons heen. We passeren Fizh, een wat groter wadiorp: veel groen, een falaj, moskee en natuurlijk geiten. Het asfalt houdt op, achtervolgd door een grote stofwolk hobbelen we naar het westen. De bergen worden hoger, de weg hier en daar steiler en dan passeren we een wadi met water. Prachtig plaatje, ook het microplaatje: in het water krioelt het van de visjes. Steek je je voeten in het water dan knabbelen ze aan je huid. We stoppen op een heuveltop en verbazen ons over de diepte waarin we kijken, heel veel groen. Niet te zien zijn de huizen die daar ongetwijfeld staan. Geen mens te bekennen maar de palmen en andere aanplant doen de aanwezigheid van een dorp vermoeden. We rijden op een weg in grijze steen, maar om ons heen voornamelijk donkerrood-bruin gesteente. Zijn dit de in zee gestolde lagen lava respectievelijk het gabbro uit de tijd dat Oman nog lang niet Oman was maar slechts een toekomstdroom op de bodem van de zee? Fascinerend deze bergen die ooit ontstonden uit zeevulkanen omhooggestuwd in plaattektoniek, om stil van te worden.

Volgens ons navigatiesysteem zijn we dichtbij onze plek van bestemming, eerst nog om het dorp heen en dan aan de andere kant van het dorp parkeren



we de auto. “Zie jij een baobab?” “Ja, achter dat groepje palmen”, en bij nader inzien er ook bovenuit torenend.

Twee minuten plastic afval ruimen, gelukkig ligt alles vlak bij elkaar, en dan kunnen we van het uitzicht gaan zitten genieten en mooie foto’s maken. Wat een heerlijk plekje voor een lange picknick. De kroon met ruwweg een doorsnede van 15-20 meter biedt genoeg schaduw.

“Waarom zitten er al die spijkers in de boom geslagen, ik zie zelfs een paar bougies, een deurkruk en slangenklemmen?” Er gaat een verhaal dat sommige lokale mensen denken dat het helpt tegen kiespijn. Goed voor de boom zal het vast niet zijn. De boom staat er echter op het oog vitaal bij, de eerste vruchten zijn zich weer aan het ontwikke-



len en jonge scheuten ontspruiten uit de stam. Er liggen nog wat oude vruchten onder de stam, en zowaar komt een wens uit: er zitten pitjes in. Wie weet krijgt deze baobab wel kroost: ergens op een compound in Sohar worden een paar zaadjes vertroeteld en verzorgd. De volgende wens is dat er in elk geval een boompje uit mag groeien, en dan jaren later... vraagt men zich af waar deze baobabs wel vandaan mogen komen. Net als van deze ene die we vandaag vonden.

Terug besluiten we zoveel mogelijk een andere route te nemen dan de heenweg. Eerst door het dorpje, wat geen verlaten dorpje lijkt te zijn: een paar goed uitziende huizen en grote auto's eraan. Dan oostwaarts en waar de bergen steeds glooiender worden zuidwaarts. Met de hulp van Maps.me of GoogleMaps respectievelijk Garmin kan er weinig fout gaan en wordt het vinden van een alternatieve route welhaast een niet te vermijden uitdaging. Genieten van de omgeving, een kameel met jong, de wisselende kleur en vorm van de heuvels en later op de dag ook het licht wat met kleur en vorm speelt.

De weg wordt weer verhard en opeens zijn we bij de kopermijn van Arja. In de diepte het blauwgroene water, geen wonder dat het verboden is al te dichtbij te komen. Hier wil je niet per ongeluk over de rand vallen.

Bekend gebied: de weg vanaf Buraimi terug naar Sohar. Wat een leuk tripje!

Ondertussen nog even wat feiten over die baobab opgezocht. Het zijn helaas algemene feiten, deze specifieke baobab, met een omtrek van ongeveer elf meter lijkt de enige in zijn soort in deze omgeving. De vruchten blijken meer dan de moeite



waard te zijn, volgens gezondheidsnet.nl bevat het vruchtvlees:

- Vitamine C: 6x meer dan sinaasappels;
- Antioxidanten: 6x meer dan zwarte bessen en 2x meer dan gojibessen;
- Calcium: 2x meer dan melk;
- Kalium: 6x meer dan bananen;
- Meer ijzer dan in rood vlees, super-voedsel dus.

Wie weet wat er nog ontstaat uit die paar goed verzorgde zaadjes in Sohar?

Een sedan is niet aan te raden voor deze tour, ga met een auto die wat hoger op de wielen staat.

Overigens zijn de coördinaten: 24°27'16,1"N 56°16'41,4"O, en is de reistijd vanaf Sohar ongeveer 1,5 uur tot de boom.



Nieuws van de Nederlandse ambassade in Oman

Open (t)huis op de ambassade

Voor het eerst heeft de Nederlandse ambassade in Muscat een 'Open Huis' gehouden. De gedachte achter dit initiatief is om Nederlanders in Oman kennis te laten maken met het werk van de ambassade, waar we van dienst kunnen zijn en hoe we dat doen. Ook wilden we graag laten zien hoe de ambassade er nou eigenlijk van binnen uit ziet. Kortom een kijkje achter dat hek, de dikke glaswand en de beveiligde deuren!

Op 13 september maakten 17 Nederlanders van deze mogelijkheid gebruik en zij kregen letterlijk en figuurlijk een kijkje in de keuken van de ambassade. De groep was heel divers: sommigen waren recent in Oman komen wonen, anderen verblijven hier al veel langer.

Met koffie, thee, fris, stroopwafels en speculaas begon de ochtend met een korte presentatie van Bart Beltman, onze plaatsvervangend Chef de Poste. Bart vertelde over het veelzijdige diplomatieke, politieke en economische werk van de beleidsafdeling van de ambassade. Zijn presentatie werd aangevuld door Marjon Hesselink, de Operations Manager. Zij gaf een beeld van het werk van

de consulaire afdeling van de ambassade, bijvoorbeeld rond de aanvraag van paspoorten, legalisaties en hulp voor Nederlanders in nood. Ook gaf Marjon een kijkje in de keuken in de bedrijfsvoering van de ambassade, als onderdeel van een grotere en ware 'multinational.'

Aansluitend konden de gasten een rondleiding krijgen door het hele ambassadegebouw. Geen plek bleef onopgemerkt. Hierbij kregen onze gasten alle werkplekken te zien en konden zij kennis maken met alle aanwezige collega's. Zij vertelden graag over hun eigen werkzaamheden, om zo het beeld van de ambassade compleet te maken. Tevens waren de kamerdeuren van de Zwitserse ambassade geopend. Grenzen bleken nog nooit zo relatief.

Had u ook graag deel willen nemen, maar heeft u de registratie-oproep gemist? Registreert u zich dan online via de '24/7 BZ Informatieservice' (<https://informatieservice.nederlandwereldwijd.nl/>). Alleen via de uitgebreide versie kunnen we u vervolgens een uitnodiging sturen voor deze en andere sociale evenementen van de ambassade.



The poster features a blue silhouette of a building with a crown on top, set against an orange background with blue streamers and white dots. Below the building, the text reads: 'YOU'RE INVITED TO THE DUTCH EMBASSY'S OPEN HOUSE MORNING!'. At the bottom, it says: 'BEHIND THE SCENES' AND INTRODUCTION OF US ROLLED INTO ONE! September 30 || 10 AM Villa 1366 || Way 3017 || Muscat'.





Save the Date

12-12-2018

Noteer in uw agenda: op 12 december 2018 organiseert de Nederlandse Ambassade een eindejaarsborrel op de residentie van Ambassadeur Laetitia van Asch. Alle Nederlanders wonende in Oman zijn welkom! Wilt u hiervoor een officiële uitnodiging ontvangen? Registreert u zich dan online via de '24/7 BZ Informatieservice' (<https://informatieservice.nederlandwereldwijd.nl/>). Alleen via de uitgebreide versie kunnen wij u vervolgens een uitnodiging sturen voor deze en ook andere sociale evenementen van de ambassade.



Kick-off party

Door Archia Aziz





De adresjes van... Linde

Iedereen die hier graag zijn huis wil inrichten kent het wel, waar vind je nou leuke en wat meer westerse meubels? Marina Home, ID Design en het bestellen van meubels bij de Ikea in Dubai kent iedereen wel. Maar er komen steeds meer leuke kleine woon/accessoires winkeltjes in Muscat! Net even wat anders, en leuk om eens rond te kijken. Deze winkels zitten allemaal bij elkaar in de buurt op en rond de 18th November Street in Muscat.

Ethnic Homes

Accessoires en meubel winkel

In de Azaiba Mall aan de Sultan Qaboos Highway zit Ethnic Homes. Een winkel met wat accessoires maar vooral houten en leren meubels gecombineerd met kleur. De meubels komen uit India en zijn net wat anders dan anders. Ook kun je hier terecht als je meubels wilt laten maken.

Azaiba Mall / eerste verdieping
Openingstijden: 10.30am - 10.00pm
Telefoonnummer: 9390 0023
Cash & card



Sununu Muscat

Accessoires en workshop winkel

Als je op zoek bent naar handgemaakte accessoires, het opknappen van je huis of meubels, dan is dit een leuke winkel. Als je aan komt rijden zie je de mooi gekleurde deuren al openstaan. Voor de winkel staan leuke houten tuinmeubels in vrolijke kleuren. Binnen in de winkel vind je o.a. muur decoraties, stoffen, kaarsen en aardewerk. Deze winkel is van een Britse familie en ze vertellen erg enthousiast over hun winkel, de producten die ze verkopen, en geven graag advies. Hier kun je ook terecht voor creatieve workshops, en is het verkooppunt van Annie Sloan Chalk Paint.

18th November Street, na het Chedi Hotel, naast Mars Hypermarket.
Openingstijden: Zo-do: 9am-1pm / 4pm - 7pm. Vrijdag dicht.
Telefoonnummer voor de winkel: 9018 5174, voor workshops: 9192 1803.
Cash & card





Atmosphere by Celine Accessoires en meubelwinkel

In de buurt van Sununu zit ook dit winkeltje. Het ligt aan de grote weg, en is makkelijk te vinden. Het is een showroom met meubels, accessoires en je kan er zelfs keukens en badkamers laten ontwerpen. Het is een luxe en moderne winkel, met accessoires als kussens, kaarsenhouders en allerlei muurkunst. Ook kun je er tuinmeubels kopen.

316 B, 18th November Street.
Openingstijden: 9.30am - 1:00pm / 3pm - 8pm.
Telefoonnummer: 24496640
Cash & Card

winter special

Het winterseizoen staat voor de deur en dat betekent dat er weer veel lokale groente te verkrijgen is. Farm Fresh levert elke twee weken verse groente, bloemen en soms ook eieren vooral uit de buurt van Barka van ongeveer half november tot eind maart. Dit bedrijf staat ook op de zaterdagmarkt Souq es Sabt in Al Mouj. Hoe werkt het? Laat je naam vrijblijvend op de mailinglijst zetten: farmfresh19@gmail.com. Je krijgt dan een e-mail met wat je kunt bestellen die week met de prijzen erbij en wat de ophaalplaatsen en -tijden zijn.



Souq es Sabt Market Opening

Saturday 3rd November 2018
EVERY SATURDAY 8:30AM-2:30PM

Session 1: Nov 3rd 2018 - Dec 15th 2018
Session 2: Jan 5th 2019 - Feb 23rd 2019
Al Mouj Muscat

Muscat's first and only artisan farmer's market!
Fresh local produce, an array of artistic, creative and innovative ventures; healthy eats, traditional Omani delicacies and crafts. Visit our new little Souqers section for lots of children's activities and loads of fun!

Facebook www.facebook.com/souqessabt | Instagram@[souqessabt](https://www.instagram.com/souqessabt)

Financiële Perikelen

Financiële Planning, wat is dat eigenlijk?



Geachte expat,

Recentelijk ben ik weer een maandje in Dubai en Oman geweest. Ik heb dan gesprekken met bestaande, maar ook met potentiële klanten. Vaak merk ik dan dat mensen niet precies weten wat financiële planning is en wat een financieel planner doet. Welke processen zitten

daarachter? Een ander misverstand, gebaseerd op (slechte) ervaringen uit het verleden, is dat financieel advies alleen maar over producten gaat.

Duidelijk verschil tussen een adviseur en een productverkoper

Om met dat laatste te beginnen, dat is een groot misverstand. Het is echter wel logisch dat men dit denkt. Vroeger werd bijna iedere adviseur niet door zijn klant betaald, maar door een bank of verzekeraar. Het "advies" was dus per definitie productgericht omdat er anders niets verdiend werd. Het provisieverbod van 1 januari 2013 is heel effectief geweest om dit te veranderen. Daardoor zijn ook heel veel voormalige productverkopers nu wel "echte" adviseurs geworden. Dat komt dus heel simpel omdat ze nu door u worden betaald. Er wordt nu dus wel in uw belang gehandeld. Er is nu een duidelijk verschil tussen een adviseur en een productverkoper. Dat zie je vooral bij onafhankelijke adviseurs die dus niet bij een bank of verzekeraar werken.

Om toch even bij een bekend product te blijven: er zijn meer dan veertig hypotheekmerken op dit moment, maar de Rabo verkoopt alleen Rabohypotheek en de ING alleen ING-hypotheek. De medewerkers worden adviseur genoemd maar zijn eigenlijk productverkopers. Datzelfde geldt ook voor een hypotheek-"adviseur" ook die is alleen maar met producten bezig. Als hij echter de hele markt bestrijkt, is hij in ieder geval een onafhankelijke productverkoper. Bij de banken is er tegenwoordig wel transparantie want dat moet, maar de kans is klein dat u ook echt de beste hypotheek voor uw situatie krijgt. Toch hebben de drie groot-

banken nog steeds de helft van de markt in handen. Bij beleggen is dat zelfs rond de 80% van de markt. Dat is voor mij raadselachtig omdat de grootbanken zeker niet beter beleggen.

Wat is financiële planning?

Financiële planning is het proces van ontwikkelen van een strategie om uw financiële zaken zo te managen dat u uw levensdoelen bereikt. Financiële planning kent 6 hoofdvakken namelijk:

- Levensverzekeringen en sociale zekerheid;
- Pensioenen;
- Sparen en beleggen;
- Financieringen en hypotheek;
- Belastingen;
- Erfrecht.

Een financieel planner is daarmee een generalist die al deze vakken samenvoegt om uw financiën zo goed mogelijk te regelen. Financiële planning is dus geen polis in een laatje en het zal wel goedkomen. Het is een actief proces om uw financiën te optimaliseren, nu en in de toekomst. Als u ondernemer bent, herkent u dit want dit is precies wat een goede ondernemer doet met zijn bedrijf.

Hoe werkt het adviesproces?

De werkwijze van financiële planners kan natuurlijk verschillen maar meestal kan men vier fasen onderscheiden. Nadat er eerst is kennisgemaakt (bijna altijd vrijblijvend), begint de eerste fase: de inventarisatie van al uw financiële gegevens. Daar horen niet alleen uw financiële gegevens bij maar ook uw testament en eventuele huwelijkse voorwaarden. Ook bv's, bedrijven en het vermogen van uw ouders als dat ooit aan u vererft komen aan bod. Daarna worden uw gegevens geanalyseerd (fase 2) en als dat gebeurd is, volgt het eigenlijke advies (fase 3). Tot slot volgt de implementatie van het advies (fase 4). Vreemd genoeg is deze laatste fase voor veel mensen het moeilijkste.

Sparen is een garantie op een laag pensioen

Laat me een voorbeeld geven van wat ik veel tegen kom. Eerst werk je in Nederland en wordt er pensioen opgebouwd en natuurlijk ook AOW. Dat gaat vanzelf. Er gaat iedere maand wat van je salaris af en daar raak je heel snel aan gewend. Daarna ga je een aantal jaren naar het buitenland (of wordt ondernemer of ZZP'er) en de pensi-

oelopbouw stopt. Bij expats stopt ook de AOW-opbouw. Bijna altijd zegt het adviesrapport dan dat u niet alles uit moet geven, maar dat u moet zorgen dat uw pensioengat geen krater wordt. U moet dus sparen, of nog beter beleggen. Pensioenfondsen doen dat namelijk ook en ze doen dat beleggen niet voor niets. Sparen is immers een garantie op een laag pensioen.

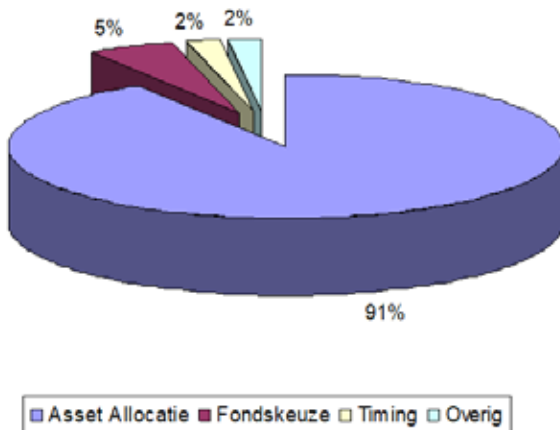
Beleggen moet omdat je (tijdelijk) je eigen pensioenfonds bent. Hoe je dat verder invult is hier niet belangrijk, als je maar doet en wat is er dan

Je hoeft alleen maar je eigen gedrag te managen.

De Monte Carlo Simulator

Om dit Asset Allocatie proces te ondersteunen wordt vaak een Monte Carlo Simulator gebruikt. Daarin stop je het huidige vermogen, de stortingen en onttrekkingen maar ook de verwachte inflatie en de verwachte rendementen van sparen, aandelen en obligaties. De simulator rekent dan honderden mogelijke toekomstige jaarlijkse rendement reeksen uit. Daaruit rolt dan een verwacht eindvermogen (doelvermogen) en dat is de meest voorkomende eindwaarde van deze honderden berekeningen. Wat je meestal wilt weten is of je genoeg geld hebt om in je pensioeninkomen te voorzien, dat zijn die eerdergenoemde onttrekkingen. Met wat statistiek kun je vervolgens berekenen hoe hoog de kans van halen is bij de verschillende mogelijke Asset Allocaties. Dat ziet er dan bijvoorbeeld zo uit als de tabel op de volgende pagina.

Effect van de Asset Allocatie op het te behalen rendement



makkelijker dan er een automatische overschrijving van te maken? De meeste mensen doen dat niet en verzinnen iedere maand weer een andere reden om het zichzelf moeilijk te maken. Behavioural Finance in optima forma.

Vermogensverdeling: de Asset Allocatie

Een van de belangrijkste punten in het adviesproces is de vermogensverdeling oftewel de Asset Allocatie. Hier beslis je hoeveel van je vermogen op een spaarrekening moet staan en hoe en hoeveel je moet beleggen om tot de beste resultaten te komen. Deze beslissing is verreweg de belangrijkste omdat hij voor ongeveer 90% het toekomstige resultaat bepaalt. De meeste mensen denken dat het belangrijker is welk fonds of welk aandeel je selecteert, maar dit speelt maar een kleine rol. Timing werkt ook niet, dus wanneer je instapt maakt ook niet veel uit. Niet uitstappen als het even tegenzit is veel belangrijker. Deze regels consequent toepassen maakt beleggen ineens veel simpeler.

Gematigde manier van beleggen geeft hogere kans op het halen van de inkomensdoelstelling

We zien hier iemand met een offensief risicoprofiel ('zeer offensief' is roodgekleurd) en dat profiel heeft het hoogste eindvermogen van bijna 5 miljoen, als alles goed gaat. We zien echter dat een meer gematigde manier van beleggen, dus met minder risico, een hogere kans van halen heeft bij de inkomensdoelstelling, lees pensioen. Dat komt omdat we rekening houden met slechte scenario's. Die staan niet in deze tabel maar zijn natuurlijk wel heel belangrijk, want je wilt niet op je 75ste door je vermogen heen zijn omdat je toevallig in een slechte rendement reeks zit.

Voor de spaarders onder u heb ik slecht nieuws, u bent in deze situatie kansloos en eigenlijk geldt dit voor bijna alle situaties. U hebt als spaarder twee keuzes: langer doorwerken en/of minder uitgeven. Beleggen is zo gek nog niet want als je op de lange termijn kijkt, dan zie ik vaak dat je met beleggen in een heel slecht scenario (5% kans) net zo goed af bent als met sparen. Dan zijn er dus eigenlijk alleen maar voordelen aan dat beleggen. Dat geldt natuurlijk alleen op de lange termijn. Bij korte termijn fluctuaties is dat anders en dat is precies waar veel mensen zo bang voor zijn. De vraag is dan: Is uw pensioen lange termijn of korte termijn?

Je kunt in zo'n berekening als hierboven natuurlijk

ook andere dingen meenemen zoals het studeren van de kinderen of het aflossen van de hypotheek en soms is een Ferrari zelfs haalbaar. Ook bv's kan je erin betrekken om ook daar het aanwezige vermogen optimaal (ook fiscaal) te benutten. Echt advies heeft niets te maken met producten tenzij uit het advies blijkt dat u dat product nodig heeft. Als dat zo is, wilt u het beste product voor uw situatie.

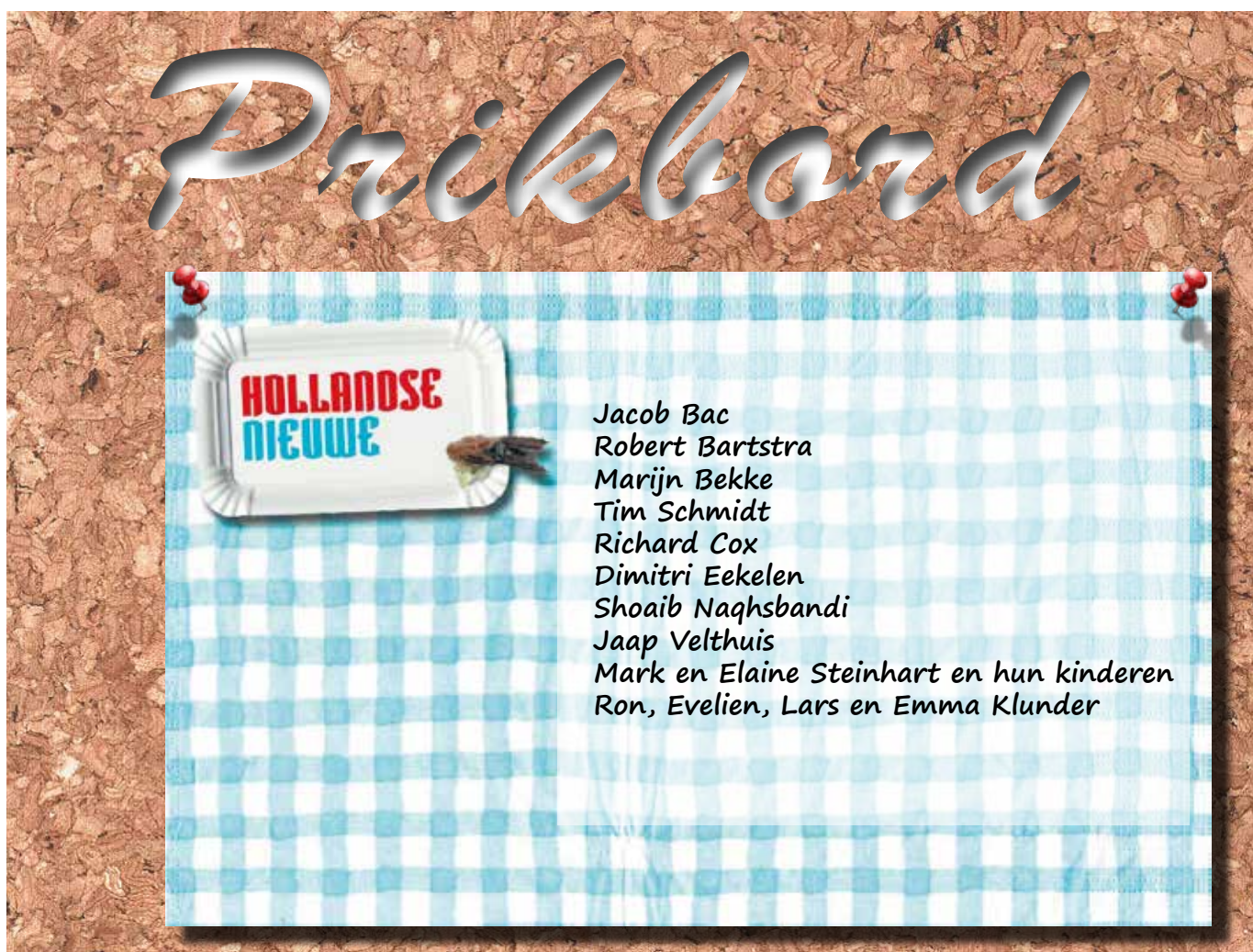
Mocht u vragen hebben over het bovenstaande of willen reageren, dan kunt u mailen naar:

Uw Raskrabbelaar:
Henk@PlanningMasters.nl

Henk Vriesman MFP CFP® FFP
Beleggingsadviseur

Profielen	Eindvermogen		Uitkomst per onderdeel samengevat		Verwachten jaren met onacceptabel risico
	Gewenst	Verwacht	Kans op behalen vermogensdoelstelling	Kans op behalen Inkomensdoelstelling	
Spaarrekening	100.000	0	0,00%	0,00%	0,00
Zeer defensief	100.000	237.941	48,90%	54,70%	0,00
Defensief	100.000	706.805	63,10%	67,10%	0,00
Matig defensief	100.000	1.888.258	72,20%	74,00%	0,00
Matig offensief	100.000	2.317.552	60,50%	61,90%	0,15
Offensief	100.000	4.914.840	56,10%	57,00%	0,95
Zeer offensief	100.000	6.619.320	59,00%	60,50%	1,30

Hoger dan gewenst	Beste resultaat	Beste resultaat	Onaanvaardbaar profiel
-------------------	-----------------	-----------------	------------------------



A colorful illustration of a circus tent with red and white stripes and a blue top, set against a blue circular background. The tent has a blue entrance and is decorated with white stars and blue dots.

Come to the

Circus

Kinderfeest 2019

Zaterdag 2 februari - 13:00 tot 17:00 uur

Wij hebben vrijwilligers nodig om dit grootse feest ook volgend jaar weer te kunnen organiseren.

Er zijn ongeveer 30 verschillende spellen waar wij alle hulp bij kunnen gebruiken. Wil jij een van onze spel coördinatoren zijn, kan jij een uurtje poffertjes bakken, helpen bij de draaimolen of bij het koekhappen?

Stuur dan een mail naar kinderfeest2019@gmail.com om je op te geven of om meer informatie te vragen.

Kinderfeest Commissie 2019
Peter, Karen, Erik, Daniella, Kris & Jeroen

TANDARTS PEYE (PETER) VLOT

ORTHODONTIST MICHAEL DE WORSOP



Qurum Medical Centre, 61 Al Ilam Street, Medinat Al Ilam

Voor afspraken bel: 24692898 / 24692856

www.qurummedicalcentre.com