

Het overlevingspakket

Om aandacht te vragen voor vluchtelingen heeft het Rode Kruis mensen uitgenodigd om 5 dagen te leven op een overlevingspakket.

Voedselpakket
De richtlijn bij het samenstellen van het voedselpakket is een energie-inname van gemiddeld 2100 kcal per persoon per dag.

PER DAG:
● nodig (gr) ● energie (kcal) ○ eiwitten (gr)

- 1 liter olie: 50 kcal, 450 gr eiwitten
- 1 kilo zout: 5 kcal, 0 gr eiwitten
- 2 kilo meel: 400 kcal, 1330 gr eiwitten
- 1 kilo suiker: 30 kcal, 110 gr eiwitten
- 1,5 kilo spaghetti: 80 kcal, 240 gr eiwitten
- 1 kilo bonen: 80 kcal, 240 gr eiwitten
- 7 gram gist voor het laten rijzen van deeg: 80 kcal, 240 gr eiwitten

Keukenset:
2 pannen
1 koekenpan

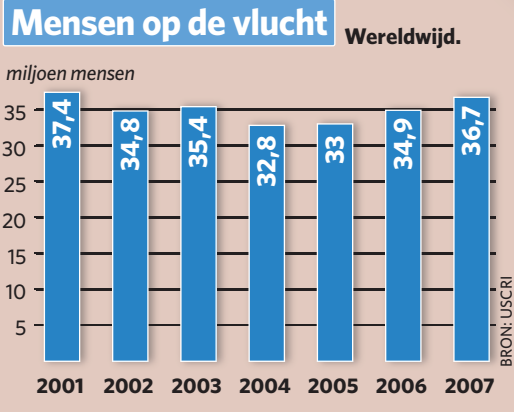
Overnachten:
Matje: 55 x 185 cm
Deken: 135 x 210 cm

Waterjerrycan:
Inhoud 10 liter.
Minimale hoeveelheid water per dag voor drinken, koken en wassen is 15 liter.

Zoep: 125 gram

Zeep: 125 gram

Overnachten:
Matje: 55 x 185 cm
Deken: 135 x 210 cm



KORT NIEUWS

MAASTRICHT Acht jaar cel voor doodslag in café

De rechtbank in Maastricht heeft gisteren de 32-jarige S.P. en de 33-jarige G.S. veroordeeld tot een gevangenisstraf van acht jaar voor de doodslag op Fer Loontjens. Het 47-jarige slachtoffer overleed na een caféruzie, op carnavalszondag in Geleen. Er was tien jaar cel geëist. P. en S. worden gezien als hoofdaders en leiders van een bende die al enige tijd het uitgaansleven in Geleen onveilig maakt. Twee mannen werden veroordeeld tot een gevangenisstraf van zes jaar voor het medeplegen van doodslag en drie verdachten werden vrijgesproken wegens gebrek aan bewijs. (ANP)

RIJSWIJK Rots-Vast beste huisjesmelker

Woonbemiddelingsbedrijf Rots-Vast is de Huisjesmelker van het Jaar geworden. Dat maakte bestuurslid Gijs Houtbeckers van ROOD, de jongerenorganisatie van de SP, gisteren bekend in het radioprogramma van Giel Beelen. Met 32 vestigingen door heel Nederland is de Rots-Vast Groep één van de grootste woonbemiddelaars van het land. ROOD heeft de prijs uitgereikt bij een van de vestigingen van Rots-Vast. Vorig jaar ging de prijs naar het Amsterdamse bedrijf Direct Housing.

LENT Man rijdt 2 keer 90 km te hard

In Lent is zondag een man aangehouden die tot twee keer toe 90 kilometer te hard reed. Dat heeft de politie gisteren bekendgemaakt. Surveillerende agenten zagen een automobilist die niet handsfree aan het bellen was. Toen de agenten achter de auto aanreden, verhoogde de bestuurder zijn snelheid. Op een gegeven moment reed hij 160 kilometer waar een maximumsnelheid van 70 geldt. Later reed de man 170 kilometer waar maar 80 kilometer mag worden gereden. De 27-jarige man uit Nijmegen moest bij zijn aanhouding zijn rijbewijs inleveren.

Vluchteling in spotlight

Rode Kruis vraagt met overlevingspakket aandacht

ROBIN ROTMAN
ROTTERDAM

Het Rode Kruis voert campagne voor vluchtelingen en nodigde twee Nederlandse deskundigen uit een overlevingspakket te beoordelen. Sjaak Sies, medeoprichter van de Voedselbank, vindt dat iedereen een weekje van zo'n pakket zou moeten leven. Diëtiste Kathleen Paal: „Je beseft ineens weer dat we maar een verwend volkje zijn.”

Een pizza zonder groenten kan je onder meer maken van de spullen in het overlevingspakket van het Rode Kruis, al ontbreken belangrijke vitamines. En als je als vluchteling

groenten wilt, zul je een ruilhandelje moeten opzetten. Het is 'surviven' constateren Sies en Paal.

Dertienduizend 'cliënten' heeft de Voedselbank van het echtpaar Sies in Nederland. Ze krijgen verse groenten, fruit en in december zelfs een kerstpakket. Het zijn Nederlands armste mensen, die anders écht niet kunnen rondkomen.

En toch, zegt Sies, is de armoede in Nederland maar relatief. „Soms klagen mensen dat ze bruin in plaats van wit brood willen. Dat soort klachten neem ik niet meer serieus. Als je zó kan zeuren, heb je geen honger.”

Het Rode Kruis is met een campagne bezig om aandacht te vragen voor de problemen van de ruim 36

miljoen vluchtelingen wereldwijd. Sluitstuk van de campagne is *Serious Request*, de radioactie van 3FM waarbij drie dj's zich zes dagen lang zonder eten opsluiten in een glazen huis in Breda om geld in te zamelen voor het Rode Kruis.

De vluchtelingen zijn veelal slachtoffer van oorlogen of natuurrampen. „We willen dat mensen hier zich daarvan bewust zijn,” zegt Eva Smits van het Rode Kruis. Ze vraagt niet direct om een financiële bijdrage, maar donateurs zijn uiteraard welkom 'want elke bijdrage helpt'.

Diëtiste Kathleen Paal gebruikte haar week met het overlevingspakket vooral om de inhoud ervan langs de verantwoorde dieetlat te leggen. Conclusies: Voor vrouwen en kinde-

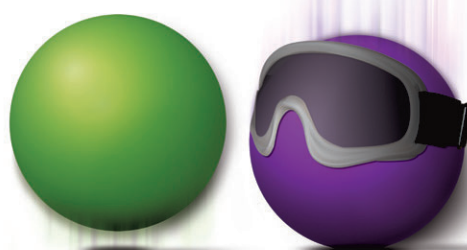
ren genoeg calorieën, voor mannen en zwangere vrouwen te weinig. Qua vitamines en mineralen is alleen vitamine E voldoende vertegenwoordigd, wat scheve botgroei en andere ernstige klachten tot gevolg kan hebben.

Eva Smits van het Rode Kruis benadrukt dat het overlevingspakketten zijn, die voorzien 'in de eerste levensbehoefte van mensen in schrijnende situaties'. „Onze noodhulp bestaat uit het leveren van voedsel, water, onderdak en medische verzorging. Om vluchtelingen te helpen een nieuw bestaan op te bouwen, voorzien we hen bijvoorbeeld van bouwmaterialen waarmee ze verwoeste woongebieden weer leefbaar kunnen maken.”

AD Misdaadmeter klopt: Eindhoven is onveilig

EINDHOVEN
De Eindhovense burgemeester Rob van Gijzel wil dat zijn stad een eigen rechtbank en cellencomplex krijgt. Hij gaat daarvoor pleiten bij justitie. Van Gijzel reageert daarmee op de resultaten van het onafhankelijke onderzoek van de criminoloog Fijnaut naar de veiligheid in de Brabantse gemeente. Dat onderzoek was een reactie op de uitslag van de AD Misdaadmeter

die deze krant in mei publiceerde. Fijnaut stelt vast dat Eindhoven inderdaad een veiligheidsprobleem heeft. Dat is het gevolg van verdelheid en het gebrek aan gezag in de samenwerking tussen gemeente, politie en justitie. Eindhoven kwam voor het tweede jaar achtereen als onveiligste uit de bus, terwijl het veiligheidsgevoel van de inwoners niet verontrustend is en zelfs toeneemt.



GRATIS MET JE KONT IN DE SNEEUW? LUISTER TOT 28 NOVEMBER NAAR RADIO 538 EN MAAK KANS OP EEN WINTERSPORTWEEK IN LES DEUX ALPES

102FM RADIO=538