

December 2021

De Horizon

Magazine voor en door cliënten van GGZ Oost Brabant



Gemaakt door A. van de Kerkhof

De Horizon wil cliënten aan het woord laten. De Horizon informeert elke 2 maanden over onderwerpen uit het dagelijks leven van cliënten, over ontwikkelingen binnen de Geestelijke gezondheidszorg en over de locaties van de GGZ Oost Brabant. Uw bijdrage is welkom.

De redactie bepaalt wat geplaatst wordt. De redactie houdt zich het recht voor om ingezonden stukken in te korten en in vorm aan te passen.

De redactie kan ook met een goed argument een artikel weigeren.

Onder pseudoniem schrijven mag, als de naam bekend is bij de redactie.

De Horizon is ook te vinden op internet onder het kopje cliënten www.ggzoostbrabant.nl

Lever uw kopij in voor **24 januari 2022**

Redactie : Lennart van den Elsen, Ine van Wijk, Cor Vilé, Joke Lentjes, Paula Leenders en Bea van Leuken

Redactieadres : horizon@ggzoostbrabant.nl

- Horizon p/a Cliëntenraad, Kluistraat 2, 5427 EM Boekel of intern postvak 01.034
- Redactie (maandag en donderdag 0492-846366) Bea van Leuken

Wilt u de Horizon thuis ontvangen? Dat kan! Neem daarvoor contact met ons op.

Drukwerk Dekkers van Gerwen - smart printing concepts

Verspreiding gebeurt door cliënten die werkzaam zijn bij het Ambachtcentrum in Huize Padua.



Voorwoord

Alweer (bijna) een jaar voorbij. Vaak hoor je mensen zeggen: het is tijd voor bezinning. Maar wat is dat eigenlijk 'bezinning'? Bezinning biedt je de kans om de voor jouw belangrijke dingen in het leven te overdenken. Wat is het doel van je leven, wie ben je, hoe sta je ten opzichte van andere mensen, hoe zit het geestelijk met je? Door de tijd te nemen om hierover na te denken helpt dit jouw plaats in de wereld en in dit leven te bepalen. Het kan heel bezielend werken als je ervoor open staat. De ene doet dit standaard elk jaar en de andere heeft hier nog nooit over nagedacht.

De kerstdagen staan voor de deur en dan is het belangrijk een 'thuis' te hebben. Hierover bestaan allerlei spreuken. Zoals 'thuis is waar de theepot staat', 'thuis is het plekje waar de liefde woont', 'thuis is waar de wifi automatisch verbinding maakt'. En zo kun je er via google nog heel veel meer vinden. In ieder geval het concept 'huis' of 'thuis' is niet voor iedereen hetzelfde. Wat denk ik wel voor iedereen heel belangrijk is om warmte en veiligheid te voelen van de mensen om ons heen. Het gevoel dat je er mag zijn en ertoe doet. Met de kerst wordt hier veel aandacht aan besteedt maar het is natuurlijk het hele jaar belangrijk. In de reeks ontmoetingen wordt deze keer ook geschreven over het thuisgevoel.

In het decembernummer worden we al jaren getrakteerd op een mooi kerstverhaal. Deze keer met als titel 'het aageheim'. Net zoals de meesten had ik hier nog nooit van gehoord. Een mooi ontroerend verhaal om te lezen, het zet je ook aan het denken en dat vind ik zo mooi. Een gebaar van aandacht en liefde en wat dit oplevert aan beide kanten.

Ook hier draait het om het gevoel van warmte, er mogen zijn, aandacht hebben voor elkaar. Sommige mensen stralen standaard liefde en warmte uit.

Ze geven liefde in de vorm van aandacht, de juiste woorden op het juiste moment en zijn attent. Dit effect houdt in dat een klein gebaar zoals een glimlach iemands leven kan veranderen. Het zijn de mensen die je op de been houden. Deel met de mensen van wie je houdt. Deel je muziek, je eten, je recepten, je talenten en ga zo maar door. Door de mooie dingen in het leven te delen met anderen verspreid je meer geluk en liefde.

De redactie van de Horizon wenst u fijne feestdagen in een warme, veilige en liefdevolle omgeving.

Bea van Leuken, eindredacteur

Oogsten wat je zaait

Diep in je ziel
ligt een akker verborgen
die je dagelijks
mag verzorgen

Bewerk de akker
met positief denken
dan kun je ruimschoots
water schenken

Plant het zaad
van je hoop daarin
dan ontkiemt
een nieuw begin

Bloeit als een roos
die de akker verfraait
en je zult oogsten
wat je zaait

Willemien van Rixtel

INHOUD

Voorwoord	3
Oogsten wat je zaait	3
Inhoud	4
Kerstdroom	5
Kerstfeest	5
'ne zalige kèrsmis	5
Interview met Wilma Post	6
Dichter des GGZ's	7
Kerst	7
Kunst in gebouw Kraanmeer	8
Omgaan met tegenslagen	9
Ontmoetingen 24	10
Mijn oma zei	11
Heel het al	11
Koken met Ine	12
Creatief	14
Heimwee	15
Als leven overleven wordt	15
Een glas melk	16
Hoop	16
Waar is de tijd voor God gebleven?	17
Eetstoornis	17
Kerstverhaal: het aageheim	18
Nieuws communicatie en RvB	20
Kunst	22
Wens	22
December	22
Nieuws van de cliënten/familieraad	23
Geluk zit in een hoekje?	23
Geloven in iets	24
Durf je kwetsbaar op te stellen	25
Leesrubriek	25
Kunst ODAC Claraklooster	26
Rouw	27
Wachten op een wonder	27
Filosofie deel 2	28
Activiteitenoverzicht Huize Padua	30
Hanuman	31
Kom kijken in de kas	31
Ik trap er niet meer in	32
Wat is een zorgkaart/wie is de PVP?	33
Heb vertrouwen in jezelf	33

Boekbespreking	34
Grutvoajers skrifje 5	35
Tradities en symbolen deel 5	36
Kerstmis vroeger bij ons thuis	37
Puzzelpagina	39
Kreet van de maand	40



KERSTDROOM

Wie heeft het nog... in herinnering?

De Kerstverwachting ...
de allermooiste betovering

... Toen ...

in de prille jaren van 't leven ...

de droom van Kerstmis

... aan ons werd doorgegeven ...?

Weer het verwachtingsvolle gevoel

in je hart te verwelkomen ...

en ... het "Kind - Zijn"

opnieuw te dromen?

Maar ... de jaren verstrijken ...

de tijd verglijdt.

En telkens ... in déze donkere tijd ...

komt die droom ...

als een warme troostvolle deken,

als mooie belofte ... en liefdevol Teken!

Dat is voor mij ... de zin van Kerstmis

't telkens opnieuw te kunnen beleven ...

wat eens ...

in Geloof ... Hoop en Liefde

... aan ons werd doorgegeven ...

... Als Kerstgeschenk ...

zou ik willen vragen:

"Voor alle mensen Vrede ... en Welbehagen ...

en de Kracht om te blijven geloven

... in een Vrede op aarde.



Joke Lentjes

Fijne kerstdagen en een goed en gezond 2022

Kerstfeest

Nog even en dan is het weer kerstfeest
Oud en nieuw
we leven in de kortste dagen van het jaar.

Dagen waar we naar uitzien,
omdat we weten en ervaren,
het is goed om bij elkaar te zijn.

Elkaars warmte te voelen,
een stukje geborgenheid.
wat zou het fijn zijn als over
heel de wereld het zo gevoeld werd.

Er worden zoveel vredesboodschappen
uitgesproken
zoveel goeds aan wensen de wereld
ingestuurd.

En toch... laten we het maar doen in het
klein.

elkaar het beste wensen.
voor het nieuwe jaar 2022.
Vrede, liefde en bezinning.

Gerrie van der Rijt-van Sinten

'ne Zalige kèrsmis

Want um de klank daor gigg't um, krèk as de
veugelkes zinge zu as ze gebèkt zèn, zóó klingt
onze moerstaol worrin ik m'n èige kos zèn.

Dà vuult as "n wèèrm dekentje en daor ben ik
friet mee, daorin ligt al oew "èige" gevuul.

Taol vèèn ik zu wà t schònste wà dètter besti,
t alderbeste communicasie-middel, as ik on-
derweges ben en hur mense praote lùister ik
aaltè nur de klank van wor dè ze toch wel van-
dan komme.'

'ne Zalige kèrsmis èn 'n goei neij joar
en hauw oew kersthart 't hil jaor ope.

Aangeleverd door Cor Vilé

INTERVIEW MET WILMA POST



Deze keer ga ik Wilma Post interviewen. Zij is 68 jaar oud en getrouwd met Gerrit en samen hebben ze een zoon en een dochter. Ook hebben ze samen drie kleinkinderen en drie bonus kleinkinderen.

Wilma is helemaal gek met katten, de familie noemt haar het kattenvrouwtje. Ze heeft zelf twee katten, Tinus en Tijger. In haar hele huis zie je haar liefde voor katten, ze heeft een hele verzameling van beeldjes en andere kattensouvenirs in huis. Haar man vindt dat het een beetje uit de hand loopt en soms doet ze wat weg omdat het anders teveel wordt.

Verder leest Wilma graag in tijdschriften en kranten en iedere week brengt zij een bezoek aan de sauna, een andere grote hobby van haar.

Daarnaast kan ze erg genieten van een terrasje pikken en samen met haar man naar een stad of

leuke plaats. Wilma's lievelingsplek is haar huis. Omdat ze inmiddels wat oudere katten heeft gaan ze nooit echt op vakantie. Wel gaat Wilma graag naar de zee vanwege die heerlijke lucht, het water en de weidsheid.

Het mooiste cadeau dat Wilma ooit kreeg zijn haar kinderen, ze geeft aan deze niet cadeau te hebben gekregen want als vrouw moet je daar hard voor werken maar bovenal is Wilma heel gelukkig met haar gezin.

Binnen het gezin van Wilma hebben ze een leuke traditie: opa en oma dag. Elk jaar rond eind juni komt het hele gezin voor een hightea bij elkaar. Alle kleinkinderen krijgen dan iets extra's voor het rapport en voor de vakantie. Zowel opa en oma als de kinderen en kleinkinderen genieten hier ontzettend van. Deze traditie is in het leven geroepen zodat de kinderen van Wilma zelf ook kunnen genieten van Vaderdag en Moederdag zonder dat ze bezoeken hoeven te brengen aan hun eigen ouders.

Vroeger heeft Wilma in de bejaardenzorg gewerkt. Toen ze door ziekte niet meer kon werken is ze gaan zoeken naar vrijwilligerswerk. Via de vacaturebank voor vrijwilligers is Wilma 20 jaar geleden terecht gekomen bij GGZ Oost Brabant. Wilma is begonnen met vijf halve dagen per week en nu is zij drie halve dagen aanwezig. In de Carroussel geeft Wilma de cliënten aandacht, doet spelletjes zoals kaarten en praat en luistert heel veel met en naar de bezoekers. Haar man Gerrit is ook vrijwilliger bij GGZ Oost Brabant. Zo helpt hij mee met de barbecue, kerstmarkt en met het kerstdiner.

Ik vraag wat haar werk bij de GGZ zo leuk maakt dat ze het al zo lang doet? Wilma geeft aan dat ze hier heel veel energie krijgt en ook het gevoel heeft ook anderen op heel veel manieren hiermee

energie te kunnen geven. Op dagen dat Wilma niet in de Carrousel is wordt deze functie niet door een andere vrijwilliger gedaan.

In de ruim 20 jaar dat Wilma bij ons werkt heeft ze veel verschillende verantwoordelijken gezien in de Carrousel. Nu is dit voornamelijk Kitty Willems en zij merkt dat dit een vooruitgang is voor onze cliënten. Wilma merkt dat dit rust geeft aan onze cliënten.

Wilma leest ook altijd de Horizon, zij vindt het een mooi blad maar geeft ook aan dat meer verhalen in de Horizon zeker een aanvulling zou zijn. Als laatste hoopt Wilma dit vrijwilligerswerk nog een aantal jaren vol te houden, dus op naar de 25 jaar.

Bedankt voor dit leuke interview Wilma, wat fijn dat je al zo lang klaarstaat voor onze cliënten. Dank je wel hiervoor.

Bea van Leuken, eindredacteur

Gedicht

*door Johan Hijzelaar
Dichter des GGZ's*

Soms leef ik
in de schaduw
van de werkelijkheid
die mij beschermt
tegen alles
wat ik liever wil vergeten

Kerst

Donkere dagen die om extra aandacht vragen.

Juist voor hen die hunkeren naar lichten.

Die hun veelal moeilijke leven
kunnen verlichten..

We schuifelen langs de liefdevol
samengestelde kramen.

Wat een zorg en toewijding,
ik ben de eerste die dit zal beamen.

Een kerststal met het levende verhaal
van liefde en hoop.

Hoop op een betere toekomst, we lopen voort
langs lieve mensen

die de kwetsbare verzorgen.

De mens die lijdt aan Alzheimer en afhankelijk
is, voelt zich geborgen.

Wat mooi en wat is het donker,
ik zie het niet meer.

Dat horen wij mantelzorgers, keer op keer.

En toch volgen wij het licht elke morgen,
ook al hebben we erg veel zorgen.

De wandeling is bijna ten einde en succesvol,
daarna lekkere hapjes,

we genieten ervan en zijn zelfs hoopvol.

Terwijl we beter weten,
de strijd is nog niet gestreden.

Maar zoveel aandacht met kerst
vervult ons hart toch met dankbaarheid.

Dankbaar om er voor onze dierbare
te kunnen zijn.

Dus met kerst geen overdrevenheid.

Er gewoon zijn om het met hen te
kunnen delen en zeker ook te beleven.

Liefde is er immers om het speciaal
met kerst te geven.

Lieve wensen voor de kerst.

Ook al is het een koude winter.

Liefde is sterker dan de dood.

Christus is geboren.

Gerrie van der Rijt-van Sinten

Kunst in gebouw Kraanmeer Huize Padua

Afgelopen mei ontstond het plan. Een verpleegkundige opperde iets moois te maken op de afgetimmerde wanden van de hal op de begane grond van Kraanmeer. Er werd al een tijd gebouwd aan een nieuwe afdeling die er komt. Het was zo'n treurig en kaal gezicht wanneer je Kraanmeer binnenkwam of verliet.

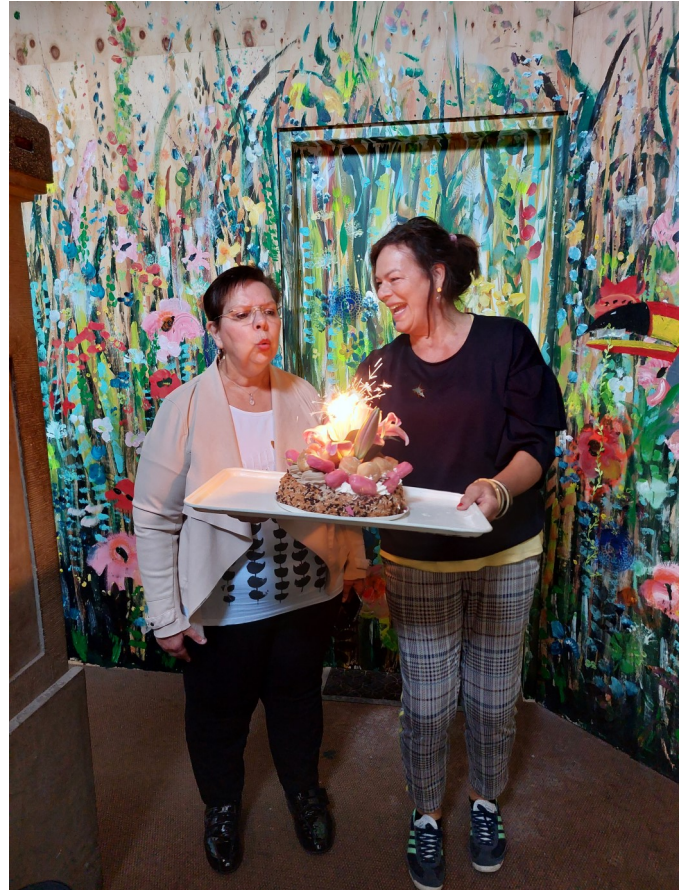
Karin Dortmans, al 10 jaar één van de vaste invalkrachten op Kraanmeer, werd gevraagd om hier eens over na te denken. Iedereen wilde helpen: van het AC kregen we verf, stucloper en duct tape van de bouwvakkers, en de mogelijkheden van Kraanmeer.

Al snel ontstond het idee van een bloementuin. Karin zegt daarover: "de basis van het idee: alle bloemen zijn anders. De ene groot en geurig, de andere klein en fijn. Je hebt er met schreeuwerige kleuren en anderen hebben kleur noch geur. Elke bloem heeft een functie; voedsel voor insecten, vruchtbaarheid, medicinaal, van sommige functies heeft de mens nog nauwelijks weet.

Wanneer je bloemen goed bekijkt, zijn ze stuk voor stuk prachtig. Allemaal samen zijn ze adembenemend mooi.

Clënten in de klinische psychiatrie hebben in hun leven van alles meegemaakt. Helaas moesten zij op een gegeven moment de regie van hun leven in meer of mindere mate uit handen geven. Zij moeten het samen gaan doen. Net als bloemen verschillen zij van karakter. Groot van hart, klein, fijn, uitbundig, stilletjes, olifant in de porseleinkast, handig, origineel, geduldig of helemaal niet en ga zo maar door. Allen zijn ze uniek en hebben hun eigen kleur, functie en levensloop. Ze zijn allemaal prachtig en als iedereen mag zijn wie hij of zij is, zijn ze samen nóg mooier!

Doel was samen te schilderen en zoveel mogelijk cliënten er aan te laten werken. Niet iedereen heeft de kwast in handen gehad maar wel het overgrote merendeel. Soms werd er een voorzichtig bloemetje geschilderd maar ook vaak werd de kwast op een vrije manier gehanteerd.



Lian van Gils (links) en Karin Dortmans (rechts) met de taart

We hebben zelfs gesmeten met verf om dingen 'los te laten'. Lian van Gils was niet weg te slaan bij het project en stond me elke keer, vaak samen met Anne-Li, al op te wachten op het balkon! Dank voor de samenwerking allemaal!

Op 23 september is het kunstwerk feestelijk geopend. Lian van Gils mocht het lintje doorknippen. Hier worden we toch vrolijk van!

Op de rechterpagina zie je het gehele kunstwerk.

Karin Dortmans





Omgaan met tegenslagen

Een kort, inspirerend verhaal over het omgaan met tegenslagen. Hoe je van een nadeel een voordeel maakt en het negatieve overwint.

De boer had op zijn erf een put liggen die hij nog niet had dichtgemaakt. Op een dag viel de ezel in de put. De boer vroeg zich af wat te doen. De ezel was toch al oud en de put moest dicht.

Hij besloot om samen met de burens de put dicht te gooien met de ezel erin. Ze pakten allen een schop en gooiden zand in de put. De ezel beseftte wat er gebeurde en maakte veel kabaal. Totdat het op een gegeven moment stil werd...

Een paar scheppen zand verder besloot de boer een kijkje te nemen. Vol verbazing zag hij dat de ezel elke schep zand die op zijn rug kwam, van



zich afschudde. Vervolgens ging hij op het afgeschudde zand staan. Met de ladingen zand die erop volgden, kwam de ezel steeds hoger te staan. Totdat de ezel zelf uit de put kon stappen.

Er zullen altijd mensen zijn die stenen gooien op jouw pad van succes. Het hangt van jezelf af wat je er van maakt: een muur of een brug.

Joke Lentjes

ONTMOETINGEN 24

Welkom Thuis.

Het is een hele beleving als je iemand gaat ophalen van een vliegveld. Al die mensen die terugkomen van waar dan ook of juist vertrekken. Vooral zo tegen de feestdagen van Kerst en Nieuwjaar. Waar iedereen verlangt naar huiselijke gezelligheid. Een tijd geleden alweer heb ik op het puntje van mijn stoel zitten kijken naar een aflevering van "Hello Goodbye". Wat een mooi programma vind ik dat! Vooral de ontmoetingen bij de aankomsthallen van Schiphol of waar dan ook. Vaak krijg ik tranen in mijn ogen als ik zie hoe mensen elkaar in de armen vliegen en begroeten. De verhalen die mensen vertellen voor de camera over relaties met familieleden of andere geliefden roepen veel emotie op bij de mensen zelf op tv, maar ook bij mij. En vaak besef ik pas na afloop wat zo'n verhaal met me heeft gedaan. Het roept emoties naar boven die dieper in mijn hart zitten weggestopt en waar ik me op dat moment weer even bewust van word. Emoties van verlangen of gemis, emoties van verbonden zijn of juist verlaten. Niet alleen een programma zoals "Hello Goodbye" kan dit veroorzaken, maar ook films of muziek. Het lijkt er bij een film soms op alsof je direct alleen om dat verhaal moet huilen, maar als je dieper kijkt in je eigen hart, speelt er vaak een persoonlijk thema dat geraakt wordt.

Een luchthaven lijkt wel een plek waar het uiten van emoties een vanzelfsprekendheid is, terwijl daar op andere plekken in het dagelijks leven geheimzinniger mee omgegaan wordt. Tranen van verdriet worden geuit (en soms weggeslikt) bij het nemen van afscheid en tranen van blijdschap bij het weerzien. Spandoeken met daarop teksten als "Welkom Thuis"



komen tevoorschijn. Familieleden of geliefden die elkaar na lange tijd weer ontmoeten.

En hoe is het dan om thuis te komen? Voor de een is het een blij en onbevangen thuiskomen, maar voor de ander misschien veel minder omdat er allerlei onderliggende gevoelens, gedachten en verhalen spelen bij de thuiskomst. Niet voor iedereen voelt thuiskomen ook echt als "thuiskomen".

Waar ben je eigenlijk thuis? Volgens het woordenboek is thuis: Een plek waar iemand woont en zich thuis voelt. Mooie en belangrijke toevoeging: ...en zich veilig voelt.... Helaas is dat lang niet altijd het huis/het gezin waarin je bent opgegroeid. Op die plek was het soms juist zo moeilijk jezelf te zijn. Als je dan aan thuis denkt, kun je je rusteloos voelen, op zoek naar thuis, want op die plek voelde het soms helemaal niet als een thuis. Thuis is de plek waar je helemaal jezelf kunt zijn. En dat hoeft niet per se de plek te zijn waar je woont. Thuis, hangt niet af van de plek, overal kun je thuis zijn als je jezelf onvoorwaardelijk hebt geaccepteerd.

Als kind ben je afhankelijk van de onvoorwaardelijke liefde van belangrijke volwassenen om je heen, maar als volwassene mag je leren jezelf onvoorwaardelijk lief te hebben en te weten dat je goed bent zoals je bent, dat geeft een thuisgevoel waar je ook bent. Dan kom je thuis bij jezelf, thuis in je eigen hart. Soms kost het moeite en tijd om dat thuisgevoel voor elkaar te krijgen. Ik denk dat we hier op aarde als het ware op weg zijn naar huis en al stukjes mogen ervaren van het thuisgevoel door momenten te mogen hebben dat we ons thuis voelen bij onszelf en daardoor ook bij anderen. Ik hoop dat iedereen nu of later het ultieme thuisgevoel mag beleven!

Fijne Kerstdagen en een gezond en gelukkig 2022

Joke Lentjes

Mijn Oma zei

In de oktober uitgave van de Horizon las ik deze tekst:

*Laat je pannen niet meer stralen dan jij,
je vriendschap wordt herinnert, niet of je
hebt geschrobd, gestoft of geboend.*

De auteur was onbekend, de tekst was ingestuurd door Dinie Cortenbach.

Ik begreep die tekst niet helemaal, tot dat ik in mijn map teksten om te bewaren deze tekst vond.



Mijn oma zei:

Laat je pannen niet helderder stralen dan jij, neem huisreiniging niet zo serieus, het leven is kort, veel plezier!

Stof eraf als het nodig is maar neem tijd om een schilderij te schilderen of een gedicht te schrijven, te wandelen of een vriend te bezoeken. Kook wat je maar wilt, geef je planten water...neem vrije tijd om een biertje te drinken. Ga zwemmen aan het strand (of zwembad), ga bergen beklimmen, of speel met de hond. Luister muziek of lees een boek, laat vriendschap groeien en geniet van het leven.

Stof eraf als het nodig is maar het leven gaat verder buiten. Je weet dat deze dag nooit meer terug zal komen. Stof eraf als het nodig is maar vergeet niet dat je ouder wordt en dat veel dingen die je nu kunt doen niet zo makkelijk zijn om op oude dag te doen. En als je weggaat, aangezien we allemaal op een dag vertrekken, zul je ook stof worden. En niemand zal zich herinneren hoeveel rekeningen je betaald hebt, zelfs niet hoe schoon je huis was, maar ze zullen je vriendschap, je plezier en wat je geleerd hebt herinneren."

Ingestuurd door Cor Vilé

Heel het al

Zonlicht
laat uitgesleten groeven
de ouderdom proeven
van diepe aardse geuren
toen
alleen toen
rook ik je warme kleuren

Maanzicht
laat donker koelen
de traagheid voelen
waarmee sterren onzichtbaar fluisteren
nu
alleen nu
hoor ik stilte luisteren

Nico Keuning



KERSTMENU VAN INE

door Ine van Wijk

Garnalencocktail met grapefruit

Voorgerecht 4 pers.
Ca. 20 min.



Ingrediënten: 1 rode grapefruit of 2 mandarijnen - 100 milliliter slagroom - 100 milliliter mayonaise - 2 eetlepels tomatenketchup - evt. 2 eetlepels whisky of evt. 2 eetlepels cognac of evt. 2 eetlepels sherry - 4 blaadjes ijsbergsla (in smalle reepjes) - 300 gram Hollandse garnalen - 4 sprieten bieslook

Bereiden: Halveer de grapefruit en snijd de partjes uit de vliesjes. Houd apart. Klop de slagroom lobbig. Meng de slagroom met de mayonaise, ketchup, zout, peper en eventueel whisky. Verdeel de slareepjes over de coupes en leg de partjes grapefruit en de garnalen erop. Schep een lepel saus op de garnalencocktail met grapefruit en garneer met sprieten bieslook.

Varkenshaas met kastanjechampignons en romige citroensaus

Hoofdgerecht 4 pers.
Ca. 25 min.



Ingrediënten: 2 citroenen (schoongeboend) - 200 gram kastanjechampignons (schoongeveegd) of 200 gram gemengde paddenstoelen (schoongeveegd) - 600 gram varkenshaas - 75 gram boter - 3 sjalotjes (in ringen) - 200 milliliter crème fraîche
Benodigdheden: aluminiumfolie

Bereiden: Rasp de schil van $\frac{1}{2}$ citroen en pers deze citroen uit. Snijd de andere helft in partjes. Pers ook de

andere citroen uit. Halveer de kastanjechampignons of snijd ze in kwarten. Snijd de varkenshaas in plakken van 3 cm en bestrooi het vlees met zout en peper. Verhit de boter en bak hierin de varkenshaas circa 3 minuten per kant. Voeg de sjalotjes toe en bak ze 1 minuut mee. Schep het vlees uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie. Bak de kastanjechampignons 2-3 minuten in het bakvet. Voeg de citroenrasp, -sap en crème fraîche toe. Breng de saus op smaak met zout en peper. Leg de varkenshaas in de saus en verwarm zonder te koken. Serveer de varkenshaas met kastanjechampignons en romige citroensaus met spruitjes met bacon en aardappelsoufflé, aardappelkroketjes of aardappelpuree. Garneer met partjes citroen.

Stoofpeertjes

Bijgerecht 4 pers.
10 min. + 180 min. stooftijd



Ingrediënten: 1 citroen (schoongeboend) - 1 kilogram stoofpeer (geschild) - 300 milliliter rode wijn of 300 milliliter rode bessensap - 100 gram suiker - 2 kruidnagels - 2 kaneelstokjes (gebroken) - 1.5 eetlepels aardappelzetmeel
Overige tijden: 180 minuten stooftijd

Bereiden: Schil de citroen dun en pers de vrucht uit. Zet de peren in een pan, voeg de wijn toe en vul aan met water tot de peren onder staan. Voeg de citroenschil, citroensap, suiker, kruidnagels en kaneelstokjes toe. Breng aan de kook en stoof circa 1,5 uur tot de peren zacht zijn. Neem de peren uit de pan. Verwijder de kruidnagels, kaneelstokjes en citroenschil. Leng het aardappelzetmeel aan met 3-4 eetlepels water en bind het kookvocht hiermee. Schenk het kookvocht over de stoofpeertjes.

Spruitjes met sjalotjes en bacon

Bijgerecht 4 pers.

Ca. 20 min.



Ingrediënten:

750 gram spruitjes (schoongemaakt) - 25 gram boter - 2 sjalotjes (gesnipperd) - 100 gram bacon (in reepjes) - nootmuskaat

Bereiden: Kook de spruitjes met zout in circa 10 minuten beetgaar. Giet ze af. Verhit de boter en fruit hierin de sjalotjes. Schep de bacon erdoor en bak deze 2--3 minuten mee. Voeg de spruitjes toe. Schud deze om met de sjalotjes en bacon en maal er nootmuskaat over.

Aardappel soufflé-tjes met kaas

Bijgerecht 4 pers.

Ca. 40 min. + 25 min. oventijd



Ingrediënten: 500 gram kruimige aardappels (geschild, in stukken) - 125 milliliter slagroom - 100 gram boter - nootmuskaat - 1 eetlepel bloem (om te bestuiven) - 3 eieren - 100 gram belegen boerenkaas (geraspt)

Bereiden: Kook de aardappels in 15-20 minuten gaar en giet af. Verwarm de oven voor op 200°C.

Voeg de room, 75 gram boter, zout, peper en nootmuskaat toe aan de aardappels en stamp tot een puree. Laat afkoelen. Smelt de rest van de boter en vet de souffle schaaltes goed in. Bestuif de schaaltes met bloem. Splits de eieren. Klop 3 eiwitten in een vetvrije kom met een snufje zout stijf. Meng de geraspte kaas en 2 eidooiers door de aardappelpuree. Spatel het eiwit in gedeeltes luchtig erdoor. Vul de souffle schaaltes met dit mengsel en strijk de bovenkant glad. Ga met een vinger langs de randen van de schaaltes en veeg daar een dun laagje puree weg, zo rijzen de souffles beter. Bak ze in het midden van de oven in circa 25 minuten goudbruin en gaar. Open de ovendeur

pas aan het eind van de baktijd, anders zakken de souffles in. Serveer de aardappelsouffleetjes met kaas direct.

Bombe alaska

Nagerecht 6 pers.

Ca. 25 min. + min. 1 uur invriezen



Ingrediënten:

1 liter vanilleroomijs - 500 milliliter aardbeienijs - 500 milliliter chocolade-ijs - 1 roomboter cake (ca. 500 g) of 1 chocoladecake (ca. 500 g) - 1 pot abrikozenjam of 1 pot bosvruchtenjam - 4 eiwitten - 100 gram suiker - pistachenoten (gehakt, om te garneren)

Voorbereiden: Laat al het ijs iets zachter worden. Bekleed de kom met vershoudfolie. Snijd de cake in de lengte in plakken van circa 1 cm dik en bekleed de kom ermee. Druk stevig aan zodat er geen gaten ontstaan. Bestrijk de cake laag met een laagje jam. Verdeel een laag vanille-ijs met daarop een rand aardbeienijs met in het midden chocolade-ijs over de cake in de kom. Druk goed aan, strijk glad en dek af met een laag cake zodat het ijs goed ingepakt is. Dek af met vershoudfolie en zet de kom minimaal 1 uur (of een dag van tevoren) in de diepvries.

Bereiden: Klop de eiwitten in een vetvrije kom stijf en voeg tijdens het kloppen beetje bij beetje de suiker toe. Verhit de ovengrill of gebruik een gasbrandertje. Neem de kom met ijs uit de diepvries en verwijder het folie. Keer de kom op een ovenvaste schaal of bord en trek de rest van het folie eraf. Verdeel het eiwitmengsel met een vork over de bol. Zet de bombe niet te dicht onder de ovengrill (of gebruik de brander) en brand het eiwitschuim licht goudbruin. Let goed op, dit gaat snel! Garneer met pistachenootjes of bakparels. Serveer de bombe Alaska direct en snijd er punten uit.

Eet smakelijk !

CREATIEF

door Paula Leenders

Wij hebben tot nu toe van alles gemaakt, maar nog geen tas of keukenschort gepimpt. Een paar jaar geleden was het een rage.

Maar wat ik bedoel is een tas maken voor al je materialen. Je kamer blijft zo opgeruimd. Per activiteit doe je daar al je materialen voor de kunstles-activiteit in. Een schort is meer praktisch. Naast dat het een bescherming is voor je kleding kun je ook de schort persoonlijk maken. Naast het knutselen bakken we ook regelmatig een cake of een ander gerecht. Je kan die zakjes op je schort maken die jij nodig hebt. Een zakje voor je recept, mobiel, keukengereedschap, kwasten, mobiel, schaar en ga zo maar door. Je hoeft de schort niet een te dragen, het is gewoon handig om alles onder handbereik te hebben. Je maakt dan twee haakjes aan de muur, een voor de tas en een voor de schort.

Wat hebben we nodig:

-Tas of schort.

Er zijn leuke, witte schorten en tassen in de hobbywinkel te koop. Je kan de schort en/of tas ook zelf maken en leuke stofjes op de markt kopen.

Wat we verder nodig hebben is:

een centimeter, naaimachine en gereedschap zoals een schaar, garen en leuke materialen om te versieren.

Tijd voor versiering:

-Kraaltjes, stof, garen, glitters, etc. Pimp je schort en laat je fantasie de vrije loop.

Deze fantasie laten we niet lopen tijdens de creatieve fotowandeling die we gaan maken.

Als lekker tussendoortje voor op een bankje in het zonnetje nemen we mee:

Een thermoskan met heet water en zakjes cappuccino, chocomel of wat iets anders wat je lekker vindt.

Bokkenpootjes. Lekere koekjes die je in iedere supermarkt voor 1,50 euro kan kopen.



Een bokkenpootje is een koekje, waarvan de vorm en het uiterlijk de aanleiding tot de benaming gaf. Het woord wordt bijna alleen gebruikt als verkleinwoord. Het is het product van de banketbakker en bestaat uit twee amandel meringues die aan de uiteinden in chocolade zijn gedompeld. De twee koekhelften worden aaneengeplakt met abrikozengelei. Blijf eens rustig zitten op het bankje in de zon en maak mooie schetsen en geniet.



Geniet van de veranderde natuur. Je ziet overal al paddenstoelen omhoogkomen. Er heeft storm gewoed. Je ziet veel omgevallen bomen en dat is prachtig fotomateriaal.



Ook wordt steeds eerder donker dus al vroeg op de avond zie je de prachtigste zonsondergangen. Iedere avond in andere tinten oranje en paars tinten.

Ik hoor graag jullie reactie en ik zie jullie schetsen graag in de volgende Horizonnen tegemoet.

Tot de volgende keer.

Groetjes Paula.

Heimwee

Ik zie het dorp nog uit het verleden
een dorp van rust en vrede
Ik denk nog aan de korenschoven
en nog aan de leeuwerik boven
en de doodgewone mensen
die elkaar nog goedendag toewensen
Waar hoort men nog de vinken slaan
waar hoort men nog de voerman gaan
naast een volgeladen paardenwagen
door een goedgevulde boerenmeid
De kleine werkmans met zijn geit
de echte dorpsgemeedelijkheid
wat jammer maar die zijn we kwijt
Nu de herrie van een drukverkeer
gejaagdheid, rust kent men niet meer
Door een fanfare van geweld
wordt heden ons bestaan gekweld
Een straalvliegtuig vliegt door de lucht
is het een wonder dat ik heel diep zucht.

ingestuurd door Riekse Eichhorn

Als leven Overleven wordt

Gevangen in gedachtes.
Steeds weer door mijn hoofd.
Rond in cirkels, steeds maar rond.
Gevangen in wie ik ben.
Zoekend naar nog dat stukje kracht.
Gevangen in emoties.
Verdriet, woede, pijn, en angst.
Vol spanning in mijn lijf.
Gevangen in dit alles.
Ik wil het overschreeuwen,
de strijd, onmacht, maar ik vecht.
Gevangen zal ik niet meer zijn.
Na die traan, die strijd,
na al dat vechten
komt die eeuwige lach.

Overleven wordt leven

Joan van der Heijden

Een glas melk

Er was eens een jongetje, die elke dag langs de deuren ging om spulletjes te verkopen, om zo zijn schoolgeld te kunnen betalen aangezien zijn ouders arm waren. Op een dag had hij maar 10 cent in zijn zak en had erge trek gekregen in eten. Hij besloot om bij de volgende deur, waar hij aanbelde, om iets te eten te vragen. Maar toen hij daar aankwam had hij niet genoeg moed om daar om te vragen. Dus in plaats van wat eten vroeg hij om een glas water. De aardige mevrouw die open deed, vond dat hij er een beetje hongerig uit zag en besloot om hem een groot glas melk te geven. Hij dronk heel langzaam en genoot van elke slok ervan. Toen hij het op had vroeg hij aan de vrouw: "Hoeveel geld ben ik u schuldig"? De vrouw zei: je bent mij niks verschuldigd hoor, ik heb altijd geleerd dat je geen geld mag vragen voor liefdadigheid. De kleine jongen bedankte haar uit de grond van zijn hart . Toen hij het huis verliet, voelde hij zich veel sterker niet alleen lichamelijk, maar ook geestelijk . Zijn geloof in God en mensen was weer gegroeid. Voordat hij namelijk bij dat huis aan kwam was hij van plan om alles op te geven, maar nu niet meer. Nu voelde hij zich sterker dan ooit te voren.

Jaren later . . . Deze zelfde vrouw werd erg ziek. Geen van de plaatselijke doctors konden begrijpen wat er mis was met haar. Ze stuurden haar naar de grote stad waar het ziekenhuis meer gespecialiseerd was en kunnen uitzoeken wat haar mankeerde. Een dokter werd opgeroepen. Toen hij hoorde uit welk dorp zij kwam vulden zijn ogen zich met een vreemd licht. Haastig ging hij naar beneden en ging naar haar kamer. Gekleed in zijn dokterskleding ging hij haar kamer binnen. Hij herkende haar meteen. Hij ging terug naar de behandelkamer en was vastbesloten om alles te doen om haar te redden. Hij gaf haar een speciale behandeling. Na een hele lange zware periode was de strijd gestreden en was de vrouw weer beter geworden. De dokter vroeg aan de financiële afdeling of ze hem de rekening wilden sturen. Hij keek erna . . . Toen schreef hij iets onder aan

de rekening en stuurde de rekening naar haar kamer. Toen de vrouw de rekening kreeg en opende was ze er zeker van dat het de rest van haar leven zou kosten om alles te betalen. Toen viel haar oog op iets wat op de rekening was geschreven.

Ze las de woorden . . . Rekening volledig betaald met een Glas Melk. Tranen van vreugde kwamen uit haar ogen.

Ingestuurd door Jaap Brouwer.

Hoop

Het is maar goed
dat we de kerst en de
jaarwisseling vieren
zover ons gemoed
er iets positiefs mee doet

het zijn momenten van hoop
die even de kop opsteken
aandacht voor de ander en
groeierende bezorgdheid over
onze mooie planeet

we moeten weg willen
onder die vervuilende deken
en ieder voor zich en god
voor ons allen dient zo
spoedig mogelijk te verstillen.



Hans van der Sandt.

Ingestuurd door Cor Vilé

Waar is de tijd voor God gebleven?

Dat hebben de meeste mensen niet meer. Wel tijd om te feesten, uitgaan, sporten, zwemmen, fietsen, voetballen, dansen, enz.

Maar een klein uurtje voor God of om te bidden dat doen de meeste mensen niet. God heeft de wereld geschapen met alles erop en eraan en de mens om alles te onderhouden. Het is begonnen met niks en in zes dagen tijd had hij alles geschapen. De zevende dag rustte hij uit van zijn werk. De mensen kregen werk genoeg en er is veel welvaart gekomen. Na de tweede wereldoorlog was er niks en alles was op de bon. We waren tevreden met wat we kregen en de tijd is inmiddels veel veranderd. De kerken zaten bomvol met drie heren en 's middags 't lof met processie, openluchtmissen en de zondag was de dag des Heren om God te loven en te danken. Op school deden we bidden bij het eten en danken voor het voedsel op ons bord. Toen was er niet zoveel te doen, we hadden tijd voor elkaar en familie.

Inmiddels is er veel veranderd en de meeste mensen maken geen tijd vrij voor God. Velen denken alleen aan geld en werken en hoe meer er binnenkomt hoe meer er uit wordt gegeven. Geld is de wortel van de hebzucht en hoe meer er in de winkel ligt hoe meer je koopt. Er is een hoop concurrentie bij de winkels onder elkaar. Er is ook zoveel keuze. Dan heb je ook nog de verleidingen van de reclamefolders met aanbiedingen waardoor je meteen naar de winkel wilt terwijl je het vaak niet eens nodig hebt.

Vroeger was dat allemaal niet zo. Moeder vulde het coöperatie boekje in en we gingen te voet naar de winkel waar we het boekje met geld aan het personeel gaven. Zij pakten dan hetgeen we nodig hadden en zo gingen we weer naar huis. Dit is van zo'n 70 jaar geleden en nou ligt alles voor het oprapen. Ik vind er zo niks meer aan en ik mis de kleine winkeltjes zoals de bakker, slager, enz. Hier zijn nu ook kleine winkels maar er staat zoveel binnen en zoveel soorten. Kijk nou naar brood wel 20 soorten zijn er te koop. Vroeger had je alleen een witte of bruine mik.

Met al die keuze ben je zo een uur kwijt als je in de winkel bent en als ze het niet hebben ga je naar een andere plek waar ze jouw product wel verkopen. Onderweg nog koffie of thee drinken en zo kan het gebeuren dat je de hele middag van huis bent ook al was dat de bedoeling niet. Het kan altijd uit de hand lopen want er zijn zoveel winkels in het centrum. Ik heb een hekel aan grote winkels want dan komt er zoveel op je af als je binnenkomt en als je de weg niet weet is het zoeken geblazen. Gelukkig is er dan vaak personeel die je wil helpen, dat is wel prettig.

Maar mijn gewoonte na de boodschappen is geworden dat ik richting de kerk loop en dan binnen een kaarsje aansteken bij Maria, de heilige Jozef en de heilige Anthonius. Dankzij hem heb ik al veel spullen terug gevonden die ik kwijt was en zo heb ik meteen tijd voor God.

Riekse Eichhorn.

Eetstoornis

Eetstoornis krijgt een andere rol en functie.

Niet volgens het cao of salarissstelsel.

Maar uit humaniteit.

Hij heeft mij geholpen.

Ik kan hem een naam geven.

En kan mij helpen.

En ik kan hem inzetten.

Op tijden dat ik hem nodig heb.

Het is een overleving van een kind.

Een kind dat het niet kon handelen.

En dat kind was ik.

Een mooi en lief kind.

Vergeet dat niet.

En in het nu als volwassene voel ik me nog steeds rot en minderwaardig en moet ik nieuwe uitdagingen aangaan om erachter te komen dat ik niet in een gat val.

Paula Leenders

Kerstverhaal: Het aigeheim

Druilerig is het als Adje uit school komt. Het is de laatste woensdag voor kerst en de kerstvakantie is net begonnen. Adje gaat de warme keuken binnen en zijn zus staat in een pan met erwtensoep te roeren. Adje die niet van soep houdt vindt het maar stinken en vraagt waarom roer jij in de soep en niet ons mam? Mama probeert een afspraak te maken met de tandarts want ze heeft een ontsteking. Alweer, schrikt Adje op. Adje loopt meteen door naar de kamer waar mama net de telefoon neerlegt. Haar wang is dik en haar rechteroog kijkt zo raar. Ze blijft even zitten met opgetrokken schouders en het is te zien dat ze veel pijn heeft. Nou prettige kerstdagen voor mama, dacht Adje in zichzelf. Adje draait zich om, om de kamer te verlaten maar mama houdt hem tegen. Adje zucht en gaat naast haar zitten. Hij legt een arm om haar heen en aait door haar haren. Wat kan ik voor je doen mam? vraagt hij. Zal ik een touwtje om je kies doen en dan aan de deurknop binden zodat die eruit gaat zodra de deur wordt geopend? Mama lacht huilerig. Ik mag meteen naar de kaakchirurg. Ik heb zojuist een afspraak gemaakt maar ik zit met opa. Adje vraagt mama waarom kan Lientje niet naar opa? Dat werkt niet, dat weet je toch wel Adje. Opa kan op het moment geen kinderen of kleinkinderen verdragen. Sinds twee weken is hij in het verzorgingshuis. Adje vindt dit wel zielig en mama knikt met haar hand tegen haar wang. Mama is ook zielig vindt Adje. Ik ga wel mama zegt Adje met een zucht. Mama kijkt hem lief aan en steekt haar duim omhoog. Als hij in de keuken zijn jas weer aantrekt zegt Lientje; met jouw aigeheim is niks mis hoor en dat bedoelt ze als een compliment. Lientje met haar stomme aigeheim. Ze wil psychologie gaan studeren en doet of ze de wijsheid al in pacht heeft. Wel handig want met een spreekbeurt dan weet Lientje vaak een doordenkertje toe te voegen en zo is ook het woord aigeheim ontstaan in het gezin maar ook op school.

De spreekbeurt van Lientje ging over opa's kippen en konijnen en dat de konijnen een groot aigevoel hebben en kippen minder. Nu opa is opgenomen en zijn kippen en konijnen niet meer ziet is hij zelf ook minder aibaar geworden. Lientje zegt altijd: aaien werkt van twee kanten en dan beleven ze alle twee vreugde en knappen daar erg van op. De spreekbeurt leverde een negen op en de

meester had het woord aigeheim een prachtwoord gevonden en de kinderen gevraagd een opstel te schrijven wat het aigeheim met kerstmis te maken had.

Dat was voor Adje een negen geworden. Met kerst zijn de mensen toch allemaal op zoek naar warmte en liefde en wil iedereen gelukkig zijn en geaaid worden of aaien. Zou opa met kerst ook weer geaaid willen worden? Hij mist zijn thuis en de kinderen om hem heen en dat maakt opa boos en verdrietig. Het regent als Adje naar het verzorgingshuis fietst. Er staat een grote kerstboom in de hal en er klinkt kerstmuziek. De eetzaal is omgetoverd in een feestzaal en de luidspreker wordt getest. Dit zal opa leuk vinden want die houdt daar wel van met muziek erbij. Adje belt een paar keer aan maar opa heeft niet het besef de deur open te maken dus gaat hij naar binnen met de sleutel die hij heeft. Opa zit te dommelen in de stoel en ziet eruit als een echt oud mannetje met vlekken op zijn kleren. Vroeger ging Adje met zijn toffe opa mee naar de tentoonstellingen. Opa zit te dromen met een gelukkige uitdrukking, misschien wel van de kippen en konijnen. Dan ineens een snurk en een droevige uitdrukking.

Ineens heeft Adje een plan. Hij springt op zijn fiets en rijdt naar de straat waar opa woonde. Hij rijdt naar een buurvrouw die in de tuin een hok heeft met jonkies van opa's konijnen. Hij belt aan maar niemand doet open en vervolgens loopt hij door de tuinpoort en ziet de vrolijke konijntjes met hun lieve snoetjes in het hok zitten. Hallo jongens zegt hij tegen de konijntjes, wie van jullie zal ik meenemen naar opa? Uiteindelijk kiest hij het kleinste konijntje en stopt dit in een kistje achterop de fiets. Hij lacht en onder zijn jas smokkelt Adje het konijntje mee naar binnen. Bij opa aangekomen zit hij er nog hetzelfde bij als toen Adje wegging. Het konijn is een beetje bang en bibbert. Adje stelt het konijntje gerust en zet dit bij opa op schoot. Meteen opent opa zijn ogen en legt zijn gerimpelde handen op het konijntje om het te aaien. Er lopen tranen van opa op de neus van het konijntje en dat moet hiervan niezen. Opa gaat nog harder huilen en fluistert zakdoek in de richting van het nachtkastje. Het konijntje springt verschrikt van opa's schoot. Om het konijn te vangen pakt Adje wat brood waar het konijntje meteen van begint te smullen. Opa mompelt het is net

of ik thuis ben en kijkt er vertederd naar. Als Adje weer weggaat legt opa een hand op zijn schouder.

Als Adje de trap snel af wil lopen struikelt hij over een kabel en vraagt zijn oom Jos, of hij al een suggestie heeft gedaan voor het kerstproject van de gemeente. De bevolking mag kiezen wat ze willen. Het konijntje spartelt onder de jas van Adje. Oom Jos is verslaggever en houdt de microfoon voor Adjes mond. Maar Adje denkt ik moet hier weg want het konijntje wordt steeds onrustiger. Hij sprint naar buiten en roept ondertussen doe maar een dierenweide voor jong en oud met heel veel kippen en konijnen of een speelplaats voor jong en oud met op maat gemaakte beweegtoestellen erbij roept hij erachter aan. Dat is goed voor de oude mensen hier en dan hebben ze wat om te aaien en om in beweging te blijven. Het aaiageheim weet u wel?

Oom Jos schiet in de lach. De cameraman en geluidsman hebben alles vastgelegd.

Adje haalt het konijntje onder zijn jas vandaan en brengt het snel terug naar de buurvrouw van opa. Het fietst als een razende en kijkt schichtig om zich heen. Hij vraagt zich af wat zou onze Lieve heer van dit alles vinden. Hij brengt het konijn wel netjes terug maar heeft het eerst toch eigenlijk gestolen. Of was het lenen? Het was voor een goed doel, voor een eenzaam persoon die het aaiageheim was verleerd. Opa is ervan opgeknapt en weet weer wat aaien is.

Buiten adem gooit hij zijn fiets tegen de schuur en haalt het konijn uit het kistje. Het konijntje is overstuur van dit avontuur en hij zet hem snel terug in het kooitje om vervolgens de tuin uit te vluchten. De buurvrouw komt verwontwaardigd naar buiten en moppert dat er geen respect meer is voor de ouderen. Adje zit weer op de fiets en ziet vanuit zijn ooghoeken de politiewagen op de hoek. Van schrik fietst hij keihard naar huis met bonzend hart.

Van de erwtensoep proeft hij niet veel. Mama zit met een handdoek tegen haar wang, de pijn is minder want de kies is getrokken. Ze vertelt het verhaal van de getrokken kies maar Adjes luistert maar half en schrikt als de telefoon gaat.

Papa neemt op. Het is oom Jos die een heel verhaal vertelt waarna papa de tv aanzet. Er komt een uitzending van stadsnieuws en dat moeten ze kijken volgens oom Jos. Adje kan het wel raden. Zouden ze gezien hebben dat hij een konijntje onder zijn jas had? Het konijn dat gestolen was bij de buurvrouw van opa, volgens haar.

Nee, het gaat over het kerstproject van de gemeente. Dat komt dit jaar ten goede aan de bewoners van verzorgingshuis Laverhof en de snel groeiende jonge kinderwijk van het Retraitehuis. Er zal een dierenparkje en een speelweide voor jong en oud gerealiseerd worden. De winnende suggestie werd gedaan door de kleinzoon van één van de bewoners in het verzorgingshuis. De eerste reactie die te zien was kwam van de opa die in zijn nopjes was. Op dat moment roepen Lientje en mama, hé dat is opa. Vervolgens komt Adje in beeld die met een rood hoofd staat te stotteren. Adje kan het niet aanzien en verstopt zijn hoofd. Lientje begint te gillen bij het woord aaiageheim en mama komt naar Adje gelopen. Papa is de enige die vraag: wat heb jij toch onder je jas zitten Adje?

De uitzending gaat verder over een vermist konijn dat later toch gewoon weer in zijn hok zat. Adje wilde het vertellen maar niemand luisterde naar hem. Ze willen weten over de opnames en waarom Adje hier niets over verteld heeft. Lientje wil het nogmaals bekijken maar spoelt te ver terug en komt uit bij een ander programma van kinderkoren met kerstliederen. Ineens klinkt het door de kamer:

De here Jezus is dat kind, dat ieder helpt die hem bemint. De heiland die je droefheid kent en alles waar je bang voor bent. Ach Lientje, zegt mama, laat maar aan staan want dat is een lied waar iedereen blij van wordt en waar je van opknapt. Ja want mama kan weer lachen, de pijn is veel minder. Adje zucht diep. Hij zou bijna zijn gezicht weer verbergen in zijn handen want ze kijken zo naar hem. Hij weet niet of hij zal lachen of huilen. Het zou hem niks verbazen als kerstmis zomaar in één keer begonnen is, dus ook het aaiageheim hoort bij het kerstfeest.

Iedereen een liefdevolle kerst.

Gerrie van der Rijt-van Sinten





NIEUWS VAN COMMUNICATIE EN DE RAAD VAN BESTUUR

door Ankie van Hezewijk

Op het moment van het schrijven van dit blad lopen de besmettingen met Corona weer flink op. Daarom zijn de maatregelen weer van kracht binnen GGZ Oost Brabant. Voor de duidelijkheid zetten we ze nog even op een rij:

- Heb je klachten van verkoudheid, hoesten of koorts? Blijf thuis en laat je testen. Zeg je afspraak met deze reden af. Je behandelaar neemt erna telefonisch, of via beeldbellen contact met je op.
- We houden de wachtruimtes graag zo leeg mogelijk. Kom dus bij voorkeur alleen. Als je iemand wilt meebrengen, dan gaat deze persoon mee naar het gesprek of hij/zij blijft buiten wachten.
- Wij vragen je om zo kort mogelijk in het gebouw te zijn. Kom maximaal 5 minuten voor het begin van je afspraak het gebouw binnen.
- Het dragen van een mondkapje is verplicht.
- Gebruik bij binnenkomst de desinfectiemiddelen en tissues voor je handen.
- Loop direct door naar de afdeling. Volg daarbij de looproutes.
- Schud geen handen.
- Verlaat direct na afloop van je afspraak het gebouw.

Clëntenraad en Familieraad zoeken versterking

Beide raden zetten zich met hart en ziel in voor de belangen van de cliënten en hun familie en naasten.

Ter versterking zijn zij op zoek naar nieuwe leden die:

- graag ideeën uitwisselen over actuele thema's binnen de GGZ
- zich met een positieve, kritische houding willen inzetten voor continue verbetering van de zorg
- vanuit cliënten- of familie-/naastenperspectief invloed uit willen oefenen op beleid.
- Help jij mee? Kijk op de website voor meer informatie: www.ggzooostbrabant.nl/clienten/belangenbehartiging



of www.ggzooostbrabant.nl/clienten/belangenbehartiging/familieraad

Ken je iemand uit je omgeving die goed in het plaatje past? Wijs hem/haar dan op mogelijkheid om aan te sluiten bij de Cliëntenraad of de Familieraad. Een kopje koffie om kennis te maken is een mooie eerste stap.

Contactpersonen Clientenraad:

Miriam Derksen 06-41 62 88 96 of Bea van Leuken 06-23 69 68 98 clientenraad@ggzooostbrabant.nl

Contactpersonon Familieraad:

Karin Smits 06-12 70 93 61

familieraad@ggzooostbrabant.nl

Runningtherapie op Huize Padua

Hardlopen is goed voor je lichaam én voor je geest. Daarom is GGZ Oost Brabant van start gegaan met Runningtherapie. Deze therapie wordt ingezet om niet alleen de lichamelijke conditie, maar ook de psychische conditie te verbeteren. Iedereen kan het, want er wordt aangesloten bij jouw niveau. Hierdoor ga je positiever naar jezelf en je omgeving kijken. Het gaat om ontspanning door inspanning. Meer weten? Vraag er naar bij Corneel Verhoeven (0492 84 63 57).

Geslaagd Rondje GGZ Oost Brabant

Op zaterdag 18 september vond voor de allereerste keer een Rondje

GGZ Oost Brabant plaats: een fietstocht voor medewerkers met hun gezin, vrijwilligers en cliënten. Nadat de mist was op-

getrokken en een voorzichtig zonnetje doorbrak, vertrokken 125 fietsers. Zij konden kiezen uit vier fietstochten met verschillende afstanden en moeilijkheids-



niveaus. Alle tochten startten op Huize Padua en gingen dwars door de prachtige natuur in onze regio. Onderweg waren er heerlijke versnaperingen. Het was een gezellige dag met een stralend zonnetje! Vanwege het grote succes is ook de datum voor volgend jaar al gepland. Zet maar in je agenda:

17 september 2022: rondje GGZ

Open Podium, SESSIE 5
onder het motto: IEDER-
EEN HEEFT WEL
WAT.....TALENT

Op 3 oktober vond het Open Podium plaats, georganiseerd door Piet Smulders, medewerker bij GGZ Oost Brabant. Hij blikt tevreden terug:

"Door een mengeling van (ex)cliënten en (ex)medewerkers was het, zonder te overdrijven, een daverend succes. Het was soms wat spannend, gevoelig, emotioneel, serieus, humoristisch, heel persoonlijk maar bovenal voor iedereen genieten. Zowel voor die optraden als de luisteraars. Eventjes leek het één familie en stonden de talenten in de schijnwerpers.

Peter Verberne opende met oa een prachtige nummer over verslaving, gevolgd door Eva Doveren met een prachtig heel persoonlijk verhaal en een gedicht, Rebecca met hele gevoelige nummers, Wendy las voor uit haar boek over eetstoornis, Paul Simon wist de zaal geweldig te bescapen en kritische nummers maar ook met zelfspot. Geweldig waren ook Noor (zang) en Veerle (tekst) met hun nummers over hun dwangstoornissen. De Band (van) De Stichting sloot ook heel sfeervol af. Fotografe Mieke maakte geweldige fotoshoot.

Ik heb enorm genoten en kreeg veel complimenten voor dit wat ongebruikelijke initiatief. Toch ben ik vooral alle deelnemers erg dankbaar voor deze mooie middag, alle lof aan hen! En.....zeker voor herhaling vatbaar want GGZ Oost Brabant got's TALENT!"

Ervaringsverhalen gezocht voor 'Vallen en weer opstaan'
Ervarings- en herstelverhalen: ze kunnen een hart onder



de riem steken, hoop geven, inspireren en motiveren. Op 'Vallen en weer opstaan' vertellen we deze verhalen om de persoon achter de psychische kwetsbaarheid te laten zien en doormiddel van hun veerkracht stigma's te doorbreken.

Dit doen we met korte, krachtige portretten.

We zijn op zoek naar nieuwe verhalen. Ken jij iemand of ben jij iemand met een mooi ervarings-/herstelverhaal en wil je het delen? Wij horen het graag! Laat het ons weten via communicatie@ggzoostrabant.nl.

Het platform vind je via www.valleneneeopstaan.nl. Boordevol verhalen, een bekende Nederlander neemt plaats op de sofa, mediatips en uitgaanstips. Neem maar eens een kijkje!

Verwenzorgmiddag op Odac Helmond

Elk jaar worden door het CZ Fonds verwenzorgdagen cadeau gedaan aan chronisch en ongeneeslijk zieken in de psychiatrie, ouderen- en gehandicaptenzorg. Het Odac (ontmoeting- en activiteitscentrum) heeft dit jaar een van de CZ verwenzorg prijzen gewonnen. Op 10 september vond de verwenzorgdag plaats in de tuin van het Odac in Helmond.

Het thema was "maak het exclusieve weer gewoon!" De verwenzorg-activiteit heette: 'Als vanouds!'

Ellie van Asseldonk-Bongers, activiteitenbegeleider A blikt terug:

"Wat was het gezellig.

Om half 2 opende zangeres Diva Dichtbij de middag met een liedje, terwijl de cliënten ge-

noten van een lekker stukje zelfgebakken apeltaart en een kopje koffie of thee. We hebben gelachen, gekletst, meegezongen en zelfs gedanst! We hebben de hele middag in de tuin gezeten, ook ondanks een regenbui.

Tijdens de middag werd er met heerlijke hapjes rondgegaan en natuurlijk ook een drankje op zijn tijd. De hapjes waren verzorgd door de Job Factory. De cliënten hebben van het begin tot het eind genoten en het werd een feestje zoals vanouds!"





‘De QR-code berg’ geschilderd door Lennart van den Elsen

Wens

Ik wens jullie, ik wens het jou en mij
een heleboel vrede voor mezelf maar ook voor
jou.

Kerstmis vieren en oud en nieuw
vanwege het goddelijk kind

Een altijd nieuw begin van binnen
want dan kan oud nog steeds opnieuw beginnen.

Gerrie van der Rijt-van Sinten

December

Dag licht zonder schaduw avonden zonder vogels
weezien zonder woorden dit najaar brengt je
ogenschijnlijk in een winters zwijgen in een milde
stilte wellicht.

Pieter Luykx

Ingezonden door Cor Vilé



Nieuws van de Cliëntenraad en Familie/naastenraad

Adviesaanvraag opleiding ervaringsdeskundigheid

De reguliere opleiding verpleegkunde niveau 4 of social work in combinatie met de topmodule ervaringsdeskundigheid op ROC de Leijgraaf stopt in 2020, voornamelijk als gevolg van te zware studiebelasting;

In 2022 wil GGZ Oost Brabant, in samenwerking met de HAN, starten met een 2-jarige, HBO-opleiding: Associate degree ervaringsdeskundigheid. Deze opleiding sluit aan bij ons functieprofiel, studenten worden opgeleid tot ervaringsdeskundige en voldoen aan de eisen van het landelijk competentieprofiel ervaringsdeskundigheid.

De cliëntenraad en familieraad ondersteunen het streven om ervaringsdeskundigheid op professionele wijze in te richten door het aanbieden van deze opleiding van harte.

Adviesaanvraag krimp autisme

De Cliëntenraad en Familieraad stellen vast dat bij dit vraagstuk sprake is geweest van een zorgvuldige belangenafweging.

Tevens stellen de raden vast dat de vergelijking van de verschillende scenario's -door inzicht te geven in de verschillende plussen en minnen bij elk scenario- op transparante wijze heeft plaatsgevonden.

De Cliëntenraad en Familieraad hebben geconstateerd dat er invulling gegeven is aan participatie. Hierbij is het positief om te benoemen dat bij deze participatie er ook sprake is geweest van de inzet van ervaringsdeskundigheid.

Tot slot stellen de Familieraad en Cliëntenraad vast dat de werkelijkheid ons inmiddels achterhaalt heeft; er heeft leegloop plaatsgevonden waardoor de afbouw versneld is doorgevoerd.

Wil jij je inzetten voor de Cliëntenraad of Familieraad?

Beide raden zetten zich met hart en ziel in voor de belangen van onze cliënten en hun familie en naasten. Sluit jij je bij hen aan?

Jij past bij ons als je:

- graag ideeën uitwisselt over actuele thema's binnen de GGZ

- je met positieve, kritische houding in wilt zetten voor continue verbetering van de zorg

- vanuit cliënten- of familie-/naastenperspectief invloed uit wilt oefenen op beleid.

Interesse? Mail of bel met:

*Cliëntenraad: Miriam Derksen 06-41628896 of
Bea van Leuken 06-23696898
cliëntenraad@ggzoostbrabant.nl*

*Familieraad: Karin Smits 06 12 70 93 61
familieraad@ggzoostbrabant.nl*

Vacature Cliëntenraad

<https://www.ggzoostbrabant.nl/clienten/belangenbehartiging/clientenraad>

Vacature Familieraad

<https://www.ggzoostbrabant.nl/clienten/belangenbehartiging/familieraad>



Geluk zit in een hoekje zegt men,
als kind heb ik héél vaak in een hoekje gezeten,
ik heb het geluk er nooit gevonden.

Cor Vilé

Geloven in iets

Ik was bezig met het uitsorteren van enkele mappen om ze daarna op de harde schijf te zetten. Ik las in een oude tekst Porta ad Fidem wat deur naar het geloof betekent, naar verbinding met elkaar. De eerste keer weet je niet wat je achter die deur kan verwachten, dus dien je er eerst doorheen te gaan om te weten wat er aan de andere kant is en wat het met je doet. Aan de andere kant van de deur wacht je een ervaring die bepalend is voor de richting die je gaat. Een ervaring voor het leven zoals die zich vaker voordoet op verschillende momenten in ons leven waarin we voor een keuze staan. Dan is geloven iets dat landt in jezelf, net als de keuze die je maakt, die dan doorwerkt in hele gewone en toch belangrijke dingen voor jezelf.

Een persoonlijke ervaring omdat ieder zijn eigen ervaring heeft met de vraag om je open te stellen voor de keuze die je gemaakt hebt. Openstellen betekent uitgedaagd worden om op zoek te gaan naar antwoorden en inzichten om de keuze die je gemaakt hebt verder uit te werken. Wie de deur opent en zich openstelt krijgt zijn antwoorden uit vaak onverwachte hoek, een ervaring die niemand je kan leren, dat is iets wat jezelf eerst dient te ervaren.

Geloven in iets is een vertaling voor de normen en waarden waar je voor staat. De tijd van corona is voor de meeste dan ook een ware beproeving.

Wie op facebook kijkt struikelt over de vele argumenten die er zijn waarbij de emoties hoog oplopen. Namen als Willem Engel en Thierry Baudet hebben verder geen uitleg nodig. Mona Keijzer die uit de school klapt en zich keert tegen het coronabeleid, zij gooit nog eens wat extra olie op het vuur. Douwe Bob die geen prikbewijs of negatieve test kan overleggen en in de bioscoop geweigerd werd, en hij treedt niet op omdat de mensen een coronapas nodig hebben. Zo ontstaat er een tweestrijd die het geloven in iets alleen maar verder ondermijnd.

Dit jaar kent vele dieptepunten waarin zoals dat vaker gebeurt degene die een voorbeeld kan stellen daartoe niet eens bereid is. Voor alle duidelijk-

heid is er maar één antwoord, de overheid.

Natuurlijk zijn we verantwoordelijk voor ons zelf, mogen we vrijuit spreken en onze mening uiten. Wat dat teweeg gebracht heeft ondanks het coronabeleid en de maatregelen zien we dagelijks terug op het nieuws. Geloven in iets waar je voor staat krijgt dan wel een heel negatief karakter.

Het grootste dieptepunt dit jaar was de nasleep van de toeslagaffaire, een schandaal dat vele levens verwoest heeft van mensen die ook een geloof in iets hadden. Mensen die radeloos op zoek zijn naar een antwoord dat er niet is, en tot slot het laatste restje zelfrespect en hun eigenwaarde aan het verliezen zijn. Je vraagt je af hoe het mogelijk is dat niemand van de verantwoordelijke er persoonlijk voor gestraft is. In naam van de koning staat bovenaan de brieven die ze van de overheid en de deurwaarder ontvangen. Tijdens de troonrede sprak de koning slechts in een korte bewoording over de toeslagaffaire. De overheid heeft mensen letterlijk en figuurlijk onrecht aangedaan, waarmee de toeslagaffaire vakkundig onder het politiek tapijt werd geveegd. Je zou toch mogen verwachten dat hij op zijn minst zijn excuses aanbodt omdat het koningschap ooit bedoeld was om als sterkste de armen te beschermen.

Geloven in iets is en de klimaatverandering met een blik op de toekomst dat raakt vele mensen.

Een onderzoek wijst uit dat de kinderen die nu geboren worden nog vaker te maken krijgen met overstromingen, bosbranden, zware stormen en mislukte oogsten.

Geloven in iets maakt je strijdbaar, geeft je toch ergens een houvast aan, ik denk daarbij aan mijn moeder, zij heeft heel wat stormen doorstaan dankzij het geloof in iets dat haar zo krachtig maakte. We zijn op weg naar een nieuw jaar, ik blijf geloven in iets, en heb er vertrouwen in dat er weer betere tijden komen zoals de geschiedenis dat ons leert.

Tekst Cor Vilé



Durf je kwetsbaar op te stellen

Durf je kwetsbaar op te stellen
Want het is de enige manier
Om ware blijdschap te voelen.

Bob Marley
Ingezonden door Dinie Cortenbach

LEESRUBRIEK

Het dagelijks leven heeft ons allang in beslag genomen en in de hectiek van alledag gebeurt er van alles. Ik heb al een paar flinke blunders gemaakt.

Hieronder mijn verhaal.

Ik had een lekkage aan mijn verwarmingsketel. De monteur vroeg mij of ik de hoofdschakelaar in de meterkast even uit wilde zetten. Na tien minuten mocht deze weer aan en alle apparaten sprongen weer aan. Maar helaas toonde mijn computer alleen een zwart scherm en voor mijn ogen werd het ook zwart, want ik was in de veronderstelling alle bestanden verloren te hebben. Dus in paniek drukte ik alle knopjes in waar ik maar op kon drukken. Het scherm bleef zwart. Alle kabels 20 maal nagekeken. Nee, daar lag het niet aan, De hoofdschakelaar maar weer aan- en uitgezet en daarna weer alle apparaten opnieuw ingesteld. Het scherm bleef zwart. Toen heb ik maar alle stoppen vervangen en dat hielp ook niet want het scherm bleef zwart. Ondertussen liep ik flink te zweten want waar zijn mijn bestanden? Achter het zwarte scherm dus.

Ten einde raad de computer opgepakt, alle kabels uit elkaar gehaald en alles in een doos gezet ondertussen de computer afstoffend want wat een stofwolken achter de computer.

Op naar de witgoedwinkel. Alles weer uit de auto gehaald. Wat een gesjouw.

De computer zette ik op servicebalie en ik doe paniekerig mijn verhaal en zeg dat ik bezorgd ben om mijn bestanden. De medewerker verbindt alle kabels en drukt op het knopje boven op de computer. Het scherm wordt blauw en de computer begint te snorren. Niks kan de hand. Had ik al die tijd juist dat knopje over het hoofd gezien.

Gelukkig s er niks met de computer aan de hand maar ik schaamde me wel.

“Hoeft niet,” zei de medewerker, “kan gebeuren.”

“Ja, kan gebeuren...”

Deel ook je grootste blunders!

En schaam je niet! Blunders zorgen vaak voor de leukste verhalen. Ik zie ze graag terug in de volgende Horizon.

Tot de volgende keer,
Groetjes Paula



KUNST ODAC CLARAKLOOSTER



Linksboven:
Creatief met een dennenappel
gemaakt door A. Fadill

Rechtsboven:
Gemaakt door J. van der
Heijden

Onder:
Gemaakt van bonen door
K. Kazarian.

Rouw.

Wat is dat?

Ik heb niks te vertellen. Wrok. Boos.

Ik heb geen familie, ik heb mensen om me heen.

Maar geen familie. Wie wacht er op mij?

Waarom eten? Waarom leven?

Wat doet dat met mij? Ik voel niks meer.

Eten is de waarheid.

Eten is de waarheid van de afwijzing voelen.

Eten is de waarheid van de ander voelen.

Ik kan niet meer huilen om wat er was of is.

Maar alleen accepteren van wat er wel was.

Hoe kan ik rouwen om wat er niet is.

Papa zit daar. Ik kan niet rouwen, want hij is er.

Maar hij was geen vader. Afwijzing-koud-en dan?

Aanpassing aan het verlies.

Rouw dan moet er niets zijn.

Maar er is iets. Er was niets.

Want zo staat in het woordenboek:

Rouwen is verwerken van een groot verlies.

Een overlijden van iemand waar je van houdt.

Je levensverhaal anders gaan beschrijven.

Een andere betekenis aan geven.

Het betekent rouwen om verlies van de eetstoornis.

Hoe dan? Hoe verder?

Eten is de waarheid.

Eten is de waarheid van de afwijzing voelen.

Eten is de waarheid van jezelf voelen.

Rouwen om verlies.

Rouwend om verlies van de eetstoornis

Geen opnieuw leven inblazen door hoop en verwachting.

Andersom was ik het niet eens waard om over te rouwen.

Over te rouwen. Over te berouwen.

Spijt te hebben.

Van mij te houden. Afscheid te nemen. Rouw.

Dan moet er iets zijn. Maar er was niets.

Er is niets.

Mama krijgt er spijt van.

Ja, Nee, helemaal niet, verkeerd gezien, ja.

Ze had niet het vermogen? Neen daarvoor was haar afkeer te groot.

Te intens. Ze draait haar hoofd weg.

Hoe meer rouw. Hoe meer gevoel. Hoe meer de waarheid.

Papa. Die keek nog minder om. Zo intens de pijn.

Zo'n intense afkeer. Zo intens het wegstijgen.

Iedereen liet mij in de steek. Dan moet er niets zijn.

Er was niets. Niets. Alleen een zwart gat om me heen.

Rouwen alleen als je van iemand houdt.

Rouw is erkenning.

Onmacht heeft mogelijkheden in zich.

En hoop in zich.

Eigen keuze is van de ander. Geen controle.

Afwijzing is niet houden van. Het is controle loos.

Definitief. Je eigen levensverhaal een andere wending geven.

Betekenis geven. Wat de anorexia je ook voorhoudt.

Zet door! EET!

Paula Leenders

Wachten op een wonder

Ik heb gehoord dat velen van jullie zitten te wachten op een wonder. Een wonder dat ik, God, de wereld redden zal. Hoe zou ik jullie moeten redden zonder jullie stem? Hoe zou ik moeten liefhebben zonder jullie hart? Want, vanaf de zevende dag heb ik alles uit handen gegeven. Heel mijn schepping en heel mijn wondermacht. Niet jullie, maar ik God, wacht op jullie wonder.

Riekse Eichhorn

Filosofie - deel 2

Tegendraads

In de filosofie spreekt men van grondstemming, een stemming die cruciaal is omdat ze bepaalt hoe we denken, waarnemen, handelen, en willen op een manier die onze houding bepaalt tot de wereld om ons heen. Met stemmingen die variëren, die uiting geven aan onze diepste overtuigingen. Bewust en onbewust schrijven we iemands levensbeschouwing vaak toe aan diens grondstemming.

De Duitse filosoof en schrijver Martin Heidegger is er zelfs van overtuigd dat angst de grondbestemming van de mens is. Volgens hem lijden we aan een vorm van stilstand-loosheid, het niet durven stil te staan bij de eindigheid van het leven. Hij ziet religie als een middel dat door gelovigen gebruikt wordt om de angst voor de dood af te zwakken door te geloven in een hiernamaals. Het verlangen naar god is een grondstemming die door de gelovigen zelf vaak wordt aangehaald als de reden van hun geloof.

Een grondstemming van waaruit we het geloof ook anders kunnen interpreteren komt van de Engelse dichter Dante Gabriel Rossetti. Het ergste moment voor een atheïst is wanneer hij een diep gevoel van dankbaarheid voelt en hij niemand heeft om te danken. Waar moet je naartoe met een intens gevoel van dankbaarheid wanneer je niet gelooft dat er een hoger wezen is dat jou dit leven gegeven heeft.

De keerzijde van het verlangen om je dankbaarheid aan iemand te richten is de vraag waar je als gelovige heen kan met je woede over onrechtvaardigheid in het leven. Hoewel er geen bevredigend antwoord voor handen is blijkt toch dat dankbaarheid vaak een grondstemming is van waaruit mensen komen tot een geloof in een God.

Naast de grondstemming bied geloof en religie ook een vorm van troost en hoop op een betere en eer-

lijkere wereld die iets weerspiegelt van de goddelijke werkelijkheid. Het aantrekkelijke van het geloof is de corrigerende werking op de doelen die je voor ogen hebt, in gesprek met andere gelovigen die een andere visie hebben vindt je dan een nieuwe richting om je doelen bij te stellen.

Op die manier is de grondstemming van waaruit iemands levensbeschouwing kan worden bepaald, het verlangen naar betekenis.

Door ervan bewust te zijn dat jouw visie op iemands levensbeschouwing gevormd wordt door je eigen idee over de ander zijn grondstemming, opent zich een ander soort gesprek. Door nieuwsgierig te zijn naar de grondstemming die de ander het meest herkent bij zichzelf verdiept zich het gesprek. Daarnaast is het een interessante zoektocht om bij jezelf af te vragen vanuit welke grondstemming je zelf leeft. Het gesprek verandert dan van een gedachtewisseling tussen een gelovige en een niet gelovige in een gesprek tussen twee mensen.

Door een gesprek te voeren vanuit de vraag aan de ander naar zijn grondstemming ontstijgen we het niveau van de wij en zij verhouding. Dan proberen we als mens elkaar te begrijpen, om niet te eindigen in een welles-nietes spelletje, we proberen te ontdekken welke grondstemming in het leven van de ander en dat van onszelf zo duidelijk aanwezig is. Een gesprek op deze manier gevoerd loopt niet uit op een conflict, het leidt juist tot meer begrip onder elkaar.

Nooit heeft de filosofie, dunkt me, zulke goede kaarten als wanneer ze ons aanvalt op onze ijdelheid, verwaandheid, en eerlijk uitkomt voor haar eigen besluiteloosheid, zwakte en onwetendheid.

Michel de Montaigne.

Twijfel.

In de samenleving van nu valt er veel winst te boe-

ken in het aanleren van het inleven in andermans perspectief. We leven in een tijd waarin we gemakkelijk vast komen te zitten in ons eigen gelijk, en het steeds moeilijker wordt begrip op te brengen voor de mensen die het oneens met je zijn. Een beetje twijfel is dan een goede eigenschap omdat je daarmee je eigen onwetendheid accepteert en je openstelt voor de overtuiging van de ander en die van jezelf. Twijfel brengt inzicht en maakt je ervan bewust hoeveel mensen opgesloten zitten in hun eigen tunnelvisie.

Wanneer mensen te overtuigd raken van hun eigen zekerheden hebben ze geen ruimte meer om anders te kunnen denken. Die behoren tot een bepaalde categorie mensen die wil dat men zich totaal geen problemen maakt, dat men over niets in onzekerheid verkeert, die alles kritiekloos beamen en zonder aarzeling iedereen veroordelen die met hen van mening verschilt.

Filosofie is altijd al een goede tegenhanger geweest van dogmatisch en fundamentalistisch denken, zeker nu in een tijd van filterbubbels en polarisatie. Het kan helpen om meer te twijfelen aan zekerheden, om meer een open gesprek aan te gaan met andersdenkende, om op die manier tot meer begrip voor de ander te komen.

De Britse filosoof Bertrand Russell stelde het zo: Het hele probleem met de wereld is dat dwazen en fanatici altijd zo zeker van zichzelf zijn, en wijzere mensen zo vol twijfels.

Conformisme.

Het panopticum is een architectonisch ontwerp met als doel de mensen daar binnenin zo gemakkelijk mogelijk in de gaten te houden. In het midden van het bouwwerk staat een ronde uitkijktoren die zicht biedt op alle kamers of cellen en opervlaktes die zich rondom de toren bevinden. Door deze onzichtbare aanwezigheid zal men zich gedragen zoals men dat van bovenaf wenst, een opzichter hoeft niet eens aanwezig te zijn. Jeremy Bentham die het ontwerp kwam op het idee door zijn broer Samuel die als directeur zijn fabriek zo

had ingericht dat hij als baas in het midden zat met zicht op alle arbeiders rondom hem heen. Het principe van het panopticum is dat mensen zich conformeren aan de verwachtingen van degene die boven hen staat, een idee dat uitstekend werkt om de mensen in het gareel te houden, en ja vreemde ogen dwingen luidt het gezegde.

Gehoorzaam zijn dus, bewust of onbewust je gedrag aanpassen aan de opvattingen van een ander, met als resultaat dat je je eigen gedrag, opvattingen, eigen mening, en zelfbeeld positief dan wel negatief beïnvloed worden. Onze ouders gaven in het algemeen in hun opvoeding mee dat ze zich conformeren aan de autoriteiten en instanties.

Panopticon is een Grieks woord voor alziend, in het geloof waren voor velen eeuwenlang de ogen van God die dwongen, een God die je overal in de gaten hield met zijn alziend oog.

In de tijdsgeest van nu creëren we een eigen panopticum, kinderen kunnen nauwelijks meer spijbelen, er is nu een systeem dat dit registreert waartoe de ouders de hele dag toegang hebben. Op steeds meer plekken is camera toezicht aanwezig, alles is ingesteld op transparantie, het wordt steeds meer de vraag waar we niet gezien worden. Online wordt ons gedrag geregistreerd en opgeslagen in een database, waarmee het ook tegen ons gebruikt kan worden. We worden op steeds meer plekken in de gaten gehouden en beoordeeld naar ons gedrag. Het gevaar schuilt hierin dat de ontwikkeling zich ongemerkt voortzet totdat we ons op den duur overal gedragen zoals dat van ons verwacht wordt.

In een uitzending van de talkshow van Jinek ontstond er commotie door het gedrag van Jules Deelder, hij uitte binnensmonds zijn verontwaardiging en ergernis, geregeld viel hij de mensen in de rede. Het opvallendste was de aandacht die de dag erna aan besteed werd door de kranten, de tijdschriften en t.v. programma's. Het is dus

(Vervolg op pagina 30)

meteen groot nieuws wanneer iemand zich niet conformeert.

Iemand die wereldberoemd is geworden vanwege zijn conformisme is de Griekse filosoof Diogenes van Sinope. De kern van zijn opvatting is, door te veel waarde te hechten aan je naam en faam, verlies je beetje bij beetje je hoogste goed, je vrijheid. Zijn afwijkend gedrag was een bewuste manier om niet iedereen naar de mond te praten, zich niet te laten leiden door de verwachtingen van anderen en zo zijn eigen vrijheid te behouden. Toen iemand hem de vraag stelde, wat is het mooiste op aarde, antwoorde hij, Parrhësia, openhartig spreken.

Het trotseren van de mening van anderen die in jouw beleving machtiger zijn dan jij (ze zijn met meer, hebben een grotere mond, een hogere status of simpelweg meer macht) is ook een angst-aanjagende ervaring want dat trotseren zet je wel duidelijk apart van anderen, wat ingaat tegen onze misschien wel onbewuste, diepe wens om bij de groep te willen horen.

Bekende non-conformisten hebben door de tijd heen de mensen aangemoedigd om hun vrijheid niet op te geven, en net als Diogenes een beetje tegendraads te zijn, zeker wanneer je authenticiteit, vrijheid en diversiteit hoog in je vaandel hebt staan.

Tegendraads is niet jezelf afzetten en de opvattingen van de ander naast je neerleggen, het wil zeggen dat men de geest traint om onafhankelijk te blijven van de massa. Conformeren en non-conformisme tegen elkaar afwegen en daarin een eigen weg vinden die het beste bij je identiteit past zonder jezelf kwijt te raken, ook in de digitale wereld die steeds meer onze wereld is geworden.

*Tekst samengesteld en verzorgd door
Cor Vilé*

Bron: Filosofie voor een weergaloos leven.

Activiteitenoverzicht

Huize Padua

(Onder voorbehoud)

Dinsdag 21 december, Restaurant om 16.30

Woensdag 22 december en

Donderdag 23 december

Kerstdiner in het restaurant Brouwershof, aanmelden tot 10 december

Dinsdag 4 januari

info volgt nog

Klein middaguitstapje

Donderdag 6 januari

Brouwershof 19 uur

Nieuwjaarsbingo

Donderdag 13 januari

info volgt nog

Lichtstad Revuetheater op groot scherm in Brouwershof

Donderdag 20 januari

Carrousel 19 uur

Prinsenbal

Donderdag 3 februari

Brouwershof 19 uur

Winterbingo

Dinsdag 15 februari

info volgt nog

Klein middaguitstapje

Donderdag 24 februari

Carrousel 13.30 uur

Rondgang prins met gevolg over Huize Padua

Zaterdag 26 februari

Brouwershof 14 uur

Kluisklepel talentshow

Dinsdag 1 maart

Brouwershof 14 uur

Afsluitingsbal met stampottenbuffet, opgeven t/m 19 februari

Hanuman

Een mythe over de apengod Hanuman uit India. Dasarath was de koning van het rijk Ayodhya. Hij had drie vrouwen en vier zonen. Ram was de prins die hem zou opvolgen, maar door verraad van een van de drie vrouwen van de koning werd Ram voor een periode van veertien jaar uit het rijk verbannen. Ram, zijn vrouw Sita en zijn halfbroer Lakshman verlieten het koninkrijk en vestigden zich in een bos, ver van de bewoonde wereld.

Op een dag ontvoerde de demonkoning Ravan, Sita, en nam haar mee naar zijn paleis in de stad Lanka. De gierenkoning Jatuya was getuige van dit gebeuren en probeerde Sita te redden. Hij moest zijn dappere poging met de dood bekopen. Ram en Lakshman gingen op zoek naar Sita en hun speurtocht bracht hen in het rijk van de apenkoning Sugriva. De koning beloofde Ram om hem te helpen. Hij gaf het bevel aan een groep apen en beren om informatie over de verblijfplaats van Sita in te winnen. Wanneer ze Sita gevonden hadden, moesten ze zo snel mogelijk terugkeren.

Mijn vrouw en ik noemden mijn zoon Han, onder andere naar Hanuman. Hier het verhaal van Hanuman. En mijn verhaal zo belangrijk met Han.

Tussen de apen bevond zich Hanuman. Aan deze aap gaf Ram zijn ring. Zou hij Sita vinden, dan moest hij de ring aan haar geven zodat zij wist wie hem gestuurd had. Na een lange speurtocht arriveerden ze aan de kust van de zee. Toen de apen op het strand zaten, waren ze wanhopig, want de tijd die de koning hun had gegeven om Sita te vinden was reeds verstreken. Een van de apen zei: "Broeders, wat moeten we nu doen. We hebben geen enkel nieuws over Sita, en als we met lege handen bij de koning aankomen zal hij ons zeker doden." De andere apen antwoordden: "Zonder nieuws gaan we niet terug." Niet ver van het strand stond een heuvel met een grot. Deze grot was de woonplaats van de gier

Sampati. Toen de gier stemmen buiten de grot hoorde, kwam hij te voorschijn. Hij zag de apen op het strand en riep: "Al dagenlang heb ik niets gegeten, ik verga van de honger. Vandaag heeft god mij verrast met een waar feestmaal, ik zal jullie allemaal opeten."

Wordt vervolgd.

Harrie de Koning

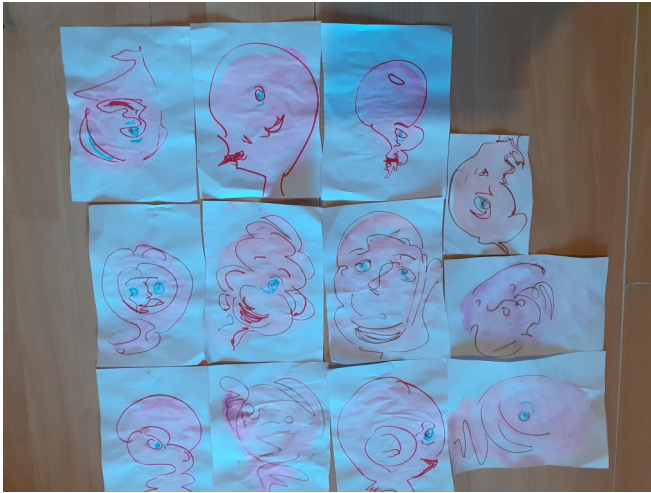
Kom kijken in de kas

Wist je dat je bij de groenactiviteiten niet alleen terecht kunt voor planten maar dat we ook decoratiemateriaal verkopen

Wij zijn geopend van maandag t/m donderdag
Van 9.00 tot 11.30 en 13.15 tot 16.30 uur
en vrijdagmorgen van 9.00 tot 11.30 uur.



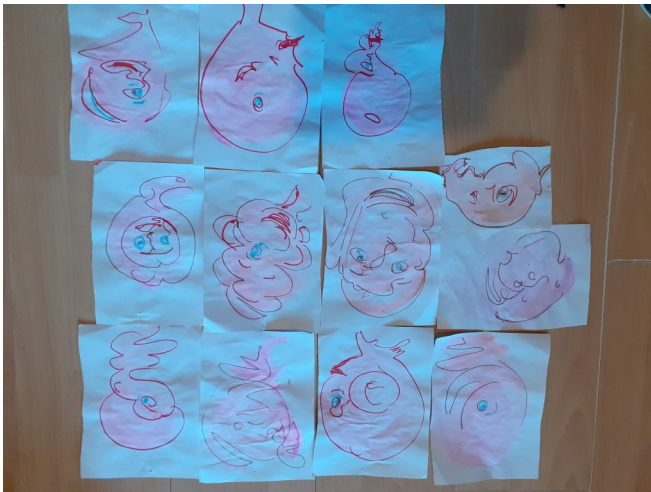
Ik trap er niet meer in



Nee,
Ik trap er niet meer in.
Geen mooie plaatjes meer.
Ik zie alles nu heel goed.
Hoeveel gezichten kan iemand aannemen.
Zo manipulatief.
Zo slinks.

Kijk maar goed en zoek de verschillen.
Geen mooie plaatjes op mooi papier,
mooie buitenkansjes en buitenkansjes.
Maar rauw zoals het was.
Blindelings geslagen en geprikt.
Zie de gaatjes in het papier.
De eerste serie is niet dezelfde als de tweede serie.
De portretten omgedraaid.
Dezelfde gezichten.
Het lijkt een ander gezicht.
Ander verhaal.
Het is de manipulatie,
die misleidt.

Paula Leenders



Wat is een zorgkaart/Wie is de PVP?

WAT IS EEN ZORGKAART?

Als er een zorgmachtiging voor je wordt aangevraagd, mag je een zorgkaart invullen. De zorgkaart is een formulier waarop een aantal vragen staan over welke zorg je wel en niet wilt krijgen. Je behandelaar maakt daarna een zorgplan.

Daarin staat welke zorg de behandelaar nodig vindt. In het zorgplan moet ook staan hoe de behandelaar rekening houdt met je wensen uit de zorgkaart. Dan worden je zorgkaart en het zorgplan naar de rechter gestuurd. Als je geen zorgkaart invult, schrijft de behandelaar op dat je niets in wilde vullen of het niet in kon vullen.

Daarna komt er een zitting over de zorgmachtiging. De rechter luistert naar je mening over de zorg en leest daarbij de zorgkaart. De rechter beslist zelf of en welke verplichte zorg nodig is.

De behandelaar vult de zorgkaart samen met jou in. Je kunt ook hulp en steun vragen van een verpleegkundige, familielid of naaste. Ook kun je de pvp benaderen voor hulp bij het invullen van de zorgkaart.

Meer weten? www.pvp.nl/WVGGZ/ik-krijg-verplichte-zorg

WIE IS DE PVP?

Verblijf je in een ggz-instelling? Of heb je te maken met verplichte zorg thuis? Dan heb je recht op advies en bijstand van een patiënten vertrouwenspersoon (pvp). Je kunt bij een pvp terecht met vragen en klachten over de zorgverlening, zoals verplichte medicatie, hygiëne op de afdeling of vrijheidsbeperkingen. De pvp luistert naar je vraag of klacht. Samen met jou bekijkt de pvp wat de beste manier is om je klacht bespreekbaar te maken en welke stappen daarvoor nodig zijn. Alle stappen die de pvp neemt, worden eerst met jou overlegd. Zonder jouw toestemming doet de pvp niets. De pvp heeft een strikte geheimhoudingsplicht. Je kunt de pvp bellen voor een afspraak. De ondersteuning van een pvp is gratis. De pvp is niet in dienst van de ggz-instelling, maar van de onafhankelijke Stichting PVP.

Meer weten? www.pvp.nl/WVGGZ/Wat-is-een-pvp-en-hoe-kom-ik-in-contact

WIE IS MIJN PVP?

Er werken twee pvp'en binnen GGZ Oost-Brabant. Met wie je contact kunt opnemen, is afhankelijk de locatie. Hieronder vindt je de contactgegevens van de pvp'en.



Kim Klinkenberg
Helmond, Oss en Factteams
06-82986748
k.klinkenberg@pvp.nl



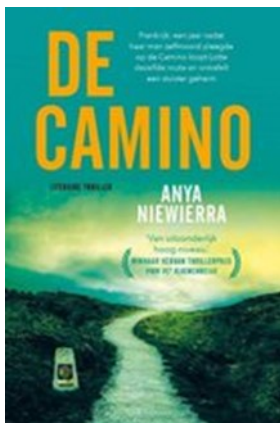
Kris Knob
Huize Padua (Boekel)
06-82988222
k.knoben@pvp.nl

Heb vertrouwen in jezelf

Heb vertrouwen in jezelf
Zie wat jij waard bent
Blijf jezelf
in wie jij wilt zijn
Met al je gevoelens en gedachten
Geloof in jezelf
Het is jouw leven
Jij mag er mee doen wat jij wilt
Al vinden anderen
er nog zoveel van
Het enige wat telt is:
Blijf bij je hart
Blijf bij je gevoel

Willemien van Rixtel

BOEKBESPREKING



De 44-jarige chocolatier Lotte Bonnet woont al jaren gelukkig in Zuid-Limburgse Vijlen met haar man Emil, een voormalige vluchteling uit Bosnië. Maar dan pleegt Emil onverwacht zelfmoord tijdens het lopen van de Camino Via Podiensis Van Le Puy-en-Velay naar Conques.

Een van de mooiste pelgrimsroute door Frankrijk van ruim 200 km.

Lotte blijft ontredderd achter samen met haar zonen Stefan en Joran. Als ze elf maanden later naar Bosnië reist om zijn as uit te strooien in zijn geboorteplaats ontdekt Lotte dat Emil heeft gelogen over zijn identiteit. Ze schakelt een advocaat uit Sarajevo in om onderzoek te doen naar zijn verleden. En die komt tot een schokkende ontdekking.

Ondertussen gaat Lotte zelf de Camino Via Podiensis lopen, exact volgens de route en planning van Emil. Ze wil achterhalen wat hem tot zijn wanhoopsdaad dreef, maar iemand volgt haar, iemand die niet wil dat ze de waarheid ontdekt.

Lotte stelt zich ernstige vragen bij de onwaarschijnlijke dood van haar man. Ze denkt dat ze zijn dood beter had kunnen verwerken als hij tijdens een val zijn nek had gebroken. Iets normaal. Maar zijn zelfmoord was niet normaal, ze worstelt nog steeds met de vraag naar het waarom van zijn dood. Hoe is het mogelijk dat mijn levenslustige man die zo goed omging met mijn kinderen, gefocust was op zijn werk, die zo blij was dat hij die klote maagkanker had overleefd, zomaar een mes aan zijn keel zette. Was Emil wel de man waarvoor hij zich uitgaf, en welke omstandigheden hebben meegespeeld bij zijn onverwachte dood. Lotte besluit exact dezelfde route te lopen, in de hoop erachter te komen wat hem tot deze beslissing dreef. Zo hoopt zij het antwoord te vinden op alle vragen die zich in haar hoofd opstapelen. Maar de Camino stelt zich de vraag welke vragen wel of niet ge-

steld moeten worden, en of je wel op elke vraag antwoord moet willen krijgen. Tijdens haar moeilijke onderneming wordt Lotte geconfronteerd met vreemde, onrustwekkende gebeurtenissen. Ziet zij spoken of is alles toch niet zo toevallig als ze denkt.

Het overheersende thema in dit boek is de Balkanoorlog en de gevolgen, drie kameraden, opgegroeid onder het bewind van Tito, komen in een vreselijk militair conflict terecht. Wat was de rol van de drie kameraden in die waanzinnige oorlog en welke invloed had dat op het leven van haar echtgenoot. De manier waarop zij deze gebeurtenissen heeft gekoppeld aan het leven van een Nederlandse vrouw en daarbij ook nog haar pelgrimstocht integreert in het verhaal, is werkelijk uniek. De auteur heeft er naar gestreefd om geen geschiedkundige fouten te maken, het is dan ook de mix van beiden die het boek een eigen uitstraling hebben geven. Wat steeds terugkomt in haar boek is de zeer nauwkeurig gedetailleerde tijd en plaatsaanduiding, de natuur en zelfs het weer is van belang. Personages die perfect gekarakteriseerd zijn en in de juiste setting geplaatst. Het zijn twee totaal verschillende items, aan de ene kant de prachtige uitzichten, de rust tijdens het lopen van de Camino en daar lijnrecht tegenover de gruwel op de Balkan waar men het land aan flarden schiet.

Ik heb dit aangrijpend en diepgaand verhaal gelezen, het sprak mij aan omdat ik zelf als pelgrim ook een camino gelopen heb. Wat mij aansprak waren de wijze uitspraken tussendoor en de manier waarop de uiteindelijke ontknoping was opgebouwd. In de recensie van het boek lees ik dat je het boek maar moeilijk naast je neer kunt leggen, dat heb ik zelf ook zo ervaren.

Anya Niewierrra bewijst met haar boek aan de top te staan als Nederlandstalige auteur van literaire thrillers.

Samengesteld en verzorgt door: Cor Vilé redactielid van de Horizon.

Grutvaojers skrifje 5

Ze kunnen wel proberen mij te kwetsen maar dat zal ze niet lukken.

Ze kunne wel vur m'n klompe sprietse mar nie in m'ne soep.

Slechte zaken uit het verleden zullen nooit helemaal vergeten worden.

Es ge de skaauw wit, sként 'r altéd nog wé zwart durhene.

Het is niet gepast alle opmerkelijke dingen die men hoort of ziet met anderen te bespreken. *God hurt en zie alles, mar hij praot er nie over.*

Iedereen wordt weleens geplaagd door een periode van tegenslagen. Dat wil nog niet zeggen dat je een slecht of ongelukkig leven hebt.

'n Kaoi jaor is nog gin kaoi leve.

Tegenslagen kan men het best positief benaderen.

Ge kunt 'r bitter um laache dan um skreuwe.

Alhoewel het moeilijk is je kinderen los te laten is het toch beter dat ze de kans krijgen zelf levenservaring op te doen.

Es 'n mus kan vliege dan moete ze laote gón.

Vaak zijn oude problemen nog niet opgelost als nieuwe zich al aandienen.

Probleme zén net és onkruid: de ouw bléijve en geregeld komme d'r néij bé.

Morgen begint er weer een nieuwe dag met al zijn kansen en mogelijkheden.

Méérege is d'r wir 'nen dag waor de maus nog nie ón gezete hebbe.

Sommige zaken zijn helaas niet meer volledig te herstellen.

Die pap knoeit kan nie alles wir oprape.

Met werken alleen is het 'grote geld' niet te verdienen.

Wie nie stilt, wint of éirft wit dét iem érm stéirft.

Ook al ben je iemand van aanzien, een aantal essentiële zaken is voor iedereen gelijk. *'ne Grote vogel hi z'n vleugels net zo hard nodig um te vliege és ne kléine.*

Men kan, vanwege de kosten, een zaak beter in de minne schikken dan een rechtszaak aanspannen.

Wie recht um 'n koe, gift er een toe. Wie recht um 'n pérđ, houdt alleen de stért.

'n Snelle dat kan men overal vinden maar een betrouwbare relatie is een stuk moeilijker. *Goei koei vende op stal, kwikstertjes overal.*

Aangeleverd door Joke Lentjes

Rubriek: Tradities en symbolen deel 5

Traditie: Advent

Het is december en dus adventstijd. Het vieren van advent komt nergens in de Bijbel voor. Toch is het al een heel oude christelijke traditie. Wat betekent advent eigenlijk en waar komt het vandaan?

Herkomst van de Advent

Wanneer de Advent ontstaan is, is niet helemaal duidelijk. De eerste aanwijzingen hiervoor stammen uit de vijfde eeuw, maar dat wil niet zeggen dat er daarvoor geen Adventsperiode was. Het woord Advent is afgeleid van het Latijnse woord 'adventus' wat betekent 'komst, eraan komen'. Letterlijk betekent advent: God komt naar ons toe. Zoals gezegd begint het kerkelijk jaar met de Advent. Deze periode begint altijd op de zondag die valt tussen 27 november en 3 december en eindigt op Kerstavond, 24 december. De adventsperiode telt dus altijd 4 zondagen, maar het aantal weekdays kan variëren van 22 tot 27.

Betekenis van de Advent

De Advent is in de Katholieke Kerk het begin van het liturgisch jaar, en start op de vierde zondag voor Kerst. Het is de tijd van voorbereiding op het Kerstfeest; de tijd waarin de geboorte van Jezus wordt herdacht, en Zijn wederkomst wordt verwacht. Met Kerst vieren we met de geboorte van Jezus dat God zelf mens werd. De Advent is een periode van inkeer en gebed. Verwachtingsvol leeft men naar het Kerstfeest toe, opdat Jezus, Emanuel God-met-ons, ook in ieders eigen leven geboren mag worden. De liturgie van de vier adventszondagen helpt mensen om hun hart klaar te maken om Hem te ontvangen en opnieuw binnen te laten.

De advent houdt meer in dan herdenken en verwachten. Het is ook een tijd van bezinning. God komt naar de mensen toe, maar de mensen worden ook geroepen om naar God toe te komen, en

om na te denken over hun manier van leven en hun hele zijn. Bij het lezen van de evangeliën die bij de adventstijd horen, wordt men soms flink wakker geschud. Men wordt er keer op keer aan herinnerd Gods boodschap ter harte te nemen: **Durf te veranderen! Blijf niet steken in vaste gewoontes! Werk mee aan de komst van Jezus in harten, gezinnen, levens, enz.** Wanneer Hij terugkomt roept Hij de mensen tot verantwoording. Mensen worden opgeroepen tot waakzaamheid.

Adventskrans

Bij het begin van de Adventstijd wordt in de kerk een Adventskrans opgehangen. Deze krans is gevlochten met den- of sparrengroen en bevat 4 kaarsen.



Elke zondag wordt er één kaars meer aangestoken. Hoe meer kaarsen er branden, hoe meer licht er is. Dit staat symbool voor hoe dichtbij Jezus, het Licht (Kerst) is. De adventskrans is rond en symboliseert de aarde. De vier kaarsen staan, naast de vier weken van voorbereiding, ook voor de vier windstreken Noord, Zuid, Oost en West. De krans wordt zowel in de kerk als thuis gebruikt.

Liturgische kleur paars

In de Adventstijd draagt de priester een paars kazuifel. De liturgische kleur paars staat voor bezinning, boete en inkeer.



Ook in de Adventskrans is de kleur paars meestal verwerkt door middel van een paars lint dat er omheen is gedraaid. Omdat de Advent een periode van inkeer en bezinning is, wordt in die periode het Glorialied 'Eer aan God' niet gezongen in de

kerk. Dit is een vreugdelied dat door de engelen gezongen werd in Bethlehem bij de geboorte van Jezus. Door het in de Advent weg te laten, klinkt het met Kerstmis weer als een nieuw lied.

Heel veel mensen maken zelf adventskransen er zijn heel veel variaties te bedenken zoals hieronder:



Op de kinderpagina van Kinderen bidden voor Kinderen is een Online-Adventskalender gestart. Het is een digitale versie van de vertrouwde papieren kalender, waarbij kinderen elke dag een luikje kunnen openen. Daarachter geen chocolaatje, maar steeds een andere verrassing om te bekijken, lezen, luisteren, doen... bekijken, lezen, luisteren, doen...

Normaal gesproken begint een adventskalender met de eerste zondag van de Advent, maar omdat we dit jaar met de kortst mogelijke Adventtijd te maken hebben -waarbij de vierde zondag van Advent tegen Eerste Kerstdag aan ligt- wordt al op maandag 27 november gestart met het eerste luikje Leuk om kinderen zo mee op weg te nemen naar Kerstmis.

De Advent is een mooie traditie, voorbereiding op de weg naar Kerstmis!

Aangeleverd door Joke Lentjes

Kerstmis vroeger bij ons thuis

Kerstmis vroeger bij ons thuis,
mijn hart vol weemoed en verlangen,
met z'n allen kort bij 't fornuis,
de kerstboom helemaal vol gehangen.

Liedjes klonken als een engelenkoor,
het stalletje heel zacht verlicht,
en tussen de dennentakjes door,
kwamen de drie koningen al in zicht.

Kerstmis gaf je toch een speciaal gevoel,
vandaag kun je dat niet zo intens beleven,
veel mensen weten wel wat ik bedoel,
de toekomst zal nu eenmaal anders leven.

Met een sneltreinvaart door de dagen
heen, mensen zijn druk bezig, tegelijk met vele
dingen, alleen de eenzame blijven weer alleen,
zij hebben wel tijd maar niemand om mee te
zingen.

En in een tijd van jachten en jagen,
kijk je anders tegen de wereld aan,
kunnen mensen elkaar nog wel verdragen,
of moet ieder voor z'n eigen gaan.

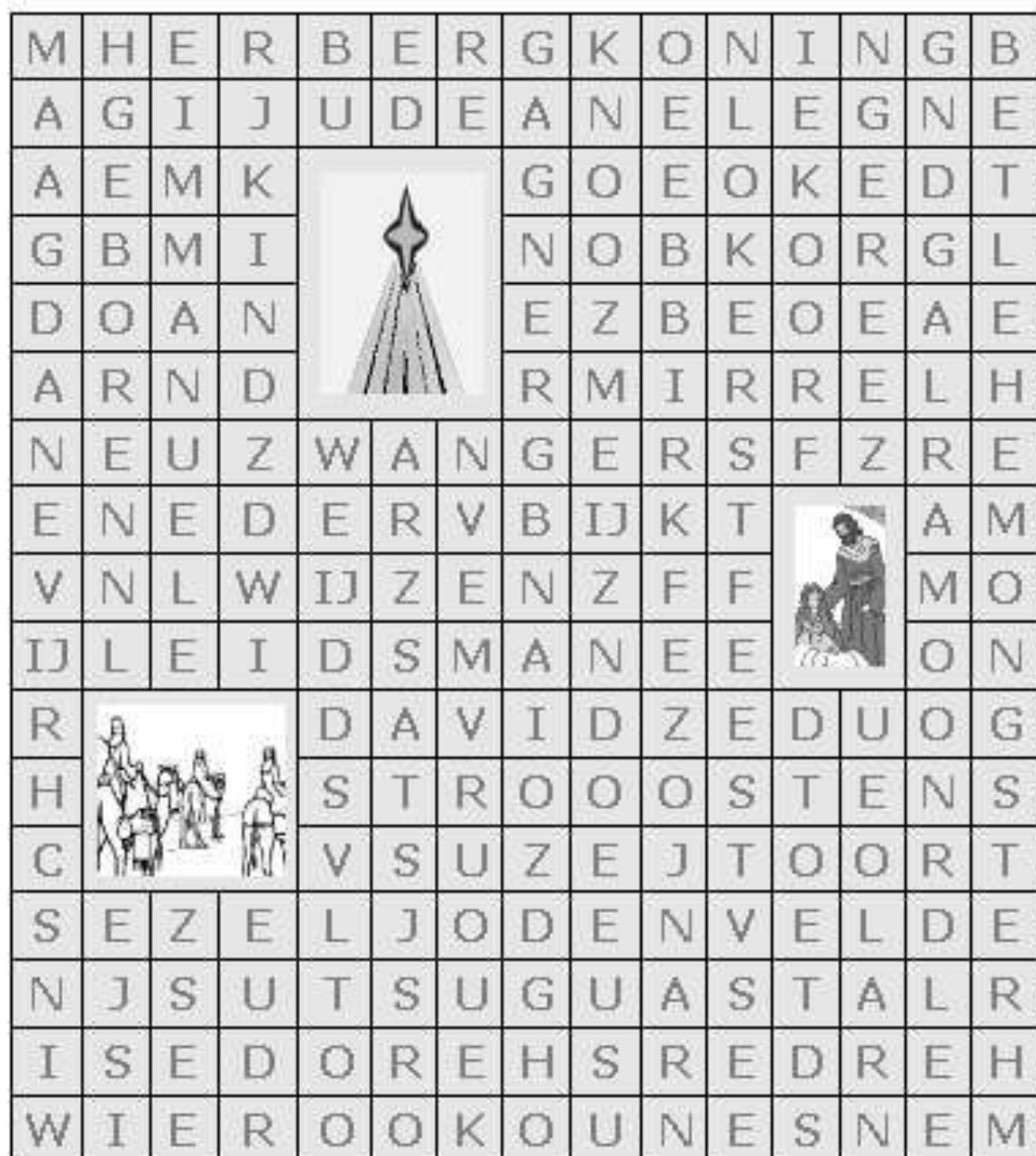
Het vieren van kerst, zo zijn mijn gedachten,
moet altijd blijven, in elk gezin,
dit zal het harde in het leven verzachten,
dan krijgt men er weer vertrouwen in.

Laat daarom nu gerust een kaarsje
branden, voor ieder mens een goeie reden,
wat geldt voor hier en in alle landen,
Kerstmis, dat is echt een feest van vrede.

Herkomst onbekend

Aangeleverd door Cor Vilé

Woordzoeker



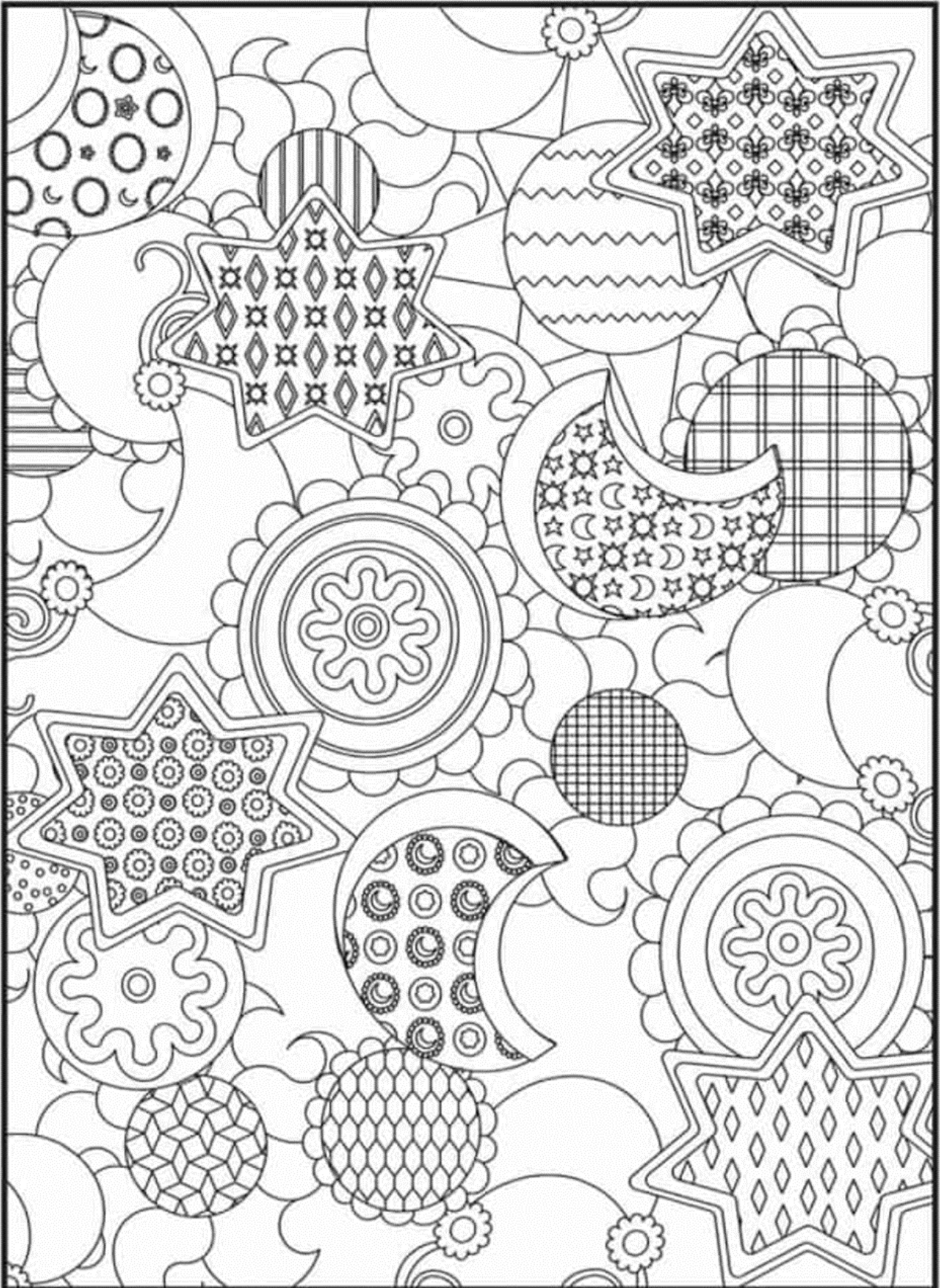
KERSTFEEST
AUGUSTUS
MENSEN
INSCHRIJVEN
BETLEHEM
IMMANUEL
ENGELN
VREDE
LEIDSMAN
GEBOREN

OOSTEN
STER
VELD
KONING
MARIA
JUDEA
KOOR
ZOON
EZEL
HERBERG

JOZEF
JEZUS
MIRRE
JODEN
GOUD
STRO
ERE
KIND
STAL

HERODES
HERDERS
MAAGD
WIEROOK
DAVID
KRIBBE
ZWANGER
BAREN
WIJZEN

Kleurplaat



KREET VAN DE MAAND

Het leven spiegelt naar jou terug
wat je in jezelf vasthoud.

Ingestuurd door Cor Vilé



INFO

Clëntenraad: Postbus 3, 5427 ZG Boekel

Intern postvak 01.034 e-mail: clantenraad@ggzoostbrabant.nl 0492-846366
of bel de ondersteuners; Bea van Leuken 06-23696898 of Miriam Derksen 06-41628896

Familie/naastenraad:

e-mail: familieraad@ggzoostbrabant.nl of bel Karin Smits 06-12709361

Familievertrouwenspersoon:

Chris de Haas e-mail: c.dehaas@lsfvp.nl of bel naar 06-53242920
Helpdesk Familievertrouwenspersoon is dagelijks te bereiken
van 9.00 -17.00 uur via 0900-3332222

Stichting Patiëntenvertrouwenspersoon:

De Helpdesk Patiëntenvertrouwenspersoon is er voor cliënten van instellingen
voor geestelijke gezondheidszorg. 0900 444 8888 (10 eurocent per minuut)
www.pvp.nl

