

De Horizon

April 2025



Gemaakt door
Mevr. A. Vriens



Foto Cor Vilé

Gelukkig is de mens die niet
achter het geluk aanzit,
maar dankbaar is, voor alles
wat hem gegeven is.

Colofon

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 9 mei 2025

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

Redactieadres : horizon@ggzoostbrabant.nl

- Horizon p/a Cliëntenraad, Kluistraat 2, 5427 EM Boekel of intern postvak 01.034

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

Yeah, het is nu echt lente !

Met al die mooie voorjaarsbloemen in de bermen en tuinen mijmer ik of dit alleen in Nederland zo is. Bloembollen zijn een echt Hollands natuurproduct in de zogenaamde Bollenstreek. Vooral bekend om de kweek van tulpen die het goed doen in de zandgrond. 2,1 % van wat er in Nederland wordt geëxporteerd komt uit bloemen. Dat lijkt misschien niet veel maar het gaat wel om ca. 600 miljoen euro.

Maar wist je dat de tulp de halve wereld heeft afgereisd voor ze het symbool van Nederland werd. Oorspronkelijk groeiden tulpen in de Himalaya. Daar werden ze al vroeg door handelaars opgepikt. In die tijd heette Turkije nog het Ottomaanse rijk, en de sultans lieten hun paleizen versieren met tulpen. Hierdoor werden de tulpenbollen veel waard en kreeg ook West-Europa interesse in de tulpen. Charles de l'Ecluse uit Noord Frankrijk bracht als eerste de tulp naar Nederland toen hij werkte voor de Leidse Universiteit. Hiermee werd de basis voor de moderne bloembollenteelt gelegd. Dat is al zo sinds de Gouden Eeuw.

Vanwege het werk van manlief hebben wij regelmatig buitenlandse gasten over de vloer die dan graag willen weten waar ze typisch Nederland kunnen aanschouwen. Wij verwijzen ze dan altijd naar de Zaanse Schans. Ben je er al eens geweest? Wat mij betreft de moeite waard. Alles waar Nederland om bekend staat kun je daar vinden. Molens rondom het water, monumentale huizen, ambacht werkplaatsen, klompen, kaas, pannenkoeken, echt een leuk dagje uit. Vaak heel druk, maar wel erg leuk.

Bij het verschijnen van deze Horizon is inmiddels de eerste steen gelegd voor de nieuwbouw van Buitenplaats wonen in Huize Padua. Voor degene die interesse hebben om te gaan kijken naar de vorderingen, op de Oude Laan naar achteren rijden dan zie je het vanzelf op de plaats van de voormalige kas.

In de Horizon hebben we ook deze keer weer een breed scala van verhalen, informatie, kunstwerken en gedichten. Zelf was ik in gesprek met een collega die in Afrika een pittige tocht heeft gefietst voor het goede doel op haar mountainbike. Heel interessant om haar hierover te horen vertellen. Prachtige kunstwerken van veel talentvolle kunstenaars maken deze Horizon extra kleurig.

Voor de cliëntenraad is 2025 een jubileumjaar (50 jarig bestaan) en zij waren met velen aanwezig bij de Verwendag begin februari voor cliënten in Huize Padua. Dankzij de vele vrijwilligers is het een prachtige dag geworden. Er werden oa. haren gevlochten, nagels gelakt, tochten gemaakt in vrachtwagens, jeeps, oldtimers en de polder expres. Kortom veel activiteiten en heerlijke kersenvla voor iedereen. Bonus voor de cliëntenraad was om zo op een laagdrempelige manier met onze cliënten te kunnen praten. Dank je wel aan alle vrijwilligers en cliënten voor deze mooie dag.

Lieve lezers, als jullie mooie verhalen hebben die je wilt delen met andere lezers laat het ons weten. Wij bieden je een podium aan. De redactie van de Horizon wenst u een fijne lente.

Bea van Leuken, eindredacteur

Inhoud

Foto met tekst	2	Er zijn voor jou	36
Voorwoord	3	Eenvoud	36
Inhoud	4	Veranderen	36
Activiteitenkalender	4	Ambachtcentrum Huize Padua	37
Dementie	5	Puzzelpagina	38
1 april kikker in je bil	5	Mandala	39
Tekst en uitleg deel 2	6	Kreet van de maand	40
In vreugde leven	8		
Dementie	8		
Mei	8		
Creatief	9		
Zo af en toe	9		
Boekbespreking	10		
Koken met Ine	12		
Ontmoetingen 44	14		
Verandering	16		
Meer en minder	16		
Tekening	16		
De sneeuw viel traag	17		
Dichter des GGZ's	17		
Ter overweging	17		
In gesprek met Jolanda van Meel	18		
Roem	21		
Acceptatie	21		
Een blog schrijven deel 8	22		
Voorjaar	23		
Van de cliënten- en familieraad	23		
Als beminnen zondag is	24		
Je moet soms	24		
Kunst	25		
Kunst ODAC Claraklooster	26		
Erop uit in Nederland	28		
Echtpaar in de trein	29		
Een pleaser	29		
Periode van herstel	29		
Nieuws vanuit de organisatie	30		
Paduapop 25 mei	31		
Centrum voor Leren, Werken en Vrije tijd	32		
Huiskoor 'Krek zo as ut guh'	33		
Dienst levensoriëntatie	33		
Kunst van de Vooruitgang	34		

Activiteitenkalender

Huize Padua

Donderdag 10 april Muzikale activiteit

Dinsdag 15 april Klein uitstapje

Maandag 21 april Paasbrunch

Donderdag 24 april Koningsdagbingo

Dinsdag 6 mei Klein uitstapje

Donderdag 15 mei Voorjaarsbingo

Zondag 25 mei PaduaPop

Woensdag 28 mei Concerti Fetti

Dinsdag 3 juni t/m 8 juni Avondvierdaagse Boekel

Donderdag 12 juni Pinkstervoetbaltoernooi

Donderdag 19 juni Dagtocht

Donderdag 26 juni Zomerbingo

Dementie

Voor meneer Wieringa is het elke dag een aaneenschakeling van confrontaties die niet kloppen, zo gaat hij nooit de deur uit zonder sleutels. Nu is hij de sleutels en de autosleutels kwijt en vraagt zich bezorgd af waar zijn vrouw is. Hij zit nog in een stadion waarin hij soms de dingen nog begrijpt. De dokter spreekt hem aan over zijn geheugen, nou dat klopt wel zegt meneer Wieringa, ik weet niet meer hoe ik hier ben gekomen. Zijn kortetermijngeheugen is zodanig aangetast dat hij in het gesprek telkens weer op hetzelfde punt uitkomt. De ontbrekende portemonnee, de sleutels en zijn vrouw. Als hij binnen tien minuten voor de vierde keer met een bezorgde blik zijn broekzakken aftast, kijkt de dokter hem mistroostig aan, ja jij kunt er om lachen zegt meneer Wieringa. Ik lach niet om u zegt de dokter, ik weet gewoon even niet wat we kunnen doen om u te helpen.

Wanneer even later zijn vrouw binnenkomt is de verwarring compleet, daar heb je mijn moeder, hij wil met haar mee naar huis. Het is zijn vrouw die op visite komt nadat hij net een aantal dagen is opgenomen. Zijn vrouw weet zich geen raad, aan het eind van het bezoek heeft ze de grootste moeite om weg te komen, ze moet een smoes verzinnen of plotseling weglopen. Aan het eind van de middag gaat meneer Wieringa op zoek naar de uitgang die hij niet vindt omdat ze zo onherkenbaar mogelijk zijn gemaakt en alleen met een code geopend kunnen worden.

Ik heb mijn autosleutels nodig, ik rijd liever niet in het donker, wil ik voor het donker thuis zijn dan moet ik nu vertrekken.

Aan het eind van de dag staat meneer Wieringa te tolleren op zijn benen. U bent moe hé, zegt de verpleger, oh jongen ik ben zo doodmoe. Aan de arm van de verpleger schuifelt hij naar zijn kamer, tanden poetsen, pyjama aan. Verslagen zit meneer Wieringa op de rand van het bed,

Ik ga hier niet slapen hoor, de verpleger tilt zijn benen onder de enkels op en met zijn andere hand op zijn schouder draait hij hem in bed. Hij laat zijn hoofd in het kussen zakken, ik kan mijn vrouw niet alleen laten. Van vermoeidheid is zijn stem zo zwak dat je hem bijna niet verstaat, dat doe ik niet, dat kan echt niet. Doe uw ogen maar dicht meneer Wieringa zegt de verpleger, ik snap er helemaal niets meer van zegt hij, en valt dan in slaap.

Uit: Zullen we dan maar heel lang leven.
Thomas van der Meer.

Ingestuurd door Cor Vilé



Een gat in je sok!
Je gulp staat open!
Je fietsband is lek,
dat wordt helaas lopen!
Je veter is los!
Een puist op je kin!
En elke keer weer
trap ik er toch in.
Kijk uit, een kikker
net waar je 't niet wil!
Dan klinkt er uitbundig:
Het is 1 april!
Ik kijk op mijn neus
en heb dan de smoor,
precies als die man
die zijn bril toen verloor.

Aangeleverd door Joke Lentjes

Tekst en uitleg deel 2

In feite zijn we altijd in conflict met onszelf, aan de ene kant willen we status, iets bereiken en aan de andere kant willen we onszelf niet ontwikkelen omdat we vast blijven houden aan het verleden.

Instinctief geluk is de essentie van geluk, het lijkt zo simpel, en tegelijk is het ook heel lastig in deze tijd, de genoegens zijn toegenomen, toch het bewustzijn van wat nog meer mogelijk is, komt niet meer van onszelf. Het is overgenomen door de media, en onbewust gaan wij daarin mee om niet achter te blijven in de geest van de tijd, en daarmee verliezen we de essentie van het geluk.

Jij zelf en de keuzes die je maakt brengen je waar je nu bent, je mag jezelf gelukkig prijzen dat je die vrijheid van keuzes hebt. Je dient te beseffen dat jouw leven niets anders is dan een afspiegeling van alle keuzes die je tot nu gemaakt hebt.

Je bent verantwoordelijk voor je eigen gedachten, de afspiegeling daarvan zijn jouw daden, het is goed om in te zien dat woorden en daden een bepalende invloed hebben op de manier waarop je met anderen omgaat. Het is dan ook jouw manier die verantwoordelijk is voor de manier waarop anderen met je omgaan.

Liefde is er gewoon of niet, het is ongrijpbaar, onverklaarbaar en uniek, liefde is zo persoonlijk dat ook je eigen liefdesverhaal uniek is. Iedereen heeft dan ook zijn eigen beleving omdat iedereen het op zijn eigen unieke wijze beleeft, dat maakt dat de liefde de moeite van leven waard is.

Het is ieders goed recht om een eigen definitie aan de liefde te geven, toch laat de liefde zich niet bezitten, liefde laat zich niet vastpakken, liefde is iets wat ongrijpbaar aanwezig kan zijn en net zo ongrijpbaar weer kan vertrekken.

Lezen: We hebben verhalen nodig om onszelf en de wereld om ons heen te kunnen begrijpen, in een verhaal kun je de kunst afkijken hoe een ander zich door bepaalde omstandigheden slaat.

Verhalen helpen ons om onze doden recht te doen, onze liefdes te eren, en alles wat ons verwart een beetje beter te begrijpen. Lezen is een soort homeopathische ervaring, het komt via personages verdund tot ons en maakt ons heel, die helende kant maakt van ons een completer mens, alleen al daarom is het belangrijk dat mensen blijven lezen. Een goed boek kan je leven of je inzicht veranderen.

Mobiel: In je eigen coconnetje een eigen wereld creëren waarmee je, jezelf beweegt in die andere grote wereld, nooit meer contactloos en altijd een mogelijkheid om je gal te spuwen, tactloos omdat je, je van de mensen om je heen niets aantrekt, en dan praten over normen en waarden, discriminatie, en tegen de mensen zeggen dat je de ander in zijn waarde moet laten.

Klagen is een verpakking waarvan de ervaring leert dat in klagen altijd een kern van waarheid zit. Als mensen zich niet gehoord voelen, hoor je ze vaak klagen, klagen is een ingang om gehoord te worden, om in gesprek te raken.

Ontmoeten is meer dan iemand tegenkomen, of bij elkaar zijn. Je ontmoet niet zoveel mensen, ontmoeten heeft iets van verwondering en herkenning. De ander is antwoord of vraag op iets in jou. Een echte ontmoeting raakt je, ze vraagt openheid van jou, niet dat je alles dient te zeggen tegen de andere, toch wel dat die andere jou iets mag zeggen of vragen.

Ontmoeten is de andere binnenlaten in het huis van jezelf, met het risico dat men ontdekt dat niet alles echt is in je huis. Dat je je soms anders voor doet, dat je kwetsbaar bent, en soms anderen gewoon napraat. Iemand ontmoeten is iemand binnenlaten in de binnenste cirkel van je leven. Men zal je vragen naar je ervaring en gewoontes, gevoelens en opvattingen. Pas als je de ander zo diep laat binnendringen, kun je van een echte ontmoeting spreken. Een echte ontmoeting laat zijn sporen na.

Jouw waarheid en de waarheid van de ander bestaan altijd uit een oordeel over de huidige situatie. Vanuit oordelen kun je nooit oprecht verbinden, je verbind je vanuit jouw waarheid, maar zodra die waarheid verandert is de verbinding weg.

Verandering: Met verandering dien je nuances aan te brengen in je eigen manier van doen, met radicaal en te grof taalgebruik bereik je de mensen niet. Je kunt ook niet in één adem dingen veranderen, wanneer je verandering wenst, dien je eerst de tijd te nemen om het oude weg te doen en het nieuwe te verwelkomen. Vaak verdwalen we daarin, we nemen veel te grote stappen, een verandering die verbetering zal brengen duurt altijd wat langer dan je zelf zou willen.

Op onze eigen manier zijn we allemaal gek, we zijn neurotisch, onevenwichtig en onvolwassen, toch de details en achtergrond kennen we niet, want niemand heeft ons ooit aangemoedigd om deze te achterhalen. Een dringende primaire taak van iedereen zou dus zijn het inzicht krijgen in zijn eigen gekte.

Rechtvaardigheid: Dat is niet van een ander wat meer nemen om goed te maken wat een ander jou tekort gedaan heeft. Een ander laten boeten voor de onrechtvaardigheid die jou is aangedaan. Ieder mens die zichzelf respecteert zal de wereld om zich heen niet de schuld geven dat er onrechtvaardigheid is, en zal zich door zijn afkeer voor onrecht niet van streek laten brengen. Zijn creatieve gevoel voor rechtvaardigheid zal hem helpen telkens een goede oplossing te vinden om zijn eigen gevoel van rechtvaardigheid te respecteren.

Stille helden: Die zijn er nog, gelukkig maar, doodgewone mensen die je nooit op t.v. of in de krant ziet. Die gewoon doen wat nodig is wanneer de nood aan de man is. Zonder er vraagtekens bij te zetten of iets terug verwachten, gewoon mensen waar je van op kunt wanneer dat nodig is.

Sterk zijn betekent soms dat je op moet geven, het betekent soms een traan, sterk zijn betekent soms dat je niet naar meer moet streven, het betekent soms dat je het moet laten gaan.

Optimisme is het fundamentele inzicht dat alles wat er gebeurt een diepere zin heeft, dat er vaak een oplossing mogelijk is, van belang daarbij is dat we de omstandigheden hoe onaangenaam ze soms ook kunnen zijn, eerst accepteren zoals ze zijn.

Sociale moed is de moed om een relatie aan te gaan met een ander menselijk wezen, het vermogen om risico's te nemen en kwetsbaar durven te zijn met het oog op zinvolle intimiteit. Het is de moed jezelf te investeren in een relatie die stijgende graden van openheid zal vereisen.

Zegen: Het Latijnse woord voor zegen is benedice-re. Dit woord kan gesplitst worden in bene en dicere. Bene betekent het goede. Dicere betekent spreken. Letterlijk het goede spreken dus. Iemand goede woorden toespreken. Iets goeds zeggen.

Het goede zeggen. Goed van iemand spreken.

De ander zegenen. De ander het goede gunnen. Er is als het goed is sprake van wederkerigheid. De ander zegent jou ook. Zij/hij gunt jou ook het goede. Zo kun je elkaar tot zegen zijn.

Trots is voor mij een woord dat een bijzondere klank heeft, een woord dat door het uitspreken mij geleerd heeft, dat er een gevoel ontstaat dat neigt naar een gevoel van vreugde, die je stiekem met jezelf deelt.

Je bent verantwoordelijk voor je eigen leven, hoe je het beleeft, en wat je ermee doet. Bij een incident zijn er getuigen die allemaal op hun eigen manier het incident hebben gezien en ervaren, en het vertellen vanuit hun eigen visie en werkelijkheid. Zo is ook het leven voor ieder mens een wereld van werkelijkheid, visie en beleving, laat je, je leiden, of neem jezelf de leiding.

Dromen: Het mooie en tegelijk ook het moeilijke van dromen is dat wanneer je ze uitspreekt, ze misschien niet gaan uitkomen, en aan de andere kant is het hebben van een droom misschien wel belangrijker dan dat hij uitkomt.

Tekst verzorgt en ingestuurd door Cor Vilé

In vreugde leven

Altijd iemand lief hebben,
een bezigheid hebben.
Dit is het geheim om jong te blijven
zelfs in ouderdom
Wie lief heeft,
wordt nooit oud.

Verwaarloos nooit jezelf
blijf in goede conditie
fysiek, intellectueel en geestelijk
dan kent u minder ongemakken
en voelt u zich minder ten laste.

Draag moedig en zonder klagen
de kleine ongemakken,
die niet te vermijden zijn of weg te nemen
offer ze edelmoedig aan God op
zo worden ze ten zeerste nuttig
want ze zijn echt waardevol.

Wees ervan overtuigd
er zijn altijd mensen die ongelukkig zijn
De beste manier om het eigen leed te
Verlichten bestaat eruit het leed van anderen
te verzachten.

Houd de duizenden kleine dingen voor ogen
die elke dag als zonnestraaltjes kunnen zijn
zich kunnen verplaatsen, luisteren, lezen,
praten, dienen, glimlachen, verontschuldigen,
vergeven
Bidden

Gerrie van der Rijt-van Sinten

Dementie tart het geduld en laat zien
hoe vlug vriendelijkheid vervliegt, boos-
heid zich opdringt na de zoveelste vraag,
om vervolgens verdrietig te worden van
steeds weer hetzelfde antwoord.

Tekst Cor Vilé



Foto ingestuurd door Dinie Cortenbach

Mei

Roerloos, boom en blad
en jij en ik mijn schat
hier in dit landschap
waar alleen de vogels praten
Hier taan we midden in de mei
ik kan er met m'n pet niet bij
dat er nog mensen zijn die andere mensen haten.

Ingestuurd door Dinie Cortenbach



Bloembollentijd

Bijna iedereen houdt van vrolijkheid in huis. Heb jij nog een oud servies liggen dat je nooit meer gebruikt? Zo niet, dan kun je dat voor weinig geld halen bij de kringloopwinkel. Haal wat mos of takjes in het bos of uit je tuin.

Zet de potjes met bloembollen in je oude theepot, melk en suikerstel. Kleed desgewenst aan met lampjes en je hebt een mooie blikvanger voor op tafel waar je weken plezier van hebt. Als de bloembollen zijn uitgebloeid, knip je ze af boven de bol en zet ze in de tuin. Dan heb je in het volgende voorjaar een mooie verrassing in de tuin als ze weer voor de dag komen.



Gebruik je regelmatig blikken soep, worstjes of iets anders uit blik?

Gooi het deze keer niet bij het afval maar verf de potjes in een mooi kleurtje.

Schilder oogjes of een gezichtje of koop dit bij de hobbywinkel om het potje extra leuk te maken.

Op de foto zie je hoe kleurig het kan worden, gebruik vooral je fantasie. Plaats in de potjes bloembollen, viooltjes of andere kleurige plantjes. Kan voor buiten en binnen worden gebruikt.

Veel knutselplezier.

Joke en Bea



Zo af en toe ben ik zo diep moe, ik herstel van iets, iets wat voorbij is en wat ik heb losgelaten.

Wanneer je, je zo voelt, weet je dat je de juiste beslissing hebt genomen.

Citaat Ellen Vos, ingestuurd door Cor Vilé

Boekbespreking



Wanneer de gepensioneerde wiskundedocent Grace een vervallen huisje erft van een lang verloren vriendin, ergens op een eiland in de Middellandse Zee, wordt ze toch wel heel nieuwsgierig. Ze boekt een enkele reis en arriveert zonder reisgids en zonder plan op Ibiza. Tussen de ruige heuvels en de gouden stranden gaat Grace op zoek naar antwoorden over het leven van haar vriendin en hoe het eindigde. En wat ze ontdekt is vreemder dan ze ooit had kunnen dromen. Maar voordat ze in deze onmogelijke werkelijkheid kan duiken, moet Grace eerst in het reine komen met haar eigen verleden. Een verhaal over hoop en de levens veranderende kracht die leidt tot een nieuw begin...

Matt Haig weet de lezer vanaf de eerste pagina mee te nemen en te boeien, een bewijs van zijn talent voor het vertellen van verhalen die je raken in het hart. Dit boek blijft intrigeren tot de laatste bladzijde. De korte hoofdstukken trekken je meer en meer in het leven van Grace. In een mix van mysterie, zelfreflectie en de onweerstaanbare aantrekkingskracht van het onbekende.

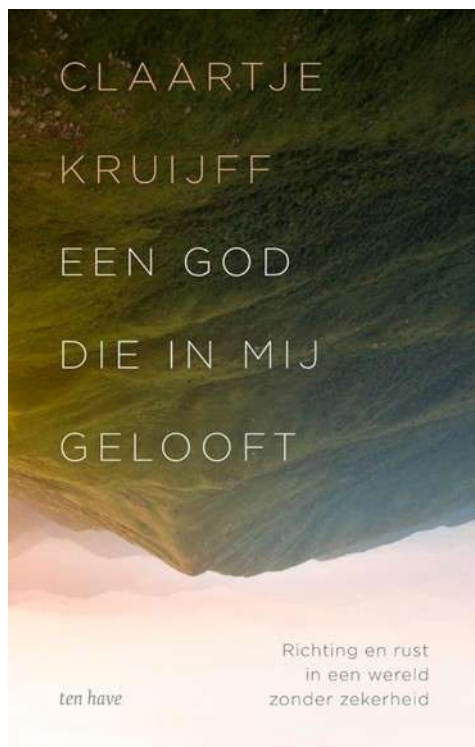
Wat begint als een eenvoudige zoektocht naar het verleden, ontgaat al snel in een wervelwind van onverwachte gebeurtenissen, Grace ontdekt een wereld waar de grenzen tussen werkelijkheid en fantasie vervagen. Een boek dat je aan het lachen, aan het huilen en aan het denken zet over het leven en de wereld om ons heen.

Een onmogelijk leven is een ode aan het leven, aan nieuwe beginselen en aan de kracht van vriendschap. Bovendien weet Haig de sfeer van Ibiza op een betoverende manier te beschrijven. En net als de eerste keer dat ik de gloed van La Presencia zag, was het alsof ik naar een gevoel keek. Dit keer was het gevoel sterker dan ooit. Het gaf zó veel vertrouwen dat het een zekerheid werd..

Een onmogelijk leven biedt zeker interessante en waardevolle inzichten, het verhaal is geschreven vanuit het perspectief van Grace die haar levensverhaal vertelt vanaf het moment dat ze een brief ontvangt van een lang verloren vriendin en haar erfenis. Grace is op dat moment gepensioneerd en heeft haar kind en man verloren en leeft een eenzaam bestaan.

Van daaruit ontstaat het verhaal. Die keuze maakt het een origineel en bijzonder verhaal. De reis naar Ibiza is dan ook een levens veranderende reis voor Grace.

Matt Haig heeft een levendige, vlotte maar ook filosofische schrijfstijl, waarmee hij je mee neemt in het leven van de nuchtere zeventigjarige gepensioneerde Grace, waarbij hij de betovering van de wereld, de natuur en het leven beschrijft. Maar ook een verhaal geeft dat je laat nadenken over je eigen leven. Een prachtig verhaal met diepgang waarmee hij je weet te raken, een verhaal dat op prachtige wijze wordt afgesloten.



Een mooi, zorgvuldig geschreven boek van Claartje Kruijff. Als zoekende twintiger kwam Claartje Kruijff in aanraking met het christelijk geloof. Ze ging theologie studeren en werkt nu als predikant voor de Remonstranten. Een geloofsgemeenschap waar ze zich thuis voelt, waar ruimte is en vrijheid om je eigen geloof te ontdekken en vorm te geven.

Een God die in mij gelooft geeft richting en rust in een wereld zonder zekerheid. Levensvragen van de moderne mens komen aan de orde, gespiegeld aan verhalen uit de bijbel. Veel mensen hangen tegen het geloof aan. Ze hebben een verlangen, maar komen uiteindelijk moeilijk over de brug. Claartje Kruijff probeert daar in haar boek een antwoord op te vinden. De levensvragen in dit boek komen ook veel bij jongeren voor, de worstelingen die ze hebben met geloof en de vraag: ben ik wel goed genoeg, jonge mensen beleven prestatiedruk, moeten zichzelf voortdurend laten zien. Met haar christelijke achtergrond heeft ze een mooi antwoord dat bevestiging en stevigheid geeft. Je bent namelijk al gezien door God! Je hoort er al bij! Je bent al geliefd om wie je bent en niet omwille van wat je presteert!

Je leven heeft uit zichzelf al betekenis. Door de rust die dat besef geeft, heb je ook meer te bieden aan andere mensen. Zelf gaat ze graag naar de kerk om dat basisvertrouwen te ontvangen, om mezelf bij

de les te houden. Het is oké wie ik ben en wat ik doe! God vraagt in de bijbel, mens waar ben je, die vraag ervaar ik in het diepste en puurste contact met een ander, op momenten dat ik puurheid, zachtheid en eerlijkheid ervaar, dan word ik in de kern als mens geraakt.

In mijn werk en ook in dit boek probeer ik de mens en het leven af te pellen tot de kern. Daar wordt kwetsbaarheid zichtbaar. In die diepte valt alle ruis weg en kun je ervaren dat je deel bent van iets groters, dat je gedragen wordt en dat er altijd hoop is. Daar kun je elkaars waardigheid raken. Vanuit die diepte ontspringt er leven, daar zit de kern.

Als mens moeten we de durf hebben om ons bloot te geven aan een ander. Als je in beweging komt, dan word je bewogen. Als een ander zich aan mij durft bloot te geven, dan bevestigt dat mijn bestaan. Dat vraagt om vertrouwen en de durf om te veranderen, laten we dus eerst maar eens geloven en dan pas zien in plaats van omgekeerd.

Een God die in mij gelooft, is een goed en zorgvuldig geschreven boek waarin ze onbekommerd stilstaat bij haar eigen geloof. Ja, ik ben gelovig. Niet in het defensief, maar bewust inzetten bij het positieve. Maar wat betekent dat dan? Ze wil op een eigen, geloofwaardige manier daar woorden voor zoeken, ervaringen delen, ruimte verkennen.

Zorgvuldig tast ze haar ervaringen af, geeft ze woorden aan wat er in de ontmoeting gebeurt. Eerlijk en kwetsbaar, soms met een onbevangenheid die weldadig aandoet, zoals wanneer ze schrijft over het beeld van Christus aan het kruis dat haar ontroert. Als ik Jezus aan een kruis zie hangen, dan weet ik: hier wordt de dood niet weggedrukt of -gemoffeld en tegelijkertijd voel ik: en juist daarom verwijst datzelfde kruis mij naar het leven. De dood in ons midden toelaten, kan ons naar leven wijzen en ons verruimen. Het is wonderlijk maar waar: juist die beperking, die pijnlijke begrenzing doet ons leven. Claartje Kruijff is niet van de grote woorden of de weidse maatschappelijke vergezichten. Haar bespiegelingen blijven dichtbij het persoonlijke, en daarmee heeft ze veel te bieden.



Paasrecepten van Ine

door Ine van Wijk

Goedgevulde eierbroodjes

Bereidingstijd 20 minuten • 25 minuten overtijd



Ingrediënten: 12 ronde afbakbroodjes (naar keuze) • 12 eieren

Voor de kipvulling: 8 plakjes gerookte kipfilet (vleeswaren) (dun gesneden) • 1 handje rucola • 2 zongedroogde tomaatjes (in dunne reepjes, op olie)

Voor de zalmvulling: 4 plakjes gerookte zalm • 1 zakje hollandaisesaus • 50 gram boter • 2 takjes dille

Voor de kaasvulling: 100 milliliter room • 50 gram blauwe kazen (verkruid) • 50 gram zachte geitenkaas (verkruid) • 1 eetlepel pijnboompitten (geroosterd) • 2 takjes peterselie (fijngehakt)

Benodigdheden: bakplaat met bakpapier

Bereiden: Snijd de bovenkant van de broodjes als een dekseltje eraf. Hol de broodjes uit en leg de broodjes en de dekseltjes naast elkaar op de bakplaat. Verwarm de oven voor op 160°C. Verdeel de kipfilet over 4 uitgeholde broodjes. Verdeel de plakjes zalm over 4 andere uitgeholde broodjes. Breek de eieren een voor een in een kopje en laat voorzichtig in alle 12 holtes van de broodjes glijden. Bak de broodjes en dekseltjes 20-25 minuten in de oven.

Meng intussen voor de kipvulling de rucola met de tomaat en een beetje van de tomatenolie. Breng voor de kaasvulling de room aan de kook, neem van de warmtebron en laat de kaas al roerend erin smelten. Bereid intussen voor de zalmvulling de hollandaisesaus volgens de aanwijzingen op de verpakking met water en de boter. Leg de broodjes op borden. Garneer de kipbroodjes met een pluk van het rucola-tomaatmengsel. Garneer de kaasbroodjes met een lepel kaassaus en bestrooi met de pijnboompitten en peterselie. Garneer de zalmbroodjes met een lepel hollandaisesaus en takjes dille.

Bereidingstip: Let op: de kaas in dit recept kan dierlijk stremsel bevatten. Wil je het recept strikt vegetarisch maken? Gebruik dan een kaas met vegetarisch stremsel, deze is herkenbaar aan een vegetarisch logo.

Broodquiche met spinazie en eieren

Bereidingstijd 20 minuten • 40 minuten overtijd



Ingrediënten: 10 sneeën oud witbrood of • 10 sneeën oud bruinbrood • 2 eetlepels zachte boter • 1 theelepel olie • 100 gram rauwe hammen (in dunne reepjes) • 400 gram diepvriesspinazie (ontdooit) • 5 eieren • 200 milliliter crème fraîche • 4 eieren (gekookt) • 10 gram gruyère (geraspt) of • 100 gram jonge kaas (geraspt) • **Benodigdheden** springvorm (24 cm ø) • bakpapier

Vorbereiden: Vet de springvorm in en bekleed de bodem met bakpapier. Snijd de korsten van het brood en bestrijk ze aan een kant met boter. Bekleed de bodem met 4 boterhammen met de besmeerde kant naar beneden en snijd bij. Bekleed de rand van de vorm met de rest van de boterhammen met de besmeerde kant tegen de opstaande rand aan. Snijd de randen netjes bij en zet afgedekt in de koelkast.

Bereiden: Verwarm de oven voor op 180°C. Verhit de olie en bak de ham knapperig.

Laat de spinazie uitlekken en knijp het vocht er zo veel mogelijk uit. Klop de eieren in een kom los met de crème fraîche, zout en peper en schep de spinazie en ham erdoor.

Pel de gekookte eieren en halveer ze in de lengte. Giet de spinazievulling in de vorm en leg de halve eieren in een cirkel erop. Bestrooi met de kaas en bak de taart in de oven in 30-40 minuten gaar en goudbruin.

Paaskrans met gekonfijte sinaasappelschil, rozemarijn en zeezout

Bereidingstijd 15 minuten • 30 minuten oventijd • 90 minuten rijstijd



Ingrediënten 1 pak witbroodmix • 1 eetlepel boter • 1 eetlepel gekonfijte sinaasappelsnippers • 1 eetlepel gedroogde rozemarijn • bloem (om te bestuiven) • 1 ei (losgeklopt) • 1 theelepel grof zeezout

Benodigdheden bakplaat met bakpapier

Voorbereiden: Bereid het brooddeeg volgens de aanwijzingen op de verpakking met boter en lauwwarm water. Kneed tweederde van de sinaasappelschil en tweederde van de rozemarijn erdoorheen. Laat het deeg afgedekt 1 uur rijzen op een warme plaats.

Bereiden: Sla het deeg terug en leg het op een met bloem bestoven werkvlak. Kneed tot een bal en snijd het deeg in 3 gelijke stukken.

Rol de stukken tot lange dikke linten van circa 80 cm. Knijp de uiteinden van de 3 linten bij elkaar en vlecht ze vanuit daar in elkaar. Leg de vlecht in een cirkel op de bakplaat en druk de uiteinden goed aan elkaar vast. Leg een schone doek over de krans en laat nog 30 minuten rijzen. Verwarm intussen de oven voor op 200°C. Bestrijk de krans met ei en bestrooi met zeezout, de rest van de sinaasappelschil en rozemarijn. Bak de krans in de oven in 20-30 minuten gaar en goudbruin.

Bereidingstip: Maak zelf gekonfijte sinaasappelschil voor dit recept: schil 1 schoongeboende sinaasappel met een dunschiller af, schil geen witte schil mee. Snijd de oranje schil in dunne reepjes en kook in een laagje water. Giet af en breng in een nieuw laagje water opnieuw aan de kook. Doe dit nogmaals en breng de vierde keer aan de kook met 50 gram suiker en 50 ml water. Laat op een lage stand zachtjes koken tot de schilletjes glazig zijn. Neem de schilletjes uit de siroop en laat afkoelen op een stuk bakpapier.

Paas-panettone

Bereidingstijd 20 minuten • 40 minuten oventijd • 120 minuten rijstijd



Ingrediënten: 1 zakje gedroogde gist • 50 gram lichtbruine basterdsuiker • 125 milliliter warme melk • 350 gram bloem 100 gram zachte boter • 3 eidooiers

Voor de vulling: 50 gram rozijnen • evt. 2 eetlepels marsala • 1 eetlepel gekonfijte sinaasappelsnippers • 50 gram ongezoeten pistachenoten (gepeld)

Om te garneren: 1 zakje wit glazuur (bakproducten) • 1 handje blauwe bes • pistachenoten (ongezouten) of • amandel (ongezouten)

Benodigdheden: schone terracotta bloempot • bakpapier

Voorbereiden: Laat de bloempot weken in water. Los de gist en 1 theelepel suiker op in een paar eetlepels warme melk en laat dit 5 minuten staan, tot het er belletjes verschijnen. Kneed dit samen met de rest van de melk en suiker door de bloem. Laat afgedekt 1 uur rijzen op een warme plaats.

Bereiden: Wel de rozijnen in water of eventueel marsala. Klop met de deeghaken van een elektrische mixer de boter, ½ theelepel zout, 2 eidooiers en alle ingrediënten voor de vulling door het deeg. Bekleed de bloempot met bakpapier en stort het plakkerige deeg erin. Laat afgedekt nogmaals 1 uur rijzen op een warme plaats. Verwarm de oven voor op 180°C. Klop de laatste eidooier los en bestrijk de bovenkant van het deeg ermee. Bak de panettone in de oven in 30-40 minuten gaar en goudbruin. Laat de panettone afkoelen en neem hem uit de pot. Garneer de bovenkant met glazuur, bessen en noten.

Fijne
PAASDAGEN

Ontmoetingen 44

Deze ontmoeting gaat over Tom een man van 84 jaar die een bekentenis doet aan palliatief verzorger Angela.

Zoals gewoonlijk wanneer Angela arriveerde voor de nacht waren de beide zonen van Tom nog aanwezig en vertelden over hoe het met hun vader ging.

Mike en Danny waren beide dol op hun vader en ondanks dat ze beide in de zestig waren, getrouwd en kinderen hadden was hun vader iemand die niet was weg te denken in hun bestaan. Ze hadden beide veel moeite met het komende definitieve afscheid.

Wat hun vooral opviel dat de sterke man die hij altijd was geweest sinds de openbaring van zijn ongeneeslijke ziekte nu soms een strijd leek te leveren. Dit resulteerde in het aantal keren dat hij in een delier kwam. Ook hun troostende woorden van het is goed pa je mag gaan, we redden het wel, je hebt genoeg geleden bleken niet tot hem door te dringen. Ik beloofde in de komende nacht eens te kijken of het mogelijk is om te achterhalen waar die onrust vandaan kwam.

Toen Mike en Danny weg waren nam Angela plaats langs het bed van Tom die in een diepe slaap verkeerde. Ik verkende de omgeving en zag een foto van een jongetje van een jaar of vijf op het tafeltje langs hem liggen.

In eerste instantie dacht ik dat Tom misschien nog een zoon meer had maar de foto leek ouder. Verder stond er een trouwfoto van hem en zijn vrouw Roos. Zoals hij reeds eerder verteld had hadden ze een mooi leven gehad samen. In het kleine stadje waar ze woonden tussen de bergen en kliffen heel eenvoudig en nog ouderwets sociaal gezind. Roos was vier jaar geleden overleden aan een hartinfarct. Zo van de ene op de andere dag was zijn leven veranderd. Maar met de steun van zijn zonen en hun partners en niet te vergeten zijn kleinkinderen was het draaglijk geworden. Ze woonden dicht bij elkaar en de kleinkinderen waren dol op opa.

Terwijl Angela wat aan het mijmeren was over dit

huiselijk geluk werd Tom wakker en onrustig.

Hij keek in het rond en er waren tranen in zijn ogen. Hij zei iets maar het was moeilijk te verstaan. Angela bood hem wat te drinken aan en streek zachtjes over zijn hand. Hij kalmeerde wat en wilde duidelijk iets zeggen. Angela zei het is goed Tom je hebt zo dapper gestreden tegen het grote monster in je lijf, het hoeft niet meer.

Angela zag hem denken en opeens zei hij heel duidelijk: Ik ben een moordenaar en niemand weet het. Even was het stil en toen ging hij verder. Het is 77 jaar geleden ik paste op mijn broertje Danny die erg baldadig was en altijd de grenzen opzocht van gevaar. Hij gooide stenen van de klif naar de meeuwen en vogels. Na herhaalde waarschuwingen van mij bleef hij echter door gaan, typisch Danny. Toen ben ik naar hem toe gelopen en heb hem een flinke duw gegeven, hij struikelde en viel van de klif. Wat er daarna allemaal gebeurde komt soms met vlagen terug.

Zijn ouders en zijn familie hebben het voorval altijd als een ongeluk beschouwd. Tranen lopen over zijn wangen stotterend dit is nooit de bedoeling geweest, ik hield van mijn broertje ook al was hij soms een klier. Ik heb niemand ooit verteld dat ik hem geduwd heb. Danny was op slag dood. Vanaf die dag was Tom enig kind en werd erg beschermd opgevoed. Zijn ouders gingen gebukt onder het verlies van hun kind. Tom voelt zich bezwaard omdat het zolang is geleden en hij het soms niet meer helemaal helder krijgt. Tranen blijven komen alsof al het opgekropte leed eruit komt. Angela sust en moet iets zeggen om hem gerust te stellen. Door rustig te luisteren en zonder oordeel biedt ze hem een veilige ruimte om zijn gevoelens te delen. Ze erkend zijn pijn en schuldgevoel, het is een zware last die hij met zich mee draagt en hij heeft behoefte aan erkenning. Ze zegt dat het te begrijpen is dat hij al jaren met dit schuldgevoel worstelt. Tom je was zeven jaar

oud en je handelde waarschijnlijk uit een impuls die je nog niet helemaal begreep. Je hebt waarschijnlijk geen kwaad bedoeld en als kind kun je vaak de gevolgen van je daden niet overzien. Danny heeft je al lang vergeven je hebt je zoon naar hem genoemd Je heb altijd over hem verteld en zijn geboortedag heb je altijd herdacht, je hield meer van je broer dan jezelf weet. Vergeef ook jezelf dat heb je na al die jaren verdiend. Je bedoelde geen kwaad en er was geen opzet. Wat heb je nodig om in vrede te kunnen gaan. Tom wees naar de foto van zijn broer en Angela gaf deze aan Tom.

Hij hield deze stevig vast en tranen stromen uit zijn ogen en met alle kracht bracht hij de foto naar zijn mond en gaf er een kus op. Het was een heel bijzonder moment want Tom stopte met huilen en er verscheen een glimlach om zijn mond. Na een tijdje van rust zei Tom vertel dit a.u.b. aan niemand.

Angela vertelde dat zijn geheim bij haar veilig was en dat als dat zijn wens was ze het in haar hart zou bewaren. Na het gesprek viel Tom in een diepe slaap.

Tom heeft daarna nog 3 dagen geleefd en is toen heel vredig ingeslapen met de foto van Danny in zijn hand. Na zijn uitvaart heeft Angela nog een evaluatiegesprek met de zonen van Tom gehad.

Ze vroegen zich af wat er toch was geweest dat hun vader zo'n strijd heeft gevoerd en na die ene nacht rust heeft gevonden. Had het iets te maken met zijn overleden broer. Ze wisten te vertellen dat hun vader hen altijd voorhield elkaar te respecteren en geen ruzie te maken. Bij de geringste ruzie die wij maakten zei hij altijd ik heb mijn broer verloren en dat is een pijn die nooit verdwijnt. Angela heeft hun niet de waarheid verteld omdat ze eerlijk gezegd zelf twijfelde aan de harde waarheid ervan. Hij was nog maar een kind en het gebeuren is in de gevoelens van onvermogen zo gegroeid. Dus zei Angela dat hun vader vertelde over zijn broertje, hoe ze samen speelden en genoten van die natuur. Hij wilde jullie verder niet belasten met het verdriet van zijn broer omdat het zo lang was geleden.

Ze bedankte Angela voor het bijstaan van hun va-



der en zullen hem herinneren zoals hij was eerlijk en oprecht. Angela heeft zelf geworsteld met dit geheim maar misschien is het ook wel helemaal anders gegaan dan Tom verteld heeft. Dingen vervagen met de jaren en het is moeilijk om de kern van het gebeuren uit te diepen. En wat voor zin zou het gehad hebben om de zonen van Tom dit te vertellen. Soms is gewoon zwijgen een hele mooie optie. Angela heeft lang geworsteld met deze geheimhouding en het ten slotte verwerkt in een gedicht:

De klif, een plek van spel en strijd,
werd een grens tussen leven en eeuwigheid.
Een ruzie, een val, een fatale draai,
en een jongen verdween in de diepte, voorbij.

De wereld sprak van een ongeluk, blind,
maar in Tom's hart huilde het kind.
Een geheim, een kruis dat hij altijd droeg,
een pijn in zijn hart tot het niet meer sloeg.

Hij vertrouwde me toe, met ogen zo zwaar,
Een waarheid die hij nooit eerder openbaarde daar.

"Ik was te jong, maar ook te sterk, te fel,"
En dat moment werd zijn levensspel.
Tot zijn laatste adem, een last te groot,
maar zijn geheim rust veilig, zelfs na de dood.
De pijn van het verleden zal niet verdwijnen,
maar in stilte zal ik zijn waarheid omlijnen.

De namen in dit verhaal zijn om privacy redenen gefingeerd.

Joke Lentjes

Verandering

Veranderingen geven je een andere kijk op het leven, terwijl de omgeving nog altijd leeft en denkt vanuit hun eigen visie, dat maakt het lastig.

De veranderingen die ik doorvoerde, brachten mij de duidelijkheid die ik al zolang wenste. Het veranderde mijn leven in positieve zin, alleen het effect daarvan was dat ik ineens niet begrepen werd. Op zich kan ik dat begrijpen omdat onze inzichten niet meer bij elkaar passen, dat kan toch. Alleen de omgeving denkt daar gelijk anders over, in feite plaatste ik mij nu buiten de kudde als ik het zo mag benoemen, in sommige dingen ben ik nu anders, reageer ik anders dan wat ze van mij gewend zijn.

Had ik dan beter niet die veranderingen ondergaan en niet bij mij zelf uitgekomen, nee ! Ik heb een keuze gemaakt waar ik voor de rest van mijn leven achter sta, de keuze om op zoek te gaan naar mijn eigen ik, een keuze waar ik trots op ben. Ondanks dat het af en toe eenzaam kan voelen in een omgeving die er niet echt goed raad mee weet. Ik geniet op een manier zoals ik die nog niet eerder heb gekend, voel en beleef alles op een totaal andere manier en zie de dingen met een nieuwe blik.

Ik ontdek mijn eigenschappen en talenten, zie dat ik creatief ben, mijn hoog gevoeligheid valt mij nu sterk op, dat is soms best lastig omdat ik dingen aanvoel die ik niet altijd kan zeggen. Ik heb de nare dingen uit mijn verleden verwerkt, dus niet onder het vloerkleed gestopt. Ik heb ze doorleefd, doorvoeld en verwerkt. De mooiste les die ik leerde was het inzien van mijn patronen, waarom ik deed zoals ik deed.

Mijn blik op mijn omgeving is neutraal, ik laat iedereen in hun waarde, ik kan mijn gedachten stil zetten, en weer de rust in mijzelf vinden. Ik sta elke dag open voor alles wat er op mijn pad komt, en wie dat doet weet dat een verandering uiteindelijk een verademing is.

Tekst Cor Vilé

Meer en minder

Laten we:
Minder denken
Meer voelen
Minder opkroppen
Meer zeggen wat we bedoelen
Minder haasten
Meer relaxen
Minder jagen
Meer vertragen
Minder denken aan doen
Meer gewoon doen
Minder streven
Meer leven
Minder schijn
Meer liefhebben en er zijn.

Joke Lentjes



Het nicotine spook is er weer of Hé kijk dobbelstenen ?
Tekening van Lennart van den Elsen

De sneeuw viel traag

De sneeuw viel traag en monotoon
in luie vlokken hier en daar
het was al veel te ver in het jaar
het was april

We waren jong nog allebei
daar in die witte winterwei
en ik weet nog dat je zei:
wat is het stil

De sneeuw viel traag en nonchalant
op een ontluikend lenteland
witte vlokken op het geschrokken jonge groen
en toen ik je in mijn armen
een beetje wilde warmen
viel er een grote dikke vlok op onze zoen

Zo gaat het met de liefde
de sneeuw valt op het vuur
de eerste maal dan schrik je ervan
maar het went wel op den duur

Ik hou van jou, ik hou van jou
een dag, een jaar, een eeuw
ik weet dat liefde lente is
maar ook een beetje sneeuw.

Ingestuurd door Dinie Cortenbach

Gedicht

*door Johan Hijzelaar
Dichter des GGZ's*

We klinken
onze glazen samen
op deze
eindeloze nacht



Ter overweging

We leven in een ik-tijdperk waarin het schaamtegevoel sterk is afgenomen en woordenwisselingen al heel snel ontaarden in scheldpartijen.

Een opinieonderzoek liet zien dat 85% van de mensen die in een conflict verwickeld zijn, de schuld bij de ander neerleggen. Een zelf gevormd eenrichtingsverkeer die ze met hun wijs of middelvinger weten aan te geven, terwijl ze in de meeste gevallen toch zelf voor de aanleiding hebben gezorgd. De grootste fout die ze maken is dat ze denken voor die ander, dat ze zelf invullen waarom de schuld bij die ander ligt en niet bij zichzelf, de angel van het vergif. Wat ze creëren is een ander soort ik-mens die wegkijkt en wegloopt voor zijn eigen veiligheid.

Wat doe je met al je wijsheid als iemand naar jou wijst en niet naar zichzelf, en weigert ergens in tegemoet te komen.

Problemen zijn er om opgelost te worden, en niet om weg te lopen voor de feiten, dat hebben ze mij door de tijd heen geleerd. Wie de krant leest en het nieuws volgt zal noodgedwongen en uit zelfbescherming zich geen tweemaal bedenken om te doen wat het beste is, al vaak genoeg heb je de gevolgen gezien of gelezen.

Er zijn vele types van conflicten en even zovele mensen, volgens de opiniepeiling woedt er dus bij het grootste deel van die mensen de oorlog in zichzelf.

Tekst Cor Vile

IN GESPREK MET JOLANDA VAN MEEL

Deze keer zit Jolanda van Meel tegenover mij voor een gesprek. Een tijdje geleden stond er een artikel op intranet over dat Jolanda aan een Afrika Classic fietsavontuur ging deelnemen. Mooi verhaal voor de Horizon dacht ik bij het lezen.

Jolanda is 51 jaar en werkt al 31 jaar bij GGZ Oost Brabant. Samen met haar partner heeft zij een dochter van 18 jaar. Binnen GGZ Oost Brabant werkt Jolanda als manager behandelzaken voor Kind en Jeugd en daarnaast als verpleegkundig specialist. Een drukke baan maar heel belangrijk om de inhoudelijke functie als manager aan het basisberoep te koppelen. Zo blijf je up to date en als manager meer op de hoogte.

In haar vrije tijd gaat Jolanda graag hardlopen, tuinieren en koken. Aan haar andere hobby lezen komt ze vaak niet aan toe.

Vrienden van Jolanda hadden al eens de berg Kilimanjaro in Tanzania beklommen voor het goede doel War Child en dat vonden ze een hele belevenis.

Deze vriendin kwam de Afrika Classic tegen om zo als goed doel voor de Amref Flying Doctors te fietsen.

Amref zet zich in voor een gezond Afrika want wie gezond is kan beter voor zichzelf zorgen en ontsnappen aan armoede. Nog steeds vliegen Afrikaanse artsen naar afgelegen gebieden om zorg te verlenen maar ze doen nog veel meer. Amref zet zich vooral in voor de gezondheid van Afrikaanse meisjes en jonge vrouwen.



Als zij gezond zijn en blijven kunnen ze werken en een beter leven opbouwen voor zichzelf en hun gezin. Denk hierbij aan het stoppen van schadelijke praktijken als kindhuwelijken, meisjesbesnijdenis en tienerzwangerschappen. Jonge vrouwen leren wat hun rechten zijn en hoe ze hiervoor kunnen opkomen. Goede zorg geven aan vrouwen zoals begeleiding van een verloskundige bij zwangerschap en bevalling is ook een speerpunt. Daarnaast zorgen zij voor opleidingen voor zorgverleners, structurele oplossingen zoals veilige wc's, schoon water en voorlichting.

De partner van Jolanda is een fervent mountainbiker dus die was meteen enthousiast. Jolanda die nog nooit op een mountainbike had gefietst wilde wel graag fietsen in Afrika. Bij navraag of dit haalbaar was kreeg ze te horen dat met een streng trainingsschema de voorbereiding in een jaar te doen was. Het blijkt dat er altijd een goed getrainde groep meedoet en een groep die vooral voor het goede doel mee wil fietsen. Dus aangezien Jolanda een doorzetter is als ze iets graag wil zette zij zich 100% in op de voorbereidende training. Ze zouden met zijn vieren deelnemen, vriendin

din met partner en Jolanda met partner. Uiteindelijk moest er eentje afhaken door een hernia en twee anderen starten met een blessure.

De totale groep bestond uit 52 mensen. Er fietst altijd een begeleider voorop en achterop en daarnaast is er medische begeleiding en een fietsenmaker tijdens het fietsen.

Je zorgt voor een eigen mountainbike die meegaat met het vliegtuig. Het materiaal wat je nodig hebt, de reis en het verblijf betaal je zelf. Daarnaast moet je per persoon minimaal 5000 euro aan sponsorgeld bij elkaar vergaren. GGZ Oost Brabant was de hoofdsponsor van Jolanda en ook heel veel collega's hebben hun steentje bijgedragen. Het sponsorgeld gaat geheel naar Amref wat onlangs van naam is veranderd in Amref Health Africa.

De moeilijkheid van de routes had Jolanda wel onderschat. Zelfs de ervaren mountainbikers vonden het pittig. Gelukkig gaf haar partner goede aanwijzingen onderweg. Als je valt, dan val je hard met de nodige huidbeschadigingen of als je pech hebt loop je een botbreuk op. Buiten één valpartijtje is dit Jolanda gelukkig gespaard gebleven. Je moet tijdens het fietsen continu op de weg letten met grote stenen, gaten, rommel, soms 3 meter achter elkaar 4cm diep los zand met kiezels wat ook heel lastig is. Ook de steile afdalingen hadden dezelfde lastige ondergrond. Meestal zaten ze 8 uur per dag op de fiets en sommige dagen legden ze wel 100 km af. Om de 30 km hadden ze een pauze. Van al dat fietsen kreeg je de nodige (spier) pijn in je handen, armen en billen. In totaal hebben ze 400 km gefietst via een gps route. Omdat je zo op moest letten tijdens het fietsen gaat veel van de omgeving aan je voorbij en je voelt de groepsdruk om door te gaan en niet steeds te stoppen om foto's te maken.

Als je door een dorp kwam stonden er veel mensen langs de kant die je graag een high five wilden geven maar om niet te vallen was het beter gewoon 'hello' te roepen.



Deze tocht wordt vanuit Nederland georganiseerd en veel van de deelnemers hebben een verwantschap met de zorg, denk hierbij aan huisartsen, chirurgen en pensionado's.

De eerste en laatste nacht sliepen de deelnemers in een lodge/huisje. De andere nachten op een matje in een tentje. Er waren vrachtwagenchauffeurs die de tenten naar de volgende locatie brachten en zorgden voor de lunch en het eten. Tijdens de overnachtingen in de tent was er in het begin nog een chemisch toilet maar later was het gewoon je behoefte doen in de natuur. Als douche stond je op een pallet en had je een verwarmde emmer water met een pompje en een handdouche om het stof van je af te wassen. Je eigen kleding moest je zelf wassen of door een Afrikaanse vrouw laten doen. In de nacht bij de Kilimanjaro was het heel koud, deze berg van 5895 meter hoog hebben ze met de mountainbike tot 2200 meter hoogte beklommen. Overdag daarentegen was het meestal 30 graden, met weinig beschutting van bomen, veel stof en zon.

Jolanda is ook gaan kijken bij Amref. Een vliegtuig zoals in de serie Flying doctors heeft ze niet gezien. Elke dag is er wel een ambassadeur bij Amref flying doctors aanwezig. Vanuit de cultuur bij de Masai is besnijdenis bij vrouwen heel normaal. Amref probeert hierin om alternatieven te vinden ipv het huidige ritueel. Voor meisjes die dit niet willen zijn er vluchtadressen waar ze terecht kunnen.

(Vervolg op pagina 20)



(Vervolg van pagina 19)

Ook is er veel aandacht voor een schoonwatervoorziening zodat meisjes niet urenlang moeten lopen om water te halen met risico's als verkrachting, e.d.

Het Amref heeft geen kliniek, alleen een ziekenhuis voor Aids patiënten dat wordt gesponsord door Amref. Je kun Amref zien als een soort GGD, gericht op preventie en vaccinatie.

Wat Jolanda het meeste is bijgebleven is de armoede. Soms geneerde zij zich omdat er een groep van 52 mensen met dure fietsen door een dorp kwam waar alle mensen samen 1 wc moesten delen. De mate van armoede is heel schrijnend. Om zich goed te concentreren op de zware tocht moest Jolanda dit toch loslaten. Daarentegen was er in het kamp veel vrolijkheid en vriendelijkheid door de lokale mensen. De organisatie van de tocht had van te voren uitdrukkelijk gevraagd om de bevolking geen geld te geven.



Als ik Jolanda vraag of ze het nogmaals zou doen geeft ze aan, ik niet maar mijn partner wel. Ondanks het jaar voorbereiding heeft ze ontzettend moeten afzien. Op deze manier is ze er ook achter gekomen dat mountainbiken niet haar sport is. De week voelde veel langer, het voelde als een retraite waar alle emoties voorbij kwamen, het was heel intens.

Als wijze les voor onze lezers: Doe gewoon wat in je macht ligt, dan doe je meer dan genoeg. Kleine dingen zijn ook waardevol.

Jolanda, hartelijk bedankt voor het interview en wat knap dat je de tocht hebt volbracht.

Bea van Leuken, eindredacteur Horizon



Roem

Jopie heft het ver geschopt
en stukken verder dan hij dacht
dat is nou net waar hij mee tobt
het heeft hem van de wijs gebracht.

Jopie is zichzelf niet meer
hij wordt in elke krant genoemd
kijk daar staat zijn foto weer
Jopie werd te snel beroemd.

Maar het hoort niet echt bij hem
hij krijgt een heel andere kop
een ander lijf, een andere stem
hij kan er niet meer tegenop.

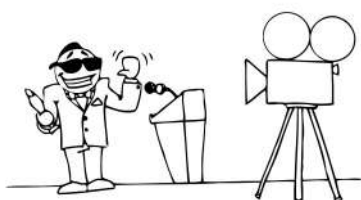
Jopie was opeens een ster
eerstdaags loopt dat zeker mis
Jopie voelt steeds duidelijker
dat hij niet echt een topper is.

Ze hebben Jopie zo gemaakt
het drong te laat pas tot hem door
maar nu het hem van binnen raakt
voelt hij dat hij 'zichzelf' verloor.

Nu roept het leven eindelijk stop!
en Jopie maakt een diepe val
hij tuimtelt van de hoge top
weer naar zijn eigen stille dal

Ziedaar, de waarheid triomfeert
al is de leugen nog zo snel
als Jopie straks weer Jopie is
dan zegt ie dankbaar 'Dankjewel'.

Ingestuurd door Dinie Cortenbach



Acceptatie

de draaideur in het ziekenhuis
zag dat het goed was
mij weer te ontmoeten
verwees naar stoel op wieltjes
gemakkelijk verplaatsbaar
naar afspraakplek de wachtkamer
daar zit je rustig
kijkend naar een scherm
hoe lang alles nog gaat duren
echt een ruimte om te wachten

na ondenkbaar lang wachten
is het moment van de waarheid
weliswaar ook weer betrekkelijk
behandeling beperkt bruikbaar
kwaliteit moeilijk voorspelbaar
tijdsduur nog altijd vaag
bijwerkingen meer of minder
praktijk zal het leren
lang niet alle vragen
krijgen eensluidend antwoord

mijn denken beperkt zich
tot maximaal nabije toekomst
dagelijks wordt dit het beeld
geen als en of wanneer
alleen maar zeker weten
veel is nu voorbij
resteert de vraag
hoe gaat de weg ernaar toe
kronkelpad of rechte weg
hoge snelheid of schildpadtempo

resteert één zekerheid
die er altijd al was
nu nog erkenning
van het moment
het wachten voorbij

A. Vermaas

Een blog schrijven: deel 8 - Kwetsbaarheid



Kwetsbare ouderen, kwetsbare doelgroepen: kwetsbaar? Over wie gaat dit eigenlijk? En wat wordt eigenlijk bedoeld met kwetsbaarheid. Ik kan het woord niet meer horen. We zijn allemaal kwetsbaar! Het woord wordt te pas en te onpas gebruikt, zoals in beleidsnotities, koud en kil. Waar gaat het dan over? Beleid om ervoor te zorgen dat we weer gaan zorgen voor de kwetsbare? Zorgen voor je vader, moeder, zus, broer, buurman of buurvrouw. Of als professional voor een kwetsbare cliënt? Allemaal vragen die bij me opkomen als ik het woord kwetsbaar hoor. Ik krijg er kippenvel van.

De achterkant van kwetsbaarheid is kracht. Zodra mensen, man of vrouw, kind of volwassenen in hun kwetsbaarheid worden uitgenodigd om hun eigen situatie onder ogen te zien, dan ontstaat de mogelijkheid om de eigen kwetsbaarheid te herkennen. Elk mens is van nature in staat om, vanuit zijn eigen kwetsbaarheid, te groeien en te zoeken naar de achterkant van diezelfde kwetsbaarheid: hun kracht. Maar dan moeten ze wel in de gelegenheid worden gesteld.

Er zijn twee kanten van een medaille: liefde en angst. Hoe kijken we naar onszelf en onze eigen mogelijkheden? Zijn we kwetsbaar omdat we iets of iemand hebben verloren? Verlies en pijn zijn direct verbonden met liefde. Als we iemand of iets verloren hebben en hierdoor volledig uit balans zijn geraakt, zijn we dan opeens cliënt? Hoort verlies niet bij het leven? Is het niet juist onze opdracht om te leren leven met verlies en doen we dat niet al vanaf dag 1? Vanaf we worden geboren, zijn we kwetsbaar. Afhankelijk van de omstandigheden en de ander.

Is het feit dat de een iets meer geluk heeft, dan de ander, reden om een ander kwetsbaar te noemen? Is de baby van een vader die al jaren aan de

cocaïne is verslaafd, kwetsbaar? Kan deze baby bij voorbaat het al niet alleen af? Slechte start. Of is juist deze omstandigheid reden voor dit kind om extra hard te vechten voor een goed bestaan? Want wie ben ik om een ouder die een kind heeft verloren, kwetsbaar te noemen? En wat doen we met die jongeman met een serie stickers op zijn kop, gratis gekregen van de dokter.

We kennen ze allemaal, onze kwetsbare medeburgers. Soms roepen ze medelijden op, soms afkeer. Verzin het maar, want wat moet ik ermee? Mijn leven is toch prima op orde. Ik kijk liever weg of loop een straatje om, als ik iemand zie waarvan ik weet dat hij het moeilijk heeft. Wat moet ik doen als ik weet dat hun kind op straat leeft, in een psychose met een mes over straat loopt en om aandacht schreeuwt? Om je dood te schamen, toch? Vindt die vader of moeder, zus of vriend dan gehoor of begrip? Nee, omdat we niet weten hoe we hiermee om kunnen gaan.

Tegelijkertijd hopen we dat het ons nooit overkomt. Wat mij opvalt is dat we dan wel vaak een mening of advies hebben. De arrogantie om te denken dat dit niet over ons gaat! De niet-kwetsbare medemens weet wel hoe het beter moet en wat hij in zo'n situatie zou doen. Maar hoe kun je weten hoe je reageert als je je kind verliest? Dat dan je leven voorgoed veranderd is en je op zoek moet gaan naar een nieuw perspectief: naar de zin van het leven. Hoe moet dit? Niemand weet dit, toch?

Dat maakt ons juist weer gelijkwaardig. Het feit dat je hier eens wat vaker bij stil zou moeten staan, is al van grote waarde. Niet alleen voor jezelf, maar

vooral voor al die zogenaamde kwetsbare mensen. Iets of iemand verliezen dwingt ons allemaal om in alle eerlijkheid weer naakt te worden. Geen opsmuk die je zorgen en pijn verhullen. Geen vluchtroute. De kunst van het leven is dat je juist vanuit je kwetsbaarheid, de kracht (her-)vindt om door te kunnen gaan. Dat is pas stoer! Daar heb ik bewondering en respect voor.

Wat ik dan zie is dat een mens niet alleen kwetsbaar is, maar juist sterk. Gesterkt om zijn lot te dragen. Te aanvaarden dat de opdracht in zijn leven geen gemakkelijke is. Een weg die we allemaal moeten bewandelen. Een weg die ons uiteindelijk rust en balans brengt. Wetende dat we elke dag een keuze hebben om te leven in angst of vanuit Liefde. Het enige dat nodig is, is het inzicht om mensen in hun kwetsbaarheid te ondersteunen door onvoorwaardelijk naar hen te willen luisteren en er simpelweg te-Zijn. Geen pillen of dokter, maar oprechte aandacht. Aandacht maakt alles mooier.

Joke Lentjes



Voorjaar

prachtig voorjaar is weer aangebroken
vogels vliegen af en aan
spa moet weer in 't hof gestoken
in huis verkeren is gedaan

heldere zachte voorjaarskleuren
mengen zich met verse bloemengeuren
natuur doet me verstillen
daarover heb ik niks te willen

alleen aanvaarden en omarmen
mij aan het leven warmen
"Carpe Diem" sprak de wijsgeer
daar leg ik mij stilletjes bij neer

A. Vermaas

Nieuws van de Cliëntenraad en familie/naastenraad

Op veel afdelingen wordt meerdere malen per week vers gekookt. Dit vers koken krijgt van onze cliënten de beste beoordeling.

Op afdelingen waar dit niet mogelijk is of dagen waarop niet vers kan worden gekookt dan worden de maaltijden verzorgd door onze voedingsleverancier.

De looptijd van het huidige contract met voedingsleverancier Huuskes is in mei 2024 verlopen. Er is toen een inkooptraject gestart voor een nieuwe contractperiode van een nader te bepalen voedingsleverancier.

Na een zorgvuldig traject, waarbij geparticipeerd is door cliënten, medewerkers en leden van de Cliëntenraad is uiteindelijk Huuskes als beste partij uit het traject naar voren gekomen.

Er zijn ook 'blinde' proefsessies geweest voor de keuze werd gemaakt tussen de laatste twee overgebleven partijen.

Inmiddels heeft de Cliëntenraad ingestemd met de 'nieuwe' voedingsleverancier voor de komende 3 jaar en aandacht gevraagd voor de grootte van de porties en voldoende keuze opties.

Verwendag 4 februari

De cliëntenraad was erbij tijdens de Verwendag op 4 februari. Top georganiseerd en heel fijn om met onze cliënten te spreken.



Als beminnen zondig is

De titel van een boekje dat ik ooit eens mee-bracht van de rommelmarkt in Boekel.

Ter voorbereiding van een nieuwe roman over dokter Angelino in 1978 maakte Toon Kortooms een reis door Brazilië.

De Braziliaanse vrachtwagens zijn fraai beschil-derd met allerlei motieven die de eentonigheid van de soms enorme afstanden wat opfleuren. Op de achterklep of op de spatlappen van praktisch elke vrachtwagen leest men een spreuk of een welgemeend devies. Tijdens zijn reis noteerde Toon Kortooms een bonte verzameling van de teksten die door de chauffeurs bedacht zijn. Ze zijn verwerkt in het boekje; *Als beminnen zondig is* uit 1979.

Ik heb er persoonlijk een keuze uit gemaakt, on-getwijfeld is er ook een uitspraak die bij je past, neem er gerust even de tijd voor.

- Kalm jongen je bent niet alleen op de we-reld.
- In de mond van iemand die niet deugt, deugt ook het goede niet.
- Het is zaak te kijken, te zienen je er niets van aan te trekken.
- Met de stenen die jij naar me gooit, bouw ik een paleis voor je onwetendheid.
- Je ogen bewijzen wat je lippen proberen te ontkennen.
- Als één ezel praat, laten alle anderen de oren hangen.
- Wie veel praat, zegt zelfs een paard goeien-dag.
- Doe het goede, maar kijk uit aan wie je, je goedheid betoont.
- Wijsheid is de samenvatting van het verle-den.
- We voelen pas andermans verdriet als het aan onze deur klopt.
- De ezel wordt niet mak, maar raakt ge-wend.

- Tussen de doornen van het leven doet vriendschap een bloem ontluiken.
- Wanneer je naar teveel goede raad luistert, bega je tenslotte de stommiteiten van ande-ren.
- Uit dezelfde bloem haalt de bij honing, en de wesp zijn gal.
- De jaren leren veel dingen, waar de dagen geen weet van hebben.
- Er zijn heel wat dingen waar ik geen aan-dacht aan besteed, maar ik denk er wel voortdurend aan.
- Weet te klimmen in het leven zonder een ander te laten vallen.
- Wijs andermans gebreken niet aan met een vuile vinger.
- Van een gevallen boom maakt iedereen brandhout.
- De werkelijkheid is de uitvaart van de illusie.
- Heimwee is iets dat blijft, van wat niet bleef.
- Goede raad in de wind geslagen, zal je altijd in je geheugen dragen.
- Ik heb niet alles waar ik van houd, maar ik houd van alles wat ik heb.

Heb jij ook iets dat je wilt delen, iets wat je mee-draagt, wat je koestert, een goed verhaal, een mooie ervaring, deel het dan met ons.

Ingestuurd door Cor Vilé

Je moet soms

Je moet soms doen wat je niet leuk vindt
om te doen waar je van houdt
zorg dat je, ondanks tegenwind
op je eigen koers vertrouwt.

Martin Gijzemijter

KUNST



'Willy DeVille 1980' geschilderd door Lennart van den Elsen

KUNST ODAC CLARAKLOOSTER



1



2

Deze kunstwerken zijn gemaakt door:

1. Kermis en lenieminie aan zee van dhr. H. Heller
1. Mandala van dhr. M. v.d. Heuvel
2. Gehaakte slang van Mevr. H. Derix
3. Hart van Mevr. A. Dilekcy
4. Gehaakte cirkels van Mevr. H. Derix



3



4



5

Erop uit in Nederland

Dierenpark ZiE-ZOO is de eerste Zorgdierentuin van Nederland! Maar wat is dat dan? Dierenpark ZiE-ZOO is een samenwerking tussen drie verschillende organisaties:

Stichting Zie-Zoö. Dit is de “goede doelen stichting” (ANBI) van het dierenpark. Verantwoordelijk voor vrijwilligers, stagiaires en fundraising voor natuurbescherming.

Dierenpark ZiE-ZOO BV. Dit is het onderdeel dat zorgt voor de exploitatie van het dierenpark.

Via het Regionaal Autisme Centrum wordt een zinvolle dagbesteding geboden aan cliënten met autisme. Ze zijn beter bekend als de “ZiE-ZOO CREW”.

Gezamenlijk vormen deze drie organisaties dus de eerste zorgdierentuin van Nederland.

TIP: EEN DIER-ADOPTIE KUN JE OOK CADEAU GEVEN!

Met een adoptie steun je Stichting Zie-Zoö met haar educatie en conservatie projecten met een vast bedrag per jaar. Voor de duidelijkheid: het dier zelf zal natuurlijk niet merken dat het is ‘geadopteerd’.

Het blijft gewoon zijn eigen dierenleven leven. Verhuizing, ziekte, dood en ook nieuw leven horen daar allemaal bij. We maken de afspraken voor dieradoptie telkens voor 1 jaar, met daarna de mogelijkheid tot verlenging. Het adoptiemoment kan elke kalendermaand ingaan. Een dier adopteren bij Stichting Zie-Zoö is ook een leuk cadeau! Het is origineel, makkelijk aan te



schaffen (via het adoptieformulier) en hoeft niet ingepakt te worden! Het perfecte cadeau voor alle dierenliefhebbers. En word je liever geen adoptieouder maar wil je ons werk wel steunen? Ook dat kan! Overal op deze website vind je de knop doneren. Stichting Zie-Zoö is een ANBI-stichting. Dat betekent dat een schenking ook fiscaal interessant kan zijn.

Wat moet ik weten?

- Op de Adoptiedierenlijst kun je zien wat de kosten per diersoort zijn.
- Voor slechts 5 euro extra kun je een bordje bij het verblijf laten hangen met een door jou gewenste tekst erop (max 80 tekens).
- Een dieradoptie duurt 1 jaar. Na het eerste jaar ontvang je een e-mail of je nog een keer wilt adopteren.
- Alle dieren in de diertuin kunnen geadopteerd worden.
- Je adopteert niet een specifiek individueel dier maar een dier uit een groep, bijvoorbeeld “een cavia”.
- Je kunt een geadopteerd dier dan ook geen eigen naam geven.
- Het kan voorkomen dat een dier door meerdere mensen geadopteerd wordt.
- De adoptie kan je eventueel zelf aan iemand als cadeau geven.
- Heel erg bedankt namens onze dieren!
- Voor verdere vragen verwijs ik je naar de site van Zie Zoo.

Het horecagebouw is elke dag open.
Hier vindt u koffie, thee, frisdrank, en allemaal hele lekkere dingen.

Bij ZIE-ZOO kun je allerhande arrangementen samenstellen, voor een kinderfeest maar ook voor volwassenen.

Het is echt een heel mooie dierentuin met veel verschillende dieren. Te veel om op te noemen en zeker een bezoekje waard voor jong en oud!!

Aangeleverd door Joke Lentjes

Echtpaar in de trein

Met de allerliefste in een trein
kan aangenaam en leerzaam zijn
de prachtig vormgegeven stoel
geeft allebei een blij gevoel.

Voor 't verre reisdoel kant en klaar
zit ik dus tegenover haar
de trein maakt zijn vertrouwd geluid
en zij rijdt vóór, ik achteruit

We doen dezelfde dingen wel,
maar ik heel traag en zij heel snel
zij kijkt tegen de toekomst aan,
ik zie wat voorbij is gegaan

Zo is de huwelijks staat
de vrouw ziet wat er gebeuren gaat
terwijl de man die naast haar leeft
slechts merkt wat zijn beslag al heeft

Van nieuw begin naar nieuw begin
rijdt zij de wijde toekomst in
en ik rij het verleden uit
en beiden aan dezelfde ruit.

Willem Wilmink

Een pleaser

In veel mensen zit de belemmerende overtuiging dat je grenzen er niet toe doen, dat manifesteert zich in het feit dat je het moeilijk vindt of zelfs niet aandurft om je grenzen aan te geven.

Het komt voort uit de wetten en overtuigingen die je als kind opgelegd krijgt, die zich doen gelden en waar je, je aan te houden hebt.

Ik heb zo vaak duidelijk nee gezegd, altijd was het antwoord ja, uiteindelijk is mijn nee een ja geworden, dat werd mij zo opgelegd. Dat is corruptie die in feite over je grenzen gaat, wat iemand je wel of niet aan mag doen.

Als kind neem je dat mee naar je volwassen leven. Later kan zich dat manifesteren in het feit dat je het moeilijk vindt of zelfs niet aandurft om je grenzen aan te geven. Dat kan resulteren in een patroon van ontwijkend gedrag omdat je, je niet durft uit te spreken tegenover de ander, dat je bang bent of het zielig of vervelend vindt, een nee te moeten verkopen tegenover de ander. Het patroon wat zich hierin ontwikkelt is dat je geleerd hebt de ander op zijn gemak te stellen, daarmee heb je geleerd het eigen ongemak het aangeven van je eigen grenzen te camoufleren, later heb je ingezien dat je dan een pleaser bent, iemand die het de ander graag naar de zin maakt.

Sara Kroos Schrijfster van Rood is ja.

Periode van herstel

In een periode van herstel is het niet de kracht die je nodig hebt om te herstellen, het is de moed om je eigen zwaktes te zien en te onderkennen, dat maakt je bewust, dat toont karakter.

Tekst Cor Vilé

Nieuws vanuit de organisatie



Werkzaamheden aan de waterleidingen in Boekel rondom Huize Padua

In februari wordt gestart met werkzaamheden aan de waterleidingen in de wijk rondom Huize Padua. De werkzaamheden vinden plaats tussen Kluisstraat – Heiderik – Bunders. Alle oude waterleidingen worden vervangen.

De werkzaamheden zullen ongeveer 12 weken in beslag nemen. Vanaf 24 februari wordt er ook gegraven waardoor de straten worden opgebroken. Dit kan tot (geluids-)overlast leiden. Als er werkzaamheden plaatsvinden die gevolgen hebben voor specifieke afdelingen hopen wij alle betrokkenen op tijd op de hoogte te stellen.

Bij vragen of opmerkingen kan je contact opnemen met het Facilitair Meldpunt, 073-7523400 (optie 1)

Bron: Technische dienst / Brabant Water / Timmermans Infra

FACT-begeleidingsteam en Team Ambulant Wonen Veghel nemen intrek in Leefgoed

Vanaf 30 januari hebben het FACT begeleidings- en ondersteuningsteam en Team Ambulant Wonen Veghel een nieuwe kantoorlocatie aan de Deken van Miertstraat 8a in Veghel. Deze kantoorruimte is onderdeel van Stichting LeefGoed op het Kloosterkwartier in Veghel.

Op deze dag werd de sleutel officieel overgedragen. Frans van Dongen, projectmanager van ZEN-ZO Maatschappelijk Vastgoed, gaf de sleutel aan Annebel Bouwens, teamleider GGZ in de Wijk, van GGZ Oost Brabant. Bezoekers van de feestelijke opening reageerden enthousiast op het nieuwe onderkomen.

GGZ Oost Brabant neemt vanuit verschillende lagen in de organisatie (bestuur, management en professionals) actief deel in LeefGoed Veghel. Dit is een initiatief van elf organisaties vanuit zorg, welzijn, wonen, leren en de gemeente Meierijstad. Door zich nu ook in LeefGoed te vestigen, benadrukt GGZ Oost Brabant de waarde van dit initiatief.

Vanuit het gedachtegoed van de Zusters Franciscanessen maken we samen van het Kloosterkwartier in Veghel een plek voor iedereen; jong, oud, rijk, arm, met én zonder beperking. Iedereen is welkom in het Ontmoetingscentrum voor een kop koffie of thee en een gezellig praatje met buurtgenoten.





25 MEI 2025
PADUAPOP

ALCOHOLVRIJ FESTIVAL

Met optredens van:
One time Only * Quatz *
MindBeat * Umtata *
The Hillbilly moonshiners
11 - 17 UUR

GRATIS ENTREE

2e hands markt en verkoop
handgemaakte producten *
Leuke kinderattracties * Heerlijk
eten en verfrissende drankjes



Levendig Landgoed Huize Padua
Kluisstraat 2 Boekel

Info: paduapop@ggzoostbrabant.nl
Parkeren fiets € 1,00/ auto € 2,00





Centrum voor Leren, Werken & Vrije Tijd

.Geslaagde vakantie!

Eind januari zijn we vanuit Vrijetijd & Vrijwilligerswerk met een groep cliënten naar Safaripark

Beekse Bergen geweest. Het was een geweldige ervaring voor iedereen! De mensen konden even ontsnappen aan

hun dagelijkse routine en genieten van de rust en de natuur in het safaripark. Het was een fijne en ontspannen vakantie, waarbij iedereen lekker zijn eigen ding kon doen en van de dieren kon genieten.

We kijken terug op een geslaagde week en zijn blij dat we deze ervaring hebben kunnen bieden. Het was zeker een mooie toevoeging aan de vrije tijd van onze cliënten!



geweest. We zijn uit wezen eten op het terrein. We hebben souvenirs gekocht. En voordat we naar huis reden zijn we door de Jeepsafari gereden met de bus. Het was een super fijne week. En in het huisje hebben we spelletjes gespeeld en voetbal gekken. Het huisje was aan het Leeuwenverblijf.

Karaoke avond

Op 13 februari was er in Brouwershof een karaoke avond. Je kon gezellig meezingen met Hollandse hits. Maar ook Engelstalig of Duits was mogelijk. Het was een geweldige avond. Ik heb zelf drie liedjes gezongen.

Groetjes, Fred Peters

Team Vrije Tijd en Vrijwilligerswerk

Van maandag 20 januari tot vrijdag 24 januari zijn een aantal bewoners op vakantie geweest naar de Beekse Bergen. We hebben daar een bus safari gereden, we hebben gewandeld en we zijn naar de lichtsafari



Huiskoor 'Krek zo as ut guh'

15 januari hield het huiskoor 'Krek zo as ut guh' de nieuwjaarsreceptie voor hun leden. Bertina van Oirschot, de begeleidster, gaf een terugblik op het jaar 2024. Vooral complimenten aan de leden dat zij netjes aanwezig zijn bij de repetities elke week. Anita van de Ven en haar man werden extra welkom geheten omdat zij ook aanwezig waren.

Wat gaan we doen in 2025?

We gaan naar Kevelaer.

We hebben carnaval waar dit jaar Bertina zelf als prinses voor mag gaan. Hoe prachtig is dit !

29 maart hebben we ons eerste optreden en zo wordt 2025 weer mooi ingevuld.

Ook gaf Bertina een groot compliment aan het koor voor de invulling van de kerstviering. Het stiltecentrum was tot de hal toe bezet en er waren veel complimenten bij Bertina binnen gekomen. Ook voor het koor is dit heel fijn zowel om op te treden als om te horen. Na het officiële moment hebben we onder het genot van een drankje en hapje nog een gezellig uurtje gevuld onder het zingen van een aantal liederen zoals: jij denkt maar dat je alles mag van mij, de kleine dingen, omdat ik zoveel van je houd, tulpen uit Amsterdam, Costa del sol, brandend zand, het feest kan beginnen. Dat zegt alles over ons volgende optreden met carnaval.

Lieve groet,

Gerrie van der Rijt-van Sinten

Zin in Zingen..?



Dienst levensoriëntatie

Het is weer tijd van het jaar om de winterse dagen echt achter ons te laten en uit te kijken naar de lente. De tijd van bloemen die langzaam hun kopjes boven de grond uitsteken en allerlei kleuren die we weer zien verschijnen. De tijd van een nieuw begin. De knoppen die in de winter hebben moeten wachten, komen nu tot bloei. Steeds vaker hoor ik vogeltjes weer fluiten en hun liederen weerklinken.

Voor veel gelovige mensen zit er een tijd van reflectie en bezinning op: dit jaar was het in maart zowel vastentijd voor moslims als christenen in de wereld. Maar wellicht is de start van de lente voor veel mensen een tijd om zich te focussen op nieuw leven en nieuwe dingen die op ons pad komen. Hoe kijken jullie terug op de winter? En waar hoop jij op deze lente? Is er iets wat jij nieuw leven in zou willen blazen?

Ook bij de Dienst Levensoriëntatie zijn we veel bezig geweest met frisse aanwinsten in ons team. Zo hebben we in november onze nieuwe collega José Kodden verwelkomt. Zij werkt op Huize Padua en op Joseph Staete in Veghel. Sinds februari loopt ook Rob van Uden bij ons stage voor zijn opleiding in Nijmegen.

Bij de dienst werken ook:

Geestelijk verzorger Beate Rose voor Huize Padua en Regio Noord

Geestelijk verzorger Sophie van Dijk voor Huize Padua en Regio Helmond

Wil je graag een gesprek met een begeleider van de DLO? Stuur een mail naar: levensorientatie@ggzooostbrabant.nl of bel ons via het centrale nummer van de GGZ.

Workshop 'Nat vilten' en keramiek maken bij de Vooruitgang in Boekel

Bij de Vooruitgang in Boekel zijn workshops "Nat vilten' gehouden op 5,12 en 19 februari. Op deze pagina een foto impressie van al het moois dat je hiermee kunt maken. Op de rechterpagina keramiek creaties die bij de Vooruitgang zijn gemaakt.

Ellen van Duuren





Huizen op tak en vogels op een tak gemaakt door Janneke



Draak gemaakt door Gonnie

Bladeren gemaakt door Petra





Er zijn voor jou

ik mag er zijn voor jou
als water voor bloemen
of als een bloeiende struik
voor de mooiste vlinder

door jouw naam te noemen
open ik een luik
om adem met je te delen
en in gedachten
jouw levenspad te strelen

je hand zal ik pakken en
jou op mijn schouder dragen
maar ook wijzen
naar anderen, zo velen die
jou met warmte willen behagen

soms is de zon even onder
dan mag je bij me komen
ik zal het licht helpen zoeken
en samen over het goede dromen.

Julius Dreyfsandt zu schlamm.



Er zat een tijger in de tank en
een ezel aan het stuur.

Tekst Cor Vilé

Eenvoud

Vroeg in de ochtend
als de wereld nog slaapt
en het licht
het van het donker wint
is m'n leven helder
en denk ik als een kind

Geniet ik van de vogel
die op m'n tafel zit
gedachten komen voorbij,
van afgelopen tijd denk ik,
wat ik wil, is dit.

Sandra Groeneveld

Veranderen

Veranderen vraagt om een kalm gemoed
inzicht te krijgen door leren te begrijpen
de oorzaak inzien, begin van verandering
dat karakter met nieuwe inspiratie voed.

Veranderen, niet blind staren op een doel
houd je binnen de grens van je bereik
bijstellen waar nodig is het juiste gevoel
geestdrift tonen, niet alles komt tegelijk.

Veranderen is geen race tegen de klok
veranderen is een proces van ontwikkelen
niet mogelijk vervangen door mogelijk
bewust worden is soms een struikelblok.

Veranderen, verleden een nieuw gezicht
veel ontdekt en niets meer geblokkeerd
het muurtje gesloopt, gevoel wat stroomt
wijsheid van binnen, naar morgen gericht.

Tekst Cor Vilé



Ambacht Centrum *Huize Padua*

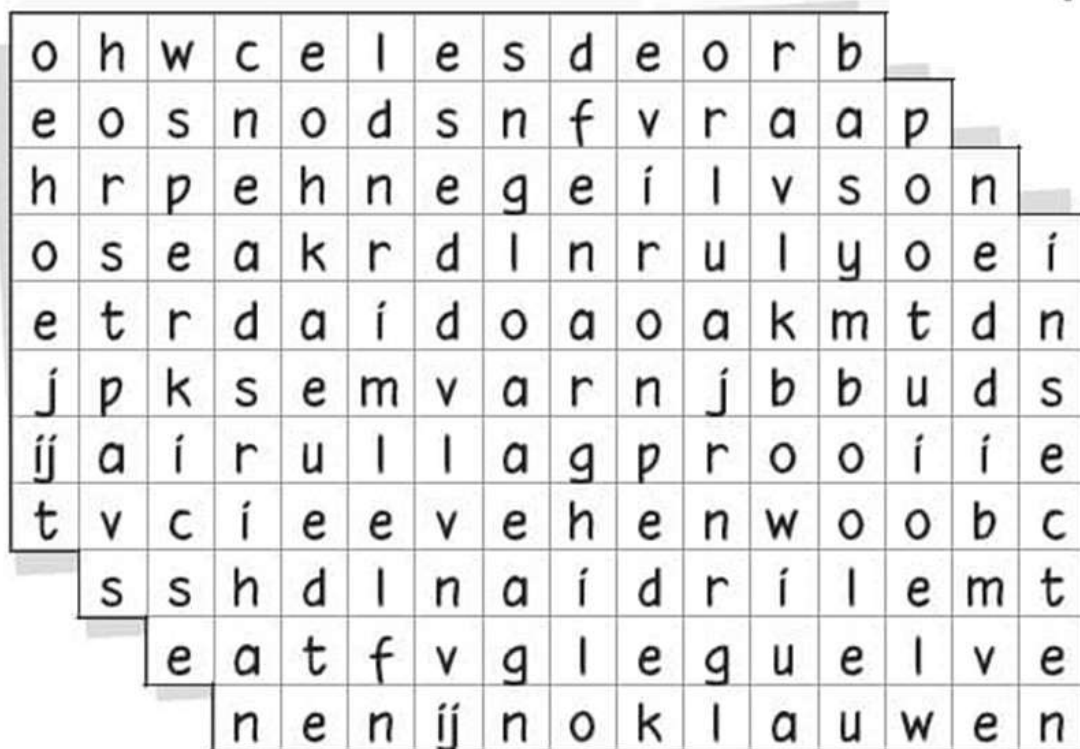
is een dagbesteding waar onder andere handgemaakte producten van hout en metaal worden gemaakt.

Deze producten zijn te koop in ons gezellige winkeltje, waar we met trots onze producten presenteren.

Ben je ook al eens in onze winkel geweest?

Woordzoeker

adelaar	gier	klauwen	poot	vleugel
bidden	harpij	konijnen	prooi	vliegen
boom	havik	kuif	slangen	
broedsel	horst	nest	symbool	
condor	insecten	oehoe	veldmuis	
dons	jacht	oerwoud	visarend	
edelvalk	jong	paar	vlerk	



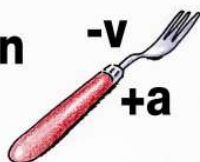
Oplossing:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Rebus



-n



-v

+a



-v



-d

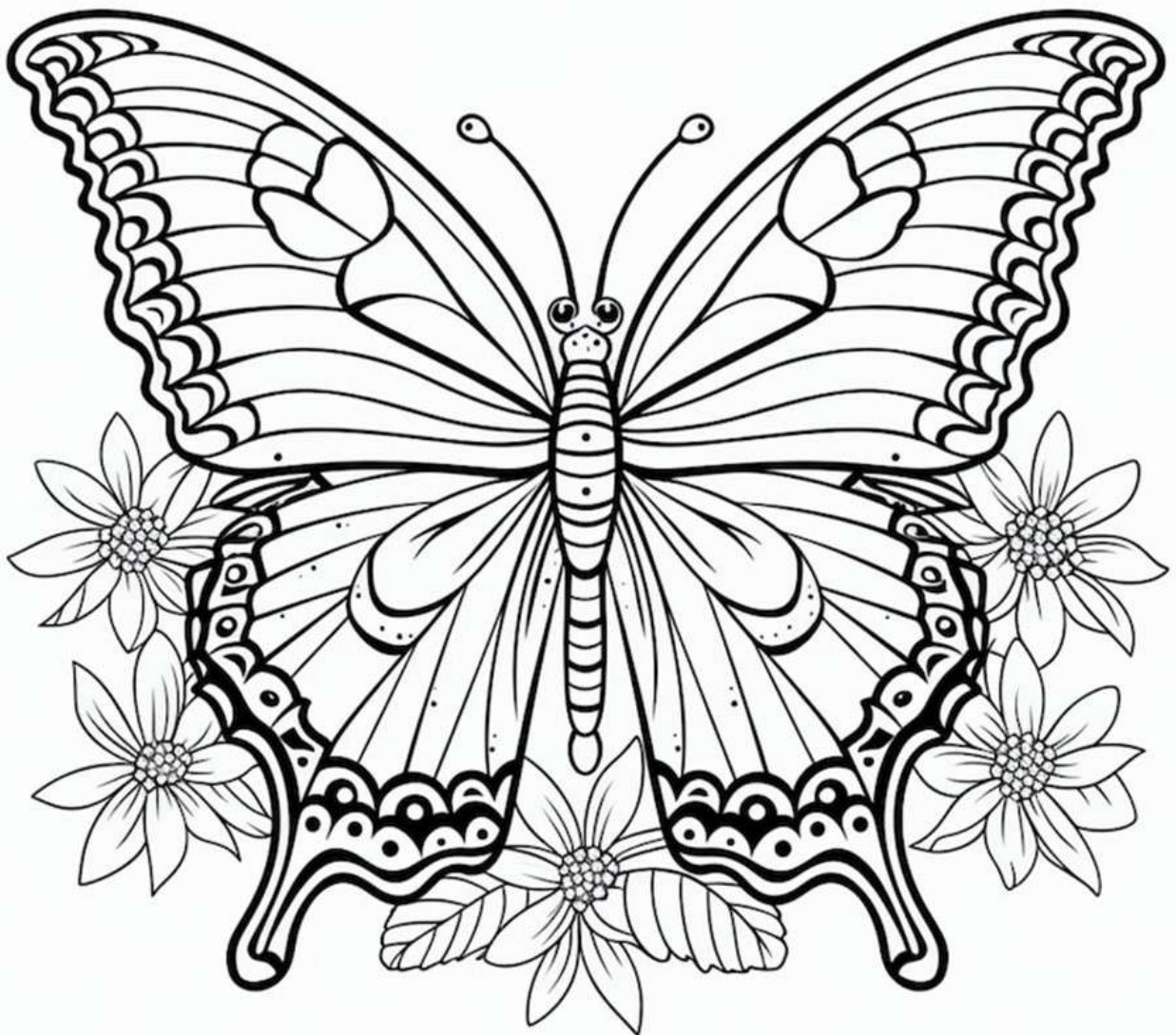


l = g



p = d

Mandala kleuren



Prijsje winnen?

Stuur je ingekleurde Mandala met je naam en adresgegevens in
voor 1 mei 2025

Redactie Horizon, postvak 01.034, Postbus 3, 5427 ZG Boekel
De redactie kiest de winnaar.

Kreet van de maand

Achter goede bedoelingen
gaan vaak vele gezichten schuil.

Cor Vilé

Info

Cliëntenraad:

Postbus 3, 5427 ZG Boekel

Intern postvak 01.034

e-mail: clienraad@ggzoostbrabant.nl

of bel de ondersteuners; Bea van Leuken 088-8462795 of Miriam Derksen 088-8462800

Familie/naastenraad:

e-mail: familieraad@ggzoostbrabant.nl of bel Bea van Leuken 088-8462795

Familievertrouwenspersoon:

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

Stichting Opmaat

Bewindvoering & inkomensbeheer

040 – 21 40 700 | info@stichtingopmaat.org | www.stichtingopmaat.org