

Etcedrah



Najaar 2015 · Jaargang 1 · Nummer 1

Column

Janneke Koningswoud zoekt de balans

In het zonnetje

Mantelzorger Kees Flikweert gaat dagelijks na zijn werk bij zijn moeder langs

Denken in mogelijkheden

Cecil Scholten geeft haar visie op informele zorg

Kies nu voor het GezinsGids

WinterNummer

ABONNEMENT



3 maanden
€15,-

INCL. DRIE-DUBBELDIK
WINTERNUMMER

Lees voor slechts €15,- drie maanden (6 nrs.) de GezinsGids*, inclusief het WinterNummer! In dit drie-dubbeldikke nummer vindt u zoals gebruikelijk de advertentie-prijs puzzel. Ga naar www.gezinsgids.nl of bel 030 230 35 00.

* Dit abonnement stopt na 3 maanden automatisch. Aanmeldingen dienen uiterlijk 2 december bij ons binnen te zijn. U hebt de afgelopen 6 maanden geen abonnement op de GezinsGids gehad.

gezinsgids

VOORWOORD Teunis Stoop



Inspireren en verbinden

Het vertrouwde Cedrah Contact is vernieuwd! Ik ben blij met deze eerste uitgave van een inspirerend en eigentijds magazine. Etcedrah – wat u kunt interpreteren als *et cetera* en *at (bij) Cedrah* – is bedoeld om verbanden te leggen tussen de organisatie Cedrah en alles wat er ‘buiten’ speelt, maar ook om generaties met elkaar te verbinden.

Als bestuurder van Cedrah ben ik trots op het werk dat binnen onze organisatie wordt verricht. Bijna 1.000 medewerkers en zo’n 700 vrijwilligers zetten zich dagelijks in voor onze cliënten, ieder op zijn of haar eigen manier. Daarover willen wij u in dit magazine vertellen. Onze medewerkers, vrijwilligers en mantelzorgers in het zonnetje zetten. Ingaan op actuele ontwikkelingen in politiek en maatschappij. Extern deskundigen aan het woord laten. Onze ervaringen op pastoraal gebied met u delen. Et cetera, et cetera.

Formele en informele zorg

Het zal u niet zijn ontgaan, de enorme aandacht in de media voor mantelzorg en het sociale netwerk. Minder formele zorg, en meer inzet van mantelzorgers en vrijwilligers! Maar hoe werkt dat nu eigenlijk in de praktijk? Familieleden en vrijwilligers worden in toenemende mate betrokken en ingeschakeld bij de zorg rondom de cliënt. Enerzijds vanwege dringende noodzaak: de overheid bezuinigt fors op de budgetten voor de zorg. Anderzijds is het ook een gezonde ontwikkeling. Partners of kinderen leveren soms graag een bijdrage en dragen immers ook verantwoordelijkheid voor elkaar! Mantelzorg verlenen wordt soms echter ook als (heel) zwaar ervaren, zowel lichamelijk als psychisch. Daarom is het goed om ons te bezinnen op de rol en mogelijkheden van informele zorg.

Ik ben benieuwd wat u van het nieuwe magazine vindt. Wilt u reageren op de artikelen of feedback geven op de vormgeving? Laat het ons weten via redactie@cedrah.nl. Tot ziens @Cedrah!

Teunis Stoop, Raad van Bestuur

COLOFON

Etcedrah is een uitgave van Cedrah

Redactieadres
Barbizonlaan 1
2908 MA Capelle a/d IJssel
T 010 - 2075858
E redactie@cedrah.nl

Eindredactie
Teunis Stoop,
Jannemarie Borsboom

Redactie
Angelique van Damme,
Gerda Dokter, Monica van Leeuwen,
Gerard Kaman

Oplage
Verschijnt drie keer per jaar in een oplage van 17.000 stuks

Vormgeving
Doordacht, Bodegraven

Fotografie
Adriaan Verhoeven,
Jannemarie Borsboom

Druk
Crezée Meerkkerk BV

Foto omslag
Knutselen met het thema Herfst op dagbesteding Het Getij in woonzorgcentrum Eben-Haezer in Middelburg



Bouwbedrijf
DE VRIES EN VERBURG

**INNOVATIEF
DUURZAAM
MET
DAADKRACHT**

www.devriesverburg.nl

Gouden momenten

Bijbels dagboek

J.C. Ryle

De bekende Engelse J.C. Ryle had de gave om zijn boodschap in korte bewoordingen weer te geven en snel tot de kern van de zaak te komen. Dat blijkt ook duidelijk uit de dagboekstukjes in *Gouden momenten* die zijn samengesteld aan de hand van de vele werken van Ryle. De nagelaten geschriften vormen een goudmijn vol wijze woorden. De boodschap is nog steeds uiterste actueel! Ryle roept op tot bezinning en zelfonderzoek, maar wijst ook heen naar de hemelse Medicijnmeester.

Samengesteld door
J. Kranendonk-Gijssen

 E-book € 14,99

Nieuw verschenen
380 pagina's

19,50



de Banier
uitgeverij

Bestel nu op www.debanier.nl/goudenmomenten,
ga naar de boekhandel of bel 055 - 539 06 50

 Buitenhuis
Boskoop B.V.

**AANLEG EN ONDERHOUD
VAN GROENPROJECTEN**



**U KRIJGT ER IETS BIJ DAT
NIET IN HET BESTEK STAAT:
BETROKKENHEID.**

Laagboskoop 113
Postbus 46
2770 AA Boskoop
TEL. 0172 217598
E-MAIL contact@buitenhuisboskoop.nl
www.buitenhuisboskoop.nl

Deze keer in Etcedrah



8

IN HET ZONNETJE

Mantelzorger Kees Flikweert gaat dagelijks
na zijn werk bij zijn moeder langs



10

DENKEN IN MOGELIJKHEDEN

Cecil Scholten geeft haar visie op informele zorg



18

TWEE GENERATIES

'Soms moet mijn moeder even aan haar
kraag worden getrokken'

6 UIT LAND EN LOCATIES

Actualiteitenrubriek

9 VRIENDEN VAN CEDRAH

Word ook een vriend!

14 LEVENSVRAGEN

'Was het niet beter als ik nooit was geboren?'

15 OP STAP MET

Ad Anker is een druk baasje

17 BOEKEN

Recensies

17 COLUMN

Janneke Koningswoud zoekt de balans

23 ZWEEDSE PUZZEL

Win een dinercheque!

24 RONDOM DE TAFEL

Samen de herfst dichterbij brengen

26 WAT WE DOEN

Studeren op je 80°

28 HET RECEPT VAN

De aardappelstampot van Mevrouw Buijze

29 BEELD IN WOORDEN

Barmhartig en bewogen

31 IN HET ZONNETJE

Annie Koole is al 8 jaar vrijwilliger

32 CEDRAHLOCATIES

Waar vindt u ons?

33 UITGELICHTE LOCATIE

Rehoboth is een gezellige woongemeenschap

33 INGELIJST

'Het is goed dat men de Heere love!'

34 MEDITATIE

De zuivere en onbevleete godsdienst

35 GEZIEN

In beweging



Vijfde woongroep geopend

Na enkele maanden hard werken is de nieuwe woongroep van woonzorgcentrum Nebo in Zwijndrecht klaar om bewoond te worden!

Op maandag 5 oktober arriveerden de eerste bewoners. De dagen daarna kwamen er steeds enkele bewoners bij en op vrijdag was de groep compleet. In totaal wonen er nu acht bewoners op deze nieuwe woongroep. Het nieuwe team van medewerkers was al eerder aan de slag gegaan. Een week van tevoren is er ingericht en schoongemaakt.

Er werden boodschappen gedaan en voorbereidingen getroffen voor de komst van de nieuwe bewoners. Ook mantelzorgers en vrijwilligers zijn en blijven actief op de nieuwe woongroep.



Week van de Veiligheid

In de week van 5 tot 11 oktober 2015 deed woonzorgcentrum Uit-zicht mee aan de landelijke Week van de Veiligheid.

De week begon op 5 oktober met een veiligheidsquiz voor de bewoners. Na een introductie van het thema veiligheid kwamen diverse vragen aan de orde, zoals 'voelt u zich wel eens onveilig?', 'wat betekent brandveilig eigenlijk?' en 'wat helpt u om de kans op vallen te verkleinen?' Voor medewerkers en vrijwilligers waren er op woensdag 7 oktober diverse workshops

georganiseerd over onder andere brandbeveiliging en meldpunt ouderen mishandeling. Op 8 oktober was er een presentatie 'Risicogericht naar Regelgericht' voor de Eerst Verantwoordelijk Verzorgenden. Ook liep er deze week een mystery guest door het gebouw om o.a. te kijken of alle computers vergrendeld waren bij afwezigheid van de medewerker, of er geen obstakels rondom de brandslangen stonden en of er tassen van medewerkers onbeheerd op de afdeling stonden. Een leerzame week voor zowel bewoners als medewerkers en vrijwilligers!

Een half miljoen mensen voelt zich eenzaam

Bijna een half miljoen mensen in Nederland voelt zich eenzaam. Dit blijkt uit onderzoek van CBS. Vooral bejaarde mannen zijn eenzaam; een op de acht mannen ouder dan 75 jaar leeft in eenzaamheid. In Nederland voelt 4 procent van de mensen zich eenzaam.

Mannen zijn vaker eenzaam dan vrouwen. Bejaarde mannen (ouder dan 75 jaar) zijn duidelijk het vaakst eenzaam: 12 procent tegen 5 procent van de bejaarde vrouwen. Het gaat hier alleen om ouderen die zelfstandig wonen; bewoners van instellingen of tehuizen zijn niet ondervraagd.

Mannen zeggen vaker dan vrouwen dat hun sociale contacten oppervlakkig zijn. Vrouwen zeggen vaker dat ze deel uitmaken van een vrienden-groep en dat ze iemand hebben bij wie ze terecht kunnen of die hen echt begrijpt.



Oud en jong zingt samen

Op maandag 12 oktober 2015 klonken er in de middag mooie stemmen en instrumenten in woonzorgcentrum Rehoboth.

De schoolopdracht werd spontaan door de leerlingen – 1^e-jaars Helpenden – van het Hoornbeeck College in Goes ten uitvoer gebracht. Het was voor velen van hen direct een eerste kennismaking met de praktijk.

Na afloop genoten de leerlingen samen met de bewoners van een glaasje drinken met iets lekkers. De leerlingen merkten dat ze waardering ontvingen en werden blij van de aanwezige bewoners. Eén van de leerlingen was zelfs verrast: 'Het is leuker dan ik gedacht had!' Volgens een bewoonster hebben ze goed hun best gedaan: 'Het was heel mooi. Ze mogen gerust een keer terugkomen!'

Uitje met vrijwilligers naar Ameide

Op dinsdag 29 september 2015 gingen zo'n 75 vrijwilligers vanuit d'Amandelhof met de bus richting Ameide. Daar wachtte hen koffie met gebak, waarna een glasblazer zijn ambacht demonstreerde. Dat het zwaar werk is, ondervonden enkele vrijwilligers die het ook eens mochten proberen.

Na de lunch en een zonnige wandeling over de dijk stond er een demonstratie met diverse tamme

Alzheimer Socks

Als je de ziekte van Alzheimer krijgt, gaan langzamerhand meer en meer dingen mis. Je vergeet bijvoorbeeld je sleutels, je laat het gas aan staan, je trekt verkeerde sokken aan...

Als symbool voor het gevecht tegen de ziekte zijn op de Wereld Alzheimer Dag (21 september) de Alzheimer Socks gelanceerd. De sokken zijn uniek en symboliseren verwarring, met links en

rechts een verschillend ontwerp. De ene sok is vormgegeven door Frans Molenaar, die zelf aan Alzheimer leed. De andere door Mart Visser (Nederlands mode-ontwerper).

Te koop via alzheimersocks.nl, zolang de voorraad strekt. De winst komt volledig ten goede aan wetenschappelijk onderzoek in het VUmc Alzheimercentrum.

Infopunt informele zorg geopend

Op dinsdag 13 oktober jl. is in samenwerking met de NPV en Diákonos in woonzorgcentrum Beth-San een Infopunt geopend.

Elke 2^e dinsdag van de maand kunnen inwoners van Moerkapelle tussen 10.30-11.30 uur terecht met vragen over informele zorg. Weet u niet hoe u extra zorg moet regelen? Kom gerust eens langs; de vrijwilligers staan u graag te woord. Met dit Infopunt willen de samenwerkende organisaties tegemoet komen aan de toenemende vraag naar informatie over praktische hulp thuis.

Wijkdag Goes-Oost

Zaterdag 26 september was het een gezellige drukte in de wijk Goes-Oost. Ook woonzorgcentrum Rehoboth deed mee aan de gezellige wijkdag. Met de eerste zonnestralen waren er al vrijwilligers actief om alles klaar te zetten.

Iedereen was van harte welkom om een kijkje te komen nemen op de markt, gebakken kibbeling te eten of een bakje koffie te drinken. Wie meeding met de rondleiding kon binnen kijken in de mooie appartementen van Rehoboth. Het was een geslaagde dag!



Een goede samenwerking tussen mantelzorger en zorgverlener is essentieel voor het bieden van optimale zorg.

Dagelijks na zijn werk bij zijn moeder langs

Kees Flikweert (60 jaar) is als mantelzorger erg betrokken op de zorg voor zijn moeder. Nadat zijn vader in 2010 overleed, verhuisde zijn moeder als één van de eerste bewoners naar de Kleinschalige Woonvoorziening Hebron in Nieuwerkerk. Daar woont ze nu bijna 5 jaar. Ze heeft de ziekte van Alzheimer en is 92 jaar. Kees gaat dagelijks na zijn werk bij zijn moeder langs. Bijna wekelijks haalt hij een zus van zijn

moeder met haar man uit Oosterland naar Hebron en brengt hen daarna ook weer thuis. Kees is positief-kritisch en heeft een goede verstandhouding met de Eerstverantwoordelijk Verzorgende (EVV). Een goede samenwerking tussen mantelzorger en zorgverlener is essentieel voor het bieden van optimale zorg. Dankzij Kees, de EVV en de overige zorgverleners is daar zeker sprake van!

VRIENDEN VAN CEDRAH Word ook een vriend!

Nieuws uit de organisatie

Om gezondheidsredenen is de heer J. Droogendijk, onze bestuursvoorzitter, teruggetreden. Jarenlang heeft hij de belangen van Avondrust behartigd en zich altijd nauw aan dit huis verbonden gevoeld. Wij zijn hem veel dank verschuldigd voor zijn inzet. In overleg met hem zal een afscheid worden gepland. Inmiddels is de heer G.J. de Waard uit Hendrik- Ido-Ambacht tot het bestuur toegetreden. Wij zouden graag nog een 6e bestuurslid willen

benoemen. Met de Raad van Bestuur heeft overleg plaatsgevonden hoe de uitbreiding en de stimulering van activiteiten het best kan worden ingericht. We denken momenteel aan het instellen van een commissie per locatie waarin door een bestuurslid van de Vrienden zal worden deelgenomen. Het bestuur streeft dan ook naar een bezetting waarbij ieder bestuurslid één Cedrah-locatie vertegenwoordigt.



Nieuw bestuurslid!
dhr. G.J. de Waard,
Hendrik-Ido-Ambacht

Ontvangen inkomsten

€ 84	Particulieren
€ 150	Vrouwenvereniging in Avondrust
€ 650	Kerkenraden
€ 1.600	Donaties

Activiteiten

Het door d’Amandelhof ingediende verzoek voor een fietslabyrint is unaniem door het bestuur gehonoreerd. Maandag 14 september is dit labyrint officieel in gebruik genomen. In Beth-San is dit labyrint al een groot succes en bevordert sterk de sociale contacten.

Met deze aankopen is een bedrag van 16.500 gemoeid.



‘In Beth-San is het fietslabyrint al een groot succes.’

Een hartelijk welkom aan de vrienden die zich de afgelopen tijd inschreven!

Op de laatste verkoping in Nebo konden wij 6 nieuwe donateurs verwelkomen.

Wij doen een beroep op uw steun! Meld u aan als donateur of maak éénmalig een gift over op NL11 INGB 0009 19 45 49 t.n.v. Vrienden van Cedrah te Rijnsburg. Wanneer u uw gift ten goede wilt laten komen aan een specifieke locatie, vermeldt dan Bestemd voor [locatie] bij uw transactie.



Ja, ik wil Cedrah steunen en meld mij aan als vriend.

Ik machtig de stichting Vrienden van Cedrah om per

• maand • kwartaal • halfjaar • jaar

een bedrag af te schrijven van €

van IBAN

ten name van

Ik voel mij verbonden met locatie:

Persoonlijke gegevens

Naam

Adres

Postcode Plaats

Telefoon

Handtekening

Stuur deze bon in een envelop naar Cedrah, Antwoordnummer 896, 2900 WB Capelle a/d IJssel

Annelies Simons

‘We proberen bij Cedrah zoveel mogelijk invulling te geven aan de tips van Cecil: in gesprek gaan, denken in mogelijkheden en elkaar de ruimte geven!’

De eerste troonrede van koning Willem-Alexander in 2013 heeft veel invloed gehad op het politieke en publieke debat dat na het uitspreken ervan over de verzorgingsstaat is gevoerd. De term ‘participatie-samenleving’ en de precieze betekenis daarvan houdt sindsdien velen bezig. Met de ouder wordende bevolking en de oplopende zorgkosten wordt de inzet van informele zorg steeds belangrijker.

Denken in mogelijkheden

Door Cecil Scholten

Wat bedoelen we nu eigenlijk precies met de term *informele zorg*? In de notitie *Grenzen verleggen*¹ hebben we informele zorg omschreven als ‘zorg en ondersteuning die wordt verleend door mantelzorgers, familieleden, burens, vrienden en vrijwilligers aan mensen die zorg en ondersteuning nodig hebben, zonder daarvoor aanspraak te maken op betaling van loon.’ Als we spreken over informele zorg bedoelen we dus drie vormen: mantelzorg, vrijwilligerswerk én zorg en ondersteuning vanuit het sociale netwerk.

Informele zorg in de praktijk

Mantelzorg verlenen of vrijwilligerswerk doen kan op allerlei manieren. Gewoon luisteren, zaken regelen, praktische hulp verlenen of persoonlijke verzorging geven. De één doet dit intensiever dan de ander, afhankelijk van de persoonlijke voorkeur. Waar het op neer komt, is dat de mantelzorger of vrijwilliger van toegevoegde waarde is voor het welbevinden van de cliënt. Mensen willen graag van betekenis voor elkaar zijn. Het is prettig om iemand te kunnen helpen. Een gulle en dankbare glimlach van iemand met dementie kan je zomaar even heel gelukkig maken.

Van aandacht naar samenwerken

Informele zorg is een actueel onderwerp op dit moment. Dat betekent echter niet dat het ook een nieuw onderwerp is; mantelzorg verlenen en vrijwilligerswerk doen is iets van alle tijden. Sinds enkele jaren is er binnen de zorgsector meer aandacht voor de mantelzorgers. Signalen van overbelasting zetten ons aan ►

het denken. Het ging niet meer alleen om goed zorgen voor de cliënt, maar ook oog hebben voor zijn of haar omgeving. Er werden mantelzorgbijeenkomsten georganiseerd en er kwam specifiek aandacht voor hun rol en taken. Sinds twee jaar zien we daarnaast een focus op de samenwerking met de zorgmedewerkers. Een goede samenwerking tussen de formele² en informele zorg biedt ontzettend veel mogelijkheden. Maar in de praktijk zien we dat dit niet zo eenvoudig is als het klinkt.

Zorg zoals thuis; of toch niet?

Het intrigeert mij dat we in de woonzorgcentra graag zorg willen verlenen zoals thuis, maar dat dit lang niet altijd goed lukt. Zodra iemand in het zorgcentrum kwam wonen, nam het personeel automatisch alles uit handen. De mantelzorger zei vervolgens: ‘nu zit je daar en hoef ik niets meer te doen’. Jarenlang is dit ook zo geweest, en we zijn er aan gewend geraakt. Inmiddels weten we dat het gezien de ouder wordende bevolking en de torenhoge zorgkosten niet langer zo kan. Maar hoe doorbreek je een situatie waarin de zorgmedewerkers maar moeilijk taken uit handen kunnen geven, of niets aan de mantelzorger durven vragen omdat deze al zo overbelast is? En hoe ga je om met een mantelzorger die het gevoel heeft al heel veel te doen, maar daarin niet gezien en gewaardeerd wordt?

Denken in mogelijkheden

Het belangrijkste in de samenwerking tussen de formele en de informele zorg is het veranderen van de houding. Denk niet bij voorbaat ‘dat zal de mantelzorger of vrijwilliger wel niet willen’ of ‘dat zal wel niet mogen van de zorg’. Ga in gesprek met elkaar, bekijk samen de mogelijkheden en geef elkaar echt de ruimte. Benoem eerlijk dat er bepaalde taken zijn die je als zorgmedewerkers niet meer kunt doen. Maar bespreek

Het SOFA-model

Samenwerken

Familieleden zijn partner in zorg of mede-zorgverlener. Ze verlenen diverse zorgtaken, variërend van het regelen en coördineren van zorg tot en met verzorgende of zelfs verpleegkundige handelingen.

Ondersteunen

Familieleden zijn mogelijk zelf een hulpvrager als ze overbelast (dreigen te) raken.

Faciliteren

Familieleden zijn altijd de partner, het kind of de vriend.

Afstemmen

Familieleden zijn expert: zij weten veel over de wensen en behoeften van de cliënt.

ook hoe je de belangrijke en waardevolle bijdrage van de mantelzorger kunt behouden. Wat kun je voor elkaar betekenen? Hoe kun je samen zorgdragen voor het welbevinden van de cliënt? Niet als verplichting, maar vanuit de mogelijkheden die er zijn. En wees daarin ook creatief! Als een familielid net na etenstijd langs komt om met oma poffertjes te gaan bakken, kan dat overkomen als een heel onpraktisch en ‘dom’ idee. Maar je kunt ook positief reageren: ‘Wat een leuk idee! Helaas komt het nu niet zo goed uit; zullen we samen kijken wanneer het wel kan?’

Grenzen en mogelijkheden

Niet dat informele zorg verlenen altijd leuk is, daar geloof ik niet in. Het kan ook moeilijk of confronterend zijn. Veel mantelzorgers vinden het ook lastig om hun eigen grenzen te bepalen; hoe ver ga ik in het verlenen van mantelzorg? Het tegenovergestelde zien we ook: mantelzorgers die heel kritisch zijn en ondertussen zelf niets of weinig doen. Probeer als mantelzorger de situatie eens van een afstand te bekijken. Wat deed je toen je vader of moeder nog thuis woonde? En wat heb

Cecil Scholten

‘Ik vind het belangrijk dat mantelzorgers en vrijwilligers serieus genomen worden en dat ze de ruimte krijgen die zij verdienen.’

je nu nodig om de mantelzorg te kunnen blijven verlenen? Wat vind je daarin belangrijk? Stel ook je vragen als je iets niet begrijpt, en geef het eerlijk aan als je je niet gewaardeerd voelt. Bewaak je grenzen, zodat er ook ruimte blijft om je eigen leven te leiden.

Samenredzaamheid

Als cliënt en mantelzorger hoef je er niet alleen voor te staan. Soms moet je wel een drempel over om mensen uit je omgeving te vragen. Sommigen zullen het prima vinden om te helpen, anderen zullen aarzelen. Tegenwoordig zijn er heel handige digitale tools om samen de agenda in te vullen, wie wanneer komt bijvoorbeeld. De samenredzaamheid neemt daardoor toe. Ook vrijwilligers kunnen hierin van toegevoegde waarde zijn. Als aanvulling op het al bestaande netwerk, maar ook wanneer er nauwelijks een netwerk (meer) is kan de vrijwilliger veel betekenen.

Missie

Het is mijn missie om organisaties te leren serieus om te gaan met mantelzorgers en vrijwilliger. Gelukkig zie ik dat deze missie steeds meer landt; er zijn veel voorbeelden van medewerkers die samen met de mantelzorgers hele mooie resultaten hebben bereikt. Belangrijk is dat de houding zichtbaar wordt in zowel de structuur – werkprocessen en inrichting van de organisatie – als de cultuur – tussen de oren en in het gedrag. Er zijn zoveel mogelijkheden om op een creatieve manier om te gaan met de inzet van mantelzorgers en vrijwilligers. Ik vind het belangrijk dat zij gewaardeerd worden en de ruimte krijgen die zij nodig hebben!



Cecil Scholten (49) is werkzaam bij Vilans, kennisinstituut voor de langdurige zorg. Vanuit haar rol als expert op het gebied van informele zorg adviseert en begeleidt Cecil organisaties in het samenspel tussen vrijwilligers en beroepskrachten. Als programmaleider voor In voor Mantelzorg is zij ook betrokken bij Cedrah.

Cijfers over informele zorg

Uit een literatuurstudie naar informele zorg³ bleek dat veel Nederlanders zich inzetten voor anderen. Zo zijn er naar schatting 3,5 miljoen mantelzorgers, van wie 1,1 miljoen langdurig en intensief helpen, en 450.000 tot 1,5 miljoen zorgvrijwilligers in Nederland. Die studie liet ook zien dat er grenzen zijn: lang niet iedereen wil en kan hulp geven. Vrouwen zijn actiever in de informele zorg dan mannen. ■



Annelies Simons

Informele zorg bij Cedrah

Annelies Simons, vrijwilligerscoördinator bij Cedrah: ‘In d’Amandelhof heeft het In voor mantelzorg-team onder andere een inspiratielijst ontwikkeld. Op deze lijst staan allerlei taken die door mantelzorgers en vrijwilligers uitgevoerd kunnen en mogen worden. Denk bijvoorbeeld aan het douchen of nagels knippen

van de naaste, of samen oppassen op de kleinkinderen. Maar ook het zilver poetsen, of eten koken op de groep. En wat dacht u van lekker samen naar buiten en bijvoorbeeld een bezoekje brengen aan het winkelcentrum? Mantelzorgers en EVV (Eerst Verantwoordelijk

Verzorgenden) hebben samen besproken welke taken zij al deden en wat zij nog graag zouden willen doen. Deze gesprekken vormen een basis voor verdere samenwerking tussen formele en informele zorg.’

‘Er worden ook mantelzorgavonden georganiseerd per verdieping van d’Amandelhof. Kleinschalig, met het accent op ontmoeten, het delen van verhalen en het uitwisselen van kennis en ervaring. Zowel het zorgteam als de mantelzorgers zijn bij deze avonden aanwezig. Op die manier proberen we invulling te geven aan de tips van Cecil: in gesprek gaan, denken in mogelijkheden en elkaar de ruimte geven!’

¹ Notitie ‘Grenzen verleggen, belemmeringen en mogelijkheden voor samenspel tussen informele en formele zorg’, door Cecil Scholten en Karel van Dijk, maart 2012
² Formele zorg verwijst naar al diegenen die beroepsmatig in de zorg werkzaam zijn. Dat kunnen zorgverleners zijn, maar ook medewerkers van ondersteunende afdelingen en managers.
³ De Boer en De Klerk 2013



H.M. (Henk) Lobbezoo is pastoraal werker bij Cedrah. Hij verzorgt onder andere Bijbeluren voor de kleinschalige woongroepen binnen de locaties. Heeft u ook een pastorale vraag? Mail deze dan naar h.m.lobbezoo@cedrah.nl.

‘Was het niet beter als ik nooit was geboren?’

Ineens kwam deze vraag eruit. Hoe lang droeg ze de gedachte al met zich mee? Welke geschiedenis uit de Bijbel zou deze vraag oproepen hebben? ‘Ik vind het leven al zo moeilijk en als ik dan denk aan de eeuwigheid...’

Het leven leverde inderdaad voor haar veel moeilijkheden op. Vooral ook in psychisch opzicht ging het lang niet altijd gemakkelijk. ‘Als je straks toch verloren gaat dan was het toch beter als ik nooit was geboren?’ Voelen we iets mee van de nood achter deze vraag? Misschien hebt u ook wel eens nagedacht over de reden van uw bestaan.

De Heere Jezus sprak een aangrijpend woord over Judas in Mattheus 26:24: ‘maar wee dien mens door welchen de Zoon des mensen verraden wordt; het ware hem goed, zo die mens niet geboren ware geweest’. Judas heeft deze woorden gehoord. Jezus sprak ze als een enorme waarschuwendende klopp op de deur van zijn hart. Maar Judas heeft zich er niet ongerust over gemaakt. Het heeft hem niet geraakt. Judas heeft naar de waarschuwingen niet willen luisteren. Later is zijn geweten open gegaan. Maar nooit heeft hij zijn schuld voor de Heere beleden. Dát is het aangrijpende in zijn leven. Anders was er ook voor Judas vergeving geweest!

Het is waar, deze uitspraak van Jezus geldt uiteindelijk voor alle mensen die onbekeerd sterven. Maar mensen mogen nooit vooruitlopen op Gods verborgen wil. De duivel jaagt dat vuurtje wel aan, want hij wil beangstigen en verlammen. De Heere heeft deze tekst niet in Zijn Woord geschreven om ons moedeloos te maken, maar om Judas als een waarschuwend voorbeeld voor ons te laten zijn. De Heere roept ons toe, zo lang we leven: ‘Wendt u naar Mij’. Met de last van het leven, met de bange vragen van het hart. Laat het daarom ons gebed zijn: *Heere, door Uw wil werd ik geboren, mag ik door Uw genade wederom geboren worden? Verheerlijk Uzelf in mijn hart, opdat ik U in eeuwigheid verheerlijken mag.*

H.M. Lobbezoo
‘Mensen mogen nooit vooruitlopen op Gods verborgen wil.’



Vroeg beginnen om alle e-mails door te spitten en mijn agenda vol te plannen.



Even bijspringen in de keuken. Een uitdaging en goed om te weten wat er op de collega's afkomt.

Op stap met Ad Anker

Ad Anker (40) is teamleider Zorg in de kleinschalige woonvoorziening Hebron in Nieuwerkerk. Vanuit ‘zijn’ zolder coördineert hij de dagelijkse gang van zaken op deze mini-locatie van Cedrah. Ad is tijdelijk ook teamleider Diensten in woonzorgcentrum Nebo. Hij steekt graag de handen uit de mouwen en helpt geregeld even mee!



Met de cursus Hygiëne Kwaliteit Medewerker krijgen we tips en adviezen hoe we hygiënisch kunnen werken.



In alle vroegte meeluisteren naar de zorgoverdracht van de nachtdienst om te horen hoe onze bewoners het maken.



Ik ben geen kok, maar dit een keer meebeleven is wel leerzaam en vooral leuk!



Als zorgmens steek ik graag een handje uit op de woongroep. Het contact met de bewoners is belangrijk!



Afspraken maken over het 5-jarig bestaan van Hebron op 15 december 2015 dv.



Doeners die Denken

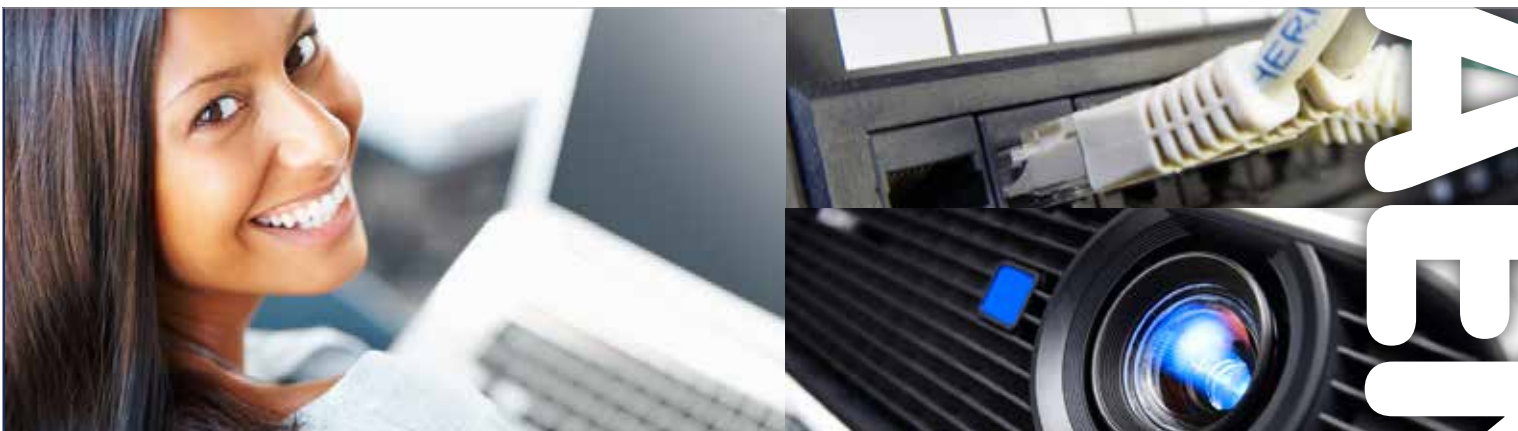
Buitenruimtespecialist in Zorg- en Onderwijssector



WWW.VERHEIJBV.NL



**Persoonlijk en
professioneel
in buitenruimten!**



Dé totaaloplossing voor al uw automatiserings en audiovisuele vraagstukken

Kennis van zaken en producten / **Betrouwbaar** en **eerlijk** advies / Uitstekende **service** en **kwaliteit** / **Klantcentraal** beleid / Automatiseren op basis van **continuïteit** / Presenteren met **passie**

AENC. ICT SOLUTIONS
WEBSOLUTIONS
AUDIOVISUAL

A. Ohmweg 65-67, 2952 BB Alblasserdam
T. +31 78 69 95 888 | E. info@aenc.nl | I. www.aenc.nl

BOEKEN Recensies



Zorgen met zin

Mantelzorg verlenen doet iets met je. Het heeft invloed op het beeld dat je hebt van God, de medemens en jezelf. Zorgen voor een ander roept ook allerlei vragen op; wat is de diepere betekenis van de dingen die gebeuren rond leven, ziekte en dood?

Zorgen met zin geeft geen pasklare antwoorden, maar biedt wel een aanzet tot reflectie. Het boek bestaat uit drie delen: in deel 1 wordt ingegaan op het Godsbeeld, mensbeeld en zelfbeeld, deel 2 gaat over de zorgvrager, en in deel 3 wordt aandacht besteed aan de zorgverlener. Vrijwel ieder hoofdstuk is door een andere auteur geschreven, die vanuit zijn of haar achtergrond en expertise het thema bespreekt. De auteurs gaan moeilijke vragen omtrent de zin van het leven, eenzaamheid, schuldgevoelens en het levenseinde niet uit de weg. Veel mantelzorgers zullen deze vragen herkennen, maar ze niet altijd hardop durven uitspreken. Bij ieder thema worden kansen en valkuilen benoemd, en krijgt de mantelzorger praktische adviezen mee. Zorgen met zin – een vervolg op Zorgen voor anderen – is een makkelijk leesbaar boek, dat ook voor niet-mantelzorgers erg leerzaam is!

Zorgen met zin, hoe mantelzorg je raakt; Gerrie Ham, Arie Jan de Lely, Judith Gerkema e.a. Uitgeverij Boekencentrum, ISBN 9789023927679, € 14,90



Kaarten met bekende psalmverzen

In vervolg op het kleurboekje voor volwassenen 'Kaarten met Bijbelteksten' zijn er nu ook kaarten met bekende Psalmverzen. De illustraties zijn speciaal gericht op kinderen en daarmee ook iets eenvoudiger dan de kaarten met Bijbelteksten. Iedere tekening is gebaseerd op een bekend Psalmvers, zoals Psalm 121:1 en Psalm 105:5. Eenmaal ingekleurd, kun je de tekening uit het boekje scheuren (er zit een fijn scheurrandje in) en als kaart op de bus doen: een mooie en persoonlijke kaart met meerwaarde, om iemand te laten weten dat je aan hem of haar denkt!

Kaarten met bekende Psalmverzen om te kleuren en te versturen, Linda Bikker. Uitgeverij De Banier, ISBN 9789462783348, € 5,95

COLUMN Janneke Koningswoud



Janneke Koningswoud-ten Hove (63) is verpleegkundige en algemeen directeur van hospice Calando in Dirksland

Naaste... hoe (in)-formeel kan ik zijn?

Als naaste van een ongeneeslijk zieke ben je de informele zorgverlener. Jij kent je geliefde als geen ander. Je hebt het grootste gedeelte van je leven al samen opgetrokken. Jij weet precies hoe de zieke denkt en het graag wil als het over zijn of haar zorg gaat. Wanneer de ziekte toeneemt en er meer zorg nodig is, wordt de professional als formele zorgverlener ingeschakeld. De regie kan dan zomaar van je overgenomen worden en je moet je soms schikken in de organisatie van de zorgverlener.

Verblijf je thuis (wat bij velen van ons de voorkeur heeft) dan moet je je aanpassen aan het schema van de thuiszorg. Ook in een instelling kan niet iedereen tegelijk geholpen worden en moet je wachten tot de zorgverlener tijd voor jou heeft. Als verpleegkundige in de palliatieve zorg wil ik graag ruimte bieden aan de rol van de informele zorgverlener. Ik vind het van belang dat deze rol tot zijn recht komt. Dat kan door me te schikken in het ritme van de patiënt, en de ander tijd te gunnen om te praten over het veranderde levensperspectief. Gelegenheid bieden om bezig te zijn met de dingen van de eeuwigheid, zonder dat de patiënt tijdsdruk ervaart en zich als 'geval' behandeld voelt.

Kan ik als formele zorgverlener helpen om de naaste, als informele zorgverlener, tot zijn recht te laten komen? Mag ik dan als formele zorgverlener naaste zijn?

Een dag na de bruiloft van haar achterklein-kind ontmoeten we mevrouw A.M. Kruidenier-Bruens (92) en haar oudste zoon Gerrit (71) in haar appartement op de 3^e etage van Uitzicht. 'Ik zag het niet zo zitten om er heen te gaan', vertelt mevrouw Kruidenier. 'Maar mijn zoon Mart zei: 'Kom op ma, je kunt het best. We nemen de rolstoel mee en dan kun je alles zittend bekijken.' Achteraf viel het inderdaad best mee en ben ik blij dat ik toch ben gegaan.'

'Soms moet mijn moeder even aan haar kraag worden getrokken.'

'Zo gaat het vaker', vertelt Gerrit. 'Soms zijn mijn broers en ik een beetje streng voor mijn moeder, ze moet dan even 'aan haar kraag getrokken worden'.' Mevrouw Kruidenier beaamt dit en is blij dat haar zoons dit doen. Naast drie zoons heeft mevrouw Kruidenier 11 kleinkinderen en 23 achterkleinkinderen. Velen van hen komen trouw op bezoek. Gerrit: 'Ik denk dat mijn moeder degene is die het meeste bezoek krijgt hier in huis.' Dat komt ook omdat de meeste familie in Vlaardingen woont, zodat de afstand kort is. Naast bezoek voeren de (klein)kinderen ook verschillende taken uit; zo doen zij de was en maken het appartement schoon als de huishoudelijke hulp op vakantie is. 'Erg fijn dat ze dit voor mij willen doen!' ►



Gerrit Kruidenier

'Mijn moeder krijgt denk ik het meeste bezoek hier in huis.'



De eerste krakers

Het gezin Kruidenier komt oorspronkelijk uit Rotterdam. Daar woonden zij in een oude en gedateerde woning in de wijk Charlois. Het gezin woonde op de bovenste etage; een noodwoning, waarvan er net na de oorlog veel gebouwd zijn. Gerrit: ‘Helemaal legaal was het niet, vanwege de woningnood die er was. Ik zeg wel eens dat wij de eerste krakers waren.’ Vader Kruidenier werkte op de scheepswerf Wilton in Schiedam en moest elke dag met de boot overvaren; een hele onderneming. ‘Vooral als het in de winter mistig was, wist ik niet of hij thuis kwam’, vertelt mevrouw Kruidenier. ‘Het schip kon dan niet goed de route bepalen en voer dan soms een rondje in plaats van over te varen. Mijn man was daardoor soms pas erg laat thuis. In die tijd was er natuurlijk geen mobiele telefoon, dus dan moesten we maar afwachten of en wanneer hij kwam.’

‘Ik wil een meisje’

Het gezin was dan ook erg blij toen het de gelegenheid kreeg om naar Vlaardingen te verhuizen. Vader kon vanaf dat moment lopend naar het werk. Rond die tijd werd de tweede zoon geboren; mevrouw Kruidenier had vurig de hoop dat het een meisje zou zijn. Nadat ze bijkwam uit de narcose, zou ze volgens de gynaecoloog hebben gezegd: ‘Ik moet die jongen niet, ik wil een meisje.’ Helaas ging die wens niet in

vervulling en kreeg het gezin drie jongens. Gelukkig maken de vele kleindochters die er inmiddels zijn het gemis meer dan goed.

Vader Kruidenier

Op de vraag op wie de kinderen het meest lijken, is het antwoord unaniem: op vader Kruidenier. Tijdens het gesprek wordt duidelijk dat hij een belangrijke plaats heeft ingenomen in het gezin. Tot groot verdriet van mevrouw Kruidenier is hij twee jaar geleden overleden, en zij mist hem nog elke dag. Gelukkig ziet ze veel van hem terug in haar zoons, zowel uiterlijk als qua karakter lijken ze het meest op hem.

Opvoeding en geloof

‘Ik vind het fijn dat Gerrit in de lijn van zijn opvoeding is gebleven’, vertelt ze. Gerrit gaat naar dezelfde gemeente als waar hij met zijn ouders naar toe ging en is – evenals zijn vader vroeger – actief in de kerk. Mevrouw

‘Ik vind het fijn dat Gerrit in de lijn van zijn opvoeding is gebleven.’

Mevrouw Kruidenier

‘De bewoonster zei: ‘ach man, ga toch weg!’, maar ze had natuurlijk ondertussen ook iemand aan de telefoon.’

Kruidenier is zelf niet opgevoed met het christelijk geloof. Haar vader was katholiek en door de oorlog kon zij later ook niet naar de catechisatie. Nog altijd vindt ze dit jammer: ‘Sommige zaken begrijp ik nog steeds niet.’ Op de vraag of dit in de opvoeding van de kinderen een rol speelde klinkt een pertinent ontkennend antwoord. De kinderen zijn christelijk opgevoed en het gezin ging elke zondag (drie kwartier lopend) naar de kerk.

Vrijwilligerswerk

De betrokkenheid op Uitzicht is ook iets van de verschillende generaties. De ouders van vader Kruidenier hebben vroeger ook in Uitzicht gewoond. Mevrouw Kruidenier deed samen met haar man vele jaren vrijwilli-



gerswerk in Uitzicht. ‘We brachten altijd de koffie en de thee rond en maakten dan leuke situaties mee’, vertelt ze. ‘Mijn man was nogal ad rem. Toen een bewoonster een keer aan de telefoon was en zei ‘pak maar een groot glas uit de kast voor de thee’, pakte hij een bloemen-vaas en vroeg: ‘is dit groot genoeg?’ De bewoonster zei: ‘ach man, ga toch weg!’, maar ze had natuurlijk ondertussen ook iemand aan de telefoon. Diegene dacht dat ze het tegen hem had! Zo hebben we heel wat leuke anekdotes beleefd. De tijd was toen wel heel anders, het was gezelliger en er was meer tijd. Tot ons 80e jaar mochten we het doen, en altijd met veel plezier!’

Mopperen over lauwe koffie

Ook Gerrit is nu al zo’n 20 jaar vrijwilliger, zijn vrouw zelfs nog wat langer. Dus ook hierin gaat de vergelijking tussen de generaties op. Naast koffie schenken op de groep verzorgt Gerrit wel eens een activiteit. ‘Pas heb ik bijvoorbeeld foto’s van oud Vlaardingen laten zien’, vertelt hij. ‘De kunst is om er niet over te gaan vertellen, maar te kijken welke reacties er los komen en daarover in gesprek te gaan.’ Naast mantelzorger en vrijwilliger is hij ook lid van de lokale cliëntenraad in Vlaardingen. ‘Een hele klus om dat goed te doen, het is echt wel meer dan alleen maar mopperen over lauwe koffie! Duidelijk is dat de rol van de cliëntenraad de laatste jaren steeds belangrijker is geworden, er moet meer meegedacht worden over het beleid van de locatie. Maar wel een belangrijke en mooie taak.’

Grote en betrokken familie

Op de vraag of mevrouw Kruidenier ook dingen minder leuk vindt aan haar zoon, is het antwoord snel gegeven: ‘Ik ben wel eens een beetje boos als hij weer op reis gaat. Dat vind ik niet leuk en dan mopper ik wel eens op hem.’ Herkenbaar volgens Gerrit, waarbij hij duidelijk maakt nogal eens op reis te zijn. Als reisleader bij een christelijke reisorganisatie leidt hij samen met zijn vrouw zo’n 3 á 5 reizen per jaar, meest binnen Europa. ‘Maar gelukkig zijn er dan altijd weer de kleinkinderen en de andere zoons die het over kunnen nemen; het voordeel van een grote en betrokken familie!’ ■

Mevrouw Kruidenier
‘Ik ben wel eens een beetje boos als hij weer op reis gaat. Dat vind ik niet leuk en dan mopper ik op hem.’



HiCare®
Help System

Zorgalarmering

IP-Kerktelefonie

Zorgdomotica

Audio/Video monitoring

Colijn Zorgsystemen
Lewestraat 43 | 4481 BC Goes/Kloetinge | Tel. 0113-213720 | info@colijnbvv.nl

HiCare®
Help System

WCP erkend
Branddetectiebedrijf

WCP erkend
BORG Beveiligingsbedrijf

ERKENDE
TELECOM-
MUNICATIE
BEDRIJF



Been
thuiszorgmiddelen & revalidatietechniek

Een betrouwbare partner in de zorg.



Uw specialist in hulpmiddelen en
woningaanpassingen

Een berg kan je overwinnen!

www.been-zorg.nl
078 - 684 73 49



HARKES
Begrafenissen

Persoonlijke zorg voor uw begrafenis

Voorofscheweg 15a - 2771 MA Boskoop

www.harkesbegrafenissen.nl

Dag en nacht bereikbaar

Wij verzorgen alleen begrafenis

0172 - 21 21 22



Timmerbedrijf van Dam



Tel. 078-6915085 | www.timmerbedrijfvandam.nl

PUZZEL Zweedse puzzel

Weet u de oplossing?

Welriekende gomhars, insectenwapen,
grafisch kunstwerk, haarversteviger?

plant	▼	type trein- kaartje	▼	gevolg	mannelijk dier	▼	lichtrood	▼	pasvorm	▼
▶	8			▼	vorsten- zetel	▶				
weggaan		stug	▶	2			korf	7	vogel- eigen- schap	
▶					muggen- larve	▶	▼ 1		▼	
bende		extreem	▶					uiterst krachtig		insecten wapen
▶					tafelgast	snoep- goed	▶	▼	10	▼
welrie- kende gomhars		helder- klinkend	vliegveld in Drenthe	▶					melkklier	
▶		▼				verkeers- ader	deel v.h. lichaam	▶	9	▼
in het bezit van	rang- telwoord		Eur. vrouw	afbrokke- ling	▶	5				
▶	▼	6	▼				moment	▶		
groente- soort		graad		afwasbak	kleine opening	▶				kleine kindere
etens- waar	▶		▼	▼			Engels bier		grafisch kunst- werk	▼
af- spraakje	▶				wacht	▶	▼		▼	
▶		3						ten uwent- wege	▶	
gevoelig	haarver- steviger	▶			ziel	▶				4

Breng de letters uit de genummerde vakjes over naar onderstaande balk.
Deze letters vormen de oplossing.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

*Puzzel mee en win
een dinercheque
voor een van de
restaurants van
Cedrah t.w.v. 15,-*

Stuur de oplossing van de
puzzel naar de afdeling
Marketing & Communicatie
via redactie@cedrah.nl of per
post naar Barbizonlaan 1,
2908 MA Capelle a/d IJssel

© Sanders puzzelboeken, Vaassen



Samen de herfst dichterbij brengen

Op de dagbesteding *Het Getij* in woonzorgcentrum Eben-Haezer in Middelburg heerst een gezellige sfeer. Deze middag beleven we samen de herfst. De kastanjes, eikels, beukennotjes en herfstbladeren liggen voor het oprapen op de tafel. 'Zo komen de verhalen vanzelf', aldus activiteitenbegeleidster Gerda Geschiere. 'De ouderen hebben immers al heel wat keren de herfst mee gemaakt.'

De activiteiten worden zoveel mogelijk aangepast aan de behoefte en mogelijkheden van de cliënten. Daarom mag iedereen meehelpen om de huiskamer in herfst sfeer te brengen. Slingers van bladeren, een lijstje met een gedicht over de herfst, een mandje met kleurige pompoenen: het brengt de herfst weer dichtbij!

‘Het is een intensieve cursus, maar ik vind het heel fijn om te doen.’

Mevrouw P.C. Bakker-van der Slikke (80) woont in een aanleunwoning op de vijfde verdieping van woonzorgcentrum d’Amandelhof. Haar dagen zijn gevuld met studeren voor de Cursus Godsdienst Onderwijs (CGO). In de zomer van 2014 deed ze haar examens voor de A-cursus, en vanaf september 2015 is ze gestart met de B-cursus voor gevorderden.

Studeren op je 80^e

Mevrouw Bakker heeft een prachtig uitzicht vanuit haar appartement. Terwijl ze thee zet, begint ze te vertellen over de CGO. ‘Ik ben bijna 81 jaar en de oudste leerling van de CGO, maar had het nooit kunnen doen in eigen kracht. Dat moeten we toch steeds maar bedenken.’

Contact en gezelligheid

‘Ik wilde het al heel lang’, vertelt mevrouw Bakker, ‘maar het kwam er steeds niet van. Op zaterdag krijg ik eigenlijk nooit bezoek en dan is het best stil. Ik hou van mensen en gezelligheid, dus heb ik besloten om op zaterdag de CGO te gaan volgen in Dordrecht. Het is intensief, maar ik vind het heel fijn om te doen. Er zijn heel veel jonge mensen en iedereen is even aardig tegen je. Of je nu jong bent of oud, iedereen kan die cursus volgen. Met de hulp van de Heere hoop ik de cursus af te kunnen maken. Zonder Hem kan ik niets doen!’

Drie boeken tegelijk

De CGO omvat diverse vakken waar de cursisten thuis vragen voor moeten maken. Na een paar weken volgt een tentamen en is het vak afgerond. ‘Je moet veel lezen, maar dat vind ik niet erg’, vertelt mevrouw Bakker. ‘Ik hou erg van lezen. Op dit moment ben ik in drie boeken tegelijk bezig. Dat is wel erg veel, dus nu ga ik ze toch maar één voor één uitlezen.’

Bijbellezingen

Iedere dinsdag en donderdag eet mevrouw Bakker in het restaurant van d’Amandelhof. ‘Straks na het eten ga ik snel even tandenpoetsen en dan komt de Hopper me ophalen’, vertelt ze lachend. ‘Die brengt me naar mijn zus in Hendrik-Ido-Ambacht; samen gaan we naar Oosterland waar we de Bijbellezingen volgen van ds. Van Belzen.’ Mevrouw Bakker heeft zelf geen auto, dus is voor haar vervoer afhankelijk van de Hopper of van anderen. ‘De leraren van de CGO hebben al gezegd dat als ik een keer niet kan vanwege het vervoer, ze me gewoon komen halen!’



Toeren door de Ardennen

Naast de CGO-cursus heeft mevrouw Bakker nog allerlei andere bezigheden. ‘Op vrijdag woon ik altijd de weeksluiting in d’Amandelhof bij; dan help ik even mee met opruimen, dat vinden de vrijwilligers ook fijn. O ja, en ik zit ook nog in de bewonerscommissie van d’Amandelhof.’ Regelmatig gaat mevrouw Bakker een weekend naar haar zus toe. ‘Vorige week ben ik een paar dagen meegevaren met mijn zus en haar man. Ze moesten in Limburg laden en lossen. Op een gegeven moment werden de plannen gewijzigd en moesten we twee dagen wachten. We hebben toen met de auto prachtige tochten door de Ardennen gemaakt!’

Groepsapp met de zussen

Sinds een paar weken heeft mevrouw Bakker een mobiele telefoon. ‘Eigenlijk wilde ik er niet aan beginnen’, vertelt ze. ‘Ik dacht: weer zo’n ding dat afleid, daar begin ik niet aan. Maar het is toch wel handig, want ik ben best wel veel weg en dan kan ik toch iemand bereiken onderweg. Daarnet kreeg ik van een diaken nog een appje of we een boterham blijven eten.’ Mevrouw Bakker en haar vijf zussen hebben ook een groepsapp: ‘Dat is ook wel heel leuk, want zo ‘spreek’ ik mijn zussen vaker. Eén van hen woont helemaal in Uddel, dus op deze manier kunnen we wat gemakkelijker contact houden.’



Mevrouw Bakker

‘De groepsapp met zussen is heel leuk, zo ‘spreek’ ik hen vaker.’

HET RECEPT VAN Mevrouw Buijze

Aardappelstampot met witte bonen en snijbonen

Ingrediënten

1 kilo kruimige aardappelen
300 gram snijbonen
300 gram witte bonen uit pot
melk
zout, peper
boter

Erbij

Runder- of varkenssaucijzen



Mevrouw Buijze
‘In Terneuzen is het een vaste gewoonte om dit gerecht op Nieuwjaarsdag te eten.’

Bent u bewoner van een van de locaties van Cedrah en hebt u ook een bijzonder recept met een bijzonder verhaal? Stuur het naar redactie@cedrah.nl of naar Barbizonlaan 1, 2908 MA Capelle a/d IJssel o.v.v. naam en locatie.

Een lekker Hollands recept voor een stevige maaltijd die makkelijk klaar te maken is. *Blote kindertjes, naakte kindertjes of blote billetjes in het gras*, is de naam van een stampot snijbonen en witte bonen, verwijzend naar de witte bonen (de blote billetjes) die door de groene snijbonen (het gras) worden gemengd.

Dit gerecht komt uit het meest westelijke deel van het Groene Hart en werd vaak gegeten als nieuwjaarsstampot en werd ook wel armluisstampot genoemd.

De traditie was dat met Nieuwjaar de Keulse potten met de ingezouten snijbonen mochten worden aangebroken. De bonen werden geoogst in het najaar. In deze tijd wordt de stampot met verse snij- of spekbonen gegeten.

Bereiding

Schil en was de aardappelen. Kook ze in ongeveer 15-20 minuten gaar. Kook ook de snijbonen ongeveer 15 minuten, en verwarm de witte bonen maar laat deze niet koken. Braad de saucijzen in een braadpan tot ze aan alle zijden bruin zijn. Stamp de aardappels

met een pureestamper fijn. Voeg melk en boter naar behoefte toe, om de textuur te krijgen die je wenst. Breng de puree op smaak met peper en zout, en gebruik eventueel wat jus van de worsten, dit is heerlijk smaakvol. Meng de snijbonen en witte bonen door de puree, en serveer met de worsten.

J.F. Buijze-Neels

Rehoboth, Goes

‘Wij aten vroeger met ons gezin op Nieuwjaarsdag altijd stampot van snijbonen en witte bonen met verse worst. De aardappels en groenten kookten we in één pan gekookt en stampden deze later tot stampot. In Terneuzen, de plaats waar ik geboren ben, is het een vaste gewoonte om op Nieuwjaarsdag dit gerecht te eten. Het recept gaat van generatie op generatie; mijn ouders aten deze stampot ook altijd al op 1 januari en ook mijn dochter eet dit nu op de eerste dag van het jaar.’

BEELD IN WOORDEN Barmhartig en bewogen

Barmhartig en bewogen

Met innerlijke ontferming bewogen liep de barmhartige Samaritaan met tranen in de ogen naar de man die gewond door rovers voor dood werd achtergelaten, de priester en de Leviet zijn hem voorbij gegaan.

Heer, dat wij vol ontferming zijn, innerlijk begaan met ieders noden barmhartig en bewogen in hun pijn.

Petra Groeneveld
© Creative Commons



De barmhartige Samaritaan zet de gewonde reiziger bij een herberg af (1588 - 1589) door Crispijn van de Passe

Wonen Zelfstandig wonen met de zorg en diensten van Cedrah

Zelf koffiezetten of een gezamenlijk bakkie doen in de huiskamer?

Cedrah laat u de keuze.

Ook graag een keuze?

Ontdek wat wij voor u kunnen betekenen op cedrah.nl.



Te huur

Nog fit en gezond? Of gaan de dingen niet meer zo makkelijk als vroeger? Wanneer u een appartement betreft in één van de locaties van Cedrah bepaalt u zelf welke zorg of diensten u afneemt en in welke mate. Zo kunt u gezellig samen met andere bewoners een bakkie doen of gewoon zelf koffiezetten in uw eigen appartement. Cedrah laat u de keuze.

Meer info? Bel de woonconsulent via 010 – 207 58 58 of ga naar www.cedrah.nl.

Rehoboth, Rotterdam

- › 2-kamerappartement
- › 49 m² woonoppervlakte
- › Volledig gerenoveerd
- › Voorzien van eigen balkon
- › Oplevering in overleg (evt. spoedig)

€ 538,34 p/m (excl. servicekosten)

Uitzicht, Vlaardingen

- › 2-kamerappartement
- › 50 m² woonoppervlakte
- › Volledig gerenoveerd
- › Voorzien van eigen balkon
- › Oplevering in overleg (evt. spoedig)

€ 652,24 p/m (excl. servicekosten)



Te huur



Rehoboth, Goes

- › 3-kamerappartement
- › 59 m² woonoppervlakte
- › Bouwjaar 2002
- › Voorzien van eigen balkon
- › Oplevering in overleg (evt. spoedig)

€ 842,19 p/m (excl. servicekosten)

Te huur

IN HET ZONNETJE Vrijwilliger Annie Koole

De bewoners vragen naar mij!

Annie Koole (70) is al acht jaar actief als vrijwilliger in woonzorgcentrum Eben-Haëzer in Middelburg. 'Ik doe het werk met veel plezier. De bewoners missen mij als ik er een keertje niet ben en vragen dan zelfs naar mij!' Annie werkt op drie verschillende afdelingen. 'Ik kook op woensdag op de groepsverzorging en stel de maaltijd samen met de bewoners', vertelt ze. Op vrijdagmiddag is Annie actief met koffie schenken en mensen halen en wegbrengen tijdens de gezelligheidsvereniging. Op vrijdagavond staat ze weer paraat op de woongroepen. Het personeel is reuzeblij met Annie: 'Ze is een echte duizendpoot en weet van aanpakken!'

Het personeel van Eben-Haëzer over vrijwilliger Annie

'Ze is een echte duizendpoot en weet van aanpakken!'

Legenda

- Huurappartementen
- Koopappartementen
- Verzorging/verpleging
- Kleinschalig wonen
- Kortdurend verblijf
- Persoonlijke begeleiding
- Dagbesteding
- Palliatieve terminale zorg
- Thuiszorg
- Huishoudelijke hulp
- Seniorenrestaurant
- Maaltijdservice & catering
- Welzijnsactiviteiten
- Hulp op afroep



Wonen in Rehoboth

Woonzorgcentrum Rehoboth is een gezellige woongemeenschap op loopafstand van de binnenstad van Goes. In 2001 is het gebouw geheel vernieuwd en geschikt gemaakt voor ouderen met verschillende zorgvragen.

Wanneer mensen ouder worden kan hun woning vaak een last in plaats van een lust worden. Iedereen wil graag zelfstandig blijven wonen, maar bij sommige mensen is af en toe wat ondersteuning welkom. Door de regelgeving in de zorgsector komen mensen niet zomaar meer in aanmerking voor een plaats in een verzorgingshuis. Als de zorgen toenemen, zijn ze aangewezen op thuiszorg. Maar hoe zorggeschikt is de betreffende woning en wie zorgt er voor het onderhoud?

Met deze vragen hoeven mensen zich in hun eigen woning binnen Rehoboth niet bezig te houden. Wonen in Rehoboth betekent veilig wonen in een vertrouwde omgeving. Ook wanneer mensen (nog) geen zorg nodig hebben is een van onze serviceflats een goede keuze. Onze woningen zijn namelijk levensloopbestendig, wat betekent dat ouderen er ook kunnen blijven wonen als zij (zware) zorg nodig krijgen. Op dat moment kunnen wij snel en zorgvuldig de nodige zorg voor regelen, geleverd door onze bekwame en vriendelijke medewerkers.

Naast de zorg bieden wij in het woonzorgcentrum ook allerlei diensten en faciliteiten. Regelmatig vinden er in ons woonzorgcentrum activiteiten plaats waarbij ouderen gezellig samen met anderen de warme maaltijd kunnen gebruiken.

Wonen in Rehoboth betekent wonen in een vertrouwde omgeving.

EEN PSALM, EEN LIED,
OP DEN SABBATDAG.
HET IS GOED, DAT MEN
DEN HEERE LOVE, EN
UW NAAM PSALMZINGE,
O ALLERHOOGSTE!
PSALM 92, 1&2

Mevrouw J.J. Poortvliet (85)

Woonzorgcentrum Rehoboth, Goes

Kunt u iets over uzelf vertellen?
Sinds mei 2014 woon ik in een aanleunwoning bij woonzorgcentrum Rehoboth in Goes, waar ik het goed naar mijn zin heb. Hiervoor woonde ik in een klein dorpje op Noord-Beveland. Samen met een buurvrouw ga ik vrijwel iedere dag naar de dagsluiting in Rehoboth. Ik vind het fijn om psalmen te zingen en ken ook veel psalmen uit mijn hoofd.

Waarom is deze tekst u bijgebleven?
Psalm 92 herinnert mij aan vroeger. Iedere zondag las mijn vader aan tafel psalm 92 voor. En nu, zoveel jaren later, pak ik nog steeds iedere zondag mijn Bijbel en lees deze 'sabbatpsalm'. Ik vind het ook een mooie psalm om te zingen.

Wat is voor u de betekenis van deze tekst?
In mijn leven heb ik ook de dieptepunten gekend; daarbij is het horen, lezen en zingen van de psalmen en met name psalm 92 voor mij tot steun geweest. Ik heb de hulp van de Heere mogen ervaren in mijn leven, bijvoorbeeld toen ik verhuisde naar het appartement in Rehoboth, maar ook op andere momenten in mijn leven.

Mevrouw Poortvliet
'Iedere zondag las mijn vader aan tafel psalm 92 voor.'

Ook een mooi tegeltje of borduurwerk aan de muur?
Een speciaal lievelingslied of favoriete psalm? Laat het ons weten en wie weet staat uw lijfspreuk de volgende keer in Etcedrah.

‘De zuivere en onbevleete godsdienst voor God en den Vader is deze: wezen en weduwen bezoeken in hun verdrukking...’



Ds. J.M.D. de Heer is predikant van de Gereformeerde Gemeenten in Middelburg Centrum.

Ds. De Heer
‘Christus’ godsdienst was zuiver en onbevleet. Als het onbevleete Lam offerde Hij Zichzelf aan Zijn Vader op. Hoe rijk is dat?’

Jakobus schrijft over een *zuivere en onbevleete godsdienst*. Bestaat er ook een onzuivere en bevleete godsdienst? Blijkbaar wel. Als onze godsdienstige werken voortkomen uit een bron van eigenbelang, is ze niet zuiver. We kunnen ons met overtuiging inzetten voor onze naasten, terwijl de godsdienst waaruit dit voortkomt, niet zuiver is. We kunnen ijverig zijn voor weduwen, weduwnaren en hulpbehoevende ouderen, terwijl eigen eer heimelijk bovenaan staat. Bent u daar wel eens bang voor?

Laten we nooit vergeten dat de wortel van ons bestaan totaal verdorven is door onze diepe val in Adam. Deze waarheid moet persoonlijk worden gekend, terwijl we er van nature blind voor zijn. Daarom kan niemand Gods Geest missen, Die de bron en wortel van ons bestaan blootlegt. Dan worden we bang voor zelfbedoeling en zelfbedrog. In die weg wordt geleerd dat onze beste werken een *wegwerpelijk kleeft* zijn. Zullen we onszelf beproeven of onze godsdienst zuiver en onbevleet is?

Maar, wie bepaalt dat? Jakobus is daar duidelijk over. Dat zijn geen mensen. Zij kunnen ons prijzen, maar wat zegt dat? Het voedt juist de wortel van de hoogmoed. De godsdienst moet zuiver zijn voor God en de Vader. Wat meten we God vaak af aan onze eigen gedachten. Eigenlijk kunnen we het ons niet voorstellen dat God mensen verloren laat gaan die zich belangeloos hebben ingezet voor hun medemensen.

Toch blijft Gods Woord staan: Onze godsdienst moet zuiver zijn voor

God. Hij heeft daarvoor Zijn eigen maatstaf, namelijk de heilige wet. God weegt onze inzet voor ouderen in de weegschaal van Zijn heilig recht. Maar, *wie zal dan bestaan?* Is deze vraag uit Psalm 130 uw zielen nood? In die weg maakt Gods Geest Christus noodzakelijk als Middelaar. Zijn godsdienst was zuiver en onbevleet. Als het onbevleete Lam offerde Hij Zichzelf aan Zijn Vader op. Dit offer is door God de Vader aanvaard als een slachtoffer voor al de Zijnen. In Hem is een fontein geopend tegen alle zonde, onreinheid en onzuiverheid. Hoe rijk is dat?

Wie krijgt deze Christus nodig? Zij, voor wie het geen praatje maar beleving is dat hun ziel *gans melaats* is. Hoe beminnelek wordt Christus Die Zichzelf wilde overgeven voor zondaren. De liefde uit Hem wekt wederliefde in het hart op. Dat geeft een verlangen om de Heere zuiver, dat is zonder bijbedoeling, te dienen.

Vanuit deze bron wordt het bezoeken van weduwen en wezen een liefdesplicht en een liefdedienst. We krijgen oog voor hun noden, de tijdelijke en de geestelijke. Het wordt de begeerte om de naaste te helpen en daarbij het *ene nodige* niet te vergeten. Het woord *bezoeken* in de tekst betekent dat er werkelijk aandacht is voor de nood van de naaste. Een luisterend oor en veel geduld zijn dan nodig.

Als dit de praktijk mag zijn, is er uit Christus en Hem alleen, genadeloon. Dan zal Hij eenmaal op de jongste dag zeggen, tot verwondering van de Zijnen: *Gij hebt Mij bezocht* (Matth. 25:36).

In beweging

Dat bewegen goed voor ons is, weten we allemaal. Je houdt je hart gezond en je gewicht op pijl, slaapt beter en voelt je gelukkiger.

Ook – of misschien wel juist – bij het ouder worden is het belangrijk om in beweging te blijven. En als dat zelf niet meer zo goed lukt, is er vaak wel iemand in de buurt die je wil helpen. Tegenwoordig zijn er zelfs allerlei hulpmiddelen, zoals rolstoelfietsen en hometrainers. We blijven in beweging!



Een bezoekje brengen aan pa en ma of liever een rondje fietsen?

Cedrah laat u de keuze.

*Ook graag
een keuze?*

*Ontdek wat wij voor u
kunnen betekenen op
cedrah.nl.*

Door allerlei regelgeving in de zorg wordt er steeds meer een beroep gedaan op mantelzorgers. Intensief en langdurig zorgen voor een ander is echter vaak een zware taak. Veel mantelzorgers voelen zich dan ook in meer of mindere mate belast. Bij Cedrah weten we hoe zwaar het kan zijn wanneer er dag in, dag uit, een beroep op u wordt gedaan.

Waar het voorheen geen vraag was wat u op zaterdagmiddag deed – door de zorg voor uw moeder, vader of buurvrouw was uw agenda immers bij voorbaat gevuld – hebt u door Cedrah in te schakelen weer een keuze wat u doet met uw vrije tijd. Samen met u zoeken wij naar de juiste balans tussen de zorg van Cedrah en wat u als mantelzorger kunt doen. Of u nu graag een rondje gaat fietsen of liever een bezoekje brengt aan pa en ma, Cedrah laat u de keuze.

Cedrah biedt wonen, zorg en diensten aan ouderen die bewust kiezen voor een organisatie met een reformatorisch identiteitsprofiel. Cedrah gaat uit van de Gereformeerde Gemeenten in Zeeland en Zuid-Holland en de Christelijke Gereformeerde Kerken in Rotterdam en omgeving.

Centraal bureau Cedrah

Barbizonlaan 1
2908 MA Capelle a/d IJssel
T 010 - 2075858
E info@cedrah.nl
www.cedrah.nl

Meer informatie? Bel naar 0118 67 66 00,
mail naar zip-info@cedrah.nl of ga naar cedrah.nl.