

Etcedrah

Mei 2016 · Jaargang 2 · Nummer 1

Zeg maar tante Nel!

Vrijwilliger Nel Weerheijm in het zonnetje

We houden allebei enorm van praten

Twee generaties: oma Proos en kleindochter Mariëlle

In verbondenheid en vertrouwen

Wim van Duijn over eenzaamheid onder ouderen



Doeners die Denken

Buitenruimtespecialist in Zorg- en Onderwijssector



WWW.VERHEIJBV.NL



VERHEIJ
Integrale
groenzorg

**Persoonlijk en
professioneel
in buitenruimten!**

**DRUKKEN IS
GEEN ROCKET
SCIENCE,
HET IS EEN VAK!**

CREZÉE
GRAFISCHE OPLOSSINGEN

CREZÉE GRAFISCHE OPLOSSINGEN
ENERGIEWEG 31 | 4231 DJ MEERKERK | TEL. 0183 - 35 82 82
INFO@CREZEE.NL | WWW.CREZEE.NL



Barmhartige Samaritanen

‘Meneer, wij zijn zo blij dat onze vader nu hier op de woongroep woont. Eerst woonde hij in een serviceflat. Daar was het goed, maar hij voelde zich toch vaak alleen.’ Zo sprak een echtpaar mij onlangs aan. ‘Ik ben de enige man in de groep, maar het is gezellig en ik voel mij niet meer eenzaam’, reageerde de bewoner. Mooi om te horen.

Als ik de cijfers lees over de gevoelens van eenzaamheid onder ouderen... aangrijpend! Sommige ouderen krijgen vrijwel nooit bezoek. Hoe lang duren de dagen als je niemand spreekt en geen mens belangstelling toont? Maar de cijfers zijn ook confronterend. Heb ik zelf oog voor mensen om mij heen en in het bijzonder voor ouderen die ervaren ‘Ik heb geen mens’? Vertonen we iets van het beeld van Hem die het verlorene zoekt en hen die ‘wegdrijven’ terug brengt?

In het achterliggende jaar is na bezinning en veel gesprekken het Identiteitsprofiel van Cedrah vastgesteld. Dit profiel begint met de gelijkenis van de barmhartige Samaritaan. De Heere Jezus houdt ons in deze gelijkenis een spiegel voor door – tegenover een priester en een leviet die voorbij gaan – een Samaritaan te schetsen die heel veel offert: zijn waardigheid, zijn veiligheid, zijn gemak, zijn tijd en energie en zijn geld. De Samaritaan brengt naastenliefde in de praktijk door een vijand te helpen en hem te (laten) verzorgen. Binnen Cedrah willen we graag invulling geven aan barmhartigheid, ontferming en liefdevolle zorg. Daarbij houden we rekening met de wensen en mogelijkheden van onze cliënten. Werken als een barmhartige Samaritaan kan niemand in eigen kracht. Daarvoor is een levende relatie nodig met de Heere Jezus, de Grote barmhartige Samaritaan. Die genadig ons, vijanden van Hem, wil opzoeken, terugbrengen en vernieuwen. Dan gaan we Hem liefhebben boven alles en vanuit die liefde invulling geven aan naastenliefde. Dan zijn er binnen de locaties van Cedrah weinig eenzame mensen!

Teunis Stoop, Raad van Bestuur

‘Hoe lang duren de dagen als je niemand spreekt en geen mens belangstelling toont?’

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, Gerard Kaman,
Lia Zeeman, Nelleke de Wit

Oplage

Versijnt drie keer per jaar in een oplage van 17.000 stuks

Vormgeving

Doordacht, Bodegraven

Fotografie

Adriaan Verhoeven,
Jannemarie Borsboom

Druk

Crezée Meerkerk BV

Foto omslag

Vrijwilligster Nel Weerheijm schild een (aard)appeltje met een bewoonster in woonzorgcentrum Uitzicht in Vlaardingen.



KLOMP CREATIVE

bedrijfsfilms | promofilms | commercials | reportages
klompcreative.nl

Onze films
overtuigen.



HARKES
Begravenissen

Persoonlijke zorg voor uw begrafenis

Voorofscheweg 15a - 2771 MA Boskoop

www.harkesbegravenissen.nl

Dag en nacht bereikbaar

Wij verzorgen alleen begrafenis

0172 - 21 21 22

Woorden van wijsheid voor zieken

Ds. A. Schot

Zieken zijn zelf vaak verlegen om woorden van wijsheid. De familie, die hen in liefde omringt, weet soms ook geen gepaste woorden (meer) te vinden. En ziekenbezoekers of ambtsdragers zien dikwijls op tegen een gesprek, omdat zij ervaren hoe arm mensenwoorden zijn. *Woorden van wijsheid voor zieken* is zowel bestemd voor hen die ziek zijn als voor degenen die hen omringen. Er worden woorden aangereikt uit het Boek van de opperste Wijsheid. Zijn bewegelijkheid met zieken klinkt door in deze handreiking.

Deel 6 serie
Woorden van Wijsheid

Nieuw verschenen
128 pagina's

9,95



de Banier
uitgeverij

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



Deze keer in Etcedrah



10

IN VERBONDENHEID EN VERTROUWEN
Wim van Duijn over eenzaamheid onder ouderen



14

IN HET ZONNETJE
Lisette creëert een thuis voor bewoners



18

TWEE GENERATIES
'Hoe deed oma dat toch, met tien kinderen? Ik heb het met drie al heel erg druk!'

6 UIT LAND EN LOCATIES

Actualiteitenrubriek

15 BOEKEN

Recensies

15 COLUMN

Kees van der Staaij over zorg met hart en handen

16 LEVENSVRAGEN

'Weet u nog iemand met wie ik kan praten?'

17 OP STAP MET

Netty Madern zorgt met liefde voor de bewoners

23 ZWEEDSE PUZZEL

Win een dinercheque!

24 RONDON DE TAFEL

Feest van herkenning

26 WAT WE DOEN

De heer Chevalking klust voor anderen

28 HET RECEPT VAN

Erwtensoep en stroopbabbelaars van mevrouw Korevaar

29 BEELD IN WOORDEN

Omzien naar elkaar

31 IN HET ZONNETJE

Nel Weerheijm is ruim 20 jaar vrijwilliger

32 CEDRAHLOCATIES

Waar vindt u ons?

33 UITGELICHTE LOCATIE

Heerlijk wonen in Beth-San

33 INGELIJST

'Ik, Zijn kind?'

34 MEDITATIE

Onderlinge liefde

35 GEZIEN

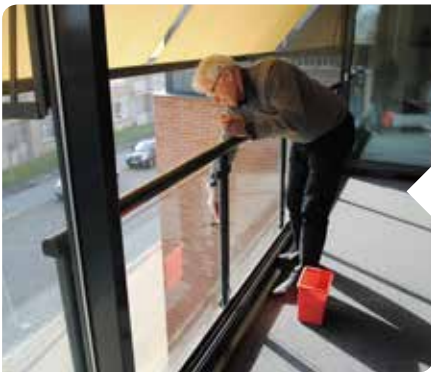
Koekje erbij?



College van Gedeputeerde Staten Zeeland steekt handen uit de mouwen

Woonzorgcentrum Eben-Haëzer bruieste van de activiteiten tijdens de Nationale Vrijwilligersdag NLdoet op zaterdag 12 maart jl. Een enthousiaste groep van 60 vrijwilligers stak deze morgen de handen uit de mouwen.

de Bat bakte appeltaarten, daarbij geassisteerd door zijn kinderen. Er was ook nog tijd voor Oudhollandse spelletjes en een goed gesprek met de bewoners van Eben-Haëzer. Na afloop genoten de vrijwilligers samen met de bewoners van een frietmaaltijd in restaurant Zeelicht van Eben-Haëzer.



Het college van Gedeputeerde Staten vindt vrijwilligerswerk voor Zeeland van groot belang en heeft daarom, samen met onder andere een grote groep internationale studenten, in woonzorgcentrum Eben-Haëzer een bijdrage geleverd aan NLdoet. Commissaris van de Koning Han Polman en gedeputeerde Harry van der Maas namen de deurposten onder handen, Ben de Reu lapt de ramen en Jo-Annes

We kijken terug op een geweldig succesvolle dag! Het was erg gezellig en de opkomst was overweldigend. Er is deze morgen veel werk verzet. Locatiemanager Carien van den Berg is dankbaar voor hun inzet: 'De hulp van vrijwilligers is voor Eben-Haëzer onmisbaar. Ik wil alle vrijwilligers en medewerkers bedanken voor hun belangeloze inzet op deze dag!'



Geslaagde NLdoet-dag

Bijna 100 vrijwilligers kwamen naar d'Amandelhof voor de landelijke vrijwilligersdag van het Oranje-fonds, NLdoet.

Na koffie met een amandelbroodje kon iedereen op heel diverse manieren aan de slag: samen met bewoners een 'voelparcours' lopen, bloemschikken, bloembakken vullen met viooltjes, smoothies maken, verven in de Hofwinkel, te veel om op te noemen. En omdat het mooi

weer was, kon men ook heerlijk met bewoners naar buiten gaan: wandelen in de tuin, fietsen met de rolstoelfiets of even met een bewoner naar het winkelcentrum. Na een warme maaltijd inclusief toetjesbuffet keek iedereen terug op een positieve dag waarin gezelligheid en omzien naar elkaar de boventoon voerden. Als dank kreeg elke vrijwilliger een zak dropjes met de tekst: 'het zit d'r op!'

Stuur ouderen een kaartje!

Hoeveel vrienden heb jij op Facebook? Een paar honderd? Maar wat als je, net als 200.000 ouderen in Nederland, helemaal geen vrienden hebt? Deze extreem eenzame ouderen hebben hooguit één keer per maand sociaal contact. Meer hierover lees je op p10. Het Nationaal Ouderenfonds komt daarom in actie met No-facebook. Doe je mee? Ga naar nofacebook.ouderenfonds.nl en stuur een kaartje. Meedoen is gratis. Laat ouderen weten dat je aan hen denkt!





Nieuwe ouderen mogelijk minder kwetsbaar

‘De ouderen van straks roken minder dan de ouderen van nu. Ook zijn toekomstige ouderen hoger opgeleid. Dergelijke generatieverschillen leiden er mogelijk toe dat toekomstige ouderen minder of anders kwetsbaar zijn, bij verder gelijkblijvende omstandigheden’, schrijft het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) in een nieuw rapport.

Het RIVM deed onderzoek naar kwetsbaarheid onder zelfstandig wonende volwassenen en ouderen van 40 tot 81 jaar.

Het instituut onderscheidt daarbij vier ‘domeinen’ van kwetsbaarheid: fysieke, psychische, sociale en cognitieve. De meeste kwetsbare mensen hebben maar op één van deze punten problemen.

Kwetsbaarheid bij ouderen gaat onder meer vaak gepaard met roken en een laag opleidingsniveau. Ook te kort of te lang slapen speelt mee. Het onderzoek van de RIVM zou een van de eerste onderzoeken zijn dat een overlap laat zien tussen slecht slapen en kwetsbaarheid.



Kick-off Week van Zorg en Welzijn door Kees van der Staaij

Op 14 maart jl. bezocht partijleider van de SGP Kees van der Staaij woonzorgcentrum Beth-San om de landelijke Week van Zorg en Welzijn te openen.

Samen met groep 8 van de plaatselijke Rehobothschool volgde Van

der Staaij een interactieve zorgles. Aan de hand van ervaringsverhalen schetste de praktijkopleider levendig hoe het dagelijks werken in de zorg is; geen dag is hetzelfde en het vraagt geduld, liefde en vindingrijkheid. Maar: werken in de zorg is mooi en dankbaar werk!

Restaurant Uitzicht iedere werkdag geopend

Met ingang van 7 maart jl. zijn bewoners zorg en serviceflat van Uitzicht, maar ook ouderen uit de omgeving van Uitzicht elke werkdag hartelijk welkom in het restaurant van Uitzicht. De openingstijden van ons restaurant zijn: maandag tot en met vrijdag van 11.30 – 14.00 uur. De maaltijd wordt vanaf 12.30 uur geserveerd. Prijs voor een maaltijd is € 5,95. Kom dus naar ons restaurant, en geniet van de ambachtelijke en vers bereide maaltijd, maar ook van het onderlinge contact.



Repeteren voor Paasviering in de Sionkerk

Op woensdag 23 maart zijn een aantal bewoners Rehoboth naar de repetitiemorgen voor de Paasviering van de Koelmanschool in de Sionkerk in Rotterdam-Alexanderpolder geweest. Het thema van de Paasviering was: Jezus leeft in eeuwigheid. Daar hebben we genoten van het opzeggen van teksten, zingen van liederen en een heerlijk bakje koffie!



Bijeenkomst over mantelzorg

Op maandagavond 4 april jl. heeft mevrouw P. Jacobse een lezing gegeven in d'Amandelhof over 'rouw en verdriet bij de mantelzorger'. Een mantelzorger kan te maken krijgen met verschillende vormen van verlies. Verlies van een gezonde partner, ouder of kind, verlies van sociale contacten, verlies van het alledaagse bestaan. Rouw is eigenlijk een aanpassingsproces aan verlies, dus rouw kan er al zijn tijdens het leven van de zorgvrager. De lezing is gegaan over verlieservaringen, uitdagingen en de verschillende manieren van omgaan met verlies.



Puzzeltafel groot succes

De bewoners van woonzorgcentrum Rehoboth hebben geen lange avond of een druilerige middag nodig om te gaan puzzelen. Ook al schijnt het zonnetje, de puzzelstukjes worden één voor één gelegd sinds er een grote tafel in de bibliotheek staat met hierop steeds weer een nieuwe legpuzzel.

De bewoners zijn erg enthousiast over de puzzeltafel en vele puzzels in verschillende soorten en maten zijn al gelegd. Een bewoners reactie tijdens het puzzelen:

'Ik ben blij dat deze tafel niet op mijn kamer staat, want dan zou ik niet meer eten en slapen.'

Lukt een puzzel niet? Zit iemand even vast? Dan wordt de puzzel omgedraaid of legt iemand anders weer een paar stukjes. Zelfs de bibliotheekvrijwilliger kan het niet laten om een paar stukjes te leggen voordat hij naar huis gaat. Het is geweldig om te zien hoe de bewoners genieten en samen de ene puzzel na de andere leggen!

Burgemeester en wethouders Zuidplas aan de slag voor NLdoet

Burgemeester Gert-Jan Kats en twee wethouders kwamen op in het kader van NLdoet op 11 maart hun handen uit de mouwen steken in Beth-San. Wethouder Muller schrobde menig hulpmiddel schoon. Wethouder Rik van Woudenberg en burgemeester Kats bedienden de bewoners in het restaurant.



Beth-San kan enthousiaste vrijwilligers goed gebruiken! Interesse? Tony Havenaar: g.a.havenaar@cedrah.nl of 079 593 18 40.



Het MT van Cedrah loopt een ochtendje mee op d'Amandelhof

Het managementteam (MT) van Cedrah heeft sinds vorig jaar de gewoonte om ieder kwartaal op één van de locaties mee te lopen. Op donderdag 5 februari brachten Teunis Stoop, Remco Lommers en Christiaan van de Wege een bezoek aan locatie d'Amandelhof in Capelle aan den IJssel. Ze hadden een druk programma deze ochtend: een kijkje in de zorgverlening, meehelpen in de keuken en even invallen achter de receptie, het hoort er allemaal bij!

Het doel van deze locatiebezoeken is de verbinding met de locaties te onderhouden en te versterken. Gewoon eens meelopen in het dagelijks leven op een locatie geeft een verrijking van en een verdieping aan het werk wat achter de schermen plaatsvindt. Het locatiebezoek werd zowel door de MT-leden als door de collega's op de locaties erg gewaardeerd!

Liefdevol en professioneel

Remco: 'Ik vond het erg boeiend om te zien hoe medewerkers en vrijwilligers zich liefdevol inzetten voor de ouderen. De zorg en aandacht is daar ook professioneel: er wordt zoveel mogelijk ingespeeld op de belevingswereld van de oudere. Ik kwam tot de conclusie dat ik eigenlijk te weinig meeloop in de praktijk. Daarom heb ik afgesproken dat ik

een keer terug kom in uniform, om 7.00 uur 's ochtends, om daadwerkelijk mee te helpen in de thuiszorg!'

Inspiratie

Christiaan: 'Een locatiebezoek geeft mij inspiratie in mijn werk voor Cedrah. Een kijkje in de keuken (letterlijk) gaf mij een goed beeld van de kwaliteit van de maaltijden en de grote veranderingen in het keukenproces voor onze medewerkers. Als invalkracht op het servicepunt heb ik het belang gezien van een goede telefonische bereikbaarheid en een klant- en servicegerichte houding. In de betrokken en professionele wijze waarop de collega's zorg bieden aan de ouderen, heb ik ervaren dat ze een warm hart hebben voor onze ouderen!'

Leuk, boeiend en confronterend

Teunis: 'Het was een leuke, boeiende, confronterende maar ook inspirerende ochtend. Ik vind het belangrijk om te ervaren waar men 'op de werkvloer' mee te maken heeft en tegenaan loopt. Daarnaast vind ik het ook fijn om contact te hebben met medewerkers, vrijwilligers en bewoners. De liefdevolle en respectvolle wijze waarop medewerkers met de ouderen omgaan, heeft mij opnieuw laten zien dat het de moeite waard is om bestuurder te zijn van een organisatie als Cedrah!'



Het is belangrijk om te ervaren waar men 'op de werkvloer' mee te maken heeft en tegenaan loopt.
Teunis Stoop



Wim van Duijn
*‘Iemand met veel mensen
om zich heen kan zich
toch eenzaam voelen.’*



Oud en eenzaam; horen die twee bij elkaar? Zijn oude mensen eenzamer dan jonge mensen? En als je ziet dat ouderen eenzaam zijn, wat kun je daar dan aan doen? Maar wat is eenzaamheid eigenlijk?

In verbondenheid en vertrouwen

Door drs. W.J. (Wim) van Duijn

Eenzaamheid is een gevoel. Een gevoel van leegte, verdriet en soms angst omdat je je niet meer verbonden voelt met de wereld en met andere mensen om je heen. Het is een persoonlijke beleving. Iemand met weinig contacten hoeft dus nog niet eenzaam te zijn. En iemand met veel mensen om zich heen kan zich toch eenzaam voelen.

Oud en eenzaam

Uit onderzoek blijkt dat eenzaamheid toeneemt naarmate men ouder wordt. Zie hiervoor het kader 'De feiten'. De cijfers liegen er niet om: een derde van de 65-plussers in Nederland voelt zich eenzaam. Naarmate je ouder wordt, kunnen zich steeds vaker en ook gelijktijdig ingrijpende levensgebeurtenissen voordoen. Het verlies van een partner, een afnemend sociaal netwerk en een verslechterende gezondheid zijn de grootste oorzaken van eenzaamheid onder ouderen.

Fysieke afstand

De samenleving is momenteel erg aan het veranderen. Bij een aantal van deze ontwikkelingen zie ik een direct verband met toenemende eenzaamheid. Zo is het lang niet meer zo vanzelfsprekend als vroeger om bij je ouders in de buurt te blijven wonen. In mijn werk zie ik dat de kinderen van cliënten meer verspreid over het land gaan wonen. Ik heb bijvoorbeeld een cliënt wiens enige dochter in Drenthe woont. Die kan niet zomaar even langs komen, want dat kost haar een reis van zo'n vier uur met het openbaar vervoer. De fysieke afstand tussen kinderen en ouders draagt dus al gedeeltelijk bij aan de eenzaamheid onder ouderen.

Thuis, maar eenzaam

Wat ook een grote invloed heeft, is het feit dat ouderen geacht worden zo lang mogelijk thuis te blijven wonen. Ik denk dat veel ouderen daar ook blij mee zijn als dit voor hen mogelijk is. Maar er zijn ook ouderen die daardoor veel minder sociale contacten hebben met ►

leeftijdsgenoten. De extreem eenzamen zien bijvoorbeeld maar één persoon per maand. Ouderen zo lang mogelijk thuis laten wonen is op zich een goede ontwikkeling, maar er zit een groot risico op eenzaamheid aan vast.



Drs. WJ. (Wim) van Duijn (51) is Specialist Ouderengeneeskunde bij Topaz, een ouderenzorgorganisatie in de regio Leiden en Duin- en Bollenstreek. Daarnaast is hij lid van de Raad van Toezicht van verpleeghuis Salem te Ridderkerk, voormalig wethouder (o.a. van zorg) en SGP-raadslid in zijn woonplaats Katwijk.

Minder vrijwilligers

De verhoging van de AOW-leeftijd naar 67 jaar vind ik een zorgwekkende ontwikkeling. Tot nu toe zijn er veel 60-plussers die al wel met de VUT zijn, maar nog gezond en vitaal en als vrijwilliger de handen uit de mouwen willen steken. Nu het steeds meer verplicht wordt om langer door te werken, neemt dit potentieel van vrijwilligers af. De sociale rol die zij vervullen in de contacten met ouderen, neemt daardoor af. Na een lange dag werken heeft niet iedereen nog energie om een bezoekje te brengen aan een oudere.

Eenzaamheid in de praktijk

Met enige regelmaat maak ik in de praktijk mee dat ouderen wel kinderen hebben, maar er geen contact meer is omdat er ruzie of onenigheid is binnen de familie. Ook in verzorgings- en verpleeghuizen komt het dus voor dat ouderen geen bezoek krijgen van hun kinderen. Ik heb eens midden in de nacht de zoon van een cliënt gebeld met de mededeling dat het erg slecht ging met zijn vader. Het was mijn verwachting dat zijn vader op korte termijn zou komen te overlijden. Zijn reactie was: 'Ik hoor morgenochtend wel of hij overleden is of niet'. Daar kreeg ik letterlijk kippenvel van. Verschrikkelijk dat mensen zo eenzaam kunnen zijn dat zelfs op het sterfbed geen bekend en vertrouwd gezicht aanwezig is. Dan blijkt dat een oudere met kinderen alsnog erg eenzaam kan zijn, omdat de verbondenheid wordt gemist die het leven waarde kan geven.

Soorten eenzaamheid

Sociale eenzaamheid

Minder contact met andere mensen dan gewenst. Het sociale netwerk is klein.

Emotionele eenzaamheid

Kwaliteit van het contact met anderen is minder dan gewenst. Een hechte, emotionele band ontbreekt.

Risico op eenzaamheid

Persoonlijke en maatschappelijke factoren

Persoonlijk

Ingrijpende levensgebeurtenissen zoals echtscheiding, verlies van een dierbare of ernstig gezondheidsverlies. Persoonlijke kenmerken als gebrek aan zelfvertrouwen, probleemoplossend vermogen en sociale vaardigheden.

Maatschappelijk

Ontbreken van participatie in de maatschappij door bijvoorbeeld klein sociaal netwerk, sterke inkomensachteruitgang, schuldenproblematiek, werkloosheid of een ongewenste woonsituatie.

Definitie eenzaamheid

'Eenzaamheid is het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties.' (De Jong-Gierveld & Van Tilburg, 2007)

Bronnen: Coalitie Erbij, RIVM

Hoe vaak komt eenzaamheid voor?

30% van de Nederlanders voelt zich matig eenzaam
8% voelt zich sterk eenzaam

Geslacht

	MATIG EENZAAM	STERK EENZAAM
Man	32%	8%
Vrouw	29%	9%

Herkomst

	MATIG EENZAAM	STERK EENZAAM
Autochtoon	29%	7%
Westers allochtoon	34%	11%
Niet-Westers allochtoon	40%	20%

Leeftijd

	MATIG EENZAAM	STERK EENZAAM
19-34	26%	7%
35-49	29%	8%
50-64	31%	9%
64-74	34%	7%
75-84	40%	10%
84+	45%	14%

Burgerlijke staat

	MATIG EENZAAM	STERK EENZAAM
Gehuwd, samenwonend	28%	5%
Ongehuwd, nooit gehuwd	33%	12%
Gescheiden	38%	20%
Weduwe, weduwnaar	42%	16%

Opleidingsniveau

	MATIG EENZAAM	STERK EENZAAM
Laag (Lager onderwijs)	40%	17%
Midden 1 (mavo, lbo)	34%	10%
Midden 2 (havo, vwo, mbo)	29%	8%
Hoog (hbo, wo)	27%	5%

Een knuffel

Een ander belangrijk item van eenzaamheid waar weinig over gesproken wordt, is het gemis van lichamelijk contact. Op een bepaald moment in het leven kunnen zoveel vertrouwde mensen zijn weggevallen, dat je nooit meer een knuffel of een hand op je schouder krijgt. Ik ben er van overtuigd dat dit voor veel ouderen als een gemis wordt ervaren, hoewel zij dit niet zullen uitspreken. Probeer je dat eens in te leven; ik zou het verschrikkelijk vinden om nooit meer een knuffel te

Wim van Duijn

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

krijgen van iemand die voor mij belangrijk is. Ouderen van deze generatie zullen niet ‘zomaar’ om een knuffel vragen. Op lichamelijk contact ligt nog altijd een taboe, zeker in onze gezindte. Het heeft natuurlijk ook te maken met opvoeding en karakter. Ik denk echter dat de behoefte aan fysieke nabijheid bij ouderen best wel aanwezig is.

Het belang van de familieband

Binnen een verzorgings- of verpleeghuis is er als het goed is ook aandacht voor onderling contact. Bijvoorbeeld het deelnemen aan groepsactiviteiten wordt gestimuleerd. Maar om te ‘aarden’ in een groep moet de oudere nog wel cognitieve vaardigheden hebben, en een klik hebben met anderen.

Daarnaast is het ook belangrijk om de familie als eerste schil rondom de oudere te betrekken en te motiveren wanneer er sprake is van eenzaamheid. Tot voor kort was het lastig om dit aan te kaarten, omdat lange tijd gedacht werd dat de aanwezigheid van familie niet meer nodig was wanneer vader of moeder naar een verpleeg- of verzorgingshuis verhuisde. Deze vragen mogen echter nadrukkelijk wel gesteld worden, omdat het ontzettend belangrijk is dat de familieband in tact blijft.

Wat kan ik doen?

De eerste stap is het besef. Een oudere in een verzorgings- of verpleeghuis, met mensen om zich heen, kan toch erg eenzaam zijn. Wees daar alert op en hou je ogen en hart daarvoor open. Vaak gaat iemand klagen over lichamelijke klachten omdat hij niets anders heeft om op te letten en z'n verhaal niet kwijt kan. Maak het

De feiten

Er zijn meer dan 4,1 miljoen 55-plussers in Nederland. Hiervan voelt meer dan 1 miljoen zich eenzaam. Van hen zijn 200.000 extreem eenzaam, zij hebben slechts één keer in de maand een sociaal contact. Van de ruim 2,9 miljoen 65-plussers voelen bijna 900.000 mensen zich eenzaam. Eenzaamheid neemt toe met de leeftijd. Dit geldt specifiek voor sociale eenzaamheid. Het percentage mensen dat zich emotioneel eenzaam voelt, neemt toe vanaf 75 jaar. Vanaf 50-jarige leeftijd voelt meer dan 40% van de Nederlanders zich eenzaam. Van de 75- tot 85-jarigen voelt bijna 50% zich eenzaam. Van de 85-plussers voelt bijna 60% zich eenzaam.

Gevolgen van eenzaamheid

Eenzaamheid kan ernstige gevolgen hebben. Het verhoogt de bloeddruk, het stressniveau en de kans op een depressie. Eenzame ouderen blijken 14% meer kans te hebben op een vroege dood dan de gemiddelde persoon. Uit onderzoek van het SCP (2013) blijkt dat de groep kwetsbare ouderen (65+) de komende jaren sterk toeneemt van 750.000 tot 1 miljoen in 2025. Kwetsbare ouderen lopen extra risico op gezondheidsproblemen of opname in een tehuis. Daarnaast vereenzamen zij sneller en de kans op overlijden binnen 3 jaar is twee tot drie keer zo groot.

Weetjes over eenzaamheid

- › Van de ouderen in een zorginstelling, krijgen 10.000 ouderen bijna nooit bezoek (onderzoek Leger des Heils, 2012)
- › 20% (420.000) van de ouderen viert geen Kerst en Oud & Nieuw.
- › Ruim 200.000 ouderen (10%) in Nederland zitten tijdens de feestdagen zonder bezoek.

bespreekbaar met de oudere en vraag er eens voorzichtig naar. Wil je een actieve bijdrage leveren? Meld je dan aan als vrijwilliger en ga iets leuks doen met de ouderen. Vraag eens na of er wellicht ouderen zijn zonder familie en breng hen met regelmaat een bezoekje.

Omzien naar elkaar

De intieme en vertrouwelijke band met een partner die zo gemist kan worden, is niet te compenseren. Dat is ook onderdeel van de gebrokenheid van ons bestaan. Verdriet en lijden zijn verbonden aan ons leven. Maar door er te zijn, in vertrouwelijkheid en verbondenheid, kunnen we dit lijden draaglijker maken en zo omzien naar elkaar. ■



‘We merken dat de activiteiten een positief effect hebben op de bewoners. Ze voelen zich werkelijk thuis en minder eenzaam.’

Lisette creëert een thuis voor bewoners

Tien jaar geleden begonnen in de keuken van d’Amandelhof. Kort na haar indiensttreding overgestapt naar de zorg. Na het volgen van verschillende opleidingen sinds twee jaar werkzaam in een kleinschalige woongroep van hetzelfde woonzorgcentrum. ‘Dit is een keuze waar ik tot op de dag van vandaag geen moment spijt van heb gehad’, aldus verzorgende Lisette van den Dool (25 jaar).

Op de woongroep verblijven acht bewoners die overdag samenzijn in de huiskamer. Zodoende zitten deze bewoners niet hele dagen eenzaam op hun kamer, maar worden

ze positief gestimuleerd. Dit gebeurt door de ‘oude sfeer’ te creëren, waar ze zich thuis voelen. Lisette betreft de bewoners bij dagelijkse activiteiten zoals koken, wassen en af en toe een gezellig spel of een Bijbelstudie. ‘We merken dat dit een positief effect heeft op de bewoners. Ze voelen zich werkelijk thuis en minder eenzaam.’

Lisette doet haar werk met veel plezier en hoopt dit nog lang te mogen blijven doen. Volgens haar collega’s is ze een fijne, betrouwbare en zorgzame verzorgende voor de bewoners, maar ook heeft ze een goede samenwerking met de mantelzorgers.



Geloven zonder zien

Deze twaalfde gedichtenbundel van mevrouw Groeneweg-de Reuver bevat 43 gedichten die spreken van vertrouwen, troost en bemoediging in dagen van zorg en verdriet. Sommige gedichten hebben een specifiek

thema, zoals Kerst, Pasen of de jaarwisseling. Mevrouw Groeneweg gaat thema's als twijfel en verdriet niet uit de weg. Maar de gedichten bevatten stuk voor stuk een verwijzing naar de bron van troost, Jezus Christus. Een mooie en handzame gedichtenbundel om zelf te hebben, maar ook zeer geschikt als geschenk voor een naaste in nood.

Geloven zonder zien; M.A. Groeneweg-de Reuver. Uitgeverij de Banier, ISBN 9789462782730, € 5,95



Ook dat was Rotterdam

Rotterdam was na de Tweede Wereldoorlog een stad in verandering. Dat gold zeker ook het leven van orthodoxe protestanten. Velen van hen

kijken nog altijd met warme gevoelens terug op de tijd dat op zondag de straten van de Maasstad zwart zagen van de kerkgangers. Bekend is dat er niet alleen vóór, maar ook ná de oorlog sprake was van een bloeiend geestelijk leven. Hoe was het kerkelijk en dagelijks leven van bevindelijk gereformeerden in de havenstad?

Ook dat was Rotterdam, het leven van bevindelijk gereformeerden (1945-1970), W.B. Kranendonk. Uitgeverij de Banier, ISBN 9789462785946, € 5,95



Kees van der Staaij (47) is fractievoorzitter van de SGP in de Tweede Kamer.

Zorg met hart en handen

Goede zorg is een zaak van hart en handen. Dat vraagt veel inspanningen van al die medewerkers in de zorg. Vooral is een warm hart nodig en een open oog en oor voor mensen die zorg nodig hebben. Dat is ook een christelijke opdracht. Dat herkende ik in de praktijk toen ik een tijdje geleden op bezoek was bij Uitzicht in Vlaardingen. Diezelfde warmte en toewijding kwam ik onlangs tegen bij Beth-San in Moerkapelle.

Tijdens de Week van Zorg en Welzijn opende Cedrah namelijk, net als veel zorg- en welzijnsinstanties in Nederland, haar deuren. De leerlingen uit groep 8 van de Rehobothschool en ik kregen daardoor in Beth-San te zien wat voor fantastisch en gevarieerd werk medewerkers in de zorg doen en hoeveel zij kunnen betekenen voor de medemens. En dankzij de boeiende zorgles van praktijkopleider Evelien kregen we een nog beter beeld van de uitdagingen waar verzorgenden dagelijks mee te maken hebben. Heel mooi ook om te zien hoeveel vrijwilligers zich ook met enthousiasme en betrokkenheid inzetten voor de bewoners. Onder hen zijn ook veel ouderen. Heel waardevol om hun levenservaring en energie ook op een goede manier ingezet te zien voor zorg voor elkaar!

Deze praktijkervaring bevestigde eens te meer dat zorgmedewerkers de ruimte moeten krijgen om hun fantastische werk op een creatieve manier vorm te geven. Dat motiveert mij als Kamerlid om nog meer werk te maken van het schrappen van overbodige administratieve regels en protocollen die goede zorg in de weg staan.



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.

‘Weet u nog iemand met wie ik kan praten?’

‘Het is hier goed hoor, maar in één ding ben ik toch wat teleurgesteld. Ik dacht hier meer geestelijke gesprekken te kunnen hebben. Dat mag je toch eigenlijk wel verwachten? Het blijft zo stil aan de koffietafel. Weet u nog iemand met wie ik kan praten?’

Bewoners komen vaak met een zekere verwachting naar onze huizen. Onder andere om goede contacten met elkaar te onderhouden. Het is waar, er zijn al heel wat hechte vriendschappen ontstaan. ‘Met die en die klikt het heel goed’, hoor ik dan zeggen. ‘En met die en die kan ik heel goed praten.’ Maar het is niet altijd het geval...

‘Ik dacht hier meer geestelijke gesprekken te kunnen hebben.’

Nu is het een heel goede gewoonte in onze huizen dat de bewoners gezamenlijk koffie kunnen drinken, of samen eten. Het is ook mooi als er allerlei activiteiten aangeboden worden. Dit zijn allemaal mogelijkheden om elkaar te ontmoeten en met elkaar te spreken. Daar hebben mensen behoefte aan. Eenzaamheid kan zo’n kwelling zijn.

En toch kan het zijn dat bewoners zich wat alleen voelen, al is het in een volle zaal en aan een tafel met heerlijk eten. Er is geen gesprekspartner. Hoe kan dat toch komen? Bij het ouder worden zijn er veel hindernissen om tot een goed gesprek te komen. Heel vaak kunnen bewoners elkaar niet goed verstaan. Doofheid is zo lastig. Soms door een gehoorapparaat wat niet goed aanstaat. Sommige bewoners kunnen niet meer goed zien. Soms is er een veelheid aan stemmen en geluiden, waardoor het niet lukt om zich te concentreren. Of de ander begrijpt het niet meer omdat de gedachten minder zijn geworden. Of iemand zucht: ‘Ik wil wel over de preek praten, maar ik weet zelf niet meer waar het over ging.’

Een serieus of geestelijk gesprek beginnen is niet zo eenvoudig. ‘Het moet ook vallen’, zeggen we dan wel eens. En wat moeilijk als er geen response komt. Als niemand iets terug zegt, ben je gauw uitgepraat. Sommige bewoners raken teleurgesteld. Eens hoorde ik een bittere reactie: ‘Ik blijf liever op mijn kamer. Al dat geklets met elkaar, daar doe ik niet aan mee.’

Vindt u het fijn om een goed gesprek te hebben, omdat de Heere en Zijn dienst het zo waard zijn? Lees dan eens Zondag 21 vraag en antwoord 55!

Op stap met Netty Madern

Netty (48) werkt op de afdeling Verzorgd Wonen in Uitzicht, met als extra zorg de psychiatrie. 'Na 4 jaar alleen maar nachtdiensten, draai ik nu alle diensten. Leuk om alle ins en outs van de 24-uurszorg mee te maken, en met liefde te zorgen voor de bewoners!'



Oefenen met de evacuation chair. Best spannend om je over te geven!



Hoe voelt dat nou als je als bewoner in de lift hangt? Een hele goede ervaring voor leerling Caroline om te doen.



Leerlingen begeleiden tot aan hun diploma is een belangrijk doel in Uitzicht.



Rapportage/communicatie is een belangrijk onderdeel van de zorg.



Voordat er steunkousen aangemeten worden moet er eerst compressief gezwachteld worden.



Veiligheid boven alles, dus bijscholing BHV is een vereiste!



Blaasontsteking is een veel voorkomend probleem bij ouderen, vandaar dat er regelmatig urine wordt gestript.



Einde van de nachtdienst... toch wel een beetje moe. Nu nog overdragen aan de dagdienst.

‘Oma heeft vroeger heel veel genaaid; jassen, broeken, en nog veel meer.’

Mariëlle de Goffau





Mevrouw M. Proos-Bosman (81) heeft 10 kinderen, waarvan er één is overleden. De kinderen wonen in Zeeland, Bodegraven maar ook in Canada. Kleindochter Mariëlle de Goffau (29) is één van de 34 kleinkinderen, en heeft zelf inmiddels ook drie kinderen. 'Ik heb een groot nageslacht, en dus ook veel verhalen. Gelukkig kan ik me alles nog herinneren, je ziet hier in huis dat het ook anders kan.'

'We houden allebei enorm van praten'

Sigaren en oude mannetjes

Mevrouw Proos en haar man hebben 50 jaar in Arne-muiden gewoond: 'Mijn man was daar gemeentebode en mannenkapper. Het was altijd heel druk en er kwamen veel mensen langs.' Mariëlle kan zich dit nog goed herinneren: 'Oh ja, opa was altijd oude mannetjes aan het knippen en sigaren aan het verkopen. Typisch opa!'

Gezegend mens

'Ik voel me gelukkig niet eenzaam', vertelt mevrouw Proos. 'Ook al hebben we een groot gezin, ze komen allemaal langs. Als ik dan zie hoe dat bij andere mensen is in Rehoboth, dan ben ik een gezegend mens. Gisteren kwam er weer een kleinkind die zei: oma, het is zo mooi weer buiten, we gaan even een rondje lopen. Daar geniet ik zo van!' Na alle drukte in het leven dat achter haar ligt, vindt mevrouw Proos het ook fijn om gewoon rustig te kunnen zitten en een boek te lezen. ►

Privé en werk

Mariëlle is zelf werkzaam in de ouderenzorg. 'Ik werkte eerst in de kraamzorg, maar omdat het niet meer te combineren was met mijn gezin heb ik voor de ouderenzorg gekozen. Niet hier, maar in een ander verzorgingscentrum. Werk en privé houd ik graag gescheiden, dus bij oma drink ik gewoon gezellig koffie!'

Op bezoek

'Eigenlijk zou ik wel wat vaker bij oma op bezoek moeten gaan, maar ik weet gewoon niet hoe ik dat moet combineren', biecht Mariëlle op. 'Ik praat graag met oude mensen, daar kan je ook nog wat van leren. Oma Proos reageert: 'Nee hoor Mariëlle, dat maakt niet uit. Het is goed dat je komt. Vroeger trokken de ouders bij de kinderen in als ze ouder werden, maar dat kan tegenwoordig niet meer en ik zou het ook niet willen. Mijn kinderen hebben allemaal een eigen gezin en ik vind het belangrijk dat ze daar goed voor zorgen. De zorg die ik hier krijg kunnen mijn kinderen me niet geven. Ik vind het hier fijn en word goed verzorgd.'

Liefde voor foto's

'We houden allebei enorm van praten', vertellen ze lachend. En Mariëlle vervolgt: 'Oma heeft vroeger heel veel genaaid; jassen, broeken, en nog veel meer. Oma zat vroeger ook bij mijn moeder op naailes. Zelf naai ik ook, ik ben nu bijvoorbeeld samen met mijn moeder bezig met zes bruidsjurkjes. Echt ontzettend leuk om te doen!'

Nog een overeenkomst tussen beide generaties is de liefde voor foto's.

'Oma heeft heel haar kast volhangen met foto's van de kinderen en klein- en achterkleinkinderen. Ik zet mijn foto's niet in huis, maar maak er fotoboekjes van. Het is ook gewoon heel leuk om foto's later weer terug te kijken. Daar kan ik zo van genieten!'

'Ik praat graag met oude mensen, daar kun je nog wat van leren.'

Mariëlle de Goffau



Zingen tijdens de afwas

Mariëlle vraagt zich wel eens af hoe oma dat toch deed, met tien kinderen. 'Ik heb het met drie kinderen al heel erg druk!' Mevrouw Proos herkent dat wel: 'Dat was het ook! De kinderen hielpen bijvoorbeeld ook mee in het huishouden, want alleen kon ik het niet. Maar het ging altijd heel gemoedelijk.

's Avonds als de afwas gedaan werd, zongen we altijd met elkaar.' Het valt beiden op dat de tijden toch wel veranderd zijn. Alles moet steeds meer en beter zijn, en men is minder snel tevreden met de kleine dingen.

Mevrouw Proos: 'En als je krap bij kas zit, ga je als vrouw werken zodat er toch extra geld binnen komt.' Mariëlle reageert: 'Ik vind het fijn om te werken, zodat ik in contact kom met anderen en even weg ben uit de

alledaagse routine. Maar ik zal ook niet ontkennen dat een beetje extra geld ook fijn is, dat is gewoon zo.'

God zorgt!

'Wij hebben vroeger best armoede gekend', vertelt mevrouw Proos. 'Er waren moment dat ik echt even niet meer wist hoe het verder

moest. Maar er is altijd een God geweest die voor ons zorgde. Het is zelfs twee keer gebeurd dat er een envelop met geld op de deurmat lag. Tot op de dag van vandaag weten we niet wie dat geld gebracht heeft.

Het geeft veel steun om te weten waar je met je nood en zorgen naar toe kan. Ik weet dat God voor ons zal zorgen en dat heeft Hij tot op de dag van vandaag altijd gedaan!' ■

Mariëlle de Goffau

'Hoe deed oma dat toch, met tien kinderen? Ik heb het met drie al heel erg druk!'



Persoonlijk financieel advies?

Kan ik dat appartement kopen? Ben ik wel goed verzekerd? Wat gebeurt er met mijn geld als ik overlijd? Bij Verdoold kunnen we u voorzien van passend advies op het gebied van hypotheek, verzekeringen en financiën. Kom snel eens langs voor een persoonlijk gesprek!

Verdoold helpt je verder.

Verdoold
Hypotheek

Uw financieel adviseur.
Bel 0180 59 15 15, mail naar info@verdoold.nl
of ga naar verdooldhypotheek.nl



De Romph



WELKOM IN DE WERELD VAN RELATIEGESCHENKEN



Welkom in de wereld van relatiegeschenken!

Natuurlijk leveren wij die duizenden producten als balpennen, paraplu's, ballonnen, klokjes, notitieblokjes, vlaggen, etc. Maar ook voor custom made te ontwikkelen promotionele producten komen wij graag met u in contact. Als u naar een beurs gaat, een open dag organiseert of een mailing gaat versturen, heeft u een doel voor ogen. Het bevorderen van uw naamsbekendheid, het informeren van uw (toekomstige) klanten, omzet scoren, het werven van donateurs of...

Veel van onze klanten leggen bij ons de vraag neer om te komen met originele en creatieve ideeën om zo hun doel te bereiken.

Het is ons dagelijks werk u te helpen met het verwezenlijken van deze doelen. Ieder doel vereist een eigen aanpak. Daarom kiezen wij bij voorkeur voor een persoonlijke ontmoeting om de vele bestaande, of nieuw te ontwikkelen producten met u te bespreken. U zult begrijpen dat wij tijdens een bezoek aan u een zeer beperkt aantal artikelen kunnen laten zien. Daarom strekt een bezoek aan onze showroom altijd tot de aanbeveling. Welkom, de koffie staat klaar!



Looren gifts

Noord 133 • 2931 SJ Krimpen a/d Lek
Tel. 0180 - 55 40 00 • info@looren.nl

**Dit zijn
wij ook**
www.looren.nl

(bedrijfs)kleding
promotionele kleding en werkkleding

kerst pakketten
eindejaarsgeschenken en themalijnen

www.looren.nl
volg ons ook op Facebook

Weet u de oplossing?

Vrouwelijke ree, bolgewas, opening, Franse schrijver, bezieling, respectvol?

wedstrijd	↘	wijsgeer	↘	opening	pers-organen	↘	verkort woord	↘	bezieling	↘
↖	8			↙	gebergte in Europa	↗				
lichaamsvocht		gevaar	↗	6			klant		scheikundige term	
↖					pictogram	↗				10
vrouwelijke ree		effen	↗				neerslag			deel v.e. parlement
uitstraling	↗		3		respectvol	Egyptische godin	↘			↘
aantal gedrukte boeken		studeren	rangtelwoord	↗			9			
↖						ontkenning	↗			
zeehond	voor de rest		revanche-wedstrijd	religieus gebruik	5				Franse schrijver	
↖	↘					voordat	wereldmacht	7		
boerenbezit	1			klein beetje						
ingang	↗						Europeaan	uitholling		Japanse munt
bolgewas		voedingsmiddel		dialect	↗				4	↘
↖		2				aanspreektitel	↗			
drank	↗			overvloedig neervloeien	↗					

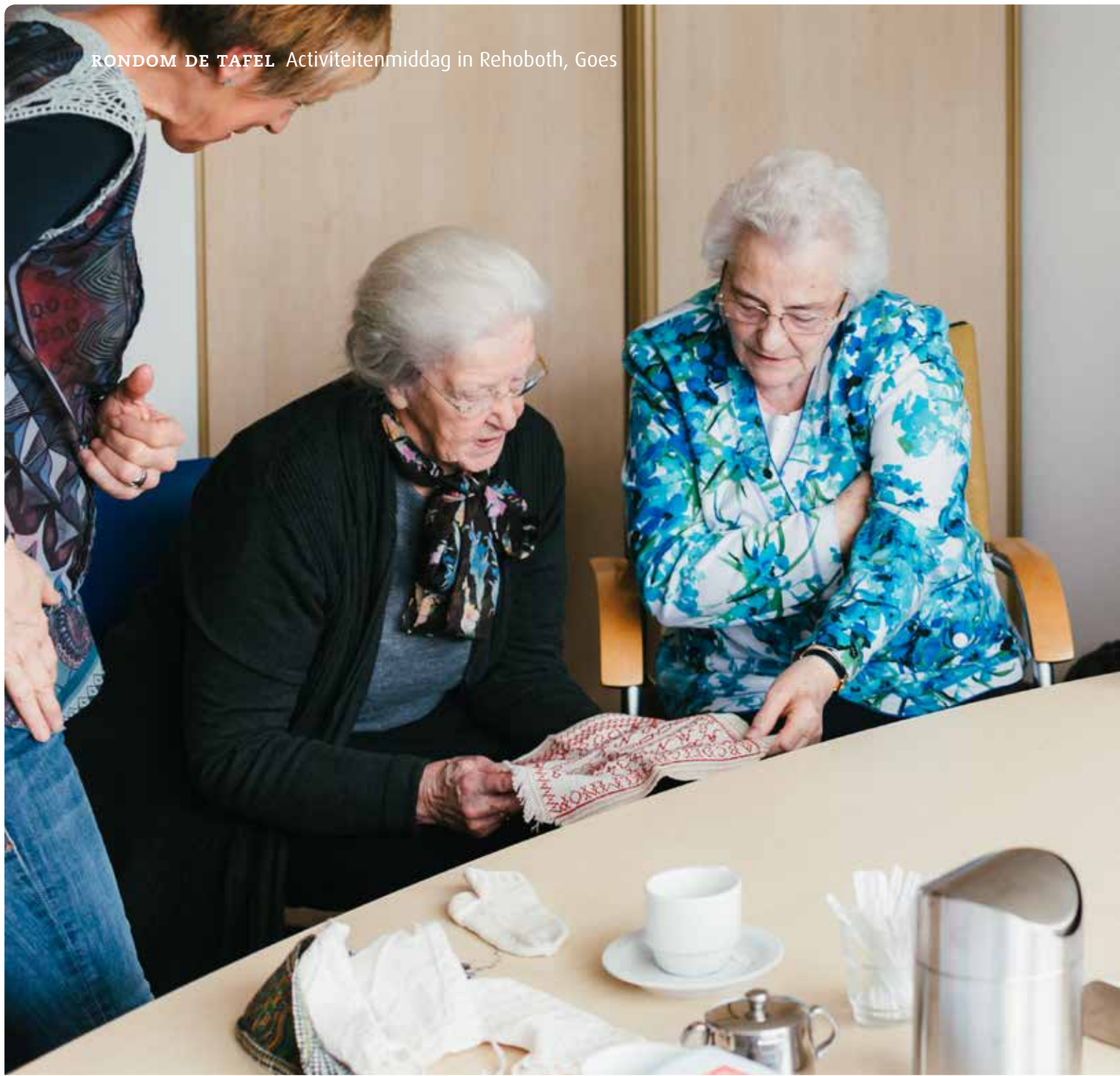
Puzzel mee en win een dinercheque voor een van de restaurants van Cedrah t.w.v. 15,-

Stuur de oplossing van de puzzel voor 30 juni a.s. naar de afdeling Marketing & Communicatie via redactie@cedrah.nl of per post naar Barbizonlaan 1, 2908 MA Capelle a/d IJssel

© Sanders puzzelboeken, Vaassen

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



Feest van herkenning

Maandagmiddag: activiteitenmiddag in woonzorgcentrum Rehoboth in Goes. Met elkaar allerlei leuke dingen horen, zien en doen. Bewoners nemen elkaar hier mee naar toe of worden opgehaald op hun kamer. Op een wat grijze maandagmiddag gaan we terug in de tijd. De tijd zonder computers, rekenmachines,

bakovens en vaatwassers. Tijdens deze middag komen twee thema's aan de orde: het huishoudelijk leven en de schooltijd van vroeger.

Allerlei spullen worden tevoorschijn gehaald. We beginnen met de schooltijd van vroeger, wat direct veel herinneringen oproept.

Een aantal vakken worden genoemd: rekenen met een telraam of tafels uit het hoofd leren. 'Daar was ik helemaal niet goed in!', wordt er geroepen als het over geschiedenis gaat. Ook het huishoudelijk leven van pakweg 50 jaar geleden wordt herkend. Telramen, strijkbouten en wastobbes, het is een feest van herkenning!





De heer Chevalking

‘Vervelen komt niet in mijn woordenboek voor, er is altijd wel wat om handen.’

Klussen voor anderen

De heer B. Chevalking (78) woont samen met zijn echtgenote in service-flat Rehoboth in Rotterdam, waar zij al weer een aantal jaren wonen. De heer Chevalking is een bekende naam in dit gebouw. Zijn dagen zijn gevuld met het doen van klussen in Rehoboth en vrijwilligerswerk in d'Amandelhof. Vervelen komt dan ook niet in zijn woordenboek voor, er is altijd wel wat om handen.

Het echtpaar Chevalking heeft het goed naar hun zin in Rehoboth. Enthousiast begint hij te vertellen over toen zij net in Rehoboth kwamen wonen. 'Wat is dat voor een kot?', vroeg hij zichzelf af toen hij uit zijn raam naar buiten keek. 'Dat viel mij direct op; een vies, groen gebouwtje beneden aan de rand van de parkeerplaats.'

Van het één komt het ander

Het bleek de fietsenberging te zijn, het dak onder de bladeren en verder groen uitgeslagen. De inhoud bestond uit oude fietsen. 'Het was geen gezicht. Ik heb toen aangeboden om de fietsenberging weer in orde te maken.' Dat mocht en zo kwam van het één het ander. Hij noemt wat dingen op: 'Het schoonhouden van de containers en netjes houden van de containerruimte, bladeren ruimen, sneeuwruimen, zout strooien rondom het gebouw en nog veel meer. Regelmatig wordt er op de deur geklopt met de vraag of ik even mee wil lopen. Dat doe ik dan.'

Altijd bezig

'Mijn man is zo altijd wel bezig', vertelt mevrouw Chevalking. Haar man glimlacht: 'Het is wel minder dan een paar jaar geleden. De leeftijd gaat ook een rol spelen, ik moet toch wel vaker nee zeggen. Ik ben de Heere dankbaar dat ik de gezondheid heb om te doen wat ik doe. Dat het ook anders kan, dat zie ik om mij heen.' Meneer Chevalking is ook vrijwilliger in woonzorgcentrum d'Amandelhof in Capelle a/d IJssel. Twee dagdelen in de week gaat hij daar naar toe. Bewoners van hun kamer naar het koffiedrinken brengen, een spelletje doen en een praatje maken. Soms wordt hij gebeld met de vraag of hij mee wil helpen met klaarzetten van tafels en stoelen voor een activiteit. 'Als ik verder niets op de kalender heb staan, dan zeg ik ja. Ik doe het graag en als het kan, waarom niet?'

Geen Rotterdammer

Meneer Chevalking komt uit het oosten van het land; dat roept natuurlijk de vraag op hoe hij dan in Rotterdam terecht is gekomen. Hij kijkt zijn vrouw aan en zegt: 'Tijdens een kerkdienst zag ik een vrouw zitten bij het predikantsgezin van de predikant die voorging. Dat bleek later het dienstmeisje van het gezin te zijn. Dat was vroeger zo. Deze predikant kwam uit Rotterdam en het dienstmeisje ook. Van het één kwam het ander en hier zitten we dan!'



Andere hobby's

Tussen neus en lippen door vertelt Chevalking dat hij ook nog lid is van de zendingscommissie van de plaatselijke gemeente. 'Zoveel werk is dit niet, af en toe een vergadering.' Of hij nog andere hobby's heeft? 'Een beetje orgel-spelen en wat lezen. En wat denk je van 42 kleinkinderen en 7 achterkleinkinderen? Dat kost ook een hoop tijd!' Mevrouw Chevalking vertelt dat zij zo haar bezigheden wel heeft. 'In huis is altijd wel wat te doen en zo af en toe bezoek ik een iemand. Ook ik mag hiervoor nog de gezondheid hebben. Als wij iets kunnen betekenen voor anderen en het lukt nog, dan doen wij dat graag.'

Traditioneel: erwtensoep en stroopbabbelaars

Erwtensoep

Ingrediënten: 3 maggiblokjes, 2 varkenspootjes, 2 uien, 2 preien, 1 rookworst, 1 winterpeen, 1 knolselderij, 500 gram spliterwten

Bereiding

Zet een grote soeppan op met water, spliterwten, maggiblokjes en varkenspootjes, breng dit aan de kook. Als het kookt, laag zetten en 40 minuten laten koken. Maak intussen de prei schoon en snijd ze in ringen. Schil de wortels en snij de selderijknol en uien in blokjes. Schep het vlees uit de soep en snijd in blokjes. Voeg dit met de prei, wortel en knolselderij

bij de spliterwten en kook ca. 45 minuten. Voeg de laatste 15 minuten de rookworst toe. Roer de soep regelmatig door.

Snijd de worst in kleine stukjes en serveer bij de soep. Breng de soep op smaak met zout en peper.

Tip! Als de soep te dik is, voeg dan nog wat extra water toe.

Stroopbabbelaars

Ingrediënten (voor ca. 4 personen):

125 gram margarine, 1 pond stroop, 1 kopje suiker, 1 scheutje azijn

Bereiding

Alles in een pan goed heet maken en goed door elkaar roeren. Op een schone en met boter ingevette aanrecht gieten. Met vuurvaste

handen strengen van trekken tot dat het wat harder wordt. Dan in fijne stukjes snijden. En smullen maar!

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.

Mevrouw J. Korevaar - Scherphof (77)

d'Amandelhof, Capelle a/d IJssel

Erwtensoep als warme maaltijd en stroopbabbelaars als kerksnoep. Voor diverse gezinnen uit Rijssen, de geboorteplaats van mevrouw Korevaar, was het een traditie om beide 'gerechten' te bereiden de dag voorafgaand aan bid- en dankdagen. 'Ook in ons gezin werd op dinsdagavond erwtensoep gekookt en babbelaars gemaakt. Dat was natuurlijk voor het gemak: zo hoefde mijn moeder op de dag zelf niet te koken en de soep alleen nog maar op te warmen. Uiteraard smaakt soep een dag na bereiding ook een stuk lekkerder!' aldus mevrouw Korevaar. 'De babbelaars gingen natuurlijk mee naar de kerk op bid- en dankdag. Je kon er zo lekker lang op zuigen. Vél lekkerder dan een Mentos-snoepje!'

Wist u dat?

De stroopbabbelaar gaat terug op een recept van een zekere Petronella Wilhelmina Heyligers, geboren in 1783 in Deventer. Zij noemt deze snoepjes geen babbelaars, maar siroopballen.

Deze Petronella heette na haar huwelijk Van der Linden en was de oma van Pieter Cort van der Linden, premier van Nederland van 1913-1918!

Het subtiele verschil tussen Zeeuwse boterbabbelaars en stroopbabbelaars is, juist: een lepeltje stroop!

Omzien naar elkaar

Diep verzonken en met zorgen,
Gingen haar gedachten terug,
Naar 't Woord van deze morgen,
Maar alles ging haar veel te vlug?

De preek, die was voorbij gevlogen,
De woorden, omzien naar elkaar,
Lief te hebben, maar ook gedogen,
Maar telde dit alles, ook voor haar?

Zijn woorden, het ter harte nemen,
Die raakten haar, het deed haar pijn,
Alsof zij uit hun harten was verdwenen,
Nooit bezoekjes, of iemand aan de lijn.

Ze kon nu eenmaal niet meer kerken,
De reis er heen, kon ze niet meer aan,
Dan luisterde ze naar Gods woord en werken,
Op haar radiootje, heel dicht bij het raam.

Deze morgen had ze weer hoop gekregen,
De predikant had het zo goed verwoord,
Ze dankte God, voor al Zijn kracht en zegen,
En dat Hij haar gebeden heeft verhoord.

Kor Edo
© Creative Commons

Wonen Zelfstandig wonen met de zorg en diensten van Cedrah

'In dit appartement van Cedrah woon ik heel comfortabel en veilig'

Wonen in een appartement van Cedrah betekent veilig wonen in een vertrouwde omgeving. Binnen de verschillende complexen kunt u volledig zelfstandig wonen, maar heeft u wel alle gemakken binnen handbereik. Heeft u (nog) geen zorg nodig? Ook dan is wonen bij Cedrah een goede keuze. Onze woningen zijn namelijk levensloopbestendig, wat betekent dat u er ook kunt blijven wonen wanneer u (zware) zorg nodig krijgt.

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

Ook wonen bij Cedrah?

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



Te huur

Avondrust Rotterdam

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

€ 495,- 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

Neborg Zwijndrecht

- › 3-kamerappartement
- › 110 m² woonoppervlakte
- › Eigen parkeerplaats in parkeerkelder
- › Eigen balkon v.v. prachtig uitzicht over de omgeving
- › Voorzien van eigen balkon
- › Oplevering in overleg (evt. spoedig)

€ 1.040,- p/m (excl. € 22,- servicekosten)



Te huur

Nel Weerheijm

'Ik kan 's avonds rustig op de bank, met een haak- of breiwerk, mijmerend de dag doornemen.'

Zeg maar tante Nel!















'Het gaat vooral niet om mij hoor!' Aan het woord is mevrouw N. Weerheijm-van Buuren (83 jaar). 'Zeg maar tante Nel'. Tante Nel is ruim twintig jaar vrijwilliger in Uitzicht en woont al tien jaar in de serviceflat van Uitzicht. Toen haar man ziek werd, hebben ze hun ruime en geriefelijke huis ingeruild om in Uitzicht te gaan wonen. En spijt hebben ze daar niet van gehad.

Tante Nel is één ochtend per week te vinden op de huiskamer van afdeling de Taanderij. Daarnaast helpt ze om de week op woensdagmiddag bij het zingen en af en toe tijdens de weeksluiting. En als er ingesprongen moet worden, doet men op haar nooit een tevergeefs beroep.

Een spontane doener, die niet lang kan stilzitten. Gauw nog even dit en dat doen. Als het avond is, kan ze rustig op de bank zitten met een haak- of breiwerk om mijmerend de dag door te nemen. 'Misschien had ik het zus of zo moeten doen of anders...'

Eenzaam voelt ze zich niet. Heel af en toe, als ze de klassieke muziek hoort waar haar man zo van hield, roept deze confrontatie met het verleden diepe gevoelens op. Iedere avond dankt tante Nel de Heere voor de dag die weer voorbij is. Als het ochtend is, vraagt ze nieuwe krachten om zich in te mogen zetten voor haar medemens!

Legenda

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





Wonen in Beth-San

Woonzorgcentrum Beth-San is gevestigd in Moerkapelle, een dorp met een zeer landelijk karakter. Vanuit het woonzorgcentrum bent u binnen een paar minuten in de polder en kunt u wandelen langs de Rotte. Sinds november 2011 is Beth-San gehuisvest in een mooi en ruim pand.

U vindt er zeer ruime appartementen, waarin we een breed scala van zorgproducten bieden. Dit varieert van dagbesteding tot intensieve verpleeghuiszorg. Het hart van het nieuwe woonzorgcentrum heeft een sfeervol atrium waarin o.a. een restaurant, winkel, kapper, bibliotheek en een grote ontmoetingsruimte zijn opgenomen.

Beth-San neemt in het dorp een centrale plaats in. Inwoners van Moerkapelle kunnen Beth-San binnenlopen voor ontmoeting, gezelligheid, activiteiten of een maaltijd. Ook een portie gezond bewegen behoort tot de mogelijkheden in de mooie fitnessruimte of lekker buiten op de duofiets. Vanuit het woonzorgcentrum worden ook zorg en diensten geleverd aan huis. Betrokken en ervaren medewerkers bieden thuiszorg, palliatieve zorg, huishoudelijk hulp, wasverzorging en catering.

Het renovatieproject van de Wilde Veenen, de seniorenwoningen naast het woonzorgcentrum, is bijna afgerond. Het zijn 30 prachtige en levensloopbestendige woningen geworden, gesitueerd in een hofje rond een schitterende belevingsgerichte tuin.

Binnen een paar minuten bent u in de polder en kunt u wandelen langs de Rotte

Mijn kind ge zijt nog jong van jaren
Heb nog geen leed en geen verdriet
Wordt niet gekweld met aardse zorgen
En denkt dus ook aan 't sterven niet.
Maar weet dat zal toch zo niet blijven
Zo God u in het leven spaart
Dan zult ge vroeg of laat bemerken
Dat al uw zwoegen al uw werken
Veroorzaakt menig bittere klacht
Maar is het uwe lust en keuze
Te treden in des Heeren paan
Gij gaat gemoedigd door het leven
Uw voet staat op een effen baan.

Mevr. G. Blaauw-Visser (82)

Woonzorgcentrum Nebo, Zwijndrecht

Kunt u iets over uzelf vertellen?

Ik ben geboren op 16 oktober 1933. Ik heb tien jaar op een kraanschip gewoond en daardoor twaalf verschillende scholen bezocht door het hele land. Het was een vrij, maar ook een hard bestaan. Op dertienjarige leeftijd moest ik gaan werken en was zodoende weken van huis. Ik heb veel last van heimwee gehad. Later ben ik getrouwd en hebben we vijf kinderen gekregen. Mijn man is in augustus 2009 plotseling gestorven. Die klap ben ik nooit meer helemaal te boven gekomen. Vanaf februari 2015 woon ik in Nebo.

Wat betekent dit gedicht voor u?

Dit gedicht las ik een boekje van een oude schrijver, ik was toen 16 jaar. Het greep me bijzonder aan, omdat ik voelde dat ik zorgen en leed mee zou gaan maken in mijn leven. Dat is ook uitgekomen. Vanaf die tijd leefde ik niet rustig meer, want ik wist dat ik zo niet kon sterven. Toch was er ook een bemoediging in dat gedicht. Het was of de Heere tegen me zei: 'Mijn kind'. Ik dacht: 'Ik, Zijn kind?'

Ik heb een veelbewogen leven achter de rug, maar heb over de Heere nooit te klagen gehad. Hij is altijd de Getrouwe geweest, en heeft betoond van mij af te weten. Het zal niet lang meer duren, mijn Vader telt de uren en dat voor mij hè, dat is niet te begrijpen!

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 Etedrah.

Onderlinge liefde

**Ziet, hoe goed en hoe liefelijk is het,
dat broeders ook samen wonen.**

Psalm 133:1^b



Beeld: Dirk-Jan Gjeltema, puntuit.nl

Ds. C. Sonneveld is predikant van de Gereformeerde Gemeente in Krabbendijke

Ds. C. Sonneveld
Omzien naar
elkaar vanuit de
broederlijke liefde
werkt aanstekelijk.

Als er geen liefde is in een gezin of gemeenschap, dan lukt er niets meer. Dan is het net of er zand in de motor zit. Alles loopt vast. Liefde is ontzaglijk belangrijk. Een mens kan rijkdom en gezondheid missen, maar liefde niet.

In Psalm 133 bezingt David de onderlinge liefde. Hij is er verwonderd over. Toen hij koning werd, stonden de stammen tegenover elkaar. Gode zij dank, nu is het anders geworden. Men trekt samen op naar Jeruzalem. Men buigt voor de Heilige Israëls. En men schuilt bij de ark die van Gods gunst getuigt. Daarin ligt de eenheid gegarandeerd, ook vandaag. In de band aan Zijn Woord. In de Christus der Schriften. In de dienst des Heeren. Anders gaat het niet. Gods Woord zegt: *'Hebt dan de waarheid en de vrede lief'*. In die volgorde!

De dichter vergelijkt de broederlijke liefde bij de kostelijke olie die afdruipt van het hoofd van Aäron en een liefelijke geur verspreidt. Alles wordt ervan doortrokken. Hij vergelijkt haar ook bij de dauw van Hermon, die neerdaalt op de bergen van Sion en een aangename koelte verspreidt. De kleine druppels die zich 's nachts vormen, schitteren in het morgenlicht als evenzoveel parels. Ze brengen leven, groei en vruchtbaarheid.

Wat een zegen is het als daar iets van gezien mag worden in gezins- en familieverhoudingen, in ons kerkelijk- en verenigingsleven, in de samenleving en ook in het werk van Cedrah. Mag dat werk zijn als een dauw die weldadig neerdaalt op de lijdende en

hulpbehoevende medemens. Mag het doortrokken zijn van die *'liefdegeur die elk tot liefde moet nopen'*. Als het goed is werkt dat aanstekelijk. Dan laten we het niet over aan betaalde krachten, maar zetten we ons samen in. Dan zien we om naar elkaar binnen de gemeente. Vrijwillig en belangeloos. Bescheiden en blijmoedig.

Hoe kan dat? Hoe moet dat? Hoe houden we dat vol? Dat gaat alleen als we iets kennen van de liefde van God in Christus. Liefde tot arme, verloren en tot de dood toe schuldige zondaren. Liefde tot mensen die van nature hatelijk zijn en elkaar haten. Kent u die liefde? Is ze ooit uitgestort in uw ziel? Heeft die liefde uw hart al verbroken en de tranen van een innig berouw doen vloeien? Dan noopt die liefde u tot wederliefde. Maar dan komt u er ook achter dat u aan die liefde nooit kunt beantwoorden.

Er is er maar Eén Die dat volmaakt heeft gedaan: Jezus Christus, de meerdere Aäron, de grote Hogepriester, de Koning over Sion. Kom, vraag de Heere of Hij plaats wil maken voor Zichzelf en of u in Hem geborgen mag worden. Opdat u, gezalfd met Zijn Geest, uw naaste mag dienen om Christus' wil. Dat zal een heerlijke vrucht afwerpen. Immers, *'Waar liefde woont, gebiedt de HEER' den zegen; daar woont Hij Zelf; daar wordt Zijn heil verkregen, en 't leven tot in eeuwigheid'*.

GEZIEN Koekje erbij?

Koekje erbij?

Een herkenbare vraag. Gezellig een koekje erbij tijdens het koffiedrinken in de zaal, want koffie 'met blote voetjes', daar houdt niemand van. Of nog even snel naar het winkeltje, omdat de koekjes op zijn en er visite komt.

Er zijn veel verschillende soorten koekjes, maar iedereen heeft ze wel in huis. In een trommel of een bus, of gewoon in de verpakking. Daarom een gezellige en bonte verzameling koektrommels met natuurlijk de bijbehorende koekjes.



Kleinschalig Wonen

‘Mijn moeder is in vertrouwde handen in de kleinschalige woongroep van Cedrah.’



Bij Cedrah bieden we mensen met dementie de gelegenheid om op hun eigen manier een waardevol leven te leiden in een vertrouwde omgeving. Wij bidden en lezen samen met de bewoners uit de Bijbel en op zondag luisteren we naar de kerktelefoon. Een vertrouwde omgeving geeft de bewoners houvast; een veilig gevoel. Daarom worden de kamers bijvoorbeeld zoveel mogelijk samen met hen en de familie ingericht. De bekende gezichten van familie zijn ook belangrijk bij het creëren van een vertrouwde omgeving, daarom zijn zij altijd welkom.

Kleinschalig wonen geven wij ook echt vorm op kleine schaal. Mensen met dementie zijn soms angstig of eenzaam. In een klein groepje kennen we elkaar beter en hebben we meer tijd voor elkaar. Dat betekent dat we meer aandacht kunnen geven aan iedere bewoner. Als meneer Bongers een uurtje wil uitslapen en mevrouw Van Elst verwend wil worden met vers vruchtensap, dan kan dat. We stimuleren de bewoners ook om te helpen in de huishouding. Dat geeft ze iets om handen en structuur aan hun dag.

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.

Meer informatie?

0118 67 66 00,
zip-info@cedrah.nl
cedrah.nl

Centraal bureau Cedrah

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


Wonen • Zorg • Diensten