

Etcedrah

Januari 2017 · Jaargang 3 · Nummer 1

In het zonnetje

Bart Veenman is politiemans en vrijwilliger in de ouderenzorg

Twee generaties

'De vakanties zorgen voor gezamenlijke herinneringen.'

Zorg in deze tijd

Prof. dr. J.J. Polder schetst ontwikkelingen in de gezondheidszorg



Doeners die Denken

Buitenruimtespecialist in Zorg- en Onderwijssector



WWW.VERHEIJBV.NL



VERHEIJ
Integrale
groenzorg

Vanaf 1 januari 2017 trotse partner
van **Cedrah** voor de 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



‘Hoe stellen wij als christen onze prioriteiten?’

Prioritijd

‘Hoe is het met je?’ ‘Goed hoor, maar wel erg druk’. Stel dat je zou antwoorden: ‘Goed hoor, maar af en toe heb ik tijd over’, dan zou de ander toch wat raar opkijken. Want we hebben het allemaal druk. Ouderen hebben meestal genoeg tijd, maar hen ontbreekt vaak de lust en moed om nog iets te ondernemen. Als mensen gevraagd worden om zich ergens voor in te zetten, dan heeft men vaak geen tijd. Wat ze eigenlijk bedoelen: ‘Ik geef het geen prioriteit’.

Het is trouwens opvallend. Mensen die naast hun baan al veel vrijwilligerswerk doen, reageren zelden negatief als hen gevraagd wordt om nog een nieuwe taak op te pakken. Terwijl mensen die ‘elke avond op de bank zitten’ zeggen geen tijd te hebben voor vrijwilligerswerk. Onze samenleving en ook de ouderenzorg kan niet zonder de inzet van vele vrijwilligers. Gelukkig heeft ook Cedrah er honderden; mensen die trouw hun bijdrage leveren en voor wie geen vraag te veel is.

Begin met het einde voor ogen

Stephen Covey, auteur van diverse managementboeken, geeft advies hoe je het beste prioriteiten kunt stellen in je leven. Zijn adviezen zijn bestemd voor leiders, maar bruikbaar voor iedereen. ‘Begin met het einde voor ogen. Denk na over waar je heen wilt met je leven. Ontwikkel een helder beeld van je bestemming’. Covey houdt ons hiermee ook een spiegel voor. Wat is het belangrijkste in ons leven en waar leven wij voor?

Genadetijd

Hoe stellen wij als christen onze prioriteiten? Leven we met het einde voor ogen? Hebben wij een helder beeld van onze bestemming? Staat ons leven in het perspectief van de eeuwigheid? Vragen van levensbelang, die ons dringen om de juiste prioriteiten te stellen binnen de tijd die wij van God ontvangen. Want levenstijd is genadetijd!

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,
Gerard Kaman, Lia Zeeman,
Ada Kragten

Oplage

Versijnt 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

De heer Gruijter, Beth-San



**Stroopwafels van Markus,
met liefde gebakken!**

Bij het bakken van stroopwafels werken we veel met onze handen. Nauwkeurig wegen we de juiste hoeveelheid bloem af om tot het beste deeg te komen. Iedere dag breken we honderden verse eieren. We voegen een vleugje kaneel en wat roomboter toe, wat de stroop lekker zacht en romig maakt.

*We kunnen met récht zeggen,
dat onze stroopwafels met
liefde worden gebakken.*

**Stroopwafels bij
u in de buurt?**
Bekijk onze
verkooppunten
op de website!

Markus & Markus Stroopwafels
+31 (0)182 61 88 24
stroopwafels.vanmarkus.nl



Woorden van wijsheid

voor weduwen en weduwnaren

Ds. W. Visscher

Door het sterven van geliefden wordt het hele leven anders. Herinneringen blijven over. Rouwverwerking is voor ieder mens verschillend. Ook in Gods Woord komen we mensen tegen die worstelen met gemis en sterven. De Bijbel wijst ook op troost. Christus heeft de dood overwonnen. Door het geloof is deze troost de balsem voor het hart. Ook voor bedroefde mensen in onze tijd!

 **E-book € 7,49**



109 pagina's
9,95

Ds. W. Visscher

de Banier
uitgeverij

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

Persoonlijk financieel advies?



Kan ik dat appartement kopen? Ben ik wel goed verzekerd? Wat gebeurt er met mijn geld als ik overlijdt? 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



HARKES

Begravenissen

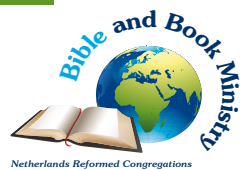
Persoonlijke zorg voor uw begrafenis

Voorofscheweg 15a - 2771 MA Boskoop

www.harkesbegravenissen.nl

Wij verzorgen alleen begravenissen

0172 - 21 21 22



Bible and Book Ministry
Netherlands Reformed Congregations



Steunt u ons ook?
NL81 RABO 0322 4223 29
Deputaatschap | Bijbelverspreiding

www.bbministry.com

Deze keer in Etcedrah



10

ZORG IN DEZE TIJD

Prof. dr. J.J. Polder schetst ontwikkelingen in de gezondheidszorg



18

TWEE GENERATIES

‘Ik maak me niet zo snel druk, net als opa.’



31

IN HET ZONNETJE

Beheerder Greet van Rijs kan niet zonder haar ‘oudjes’

6 UIT LAND EN LOCATIES

Actualiteitenrubriek

14 IN HET ZONNETJE

Politieman en vrijwilliger in de ouderenzorg

15 BOEKEN

Recensies

15 COLUMN

Janneke Koningswoud over de seizoenen van het leven

16 LEVENSVRAGEN

Hoe kan ik als oudere mijn tijd zinvol besteden?

17 OP STAP MET

Mark de Ridder heeft een afwisselende baan

22 VRIENDEN VAN CEDRAH

Word ook een vriend!

23 ZWEEDSE PUZZEL

Win een dinercheque!

24 RONDOM DE TAFEL

Koffiedrinken met de mannen

26 WAT DOEN WE?

De heer Zwanenburg maakt kunstwerken van hout

28 HET RECEPT VAN

Stoofpeertjes zoals vroeger van de heer Rijkse

29 BEELD IN WOORDEN

Alles heeft zijn tijd

32 CEDRAHLOCATIES

Waar vindt u ons?

33 UITGELICHTE LOCATIE

Uitzicht biedt ook een breed thuiszorgpakket in de wijk

33 INGELIJST

Gedicht op canvas

34 MEDITATIE

Jezus Christus: ‘...Vader der eeuwigheid’

35 GEZIEN

Hoe laat is het?

Dagje uit voor bewoners en mantelzorgers d'Amandelhof

Al vroeg in de ochtend op dinsdag 27 september zitten de bewoners en mantelzorgers in de Hofzaal, klaar voor een gezellige dag weg met elkaar. Fijn dat de verzorgenden er aan hebben meegewerkt om iedereen zo vroeg de ochtendzorg te geven. De weersvoorspellingen zien er ook goed uit, daar zijn we blij mee. Samen met familie en andere mantelzorgers hebben we

eerst genoten van een kopje koffie met een heerlijke Amandelmop (de échte, vers gebakken door kok Gerrit de Vos).

Zonder file komen we aan in Drimmelen waar we aan boord stappen van 'de Zilvermeeuw 2'.

Om 12.30 uur start de afvaart en al gauw kunnen we dubbelop genieten: van het mooie uitzicht en van een heerlijke lunch met allerlei

soorten brood en beleg.

Om 17.00 uur is de Hofzaal in d'Amandelhof veranderd in een pannenkoekenrestaurant, heerlijke pannenkoeken wachten ons op. Nog een ijsje toe en dan is het echt tijd om afscheid te nemen. Moe maar voldaan nemen we herinneringen mee van een mooie dag.



Bijna helft van 75-plussers in het bezit van rijbewijs

Bijna de helft (49 procent) van de Nederlandse ouderen van 75 jaar of ouder is in het bezit van een autorijbewijs. Op 1 januari 2016 hadden ongeveer elf miljoen Nederlanders een autorijbewijs. Onder hen waren 645.000 mensen van 75 jaar of ouder, minder dan 6 procent van het totaal, zo blijkt uit cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS).

Bron: nu.nl

Geslaagde kennismarkt in Eben-Haëzer

Op 4 oktober 2016 werd er een kennismarkt gehouden voor medewerkers en vrijwilligers in Eben-Haëzer. Deze kennismarkt stond in het teken van kennis verwerven, kennis delen en ontmoeting.

Tijdens de opening dacht locatie-manager Carien van den Berg met de aanwezigen na over de gelijkenis van de barmhartige Samaritaan. Daarna werd de groep in tweeën gesplitst. De eerste groep volgde een lezing en daarna twee workshoprondes. De tweede groep volgde het omgekeerd.

Bestuurder Teunis Stoop zette de medewerkers en vrijwilligers tijdens een interactieve lezing aan het denken over 'principe in praktijk'. Met elkaar werd nagedacht wat het betekent om bij een identiteitsgebonden instelling te werken.

Vrijwilligster Corrie Marinissen-de Ridder: "Het was een leerzame middag met fijne contacten met andere vrijwilligers en medewerkers. Ik heb een workshop over dementie gevolgd. Dit was een interessante workshop, waarin de praktische kant over het omgaan met dementerenden werd besproken."



Verbouwing Nebo

Naast de renovatie van Borghave vinden er in Nebo ook interne verbouwingen plaats.

Door het realiseren van een kleinschalige woongroep op de begane grond, had Nebo niet meer de beschikking over een grote zaal waar weeksluitingen en grote bijeenkomsten gehouden konden worden. Om dergelijke grote bijeenkomsten toch te kunnen houden, is een bestaande zaal, de Seinpost, op de begane grond vergroot. Dit bracht de nodige overlast met zich mee, maar het resultaat mag er zijn. Inmiddels is de Seinpost volop in gebruik en konden de grote bijeenkomsten rondom Kerst en Oud & Nieuw in de Seinpost worden gehouden.

Er wordt ook verbouwd op de Twee- en Driemaster (2e en 3e verdieping



van Nebo). Op de Tweemaster wordt een openbare badkamer verbouwd tot een ruimte voor de dagbesteding en op de Driemaster wordt een logeerkamer gerealiseerd. Het is de verwachting dat de verbouwingen in het 2^e kwartaal van 2017 zijn afgerond.



Erkenning Werk en Mantelzorg

Locatie Uitzicht ontving, samen met 5 andere organisaties, op 9 november de Erkenning 'Wij werken mantelzorgvriendelijk'.

Deze erkenning wordt door de Stichting Werk & Mantelzorg gegeven aan organisaties die goed bezig zijn met het thema werk en mantelzorg. Op 9 november reikte Cees Oosterom,

wethouder sociale zaken en werk, zorg en maatschappelijke ondersteuning gemeente Vlaardingen, tijdens een feestelijke bijeenkomst in de Stadsgehoorzaal de erkenningen uit. Namens Uitzicht was Wim van Veen, teamleider Zorg en Diensten, (voorste rij, tweede van rechts) aanwezig om de erkenning in ontvangst te nemen.

Camouflage geeft prachtig resultaat op KSW

De afdeling Kleinschalig Wonen in Beth-San is uitgebreid met 6 extra plaatsen. Met de verbouwing van Kleinschalig Wonen is er ook gekeken naar de optimalisering van woon-leef-kwaliteit, gericht op het vergroten van bewegingsvrijheid en de toepassing van camouflage.

Mede dankzij de bijdrage van Stichting Vrienden en het legaat van wijlen de heer Bakker is een prachtig resultaat behaald.

De (tussen) deuren zijn nu open waardoor de cliënten veel meer bewegingsvrijheid hebben gekregen. De gangen zijn door de camouflagestickers veranderd in prachtige buitenruimtes. Het is niet alleen heel mooi geworden, maar cliënten durven nu ook weer over de loopbrug te lopen en maken graag een ommetje over de gangen. Benieuwd naar het resultaat? Bekijk het filmpje op onze website bij de media van locatie Beth-San!



Terugblik 50-jarig jubileum Rehoboth

In de week van 19 t/m 24 september vierde woonzorgcentrum Rehoboth in Goes haar 50-jarig bestaan. Een bijzondere mijlpaal, waar we in dankbaarheid bij stil hebben gestaan. Samen met de bewoners, medewerkers en vrijwilligers kijken we terug op een mooie jubileumweek.

Op maandag 19 september hebben de bewoners samen met de cliëntenraad van Rehoboth genoten van een heerlijke mosselmaaltijd. Tijdens deze maaltijd kreeg locatiemanager Kees van Moolenbroek een prachtige klok aangeboden. Een mooi cadeau voor in het nieuwe restaurant van Rehoboth.



Dinsdag 20 september

Koffie drinken met de wijk

Onder het genot van een bakje koffie en een lekker taartje konden inwoners van Goes-Oost en bewoners van Rehoboth op dinsdagochtend nader kennis met elkaar maken.

Woensdag 21 september

Geschiedenis luchtvaart Zeeland

Woensdagmiddag gaf de heer Van Dijk van stichting Wings of Victory een boeiende presentatie over de geschiedenis van de luchtvaart boven Zeeland tijdens de Tweede Wereldoorlog. Onder de aanwezigen werden twee rondvluchten verloot.



Donderdag 22 september

Kennismarkt

Op donderdag 22 september was er een kennismarkt voor medewerkers en vrijwilligers. Er konden allerlei workshops gevolgd worden: tilvaardigheden, dementie, identiteit, haar opsteken, etc. Het was een gezellige middag, die zeer gewaardeerd werd door de enthousiaste deelnemers!



Vrijdag 23 september

Samen zingen

'Dit was het leukste van de hele week!', aldus een bewoner over het bezoek van de kinderen uit groep 6 van de Koelmanschool in Goes. De kinderen zongen de bewoners toe, maar ook andersom.

Dankbaarheid

We kijken in dankbaarheid terug op alles wat de Heere gegeven heeft en zien vooruit in afhankelijkheid van Hem en in vertrouwen op Zijn leiding. Rehoboth: de Heere heeft ruimte gemaakt!

Zaterdag 24 september

Markt en Amerikaanse veiling

In het zonovergoten Goes-Oost was het op zaterdag 24 september een gezellige drukte in en rond Rehoboth. Vanuit de verte kon je de boog voor Rehoboth al zien: daar is iets te doen! We kijken terug op een gezellige dag.



Zaterdag 1 oktober

Reünie

De reünie op zaterdagmiddag 1 oktober was voor veel oud-medewerkers en -vrijwilligers een goede reden om elkaar weer eens te ontmoeten. Het was een hartverwarmend weerzien en vanaf het eerste moment werd het restaurant van Rehoboth gevuld met verhalen.

Zaterdag 1 oktober

Jubileumbijeenkomst

's Avonds was er een muzikale jubileumbijeenkomst in de Sionkerk in Goes. Onder het thema Dankbaarheid stonden we stil bij de naam Rehoboth – de Heere heeft ruimte gemaakt – en blikten we terug op de achterliggende 50 jaar.



Verkoop en renovatie serviceflat Avondrust in Rotterdam

Cedrah vindt het belangrijk om ook in de toekomst wonen, zorg en diensten te kunnen blijven bieden aan de doelgroep van Cedrah. Op basis van onderzoek is daarom besloten om de gedateerde serviceflat Avondrust te Rotterdam in d.v. 2017 te renoveren. Om de renovatie van Avondrust financieel mogelijk te maken, zal Estea Capital uit Ede eigenaar worden van het pand en zorgdragen voor de renovatie.

Tijdens een bijeenkomst op 23 november jl. zijn alle bewoners geïnformeerd over de toekomstplannen voor Avondrust. Bij deze bijeenkomst waren ook familieleden en kerkenraadsleden van betrokken kerken uit de omgeving aanwezig. Eerder die week zijn ook de medewerkers van Avondrust op de hoogte gebracht.

De renovatie

Serviceflat Avondrust is een gedateerd complex met 116 appartementen, dat bouwkundig en installatietechnisch niet meer voldoet

aan de huidige wensen en eisen. Door de renovatie wordt het appartementencomplex duurzaam, toekomstbestendig en eigentijds, zodat ingespeeld kan worden op de (toekomstige) klantvraag. De gerenoveerde appartementen zijn geschikt voor bewoners met of zonder zorgvraag. Daarnaast maakt het complex een 'label-sprong' van label G naar A/A+, waardoor de huidige en toekomstige bewoners sterk zullen besparen op de energiekosten.

Vertrouwde woonleefgemeenschap

Door de verkoop van Avondrust gaat Cedrah een (langlopende) samenwerking met Estea aan, waarbij de missie en visie van Cedrah behouden kunnen blijven. Cedrah is het aanspreekpunt voor de bewoners tijdens en na de renovatie. Daarnaast zal Cedrah het 1e jaar na oplevering verhuurmakelaar zijn en worden klanten van Cedrah de komende 5 jaar met voorrang gehuisvest. Door het huren van de algemene ruimten op de begane

grond (ontmoetingsruimte, kantoor, personeelspost en logeerkamer) behouden we zoveel mogelijk de gewenste sfeer in de woonleefgemeenschap. Zo kunnen de klanten van Cedrah ook in de toekomst comfortabel wonen binnen een vertrouwde woonleefgemeenschap, met zorg binnen handbereik.





Prof. dr. J.J. Polder

‘Het leven is een geschenk waar we heel zuinig op moeten zijn, zowel voor onszelf als voor onze naasten.’



Zorg in deze tijd

Door prof. dr. J.J. (Johan) Polder

De meeste Nederlanders vinden gezondheid het belangrijkste in hun leven. Maar is de gezondheidszorg nog wel te betalen in deze tijd? Of vraagt dit om een andere inzet van burgers in de samenleving? In dit betoog neem ik u allereerst mee in de veranderingen in de Nederlandse samenleving. Daarnaast beschrijf ik de ontwikkelingen binnen de gezondheidszorg, de overgang van verzorgingsstaat naar participatiesamenleving, en sluit af met het delen van de Bijbelse visie op de gezondheidszorg in deze tijd.

De samenstelling van de bevolking verandert. De bevolking van Nederland groeit nog steeds, maar dit gaat wel langzamer dan verwacht. De bevolkingssamenstelling verandert ook. Zo is één op de zes Nederlanders nu 65 jaar of ouder. Naar verwachting zal dit in 2030 één op de vier zijn. Daar staat tegenover dat er minder mensen zijn die werken. Daarnaast is het belangrijk om te weten dat het aantal huishoudens stijgt. De verwachting is dat in het jaar 2030, 40 procent van de huishoudens zal bestaan uit slechts één persoon. Dit komt door het hoge aantal echtscheidingen, het later krijgen van kinderen en het dalend geboortecijfer. Ook zorgt de komst van vluchtelingen en arbeidsmigranten voor een andere bevolkingssamenstelling. Er is een tendens dat de bevolking steeds meer uit afzonderlijke groepen zal bestaan, die weinig met elkaar te maken hebben.

Levensgevoel in deze tijd

Mensen van nu staan heel anders in het leven dan de generaties voor ons. Paul Schnabel heeft het moderne levensgevoel kernachtig onder woorden gebracht. 'Met mij gaat het goed, maar met ons gaat het slecht.' De moderne Nederlander is vooral met zichzelf bezig en met zijn levensproject dat uit carrière maken en genieten bestaat. 'De opmars van de BV-IK', noemt trendwatcher Motivaction dat. Tegelijkertijd kunnen mensen steeds moei-

lijker omgaan met tegenslag, teleurstellingen en lijden. Gezag is taboe, tradities en grote verhalen hebben afgedaan en het gezinsleven wordt steeds losser. Dit vraagt van ons als christelijke minderheid om te accepteren dat we in een post-christelijke samenleving leven. Daarbij zal ons leven steeds minder comfortabel worden. We zullen meer moeten leren wat vreemdelingschap in de praktijk van het leven betekent. Gasten en vreemdelingen betuigen immers 'klaarlijk dat zij een Vaderland zoeken.' (Hebreeën 11:14)

Gezonder of zieker?

Nederlanders worden gezonder én zieker tegelijkertijd. Het aantal chronisch zieken, nu zo'n 4,5 miljoen, neemt toe en dat geldt ook voor mensen met meer dan één ziekte. In deze tijd leeft een Nederlandse vrouw bijna de helft van haar leven met een chronische ziekte. Toch is dat maar één kant. Gezondheid is namelijk iets anders dan louter de afwezigheid van ziekte. Waar het om gaat is of mensen lichamelijk en psychisch in staat zijn om de dingen te doen die ze graag willen doen. Zo gezien kun je gezond zijn terwijl je een ziekte hebt. Maar het omgekeerde komt ook voor: mensen die zich heel ongezond voelen terwijl de dokter geen enkele afwijking kan vinden. Daarnaast komen de ernstigste beperkingen maar voor in een heel korte periode, meestal aan het einde van het leven. ►

Ziekten in de toekomstige tijd

Kijken we naar de toekomst, dan zullen de demografische ontwikkelingen die ik eerder schetste de gezondheidszorg hard treffen. Door de toename van het aantal ouderen zal de totale ziektelast in de periode tot 2030 fors toenemen. Er zullen dan in Nederland ruim 1 miljoen kwetsbare ouderen zijn. Door de sterke daling van de sterfte aan hart- en vaatziekten zal het aantal patiënten met deze ziekten toenemen. Bovendien zal de sterfte aan andere ziekten, voornamelijk kanker, toenemen, ondanks de steeds geavanceerdere en duurere behandelingen. Ongezonde leefgewoonten spelen daarbij een belangrijke rol. Anno 2016 is de helft van de Nederlanders te zwaar, rookt één op de vier, en kijkt één op de tien te vaak en te diep in het glaasje. We lijden aan bewegingsarmoede en eten te weinig groenten en fruit. Ondanks alle aandacht die ernaar uitgaat, zijn deze leefpatronen diep ingeslepen en moeilijk te veranderen. Mede daardoor zullen veel Nederlanders problemen met de luchtwegen hebben, een beroerte krijgen, of lijden aan diabetes, coronaire hartziekten en aandoeningen van het bewegingsstelsel. Daarnaast zal de psychische ziektelast onverminderd hoog zijn, met name ten gevolge van angststoornissen en depressies. Het moderne levensgevoel zal ook in dat opzicht zijn tol eisen.

Huidige gezondheidszorg beter en duurder

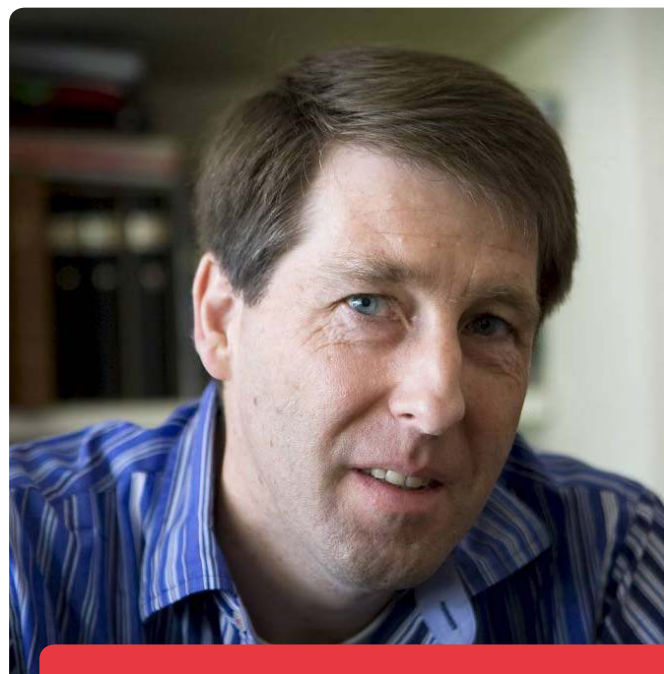
Nederlanders leven steeds langer en dit komt mede doordat de gezondheidszorg steeds beter wordt. Steeds meer ziekten kunnen succesvol behandeld worden en dagelijks schrijdt de medische kennis voort. Zo hebben bijvoorbeeld de behandelmethoden voor hart- en vaatziekten bijgedragen aan een snelle toename van de levensverwachting. Een keerzijde daarvan is dat de zorguitgaven almaar blijven stijgen en de betaalbaarheid een probleem wordt. Maar hoeveel kost de zorg ons dan? Volgens het Centraal Planbureau geven we jaarlijks tussen de 80 en de 90 miljard euro uit aan de gezondheidszorg. Omgerekend gaat het om zo'n 10 miljoen euro per uur, 24 uur per dag, 7 dagen per week. Daarvan geven we veruit het meeste uit aan zorgvragers met psychische stoornissen, verstandelijke beperkingen en dementie. Ook de kosten van hart- en vaatziekten zijn hoog en met name vanwege beroertes en chronisch hartfalen. Maar welke ontwikkelingen in de zorg verwacht ik in de toekomst die bijdragen aan reductie van de kosten? Ik denk dat er meer specialisatie zal plaatsvinden. Ieder ziekenhuis zal zich specialiseren in bepaalde behandelingen en de algemene basiszorg zal meer verschuiven naar de huisarts. Daarnaast zullen ouderen nog langer thuis blijven wonen middels hulp van mantelzorg en professionele zorg en de ondersteuning via domotica.

Van verzorgingsstaat naar participatiesamenleving

Lange tijd keek iedere oudere die zorg nodig had, allereerst naar de overheid. Dit paste binnen de verzorgingsstaat die Nederland was. Nu zien we dat ons land een participatiesamenleving aan het worden is. Dit betekent dat burgers meer de verantwoordelijkheid voor zichzelf moeten nemen maar ook voor hun omgeving. Dit is een bijzondere omslag: namelijk van formalisering naar informalisering van de zorg, van arbeidsparticipatie naar maatschappelijke participatie, en van betaald werk naar vrijwilligerswerk. Binnen deze participatiesamenleving moet de zorg persoonlijker worden en vanuit een warmere en meer doorvoelde solidariteit worden verleend. Persoonlijke zorg heeft echter ook weer zo zijn grenzen. 'Wie wil zich nu laten douchen door de buurman?', vroegen Evelien Tonkens en Jan Willem Duyvendak zich quasi vertwijfeld en vooral retorisch af in het NRC Handelsblad. Niemand natuurlijk. Buurtgenoten gaan niet spontaan voor elkaar zorgen en kunnen dat vaak ook niet. Vrijwilligerswerk heeft nogal wat beperkingen die samenhangen met het vrijwillige karakter ervan.

Bijbelse visie

Hoe moeten we over de ontwikkelingen die ik heb geschetst denken vanuit Bijbels perspectief? Ik zal een paar lijnen kort uittekenen. Allereerst is de mens geschapen naar het beeld van God. Al het menselijk leven,



Prof. dr. J.J. (Johan) Polder is als gezondheidseconoom verbonden aan het RIVM en de Universiteit van Tilburg. Daarnaast is hij onder meer lid van de Raad van Toezicht van Zorggroep Sirjon.



hoe geschonden en kwetsbaar ook, heeft daardoor een intrinsieke waarde die ver uitstijgt boven wat moderne mensen daarvan maken. De mens is beschermwaardig vanaf het prilleste begin tot de laatste snik. Het leven is een geschenk waar we heel zuinig op moeten zijn, zowel voor onszelf als voor onze naasten. De mens is ook geschapen voor de eeuwigheid. Dat geeft ernst en bewogenheid en christenen doen er goed aan om dat steeds opnieuw te belijden. Daarnaast zijn er ook praktische consequenties. Mensen die bij de Bijbel willen leven, doven hun laatste sigaret, eten matig en zijn terughoudend met alcohol. Niet in de eerste plaats om daardoor gezond en oud te worden, want het is de goedheid van de Heere als we gezond zijn en gezond blijven, maar omdat God het van ons vraagt en omdat ons lichaam een tempel is van de Heilige Geest (1 Korinthe 6:19). Het is opvallend dat Paulus onze leefstijl zeer ruim neemt. Veel ruimer dan we vandaag de dag gewend zijn. In de moderne gezondheidsbevordering gaat het om roken en alcohol, eten en drinken en vooral ook om sport en beweging. Daar zit een zekere eenzijdigheid in. We zetten alles op alles voor een gezond lichaam, maar zien de schade die onze jachtige en stressvolle leefstijl veroorzaakt over het hoofd. En wat te denken van de gevolgen van de moderne media, van de ik-gerichtheid, van echtscheidingen en instabiele relaties op het gezinsleven en

Johan Polder

‘Mensen die bij de Bijbel willen leven, doven hun laatste sigaret, eten matig en zijn terughoudend met alcohol.’

de psychische gezondheid van de kinderen. De moderne mens maakt zich druk over de hygiëne van zijn lichaam, maar vergeet de hygiëne van zijn geest en van zijn ziel. Als derde wil ik meegeven dat het de Bijbelse realiteit is dat we gezonder en zieker tegelijkertijd worden. God heeft de mens goed en naar Zijn beeld geschapen, maar door de zonde is de dood in de wereld gekomen, en de dood is tot alle mensen doorgedaan (Romeinen 5:12). Door de zonde zijn wij sterfelijke mensen geworden en de moderne geneeskunde zal ons de onsterfelijkheid nimmer kunnen teruggeven. Ten slotte. Wanneer we door een Bijbels venster naar de essentie van christelijke zorg

kijken, komen alle lijnen samen in de gelijkenis van de Barmhartige Samaritaan. Deze man was innerlijk met ontferming bewogen. En op de vraag van de wetgeleerde wat hij moest doen om het eeuwige leven te beërven, zei Jezus: ‘Ga heen en doe gij desgelijks. Gij zult den Heere, uw God, liefhebben, uit geheel uw hart, en uit geheel uw ziel, en uit geheel uw kracht, en uit geheel uw verstand; en uw naaste als uzelf.’ (Lukas 10:25-37) ■

Dit artikel is een redactionele bewerking van de Guido-lezing 2016. De volledige tekst is verkrijgbaar bij de Guido de Brès-Stichting (wi.sgp.nl).

'De bewoners die ik help met bingo, winnen nooit wat!'

Politieerman en vrijwilliger in de ouderenzorg

Bart Veenman (29) woont in Waddinxveen en werkt bij de politie in Rotterdam. 'Door mijn onregelmatige werktijden heb ik regelmatig op doordeweekse dagen vrij. Om verveling tegen te gaan, was ik op zoek naar vrijwilligerswerk. In het voorjaar kwam ik in de kerkbode een advertentie tegen waar vrijwilligers voor Beth-San gevraagd werden. Omdat ik tijdens mijn werk altijd met mensen in aanraking kom, leek het mij leuk om eens met heel andere mensen in een heel andere omgeving te werken.' Zo gezegd, zo gedaan. Na een

kleine rondleiding door Beth-San helpt Bart nu regelmatig bij de Grutto en de Wielewaal. Bingo is zijn minst favoriete bezigheid. 'De bewoners die ik help, winnen nooit wat!' Helpen met eten, een rondje wandelen met een bewoner of een stukje op de duofiets vindt Bart een stuk leuker om te doen. Zijn enthousiaste aanwezigheid wordt door zowel de bewoners als de medewerkers erg gewaardeerd: 'Bart kan goed met de cliënten omgaan en ze zijn altijd blij met zijn komst. Dat is wel een complimentje waard!'

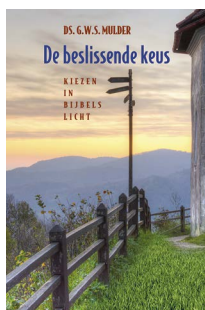


Woorden van hoop uit de Psalmen

Woorden van hoop uit de Psalmen is gericht op mensen met een beperking in hun denkvermogen vanwege een aangeboren hersenafwijking, dementie, een beroerte

of ongeval. Het fullcolour boekje bevat 28 berijmde Psalmverzen met een korte uitleg. Op de linker bladzijde staat steeds een foto, passend bij de betreffende Psalm. De foto's, met name beelden uit de natuur, kunnen gedachten en herinneringen oproepen die leiden tot een gesprek. De opzet van het boekje nodigt uit om samen de Psalm te zingen, de eenvoudige uitleg voor te lezen en indien mogelijk door te praten over de Psalm. Het is een mooi boekje om te gebruiken in momenten van overdenking met een geliefd familielid of goede bekende. Ook voor de werker in de gezondheidszorg kan dit een goed hulpmiddel zijn om met cliënten het gesprek aan te gaan.

Woorden van hoop uit de Psalmen, H.J. de Jongste-Huisman en M. Quist. Uitgeverij Den Hertog, ISBN 9789033127939, € 12,50



De beslissende keus

Keuzes maken, we doen het dagelijks. Kleine en praktische keuzes, maar ook grote keuzes met soms verstrekkende gevolgen. In dit boek is een serie preken van ds. G.W.S. Mulder over het maken

van keuzes in Bijbels licht verwerkt tot 12 hoofdstukken. Ieder hoofdstuk, bestaande uit 11 pagina's, behandelt een Bijbelgedeelte en eindigt met drie vragen voor persoonlijke overdenking of bespreking in groepsverband. Het boek is vooral gericht op jongvolwassenen, zowel in aanspreekvorm ('jongelui') als in de voorbeelden die worden genoemd. Dat neemt niet weg dat het ook prima door ouderen gelezen kan worden. De hoofdstukken lezen makkelijk weg en geven veel stof tot nadenken. Het boek eindigt met de indringende oproep: 'Kies dan het leven, opdat jij leeft!'

De beslissende keus, kiezen in Bijbels licht, Ds. G.W.S. Mulder. Uitgeverij Den Hertog, ISBN 9789033127601, € 15,90



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

De seizoenen van het leven

'Al de dagen der aarde zullen zaaiing en oogst, koude en hitte, zomer en winter en dag en nacht niet ophouden' (Genesis 8:22). Aan deze tekst moest ik denken toen we kortgeleden in hospice Calando een quilt kregen. De quilt symboliseert de levensloop van de mens, weergegeven door de vier seizoenen van het jaar. Er zijn vier bomen in gemaakt die de jaargetijden symboliseren: de lente met vrolijke kleuren, de zomer licht en zonnig weergegeven, de herfst met warme kleuren en vallend blad en een kale boom in de winter. Prachtig!

Naast de goede dingen in het leven ervaren velen ook de moeilijke kant. Naast blijdschap is er verdriet over moeilijke omstandigheden, ouder worden en het missen van geliefden. De seizoenen van het leven wisselen elkaar af. We weten dat eens ons levenseinde komt. Niet alleen voor bewoners van een hospice, maar voor ons allemaal.

Wij leven in een tijd waarin gesproken wordt over voltooid leven, een vrijwillig levenseinde. Wij, geschapen naar Gods Beeld, met de Bijbelse opdracht om het lichaam te onderhouden, te leven tot Gods eer en om te zien naar elkaar. Niet alleen omzien naar onze soortgenoten maar ook naar degenen, die een andere levensvisie hebben. Mensen die beweren dat zij zelf kunnen beschikken over leven en dood.

Zo'n quilt is een mooi middel om daarover door te praten. Als voor de één het aardse leven stopt en voor de ander nog verder gaat, getuigen wij dan van genade? Voelen we dat wij leven in genadetijd? Welke boodschap hebben wij als christenen? Laten we met en voor elkaar bidden of de Heere zich wil ontfemen over allen!



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.

‘Hoe kan ik als oudere mijn tijd zinvol besteden?’

Ooit vroeg een oude vrouw aan haar dominee: ‘Dominee, wat betekent het nu om oud te worden?’ De dominee antwoordde: ‘U bent zoveel ouder dan ik. Gezien uw hoge leeftijd kunt u daar beter het antwoord op geven dan ik’. Waarop ze zei: ‘De lust zal vergaan’. Deze woorden vinden we in het bekende twaalfde hoofdstuk van Prediker, geschreven door Salomo. Deze vrouw, én heel veel ouderen met haar, moest dit ervaren. En om echt te weten wat het is, moet men de dingen eerst meemaken. Prediker 12 leert ook dat de ledematen niet meer willen. ‘Meneer’, hoor ik dan, ‘het gaat niet meer’.

Vergaan is: helemaal verdwijnen... Wat verdwijnt er dan? Dat kan de lust om te eten zijn. Dat kan de lust om te lezen zijn. Dat kan ook de werklust zijn. De zin en de krachten om iets te doen, verdwijnen. Is er dan toch nog een zinvolle besteding van de dag? De uren om te rusten, worden bij het ouder worden meer. Veel tijd gaat heen met het geholpen worden. Wat vroeger in twee minuten ging, kost nu twintig minuten. Toch blijven er nog wel wat vrije uren over. Maar ja, wat horen we nogal eens met een diepe zucht? ‘Vroeger was ik echt een bezige bij, maar nu kan ik niets meer doen.’ Of: ‘De dagen duren lang hoor, als je hier maar zit te zitten.’ ‘Ik kan geen stofdoek meer vasthouden..., en ik heb ook geen puf meer.’ ‘Vroeger kon ik een vracht werk verzetten, ik heb wat kilo’s versjouwd.’ Pijn en teleurstelling klinken er in door. En ook iets van het definitief moeten loslaten wat voorheen wél kon.

Is er nog wel wat te doen? Wat is het van groot belang om hierin met onze ouderen mee te denken. Want veel ouderen in ons land ervaren de zinloosheid in hun leven en daarom achten zij – en helaas ook onze regering – het leven als voltooid. Laten onze ouderen nog wat proberen te lezen, zo nodig in groot letterboeken. Laat ons anders voorlezen of hen behulpzaam zijn bij het luisteren naar een Daisy speler*. Handwerken is iets wat nog lang gedaan kan worden. Mogelijk wat eenvoudige klusjes, waarbij het samen doen enorm motiveert. En als eigenlijk niets meer lukt? Dan nog en dan nog steeds kunnen ouderen de werkeloze handen vouwen. Het belangrijkste werk blijft daarmee over!

‘Als eigenlijk niets meer lukt, kunnen ouderen nog steeds de werkeloze handen vouwen.’

*Een eenvoudig te bedienen apparaat voor mensen met een leesbeperking



Een lekkende doucheslang en sproeier vervangen op de PG-afdeling in Rehoboth.



Nu weer verder met het behangen van een appartement.



Werk op grote hoogte! Ik monteer een dakdoorvoer op het dak van Rehoboth.



En zo zit ik weer in de huiskamer een defecte bandopwinder van een screen te monteren.



Ik ben ook ploegleider BHV. Hier vertel ik mijn collega's wat te doen bij een brandmelding of ander soort incident.



De maandelijkse controle van de brandmeldcentrale, hoort ook bij mijn taken.



Het is belangrijk dat de voorraad op peil blijft, dus gebruikte materialen bestel ik weer bij.

Op stap met Mark de Ridder

Mark de Ridder (45) heeft als gebouwbeheerder een heel afwisselende baan: 'Ik weet nooit precies hoe de dag zal verlopen, omdat er soms ineens een 'spoedje' bij komt.' Iedere ochtend neemt hij samen met zijn collega's alle mailtjes en reparatieverzoeken door, waarna ze ieder hun eigen weg gaan om de reparatieverzoeken af te handelen. Een verstopte wastafel, een deur die niet meer open gaat, lekkage opsporen of een appartement behangen; Mark draait er zijn hand niet voor om. 'Samen met mijn collega's probeer ik de klanten zo goed mogelijk te helpen, zodat zij comfortabel kunnen wonen bij Cedrah!'

Peter van de Poel

**‘Opa en ik doen vaak een spelletje,
maar met dammen kan ik echt niet
van hem winnen.’**



Sinds september 2016 woont de heer P. Janszen (91) weer in zijn gerenoveerde appartement op de 3e etage van Borghave. 'Ik zit hier goed, het is mooi opgeknapt.' Last van de tweede fase van de renovatie heeft hij niet: 'Het valt wel mee. Maar ze maken wel heel veel herrie.' Kleinzoon Peter van de Poel (31) woont samen met zijn vrouw Hanneke en hun twee kinderen op nog geen kilometer afstand in Hendrik-Ido-Ambacht.

'De vakanties zorgen voor gezamenlijke herinneringen.'

Janszen is een echte Amsterdammer; hij werd geboren op 30 november 1925 in een gezin van 8 kinderen. Zijn vrouw kwam uit Sprang-Capelle, maar verhuisde naar Amsterdam omdat daar voor haar vader, die schoenmaker was, meer werk te vinden was.

Oude koffer

Tussen meneer Janszen en zijn vrouw was het liefde op het eerste gezicht. 'Ik wachtte haar op uit de kerk', vertelt hij, 'en dan gingen we samen een rondje lopen.' Tijdens zijn verkeringsstijd heeft Janszen drie jaar in Indonesië gezeten. Peter: 'Opa heeft één keer geschoten'. 'Ja, in de lucht', vult opa aan. 'Verder heb ik in Indonesië gelukkig niet veel hoeven schieten. Waar wij zaten was het vrij rustig.' Peter en zijn vrouw hebben thuis een mooie herinnering staan aan deze periode. 'Opa had een hele oude koffer bij zich', vertelt Peter, 'met daarop zijn naam en adres. Aan de binnenkant plakte hij dan allerlei nieuwsfeitjes en foto's van de koningin. Die koffer staat nu als aandenken bij ons thuis.' ►





Bij moeder in huis

Meneer Janszen heeft bijna 60 jaar in Amsterdam gewoond, waarvan de eerste paar jaar van zijn huwelijk bij de moeder van mevrouw Janszen in huis. 'Daar kan ik me nu toch weinig meer bij voorstellen', zegt Peter, 'om na je trouwen bij je schoonmoeder in huis te gaan wonen.' Meneer Janszen ging als vertegenwoordiger allerlei bedrijven langs: 'Ik verkocht meubels en machines voor kantoren, zoals adresseermachines, telefoons en schrijfmachines. De computers waren er toen natuurlijk nog niet; daar ben ik overigens ook nooit aan begonnen. Misschien had ik het wel moeten doen', lacht Janszen.

Fit en gezond

Ongeveer 11 jaar geleden zijn Janszen en zijn vrouw vanuit Hoofddorp, waar hij 23 jaar koster is geweest, naar Nebo verhuisd. 'Dat was geen gemakkelijke stap, we waren beiden nog redelijk fit en gezond', vertelt hij. 'Maar we wilden graag dichterbij de buurt van onze jongste dochter Marianne en haar gezin wonen. Marianne werkt overi-

gens als verzorgende hier in Nebo.' Daarnaast kende het echtpaar al diverse bewoners van Nebo. Janszen: 'Wat ook meespeelde, was dat er in Zwijndrecht een Gereformeerde Gemeente is.'

Goede contacten

Mevrouw Janszen overleed in 2012. Peter: 'Opa en oma hadden in hun goede jaren veel contacten opgebouwd in Nebo en in de kerkelijke gemeente. Ook de banden in de familie en kennissenkring zijn gelukkig goed. Ondanks de lege plek die na het overlijden van oma ontstond, vereenzaamde opa mede daardoor gelukkig niet.'

Gezonde balans

Peter werkt sinds twee jaar als projectmanager bij scheepsbouwer IHC in Sliedrecht. 'Hiervoor werkte ik in Veldhoven', vertelt hij, 'ruim 100 km enkele reis. Het was een bewuste keuze om dichterbij te gaan werken, om een gezondere balans tussen werk en privé te krijgen.' Zijn vrouw Hanneke werkt twee dagen in de week. Peter: 'Dat is toch wel anders dan vroeger, mijn oma werkte niet.'

Emotionele snaar

'Ik lijk eigenlijk vooral op mijn vader', vertelt Peter. 'Maar die emotionele snaar heb ik van u, opa!' Opa knikt. Peter licht toe: 'Opa kan best snel vol schieten. Niet dat ik een huilebalk ben, maar dat emotionele trekje heb ik toch ook wel een beetje. En ik maak me niet zo snel druk, net als opa'.

Koffie en een praatje

Meneer Janszen verveelt zich niet in Borghave. Iedere ochtend drinkt hij samen met de andere bewoners een bakje koffie, één keer in de twee weken gaat hij naar de houtbewerking en ook de vriendenclub bezoekt hij met regelmaat. 'Daar ga ik graag naar toe', vertelt hij. 'We drinken koffie en praten met elkaar over wat er gebeurt in de wereld.' Peter: 'Als je opa's ochtends om 10.00 uur

of 's avonds om 19.00 uur zou bellen, weet je bijna zeker dat hij niet opneemt omdat hij dan met de andere bewoners aan de koffie zit.' Naast die vaste momenten brengt Janszen ook geregeld een bezoekje aan andere bewoners in Nebo. Peter vertelt: 'Toen oma nog

'Ik maak me niet zo snel druk, net als opa'.

Peter van de Poel

leefde, ging opa ook geregeld een rondje door Nebo lopen. Ze aten altijd om 12.00 uur, maar dan kwam hij vaak te laat terug omdat hij weer ergens was gestrand voor een praatje.'

Winnen

Peter spreekt gemiddeld één keer per twee maanden samen met opa af. 'We doen dan een spelletje, zoals Scrabble of dammen. Met dammen kan ik overigens echt niet winnen van opa.' Janszen vult lachend aan: 'Dat klopt, ik ben nog niemand tegen gekomen die van mij kan winnen.' Daarnaast zien ze elkaar geregeld met verjaardagen of andere familie-momenten. 'We zien elkaar uiteindelijk toch wel één keer in de twee weken.'



Samen op vakantie

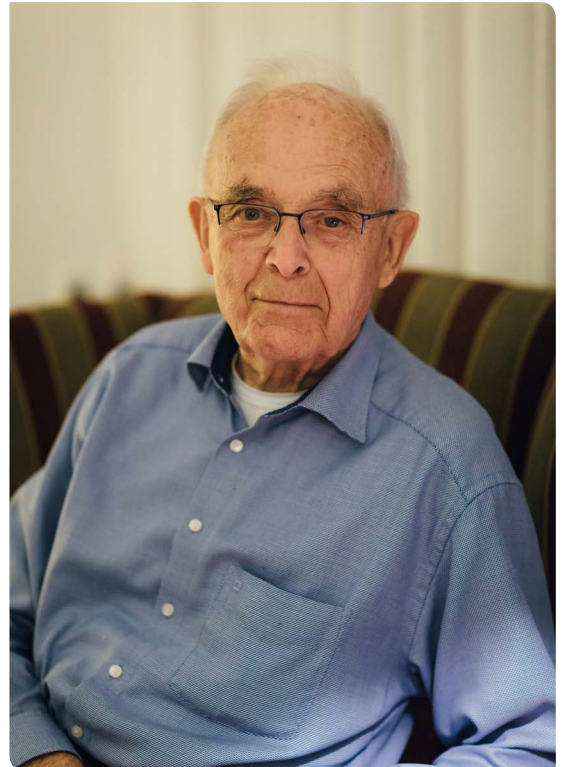
Peter heeft goede herinneringen aan de zomervakanties van vroeger. Hij vertelt: 'Opa en oma gingen dan met ons gezin mee, bijvoorbeeld naar Italië. Opa hield van lange wandelingen in de bergen. Oma ook, maar die kon ook heerlijk genieten van de zon. 's Avonds speelden we vaak spelletjes met elkaar.' In 2014 zijn Peter en opa Janszen samen een week naar Oostenrijk geweest. 'Opa wilde

graag nog eens de bergen zien. We zijn er met het vliegtuig heen gegaan en hebben daar een klein huisje onderaan de berg gehuurd.'

Een jaar later brachten ze samen een bezoek aan Normandië, dit keer met de auto. Janszen: 'Dat was erg indrukwekkend. Tjonge, daar zijn er wat gesneuveld. Hoe heet dat strand ook alweer?' Peter: 'Omaha Beach.' Lachend: 'Opa noemt het altijd Obama Beach.'

Herinneringen

De reizen naar Oostenrijk en Normandië zijn voor beiden mooie momenten om op terug te kijken. 'Het zorgt voor gezamenlijke herinneringen', vertelt Peter, 'die je later samen kunt ophalen. Zo hebben we eigenlijk altijd iets



om over te kletsen.' Ook over geloof praten de twee wel eens. Meneer Janszen: 'Eigenlijk te weinig'. Peter vult aan: 'We kunnen er goed over praten met elkaar, maar over sommige dingen denken we verschillend'. Janszen: 'We spreken bijvoorbeeld wel eens over de toe-eigening van het heil.' 'Klopt', antwoordt Peter. 'Tijdens de vakanties hebben we hier mooie gesprekken over gehad. Dat zijn blijvende herinneringen!' ■

Wijzigingen in het bestuur

In het bestuur zijn enkele wijzigingen te melden. De heer W. F. van der Kooij uit Barendrecht is tot voorzitter gekozen, in de plaats van de heer J. Droogendijk. De heer M.D. Weijers neemt binnenkort afscheid van het bestuur. Hij is meer dan 15 jaar secretaris van de Vriendenstichting geweest. De heer D.T. van Noord uit Rotterdam (IJsselmonde) was al eerder in het bestuur gekozen. Hij is in de plaats van de heer Weijers tot

secretaris gekozen. De heer B. Schouten uit Capelle aan den IJssel is tot het bestuur toegetreden, zodat het bestuur nu uit zes leden bestaat. Getracht wordt het bestuur uit te breiden met vertegenwoordigers vanuit de Zeeuwse locaties. Het is de bedoeling dat elk bestuurslid deel zal nemen aan één locatielcommissie, zodat de locaties zo goed mogelijk in het bestuur vertegenwoordigd zijn.

Promotie

In de achterliggende periode is hard gewerkt aan promotie en naamsbekendheid van de Vrienden van Cedrah. Als de datum van een verkoping, open dag, markt of fair bij ons bekend is, proberen wij indien mogelijk aanwezig te zijn om de Stichting Vrienden te promoten en nieuwe vrienden te verwelkomen. Zo konden wij ook aanwezig zijn op de markt in Rehoboth (Goes), de verkoping in Nebo en de najaarsfair in Uitzicht.

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

Donateur worden?

In de achterliggende periode mochten wij op de markt in Rehoboth, de verkoping in Nebo en de najaarsfair in Uitzicht in totaal 22 nieuwe donateurs verwelkomen!

Steunt u ons nog niet? Wij nodigen u van harte uit om ook vriend van Cedrah te worden! U kunt hiervoor onderstaande antwoordkaart te maken.

Lokale vriendencommissie

In locatie Beth San zal bij wijze van proef een lokale vriendencommissie worden opgestart, die zich bezig gaat houden met lokale promotie. Het ziet er naar uit dat binnen afzienbare tijd voldoende bezetting van deze commissie beschikbaar is om daadwerkelijk tot activiteiten te komen. Het is de bedoeling dat ook in de andere locaties een lokale vriendencommissie wordt ingesteld. Het bestuur van de Vrienden van Cedrah zal ook in deze lokale commissies participeren.

U kunt ook een eenmalige gift overmaken 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

Weet u de oplossing?

Stevige winterkost, gezichtseinder, plaats in Duitsland, aartsvader

stevige winterkost		octrooi		Aziatische vrouw		verleren		afmeren		accordeon
↳						Indiaas brood	▶			
pover		regelmaat		kledingstuk	▶			eerstvolgende		mep
↳			3			riv. in Duitsland	8			
uitholling	▶	6		met lof	▶				4	
▶	7					taal-eigen		bijwoord	▶	
getuigschrift	beroep		drank	vergelijk	▶	9				
▶			1				op die manier	dalend		gezichtseinder
lang van duur		geluid v.e. ezel		pl. in Canada	aartsvader	▶				
wijsgeer	▶								ondersteboven	
▶				10	pl. in Duitsland		plakmiddel	▶		
bijna		binnenvaartuig	ophef	▶						Griekse letter
rookartikel	▶					godsdiens	wees gegroet	▶		
▶			visgerei	▶		2				
wereldtoon	▶						alras	▶	5	

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 voor 31 maart 2017 naar de afdeling Marketing & Communicatie via redactie@cedrah.nl of per post naar Barbizonlaan 1, 2908 MA Capelle a/d IJssel

© Sanders puzzelboeken, Vaassen

Gefeliciteerd!

De oplossing van de puzzel in de vorige uitgave van Etcedah was DE BERGREDE. Uit de vele goede inzendingen kwam mevrouw Eggebeen uit Goes als winnaar uit de bus. Van harte gefeliciteerd!





Koffiedrinken met de mannen

‘We praten over alledaagse dingen en soms zijn we stil’, vertelt de heer Van Leeuwen. Elke dag na de dagopening kruipen de mannen van Beth-San bij elkaar aan tafel. Op de tafel staan de kopjes al klaar. Het is tijd voor één van de gezelligste momenten van de dag: samen koffiedrinken. Vier volle tafels met cliënten vullen het atrium. Eén van tafels is de ‘mannentafel’. ‘We hebben het goed onder elkaar’, beamen allen. De vreemde eend in de bijt is mevrouw Ockerse. Zij vergezelt graag haar man bij het koffiedrinken en trotseert, meestal als enige hen, alle hanen. Na twee bakjes koffie stapt de heer Van Leeuwen op. Hij gaat een uurtje bewegen en daarna eten in het restaurant: ‘Ook heel gezellig’, zegt hij vergenoegd.



De heer Zwanenburg
**‘Het is ontspannend
om zo bezig te zijn.’**

Kunstwerken van hout

De heer C. Zwanenburg (89) woont sinds september 2015 samen met zijn vrouw in de serviceflat van Uitzicht in Vlaardingen. Dit jaar mochten ze gedenken dat ze 70 jaar door de band van het huwelijk verbonden waren. 'Een voorrecht om dit te mogen beleven', aldus het echtpaar.

De heer Zwanenburg is geboren in 1927 in Vlaardingen aan de Markt. Toen hij 13 jaar was, brak de Tweede Wereldoorlog uit. Vanaf zijn 15^e jaar heeft hij voor de ondergrondse gewerkt. Hij moest munitie vervoeren van de ene naar de andere plek. Dat deed hij met paard en wagen of met een bakfiets met drie wielen. 'Het was een gevaarlijke tijd', memoreert de heer Zwanenburg. 'Eigenlijk had ik daar als jongen geen besef van. Je deed het gewoon. Achteraf denk ik wel eens: wat heb ik gedaan?'

Door de Heere bewaard

Op een dag waren ze in een pakhuis munitie aan het verpakken in haringtonnen. Deze zou de heer Zwanenburg ergens naar toe brengen. Al gauw kwam de waarschuwing dat er een razzia gehouden werd. "Ik kreeg een wapen in mijn handen gedrukt en klom via het dak naar buiten, vluchtte over andere daken en dook een paardenstal in." Daar heeft hij in het hooi geslapen en is vervolgens terug naar huis gegaan. 'De Heere heeft mij bewaard die dag, maar ook al die jaren dat ik voor de ondergrondse heb gewerkt', aldus de heer Zwanenburg. Speciaal voor zijn kleinkinderen schreef hij al zijn belevenissen in de oorlog op in het boekje 'De oorlogsjaren van mijn opa'.

Na de oorlog

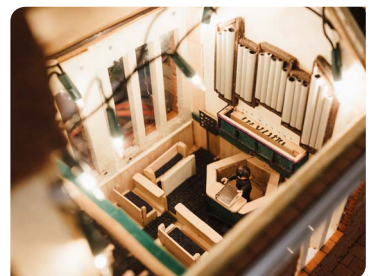
Cornelis Zwanenburg kreeg verkering met Janna Margaretha de Jong (87 jaar), die hij kende van de kerk. Ze trouwden op 17 juli



1947 en kregen 7 kinderen, 22 kleinkinderen en 24 achterkleinkinderen. De heer Zwanenburg werd chauffeur bij de Vlaardingse Melk Centrale en later klom hij op tot chef in dit bedrijf.

Een tankautospuut

Vlak na het huwelijk is hij begonnen met zijn hobby: iets moois maken van hout. Op de salontafel in hun appartement staan diverse karretjes, een tankautospuut en naast de kast staat een prachtige standaard voor een schemerlamp. Toen het echtpaar naar Uitzicht verhuisde, heeft hij diverse spullen geschonken aan een historische vereniging. "Dat konden we allemaal niet meer kwijt. Gelukkig heb ik er nog foto's van."



In de schuur of aan tafel

Op dit moment 'bouwt' de heer Zwanenburg aan de Christelijke Gereformeerde Kerk van Vlaardingen. Zelfs de consistorie ontbreekt niet! 'Het is ontspannend om zo bezig te zijn. Soms aan de werkbank in het schuurtje of aan tafel in ons appartement.'

De heer Zwanenburg werkt uit de losse hand, vanaf een foto uit de kerkbode. Het is prachtig om te zien.

Vrede en troost

De heer Zwanenburg mag weten van een tijd dat de Heere hem heeft opgezocht. Moeiteloos zegt hij de tekst op: 'Ik ben gevonden van hen, die naar Mij niet vraagden; ik ben gevonden van degenen, die Mij niet zochten; tot het volk, dat naar Mijn Naam niet genoemd was, heb Ik gezegd: Ziet, hier ben Ik, ziet, hier ben Ik' (Jesaja 65:1). Hij vervolgt: 'Deze tekst geeft troost, ook als de tijd waarin we leven achteruit gaat, met alle gruwelijkheden en aanslagen. Dat geeft vrede in de ziel.'

Stoofpeertjes zoals vroeger

Ingrediënten

- › 1 kilo stoofpeertjes
- › 3 dl water
- › Een kaneelstokje
- › 4 eetlepels suiker



De heer Rijkse

*‘Ik mocht met een lepel
het gesuikerde laagje
uit de pan 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.

Bereiding

Schil de stoofperen, snijd ze in vieren en verwijder de klokhuizen. Breng de partjes met water, kaneelstokje en suiker aan de kook. Stoof de peertjes op een zacht vuur in circa 3 tot 4 uur gaar tot ze zacht en rood zijn. Bind eventueel het vocht met 2 theelepels in wat water opgeloste maïzena.

TIP

Door een scheut rode wijn toe te voegen krijgen de stoofpeertjes een extra lekker smaakje en een dieprode kleur. Vervang daarvoor 1 dl water door 1 dl rode wijn.

WIST U DAT?

Wist u dat stoofperen een prima aanvulling zijn op uw dagelijkse portie vers fruit?

De heer R. Rijkse

Rehoboth, Goes

Stoofpeertjes, ja dat is iets wat meneer Rijkse (86) erg lekker vindt. Al glunderend vertelt hij:

‘Mijn vrouw schilde de peertjes, die gingen in een pan met een goeie laag water. Daar ging suiker en kaneel bij. Zodra de peertjes gaar waren werden ze met een schuimspaan uit de pan gehaald en het overige vocht werd dan aan de kook gebracht met een klein beetje maïzena, zodat het een soort gelei werd. Dat werd dan over de uitgelekte peertjes gegoten. En dat was zo lekker! Ik mocht dan altijd met een lepel het gesuikerde laagje uit de pan eten! Wij aten dit nooit als groente maar echt erbij.’

Alles heeft zijn tijd

Er is een tijd om geboren te worden,
en een tijd om te sterven;

een tijd om te planten,
en een tijd om het geplante uit te roeien;

Een tijd om te doden,
en een tijd om te genezen;

een tijd om af te breken,
en een tijd om te bouwen;

Een tijd om te wenen,
en een tijd om te lachen;

een tijd om te kermen,
en een tijd om op te springen;

Een tijd om stenen weg te werpen,
en een tijd om stenen te vergaderen;

een tijd om te omhelzen,
en een tijd om verre te zijn van omhelzen;

Een tijd om te zoeken,
en een tijd om verloren te laten gaan;

een tijd om te bewaren,
en een tijd om weg te werpen;

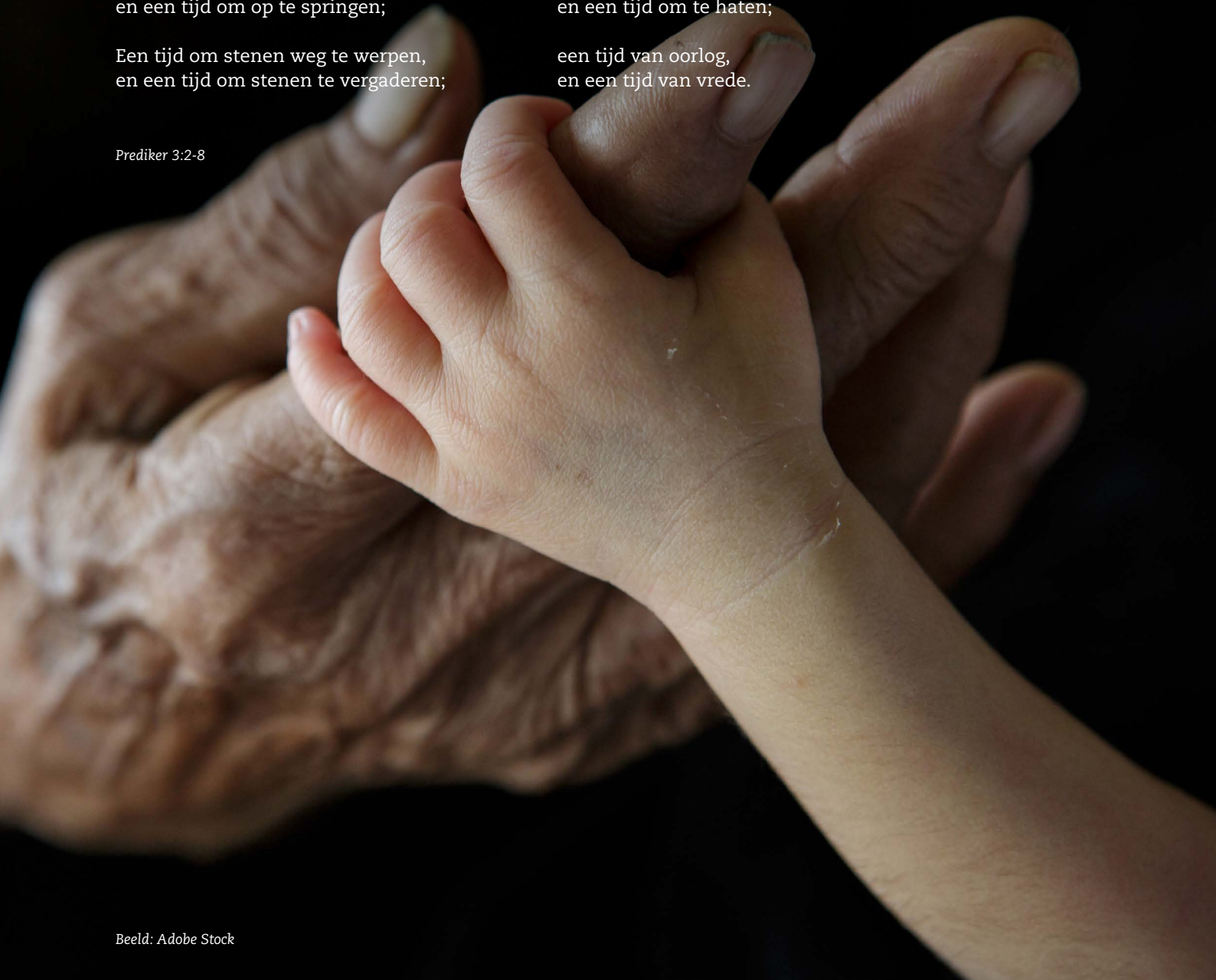
Een tijd om te scheuren,
en een tijd om toe te naaien;

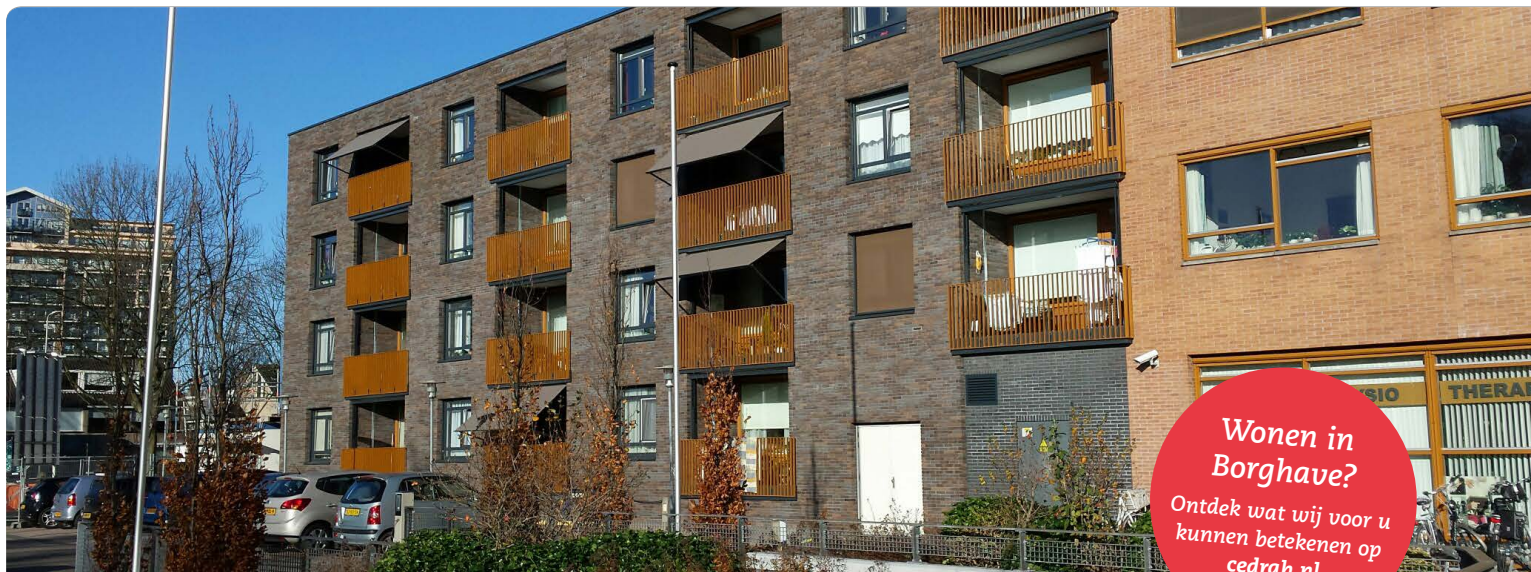
een tijd om te zwijgen,
en een tijd om te spreken;

Een tijd om lief te hebben,
en een tijd om te haten;

een tijd van oorlog,
en een tijd van vrede.

Prediker 3:2-8





1^e fase van renovatie Borghave gereed

Begin 2016 is de renovatie van wooncomplex Borghave, gelegen naast woonzorgcentrum Nebo in Zwijndrecht, van start gegaan. De 31 aanleunwoningen krijgen een kwaliteitsimpuls, met als doel de woningen en het complex levensloopbestendig te maken. Zo is er zorgvuldig gekeken naar de indeling van de appartementen, het energielabel en de toekomstige beheerskosten. Door deze renovatie krijgt Borghave de uitstraling van nieuwbouw. Ook levert het een behoorlijke vermindering van de energiekosten op voor de (nieuwe) bewoners.

Alle 31 appartementen worden als levensloopbestendige woningen ingericht. Dit betekent dat er, indien nodig, zorg geleverd kan worden in het appartement, waardoor onze bewoners langer zelfstandig in hun eigen woning kunnen blijven wonen, met de zorg dichtbij.

Tweede fase

De bewoners die tijdens de 1e fase tijdelijk elders in het complex woonden, konden begin september weer terug naar hun gerenoveerde woning. Verschillende bewoners hebben er zelfs voor gekozen om ook de inrichting van hun nieuwe woning zoals behangwerkzaamheden, vloerbedekking en gordijnen door Cedrah te laten verzorgen. Begin oktober 2016 is de aannemer gestart met de 2e fase van de renovatie, die naar verwachting in het voorjaar van 2017 gereed is.

Wat is er verbeterd?

In de woning is de keuken open gemaakt, waardoor de bewoners die gebonden zijn aan een rolstoel of rollator gemakkelijk

naar de keukens kunnen gaan. Ook het sanitair en de toegang tot de woonkamer en slaapkamer(s) zijn toegankelijker gemaakt voor rollator en rolstoel. Daarnaast zijn de appartementen goed geïsoleerd (energielabel A). De woningen zijn voorzien van isolerende beglazing, nieuwe kozijnen, balkondeuren, en elke woning heeft een eigen cv-ketel. Door deze investeringen zullen de stookkosten na renovatie voor de bewoners lager zijn. Ook de balkons zijn toegankelijker gemaakt door de vloeren te verhogen. Verder zijn de aanleunwoningen voorzien van een nieuw oproepsysteem, zodat er zorg of thuishulp opgeroepen kan worden. Tot slot is er aandacht geschonken aan sociale veiligheid door een videosysteem, waarmee bewoners vanuit hun woning kunnen zien wie er voor de buitendeur staat.





Greet van Rijs
'Wat is er nu mooier dan onze oudere medemens te dienen?'

'Ik zou niet zonder mijn 'oudjes' kunnen!'

Greet van Rijs (58) begon op haar 16e als bejaardenhelpende in d'Amandelhof. Waarom? 'Omdat ik nog te jong was om de verpleging in te gaan. Ik dacht dat het van korte duur zou zijn, want op je 17e kon je aan de opleiding voor verpleegkundige beginnen.' Echter, de liefde voor de oudere mens is in d'Amandelhof geboren. Greet is niet meer weggegaan en werkt inmiddels ruim 42 jaar bij dezelfde werkgever. 'Die werkgever veranderde wel regelmatig van naam, ik kreeg andere leidinggevenden

en zelf veranderde ik ook van locatie, maar mijn 'oudjes' bleven. Zij geven me inspiratie en werkvreugde! Wat is er nu mooier dan, op welke manier dan ook, onze oudere medemens te dienen? Vaak zijn zij getekend door het leven, soms gerimpeld van de zorgen, maar met zulke bijzondere levensverhalen.' En zo zorgt Greet van Rijs, als beheerder van Avondrust en Rehoboth, nu op een andere manier voor onze ouderen. 'Ik zou niet zonder hen kunnen!'

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	



Uitzicht
Vlaardingens



Beth-San
Moerkapelle



Centraal bureau
Capelle a/d IJssel



Hebron
Nieuwerkerk



Rehoboth
Rotterdam



d'Amandelhof
Capelle a/d IJssel



Avondrust
Rotterdam



Nebo
Zwijndrecht



Eben-Haëzer
Middelburg



Rehoboth
Goes



Marnixflat
Goes





Wonen in Uitzicht

Woonzorgcentrum Uitzicht is een levendige gemeenschap in de wijk Holy in Vlaardingen. Goed bereikbaar en met alle denkbare voorzieningen in de buurt. Op loopafstand bevindt zich een prachtig natuurgebied 'De Broekpolder', waar heerlijk gefietst en gewandeld kan worden.

Het woonzorgcentrum biedt zorg en huisvesting aan circa 67 ouderen. Daarnaast bevinden zich vier woongroepen in het woonzorgcentrum, bedoeld voor ouderen met dementie of andere ouderdomsziekten. Uitzicht biedt ook een woonvorm voor acht tot tien mensen met langdurige psychiatrische problemen hebben, voor wie thuis wonen geen optie meer is.

Daarnaast biedt Uitzicht een breed thuiszorgpakket in de wijk. In samenwerking met ziekenhuizen, huisartsen en apotheken bieden wij persoonlijke verzorging, verpleging en begeleiding aan huis. Het thuiszorgteam van Uitzicht is klein, waardoor u een vertrouwensband kunt opbouwen met onze medewerkers.

Naast de zorg en huisvesting biedt het woonzorgcentrum ook allerlei diensten en faciliteiten. Denk bijvoorbeeld aan een kapper, pedicure, fysiotherapie en wasverzorging. Regelmatig vinden er in ons woonzorgcentrum activiteiten plaats waarbij u van harte welkom bent. Daarnaast kunt u in het gezellige seniorenrestaurant genieten van een lekkere warme maaltijd. Gasten zijn van harte welkom!

Uitzicht biedt een breed thuiszorgpakket in de wijk.

Gedicht op canvas

Woonzorgcentrum Beth-San, Moerkapelle



Op iedere doordeweekse middag is het op de dagverzorging in Beth-San een gezellige boel. Bakken, een spel doen, een bloemstuk of schilderijtje maken; iedere keer iets anders, om zo goed mogelijk aan te sluiten bij de verschillende behoeften van de cliënten. 'Veel bewoners vinden het fijn om iets te maken', vertelt activiteitenbegeleidster Josina.

Dit canvasdoek werd gemaakt tijdens zo'n creatieve activiteit, bedacht door een vrijwilligster. Vooraf waren diverse gedichten uitgezocht en geprint, waar de bewoners uit konden kiezen. Ook voor de materialen was gezorgd; allerlei kleuren papier, lintjes, strikjes, noem maar op. Josina: 'Ondertussen praat je met de cliënt over hun keuze voor het gedichtje, of voor wie ze het canvasdoek maken.'

Dit canvasdoek heeft een centrale plek gekregen in de woonkamer van een bewoonster in Beth-San; gemaakt door haar man, die begin dit jaar is overleden. 'Verspreid door Beth-San vind je meer van dit soort kunstwerken', vertelt Josina. 'Ze krijgen vaak een prominente plek in de woonkamers, omdat zo'n gedicht toch aanspreekt in het geloofsleven; het geeft steun in de avond van het leven.'

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.

Jezus Christus is de Eeuwige

‘...Vader der eeuwigheid’

Jesaja 9:5



Ds. W. Harinck is predikant van de Gereformeerde Gemeente in Moerkapelle

Ds. W. Harinck

‘Jezus’ werk als Middelaar is op de eeuwigheid gericht. Hij doet geen tijdelijk werk, maar Hij doet een eeuwig werk.’

De profeet Jesaja spreekt heerlijke dingen van de komende Messias. In de woorden van vers 9 bereikt de profetie een hoogtepunt. De namen van de Messias schilderen Hem uit in Zijn grootheid en dierbaarheid. Elke naam is tegelijk ook een titel: ‘...en men noemt Zijn naam Wonderlijk, Raad, Sterke God, Vader der eeuwigheid, Vredevorst’.

De naamgeving was in Israël zeer belangrijk. Dit geldt te meer wanneer het hier de namen betreft van de door God gegeven Verlosser, de Messias, de Heere Jezus Christus.

Zijn naam is ook ‘Vader der eeuwigheid’. Een bijzondere naam voor de Middelaar en Zaligmaker. Het doet denken aan een koning die als een vader over zijn volk regeert. Zo wordt Willem van Oranje wel de vader des vaderlands genoemd. De Messias wordt hier de Vader der eeuwigheid genoemd. Hij zal voor Zijn volk een eeuwige Vader zijn. Gods Zoon, de Messias, is de Vader der eeuwigheid omdat Hij te samen met de Vader van dezelfde eeuwigheid is. Ook is Zijn werk als Middelaar op de eeuwigheid gericht. Hij doet geen tijdelijk werk, maar Hij doet een eeuwig werk.

Het leven wat Hij aanbrengt is eeuwig leven. Zelfs door de dood kan dit leven niet beschadigd worden.

Ook denken we bij deze naam aan de vaderlijke zorg die Hij besteedt aan Zijn volk. Zijn trouw is onbreekbaar. Eeuwig heeft Hij lief, eeuwig zorgt Hij voor Zijn volk. Ja echt, Hij is de Goede

Herder, Hij stelt Zijn leven voor Zijn schapen. Maar ook zal Hij Zijn kudde weiden als een Herder. Zo zal Hij vaderlijk zorgen door te troosten in de nood, kracht te geven naar kruis, nabij te zijn in verdriet en gemis. Hij doet zelfs alle dingen meewerken ten goede degenen die Hem liefhebben.

Ook is Hij de Vader van de zalige eeuwigheid van al de Zijnen. Hij brengt hen tot die toekomst waarin zij eeuwig zullen delen in het heil. Onfeilbaar leidt Hij Zijn kinderen naar de toekomstige wereld van het eeuwig vrederijk. Hij zal eeuwig regeren want aan Zijn grootheid komt geen einde. Vanwege de zonde heeft hier alles een einde. Maar Hij werkt en schenkt het eeuwige leven. Nog klinkt in dit tijdelijk, vergankelijk leven de boodschap van Jezus Christus de Eeuwige! ‘En dit is het eeuwige leven, dat zij U kennen, de enige waarachtige God, en Jezus Christus, Die Gij gezonden hebt’.

Als Vader der eeuwigheid wil Hij kinderlijk gevreesd en gediend worden. Al Zijn kinderen zijn te herkennen aan het kenmerk dat zij niet meer op de tijd maar op de eeuwigheid, ja op de Eeuwige zijn gericht.

Ligt in deze naam ons leven? Kennen wij een betrekking op Hem, de Vader der eeuwigheid? Of zijn we compleet in de ban van het hier en nu? Vergeet niet dat tijd en eeuwigheid onlosmakelijk aan elkaar verbonden zijn! Kom, de tijd is voorts kort en dan wacht de eeuwigheid. Waar zullen we straks zijn? Zoek Hem nu te kennen, te dienen als Vader der eeuwigheid.

GEZIEN Hoe laat is het?



Hoe laat is het?

Even op de klok kijken: hoe laat is het? In de locaties van Cedrah vinden we veel ouderwetse klokken, zoals prachtige pendules en elegante staande klokken. Tegenwoordig kijken we vaak op onze telefoon, als we willen weten hoe laat het is. Het voordeel daarvan is dat je zeker weet dat de tijd altijd goed staat.

Met zo'n ouderwetse klok loop je nog wel eens het risico dat hij steeds meer achter gaat lopen, met alle gevolgen van dien. Maar afgezien daarvan zijn die klokken natuurlijk veel mooier om te zien dan de hippe smartphones van tegenwoordig. Dus vergeet even de tijd en geniet van deze prachtige collectie klokken!

Werken in de ouderenzorg?

Welkom bij Cedrah!

Meer info?

Kijk op
werkenbij.cedrah.nl
voor de actuele
vacatures!

Cedrah is op zoek naar:

Verzorgenden en verpleegkundigen

0-36 uur

Werken bij Cedrah betekent:

- Een gevarieerd takenpakket
- Herkenbare principes en werkhouding
- Werken in professionele en hechte teams
- Volop kansen om jezelf verder te ontwikkelen

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