

# Etcedrah



September 2017 · Jaargang 3 · Nummer 3

## **Twee generaties**

*Mevrouw Remijn en dochter Sanny houden van aanpakken*

## **In het zonnetje**

*Receptioniste Annie van Roon biedt een luisterend oor*

## **Bewegen: van gezond naar oud**

*Dr. A.A. Teeuw over de waardering van ouderdom*



## Ieder leven is van waarde

Het leven is een wonder, een geschenk van God. Het ontstaan en het einde van het leven ligt altijd in Zijn hand. Ieder mens - hoe kwetsbaar ook - is geschapen, gewenst en geliefd door God. En daarmee verdient het leven liefde, zorg, aandacht en bescherming.

Verzekeren is een manier om elkaars lasten te dragen. Door u te verzekeren bij Pro Life maakt u christelijke zorg ook voor anderen mogelijk. Zorg die betekenis geeft aan iedere fase van het leven. Want ieder leven is onze zorg waard.

Meer lezen over christelijke zorg:  
[prolife.nl/christelijkezorg](http://prolife.nl/christelijkezorg)

**PRO LIFE**  
 de christelijke zorgverzekeraar

### VOORWOORD Teunis Stoop



## Zorg in beweging

De ouderenzorg is fors in beweging. De afbouw van lichte zorg en de toename van oudere ouderen die intensieve zorg nodig hebben, zorgen voor flinke uitdagingen. Neem daarbij het financieel scheiden van wonen en zorg, het feit dat mensen zo lang mogelijk thuis blijven wonen, de bezuinigingen op de thuiszorg en huishoudelijke hulp en het is duidelijk dat de ouderenzorg in een dynamische periode zit.

Ook Cedrah is met deze ontwikkelingen geconfronteerd. Te midden van alle dynamiek is het goed om voor ogen te houden waarvoor wij er als organisatie zijn. Wij zijn er om onze klanten kwalitatief goede zorg te bieden, diensten te verlenen en te zorgen voor een comfortabel woon- en leefklimaat in een woonleefgemeenschap die gekenmerkt wordt door Bijbelse normen en waarden. Alle bewegingen in de zorg laten Cedrah niet onbewogen, maar we werken met elkaar aan het beste voor onze klanten!

### Niet elke beweging is vooruitgang

'Zo lang mogelijk thuis wonen' en 'zoveel mogelijk eigen regie'. Deze waardevolle uitgangspunten horen bij ouderenzorg anno 2017. Maar in de achterliggende jaren is ook fors bezuinigd op de ouderenzorg. Mensen die te lang thuis moeten wonen en zich in de steek gelaten voelen, hebben niet zoveel aan mooie verhalen over de participatiesamenleving. Hopelijk komt er onder een nieuw kabinet meer financiële ruimte, zodat kwetsbare ouderen de noodzakelijke begeleiding en zorg geboden kan worden.

### Beweging... in de goede richting

Beweging is goed voor de gezondheid. Voor onze geestelijke gezondheid is het de vraag of we ons bewegen in de goede richting. Dan leggen we door genade lasten en zonden af en reizen we 'getroost onder het heiligend kruis, naar 't erfgoed hierboven, naar 't Vaderlijk huis' (McCheyne). Die beweging in de goede richting is van levensbelang, voor jong en oud!

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](mailto:redactie@cedrah.nl)

**Eindredactie**  
 Teunis Stoop,  
 Lia Zeeman

**Redactie**  
 Angelique van Damme, Johan van der Elst, Ada Kragten, Anne Spruijt

**Oplage**  
 Verschijnt drie keer per jaar in een oplage van 18.000 stuks

**Vormgeving**  
 Doordacht, Bodegraven

**Fotografie**  
 Adriaan Verhoeven,  
 Jannemarie Borsboom

**Druk**  
 Crezée Meerkerk BV

**Foto omslag**  
 De heer Bos uit serviceflat Rehoboth (Rotterdam) repareert een klok

# CREZÉE

GRAFISCHE OPLOSSINGEN

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

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

## Voortman keukens

Het gezellige hart in ieder huis



Klanten beoordelen ons met een **8,5** klanten vertellen

**BESTEL  
ONZE  
BROCHURE  
ONLINE**

### Smakelijk genieten in uw nieuwe Voortman keuken

Bij Voortman Keukens weten we al meer dan 40 jaar wat ervoor nodig is om de perfecte keuken samen te stellen. Dat doen we met veel plezier en op een persoonlijke wijze. Zo vormt een keuken van Voortman in heel veel huizen in onze regio het gezellig hart van het huishouden. En daar zijn wij heel trots op.

**Voortman keukens** Vestigingen in:  
Apeldoorn – Bunnik – Elst – Rijssen – Steenwijk

BEKIJK ONZE KEUKENS OP WWW.VOORTMANKEUKENS.NL

**Bible and Book Ministry**  
Netherlands Reformed Congregations

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

**www.bbministry.com**

**HARKES**  
Begravenissen

Voorofscheweg 15a  
2771 MA Boskoop  
harkesbegravenissen.nl  
0172 - 21 21 22

WIJ VERZORGEN ALLEEN BEGRAFENISSEN

## Deze keer in Etcedrah



10

**BEWEGEN: VAN GEZOND NAAR OUD**  
Dr. A.A. Teeuw over de waardering van ouderdom



18

**TWEE GENERATIES**  
Mevrouw Remijn en dochter Sanny houden van aanpakken



31

**IN HET ZONNETJE**  
Receptioniste Annie van Roon biedt een luisterend oor

**6 UIT LAND EN LOCATIES**  
Actualiteitenrubriek

**8 ACTUEEL**  
Visie en uitgangspunten Welzijn Cedrah

**9 VRIENDEN VAN CEDRAH**  
Word ook een vriend!

**14 IN HET ZONNETJE**  
Vrijwilliger mevrouw Vuik besteedt haar tijd nuttig

**15 BOEKEN**  
Recensies

**15 COLUMN**  
Starterspool: behoud van kwantiteit en kwaliteit

**16 LEVENSVRAGEN**  
Welke rol speelt beweging in het leven van een christen?

**17 OP STAP MET**  
Johanna Poortvliet - van Belzen als activiteitenbegeleidster

**23 ZWEEDSE PUZZEL**  
Win een dinercheque!

**24 RONDOM DE TAFEL**  
De 'beweegtafel'

**26 WAT WE DOEN**  
De heer Bos is een man van de tijd

**28 HET RECEPT VAN**  
Rauwe andijvie met spekjes van mevrouw Roos

**29 BEELD IN WOORDEN**  
Bede

**32 CEDRAHLOCATIES**  
Waar vindt u ons?

**33 UITGELICHTE LOCATIE**  
Wonen in Uitzicht, Vlaardingen

**34 MEDITATIE**  
Uw wil geschiede...

**35 GEZIEN**  
Dierbare herinneringen

## Uitstapje naar zee

Met een aantal bewoners van Uitzicht zijn er in juli en augustus uitstapjes met de Strandrups geweest. De Strandrups is een voertuig waarin mensen die slecht ter been zijn of in een rolstoel zitten op het strand een ritje kunnen maken.

De bewoners zijn opgestapt in Ter Heijde aan Zee en daarna hebben ze twee uur over het strand gereden. Het was mooi weer met een heerlijk zonnetje. Voor de bewoners was het een hele belevenis om de zee en het strand weer te zien. Voor sommigen was dit jaren geleden! Ook was het erg leuk om te zien hoe iedereen zich op het strand vermaakte. Tussendoor genoten de bewoners van een kop koffie of thee en een koek.



## Gereneveerd Borghave feestelijk geopend!

Woensdag 21 juni jl. is het gere-  
neveerde wooncomplex Borghave  
in Zwijndrecht feestelijk geopend.  
Na anderhalf jaar werk is het  
complex gereed en genieten de  
bewoners van hun vernieuwde  
appartementen. De renovatie is  
uitgevoerd door aannemer Vast-  
bouw uit Rijssen, waarna Verheij  
Integrale Groenzorg de tuin op-  
nieuw heeft aangelegd.

De officiële openingshandeling, die bestond uit het loslaten van ballonnen in de liftschacht van Borghave, werd verricht door wethouder Kamsteeg en mevrouw Boender, een bewoonster van Borghave.

Tijdens en na de openingshandeling bracht beiaardier Boudewijn Zwart op zijn mobiele carillon diverse Psalmen en geestelijke liederen ten gehore. Bewoners konden een verzoekennummer indienen bij de beiaardier, waar hij met veel

plezier gehoor aan gaf.

Na de renovatie voldoet het complex aan de hedendaagse eisen van comfort, energiezuinigheid en rolstoeltoegankelijkheid. De 31 appartementen zijn volledig zelfvoorzienend en levensloopbestendig. Daardoor kunnen bewoners zo lang mogelijk zelfstandig thuis wonen, met gebruikmaking van de zorg en diensten van woonzorgcentrum Nebo.



## Officiële opening beleeftuin

Woonzorgcentrum Rehoboth in Goes opende 18 mei jl. officieel haar beleeftuin op woongroep De Zwaluw. Wat eerst een saaie binnentuin was, is door Verheij Integrale Groenzorg omgetoverd tot een mooi geheel. Bewoners met dementie kunnen de tuin met al hun zintuigen beleven: er is van alles te zien, te ruiken, te proeven en te voelen.

In de beleeftuin gaat het om het beleven van geuren, kleuren en smaken. Alle zintuigen komen in actie en roepen herkenning en herinneringen op. Tevens worden bewoners gestimuleerd vaker naar buiten te gaan en buitenlucht is voor iedereen belangrijk.

Tijdens de jubileumweek 50-jaar Rehoboth in 2016 ontving Woonzorg-

centrum Rehoboth uit handen van bestuurder, Teunis Stoop, een prachtig waterornament. Bij plaatsing bleek de grootste steen gebroken en de geleverde vervangende steen was niet de juiste. Inmiddels staat het waterornament in de vernieuwde tuin en is tijdens de officiële opening door de bestuurder onthuld met de woorden, '3 keer is scheepsrecht'.

Bij een feestelijk opening horen cadeautjes. Locatiemanager Kees van Moolenbroek bood de bewoners handgereedschap voor het onderhouden van de tuin en bloemen voor in de plantentafel aan. Trouwe vrijwilliger, Jaap Matthijsse, ontving een nieuwe tuinslang met sproeikop. Hij was erg verrast: 'Dat hebben jullie goed onthouden!'



## Open huis en markt

Woensdag 28 juni was er een open huis/markt in Woonzorgcentrum Eben-Haëzer.

Een heerlijke geur kwam je tegemoet toen je het restaurant binnen liep. Buiten werden heerlijke wafels gebakken en belegd met aardbeien. Binnen was een demonstratie bolussen bakken door Bakkerij Koppejan. Bezoekers, cliënten en vrijwilligers hebben genoten van deze heerlijke lekkernijen en van de gezellige middag. Er was van alles te koop: van zomerfruit tot boerenkaas. De aanwezige kinderen waren ingespannen bezig met het versieren van cupcakes. De helft van de opbrengst van de markt komt ten goede aan Woord en Daad en de andere helft is voor terrasmeubilair in Eben-Haëzer.



## Beth-San bedankt zorgtoppers

Op de dag van de verpleging wilde het lokale management graag haar waardering aan alle medewerkers en vrijwilligers, voor al hun liefdevolle inzet, laten blijken.

Hiervoor zetten zij hun creatieve gaven in en schilderden eigenhandig een spandoek. Bij binnenkomst kon iedereen de welgemeende

dank, die in het atrium was opgehangen, lezen. Tijdens een gezellig koffiemoment met wat lekkers werd op een ludieke manier gekoken welke medewerker of vrijwilliger het snelst de juiste zorgkennis paraat had. Via de mobiele telefoon konden zij vragen beantwoorden, waarna op het grote scherm de uitslag verscheen.



## Rotary Zuidplas bakt ze bruin

Zaterdag 13 mei installeerde de Rotary zich met hun pannenkoekenkraam bij woonzorgcentrum Beth-San in Moerkapelle

Vol enthousiasme bakten de leden van de Rotary net buiten het atrium stapels pannenkoeken. Om 17.00 uur stroomde het restaurant van Beth-San vol met

bewoners en konden de pannenkoeken uitgeserveerd worden. De leden van de Rotary maakten er echt een verwennerij van voor de bewoners. Naast het gebruikelijk beleg van stroop en suiker was er ook advocaat, slagroom en boerenjongens. De bewoners aten de pannenkoeken dan ook met smaak en genoten van de gezelligheid.

## Visie en uitgangspunten Welzijn Cedrah

Eind april 2017 heeft Cedrah een visie op Welzijn vastgesteld en zijn beleidsuitgangspunten geformuleerd.

### Wat is de basis van deze visie?

Het met elkaar zoeken naar de zin van het leven. God roept ons op tot geloof en bekering en om tot Zijn eer te leven.

### Wat is de visie van Cedrah op Welzijn?

Welzijn richt zich op het welbevinden van iedere klant. Het gevoel van welbevinden is heel persoonlijk; het kan voor iedereen anders zijn. Het wonen in een reformatorische leefgemeenschap is hierbij de basis. De ambitie van Cedrah:

Iedere klant:

- › voelt zich welkom en thuis
- › voelt zich gehoord en begrepen in wensen en behoeften
- › ervaart keuzevrijheid
- › krijgt professionele zorg en ondersteuning op maat.



### Op welke gebieden zijn beleidsuitgangspunten geformuleerd?

- › identiteit
- › woongemeenschap
- › preventie en bewegen

- › groepsbegeleiding en dagbesteding met indicatie
- › individuele begeleiding
- › dagbesteding zonder indicatie
- › activiteiten

### Noem eens wat voorbeelden?

- › **Identiteit:** alle activiteiten zijn toetsbaar aan Gods Woord; er is aandacht voor de individuele geloofsbeleving van de klant. Medewerkers en vrijwilligers hebben hier oog voor.
- › **Woongemeenschap:** de klanten zijn allereerst onderdeel hiervan, maar ook belangrijk: mantelzorgers, vrijwilligers en medewerkers. Klanten zien naar elkaar om en geven allereerst zelf invulling aan het leven binnen deze gemeenschap. De klant heeft de regie in het eigen appartement en wordt uitgenodigd zijn of haar leven binnen Cedrah voort te zetten zoals hij/zij dit gewend was.
- › **Preventie en Bewegen:** bewegen is een vast onderdeel van het dagelijks leven; klanten worden hierin, voor zover zij dat kunnen, gestimuleerd; aanwezige bewegingsapparatuur wordt gebruikt.
- › **Groepsbegeleiding / dagbesteding met indicatie:** streven naar een vast dagritme met 1 x per dag een bewegingsmoment en een variëteit aan ontspannende activiteiten. Individuele begeleiding: tijdelijke of structurele ondersteuning op sociaal functioneren, psychisch functioneren, geheugen, regievermogen of gedrag. Wensen en te bereiken doelen worden in een zorgplan opgenomen.
- › **Dagbesteding zonder indicatie:** verschillende locaties bieden hierin een laagdrempelig aanbod, klanten kunnen gebruik maken van het aanbod aan activiteiten.
- › **Activiteiten:** aanbod sluit aan bij de wensen van de klanten; externen kunnen deelnemen tegen betaling.

### Heeft u belangstelling gekregen voor activiteiten op het gebied van Welzijn op de locaties?

De klantadviseur helpt u graag verder en vertelt u graag over het aanbod op de locatie.

Hartelijk welkom!

## Activiteiten

De lokale vriendencommissie in Beth-San heeft in het verleden een “pilot” functie toebedeeld gekregen. Verschillende malen heeft overleg plaatsgevonden. Uit de gemeente Moerkapelle zijn inmiddels vier vrijwilligers tot de commissie toegetreden, waardoor de commissie al aardig op sterkte is gekomen. Enkele activiteiten zullen binnenkort worden opgestart. In Uitzicht zal worden getracht tot de samenstelling van een commissie te komen.

## Verkopingen

Indien mogelijk zijn de Vrienden van Cedrah op een verkoping, een markt of een “fair” aanwezig. Zo waren twee bestuursleden op 28 juni jl. in Eben-Haëzer (Middelburg) op de verkoping aanwezig. Voor deze locatie was dit de eerste keer. Het doel is: naamsbekendheid – ook in Zeeland – en het werven van donateurs. Wij hebben de folder uitgedeeld en met de aanwezigen gesproken. Deze middag kon één donateur worden ingeschreven. Wij hopen nog een

aantal van de uitgedeelde folders, ingevuld en ondertekend, terug te ontvangen.

## Financiën

Gedurende de zomermaanden is de ontvangst van giften, bijdragen etc. altijd beperkt. Aan bijdragen en giften van kerken werd € 1.550 ontvangen; daarnaast een gift van een particulier van € 25 en de donaties van juli brachten € 1.489 op. Voor al deze bijdragen hartelijk dank.

Verschillende vrijwilligers zijn toegetreden tot de commissie.



## Donateurs

In de achterliggende maanden zijn meerdere opzeggingen van donateurs ontvangen. Hiertegenover stonden enkele inschrijvingen. Ook nu doen wij een dringend beroep op u ons te steunen in ons werk. Meld u aan als donateur! Onderstaande bon kunt u gebruiken.



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

Algemeen Nut  
Beogende Instelling  
**ANBI**

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

dr. A.A. Teeuw

*‘De stap van gezond en zelfstandig naar afhankelijk en hulpbehoevend is meestal een geleidelijke.’*



**Bewegen is gezond. Ouderen worden aangespoord om zo lang mogelijk in de benen te blijven. Dat is niet alleen goed voor de conditie, maar ook voor de hersenen. Het tegenovergestelde is ook waar: rust roest. Blijf dus in beweging. Maar hoeveel we ook bewegen, het proces van veroudering gaat gewoon door.**

## Bewegen: van gezond naar oud

Door dr. A.A. (Alfred) Teeuw

De laatste jaren is er steeds meer aandacht voor gezond ouder worden. Omdat inmiddels iedereen weet dat wandelen, zwemmen en fietsen gezond zijn, gaan senioren massaal aan de slag. 's Morgens vroeg trekken ze een paar baantjes in het zwembad, na de lunch maken ze een fietstocht, en 's avonds wordt er nog een ommetje gelopen in de wijk. Internist-geriater Rudi Westendorp gaat nog een stap verder. In zijn boek 'Oud worden zonder het te zijn' probeert hij bewegen tot ons dagelijkse patroon te maken. Wanneer je boodschappen doet, pak dan niet de auto, maar ga lopen. Als je de post ophaalt, gebruik dan niet de lift maar probeer de trap. Al deze adviezen zijn zeer waardevol. Maar ondanks die sportiviteit en inspanningen worden we iedere dag ouder. Vroeg of laat zullen de ouderdomskwalen toch komen. Dat is bijna onvermijdelijk. Vandaar de titel *Bewegen: van gezond naar oud*.

### Geleidelijk

De stap van gezond en zelfstandig naar afhankelijk en hulpbehoevend is meestal een geleidelijke. Heupslijtage, een kleine attaque in het hoofd, de ouderdomssuiker en een onregelmatige hartslag maken ons kwetsbaarder. Een valincident, een operatie of andere ingreep kan het leven zo veranderen. Waren we voorheen nog zelfstandig, inmiddels komt de thuiszorg langs. Gebruikten we voorheen geen medicijnen, inmiddels slikken we 's morgens een half kopje vol. Omdat de beweging van gezond naar oud een langzame en geleidelijke is, groeit de acceptatie ook mee. We berusten in de toenemende afhankelijkheid. Zo gaat het leven immers. ▶



Dr. A.A. (Alfred) Teeuw (56) is theoloog en als specialist ouderengeneeskunde verbonden aan verpleeghuis Salem in Ridderkerk. Hij schreef onder andere het boek 'Wat Alzheimer met je doet'.

### Dé oudere bestaat niet

Maar hoe ervaart de oudere deze verandering? Toen aan koningin Maxima werd gevraagd of ze zich voldoende Nederlander voelde, zei ze: 'De Nederlander bestaat niet'. Er is namelijk een grote diversiteit aan mensen in ons land. Dat geldt ook voor ouderen. Dé oudere bestaat niet. De ene oudere is de andere niet. De één accepteert de thuiszorg zonder problemen, terwijl de ander zich verzet tegen een rollator of scootmobiel. Sommigen vinden het prima om gewassen te worden, anderen vinden een hoorapparaat al verschrikkelijk. Die diversiteit bestaat ook bij het verwerken van de ouderdom. Bepaalde levensperiodes, zoals het einde van het arbeidsproces, of een verhuizing naar een zorgcentrum, worden verschillend beleefd.

### Buiten beeld

Ondanks die diversiteit zijn er wel algemene lijnen te trekken. En dan denk ik met name aan de senioren die moeite hebben met ouder worden. Allereerst blijkt dat een jeugdige uitstraling voor velen belangrijk is. We kleden ons vlot, het grijze haar wordt gekleurd en de rimpels een beetje gemaskeerd. Binnen de gereformeerde gezindte lopen we niet voorop in deze ontwikkeling, maar de manier van denken gaat ons niet voorbij. Want ondertussen vinden we vlot en jong belangrijker

waarden dan oud en grijs. Maar dat heeft een prijs! De ouderdom wordt op deze manier niet aantrekkelijk. De oudere raakt buiten beeld. Kijk maar naar de arbeidsmarkt.

### Druk, druk, druk

Een andere ontwikkeling – die ons wel allemaal raakt – is die van 'druk, druk, druk'. Veel mensen (inclusief jongeren) ontlenen hun status aan de volle agenda. Iemand die veel vergadert en die avond aan avond van huis is, oogst bewondering. Die persoon is blijkbaar erg belangrijk en waardevol. En dat vindt die persoon zelf eigenlijk ook. Hetzelfde geldt voor de grote waardering voor materiële zaken. Een luxe auto en een mooi huis geven aanzien. 'Zeg mij welke auto u rijdt en ik zal zeggen wie u bent.' Deze zaken bepalen dus wie we zijn! En al zeggen we dat het 'aardse slijk' van geen enkele waarde is, ons dagelijkse leven laat iets anders zien.

### Status

De vraag of dat terecht is, hoef ik eigenlijk niet te stellen en nog minder te beantwoorden. De Bijbel waarschuwt tegen rijkdom en status. En daarbij maken we het onszelf, wat betreft het ouder worden, niet gemakkelijk. Want wie zijn status ontleent aan een mooie auto, zal straks moeilijk een rolstoel accepteren. Degene die zichzelf waardevol vindt vanwege de volle agenda, zal in het zorgcentrum veel moeite hebben om noodgedwongen achter de geraniums te zitten. Degene die zich altijd beroemt op zijn of haar prestaties, zal zich in de toekomst tegen afhankelijkheid verzetten.

### Leren aanvaarden

Wat is mijn advies? Leer in de goede dagen dat de waarde van ons leven niet wordt bepaald door financiële inkomsten, door de volle agenda of door de indrukwekkende prestaties. Een mens is niet waardevol om wat hij doet, maar om wie hij is. Verstandelijk beamen we dit allemaal, maar de praktijk is veel weerbarstiger. We moeten leren dat onderlinge zorgzaamheid een grotere deugd is dan geld verdienen, dat het leven met de Heere waardevoller is dan vergaderen en presteren, en dat de minste zijn een Bijbels notie is dan regeren en commanderen.

Ik schrijf dit omdat veel ouderen moeite hebben met het oud-worden en omdat jonge senioren de ouderdom willen wegduwen. Ze kunnen niet aanvaarden dat ze

### dr. A.A. Teeuw

'Vlot en jong vinden we belangrijker waarden dan oud en grijs.'



oud worden (inclusief de bijkomende afhankelijkheid) omdat hun status berust op vergankelijke gronden.

### Erbarme Dich

Wat betekent dit voor de kinderen en kleinkinderen van deze ouderen? Een pasklaar antwoord heb ik niet. Probeer allereerst trouw te zijn in bezoek en zorgzaamheid. De volle agenda mag geen reden zijn om een hoogbejaarde ouder nauwelijks te bezoeken. Anders stellen we verkeerde prioriteiten. Probeer ook de acceptatie van de ouderdom te bevorderen. Els van Wijngaarden, die veel ouderen bezocht met een stervenswens, benadrukt een luisterhouding. Laat de ouderen maar vertellen over vroegere prestaties. Luister ook naar de dagelijkse ergernissen. Maar bied ook afleiding waar dat mogelijk is. In haar boek 'Voltooid leven' verwijst ze naar een aria van Bach uit de Mattheuspastoraal: 'Erbarme Dich'. Probeer die houding in praktijk te brengen. Zoek geen antwoorden, sta niet klaar met wijze adviezen, maar toon bewogenheid en zorgzaamheid. Daarmee helpen we de ouderen de afhankelijkheid te aanvaarden. ■



'De combinatie koffie rondbrengen en winkeltje beheren is fijn, want zo ken ik praktisch alle bewoners en weet ondertussen hun wensen.'

## Nuttige vrijetijdsbesteding

Ruim 12 jaar geleden wilde mevrouw T. Vuik haar vrije tijd op een nuttige manier besteden. Zij is toen begonnen met koffie rondbrengen in d'Amandelhof.

Een paar weken nadat ze hiermee begon, werd ze gevraagd of ze ook op woensdag- en vrijdagmorgen in het winkeltje wilde helpen. 'De combinatie koffie rondbrengen en winkeltje beheren is fijn, want zo ken ik praktisch alle bewoners en weet ondertussen hun wensen.'

Het werk in het winkeltje is wel erg veranderd. Van een simpele telmachine en contant afrekenen ging het naar een auto-

matisch pasjessysteem. 'Op vrijdagmorgen is het erg druk, omdat er voor het weekend veel mandjes met bestellingen klaargemaakt moeten worden. Toch maak ik altijd wel even tijd voor een praatje en schenk ik aandacht aan de bewoner. Zo proberen we het de klanten naar de zin te maken. Ook het contact met de andere vrijwilligers en het personeel is gezellig.'

Tegenwoordig helpt de man van mevrouw Vuik ook op vrijdagmorgen als klusjesman in d'Amandelhof. Ze doen het beiden met plezier en hopen dit nog een hele poos te kunnen blijven doen!



## Natural

Ben je dol op echt eten, vooral als het vers en onbewerkt is? Geniet van de heerlijke verzameling voedzame recepten in dit boek. Ze zien er niet alleen lekker uit, maar ze smaken ook buitengewoon goed. Bij elk van de recepten wordt de voedingswaarde nauwkeurig aangegeven en worden gezonde ingrediënten gebruikt om pure, voedzame maaltijden te bereiden. Trakteer jezelf op deze heerlijke, eenvoudig te bereiden en voedzame gerechten!

*Natural – Voedzame gerechten voor een gezonde levensstijl.*  
Uitgeverij Den Hertog, EAN 9781474818087, € 12,50



## Het meest ontspannen boekje ooit

Het meest ontspannen boekje ooit is een leuk, vierkant minicadeauboekje. Het staat vol grappige en inspirerende teksten die helpen om de rust op te zoeken, zoals 'Het is onmogelijk te genieten van nietsdoen, tenzij je bergen werk te doen hebt'. Voor iedereen die te midden van alle drukte en beweging in het leven wel wat ontspanning kan gebruiken.

*Het meest ontspannen boekje ooit,*  
Judith van den Berg. Uitgeverij Ark Media, ISBN 9789033822322, € 4,95



## Woorden van wijsheid

De Bijbel vraagt om dienend bezig te zijn en onze medemens zoveel mogelijk recht te doen. Woorden van wijsheid voor dienen en delen wil helpen om je beroep óók als roeping te zien. Met hart en hand inhoud geven aan de christelijke identiteit van een organisatie. Hoe doe je dat? Woorden van Wijsheid wil helpen om je beroep óók als roeping te zien. Het boekje bevat 30 korte meditatieve overdenkingen die te maken hebben met het onderwerp. De stukjes lenen zich uitstekend voor persoonlijke overdenking maar ook ter bespreking in een teamoverleg.

*Woorden van wijsheid voor dienen en delen in de zorg,*  
ds. A. Schreuder. Uitgeverij De Banier, ISBN 9789402902754, € 9,95

# Starterspool: behoud van kwantiteit en kwaliteit

Wat moet je met een fijn ingerichte huiskamer voor demente mensen, maar er is niemand die hen helpt? Wat heb je als hulpbehoevende oudere te zoeken in een huis waar geen verzorgers zijn?

Onlangs organiseerde Cedrah een studiedag over de toekomst. Mooie verhalen, maar er klonk een diepe zorg. Kunnen wij in de toekomst nog voldoende personeel vinden om de zorg te bieden die we graag willen bieden? Dat was de eerste vraag: de kwantiteit. En de tweede vraag was: Hoe komen we aan gekwalificeerd personeel? Dat was dus de kwaliteit.

Twee aspecten die volop de aandacht zullen vragen. Niet alleen bij Cedrah, maar ook bij andere zorginstellingen met een iets andere naam, maar met wellicht eenzelfde grondslag. En daar ligt nu juist de verrassende oplossing: stel dat die verschillende instellingen de handen ineen slaan en een starterspool vormen. Hun gezamenlijke personeelsadviseur loopt op zekere dag een volle MBO-klas binnen. In de hand een stapel arbeidsovereenkomsten, opgesteld in samenwerking met de RMU. De boodschap is kort maar helder: 'Iedereen die in deze klas een diploma haalt, heeft per direct een baan in onze starterspool'.

Vanuit die starterspool gaan de starters aan de slag in de verschillende instellingen. Ervaring opdoen, specialisme ontdekken en een gericht studieaanbod, zodat de kwaliteit voor de toekomst wordt geborgd. Zo worden starters klaargestoomd voor het innemen van vaste posities binnen afzonderlijke instellingen en ontstaat vanzelf weer ruimte voor de volgende lichter MBO-ers.

Een starterspool, dat werkt!



Peter Schalk, raad van bestuur RMU



## Welke rol speelt beweging in het leven van een christen?

Het zijn bekende woorden uit Handelingen 17:28: 'Want in Hem leven wij en bewegen ons en zijn wij'. Ons leven is van de Heere. Elke beweging die we maken kan niet zonder de kracht van de Heere.

We denken aan onze bewegingen van de ene naar de andere plaats. We hebben wat voetstappen gezet in ons leven. Of aan onze handelingen die we maken. Vooral ook met onze handen. Of aan de bewegingen in onze gedachten. Het schijnt dat een mens per dag zo'n 60.000 gedachten heeft. En ook aan onze innerlijke bewegingen en gevoelens. Wie kan ze peilen en verwoorden?

Dit alles gaat niet buiten de Heere om.

Stilstand is achteruitgang. Beweging is kennelijk nodig. Daarom moedigen we onze ouderen aan om zo lang mogelijk zelf te lopen. Daarom motiveren we om zo veel mogelijk nog zelf te blijven doen. Ook is 'hersengymnastiek' een goede zaak; ons denken moet steeds geactiveerd worden. Stilstaande en opgekropte gevoelens hebben nadelige werkingen.

Soms komt de vraag of je aan 'ouderengym' mag meedoen. Ik herinner me nog een wat verbolgen opmerking: 'Ik ga niet sjouwen, we kunnen onze tijd wel beter gebruiken. Denk maar niet dat ik met zo'n balletje ga gooien, ik begrijp niet dat ze dit in zo'n huis doen...'

Zoals het goed is dat onze gedachten in beweging gehouden worden, zo mag ook ouderengym een plaats hebben. Een puzzelboek als hersengymnastiek, maar ook het lichamen bewegen in groepsverband. Niet als doel in zichzelf, maar tot welzijn van het lichaam. Goede zorg voor het lichaam is zelfs geboden.

Ja maar... 1 Timotheüs 4:8 dan! 'Want de lichamelijke oefening is tot weinig nut, maar de godzaligheid is tot alle dingen nut, hebbende de belofte des tegenwoordigen en des toekomstigen levens'. De kanttekeningen geven aan dat we bij deze woorden niet aan sport of lichamelijke beweging moeten denken. Het gaat hier over vasten, waken, onthouding. Dat kan op zich wel nuttig zijn, maar het heeft een heel beperkt nut. En zo heel gauw gaan we er iets verdienstelijks in leggen. Nee, het gaat om godzaligheid, om een leven dat voor God aangenaam is. Een leven dat gericht is op de Heere.

Mogen er innerlijke bewegingen zijn naar de Heere? De gelovige Israëliet bracht de Heere een 'beweegoffer', met de bede: Heere, wat ik hier in handen heb, dat komt U toe, en dat wil ik U toebrengen.



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](mailto:h.m.lobbezoo@cedrah.nl).

## Op stap met Johanna Poortvliet - van Belzen

Een dag op stap met activiteitenbegeleidster Johanna Poortvliet - van Belzen. Ze is 34 jaar jong en werkt inmiddels zo ongeveer 14 jaar als activiteitenbegeleidster in woonzorgcentrum Rehoboth. 'Ik hou van mijn werk. Ondanks dat het nu drukker is en er meer gedaan moet worden in minder tijd, krijg ik energie van de mensen. De mensen vinden de activiteit leuk en waarderen het, daardoor wil ik elke keer dat stapje extra voor ze doen'.



Tussen de middag eten de bewoners gezamenlijk in de huiskamer een warme maaltijd.



Ook moet er gerapporteerd worden. De gegevens worden zorgvuldig in de computer verwerkt.



's Morgens haal ik een bewoonster op voor de koffie.



Na de maaltijd steek ik mijn handen uit de mouwen en ruim de vaatwasser in.



Het is tijd voor koffie! Ik zit gezellig met de bewoners om de tafel en lees de krant voor.



In de kring laten de bewoners een bal over een groot zeil bewegen. De bal rolt alle kanten op.

**‘Het is gezellig om onder elkaar te zijn en je hoort nog eens wat van anderen.’**

Mevrouw Remijn over de vrouwenvereniging in Oostkapelle



Mevrouw Remijn (92) woont sinds 2014 in Eben-Haëzer in Middelburg. Daar heeft ze het erg naar haar zin. Toch zou ze soms nog weleens terug willen naar Serooskerke, het dorp waar ze na haar trouwen ging wonen en daar samen met haar man een bakkerij had. Maar om gezondheidsredenen kwam ze in Middelburg terecht. Nu gaat ze regelmatig naar haar kinderen en kleinkinderen die in de buurt wonen.

**‘Wij houden van aanpakken!’**

Mevrouw Remijn runde samen met haar man bakkerij Remijn op het Walcherse Serooskerke. Ze kregen zeven kinderen. ‘Ik heb 2 kinderen moeten missen, mijn zoon van 19 en mijn dochter van 40 jaar.’ Dochter Sanny is ook getrouwd en heeft samen met haar man 4 kinderen en 14 kleinkinderen.

#### Internationale familie

Als het gaat over familie is er een bijzondere overeenkomst tussen moeder en dochter: beiden hebben een buitenlandse schoondochter. Een zoon van Sanny is getrouwd met een Roemeense vrouw en mevrouw Remijn heeft een zoon, Jaap die in Duitsland woont. Hij is getrouwd met een Duitse vrouw. Samen hebben ze vijf kinderen. Ze praten Duits, maar gelukkig praat de vrouw van Jaap ook Nederlands. Sanny: ‘Gelukkig spreekt mijn moeder een aardig mondje Duits. In de zomermaanden moest ze namelijk veel Duitse toeristen helpen in de bakkerij.’

#### Beweging

‘Als kinderen werden wij al vroeg bij de bakkerij betrokken’, vertelt Sanny. Dan moesten we helpen met beschuitbollen inpakken of andere karweitjes en daar hadden we, uiteraard, niet altijd zin in. Ook gingen we altijd naar de boer, aardappels rapen en juun (Zeeuws voor uien, red.) snijden.’ ▶



Mevrouw Remijn was voordat ze kinderen kreeg een fervent schaatster. Ze hield van schoonrijden op schaatsen die je onder schoenen moest binden. Nu ze ouder is, probeert ze toch nog wat aan beweging te doen. 'Ik loop regelmatig wat rondjes en als het zomer is, dan zit ik weleens buiten.' Sanny: 'Ik hoef mijn moeder niet te activeren, soms moet ik ze zelfs remmen. Dan doet ze te veel en slaat het op haar luchtwegen. Ze gaat naar alle activiteiten toe vanaf het begin dat ze in Eben-Haëzer woont'. Vroeger heeft mevrouw Remijn veel gefietst, maar dat gaat helaas niet meer. 'Als je niet kan, dan kan je niet hé', zegt mevrouw met haar Zeeuwse accent. Sanny: 'Wees dankbaar dat u op uw hoge leeftijd nog zoveel kan en mag doen.' Sanny is ook veel in beweging. Naast haar vrijwilligerswerk wandelt en fietst ze veel. Omdat de zee dichtbij is, zwemt ze ook af en toe in het frisse water.

#### Actief

Mevrouw Remijn is ondanks haar hoge leeftijd nog behoorlijk ondernemend. Vroeger in de bakkerij was ze ook altijd bezig en in het voorjaar werd het hele huis gepoetst.

'Het moest toch schoon zijn' aldus mevrouw Remijn.

Ze kan nu gelukkig nog voor haar eigen eten zorgen en ze ruimt ook iedere dag haar kamer op. Ze gaat regelmatig op verjaardag bij haar kleinkinderen. 'Dan ga ik met de taxi of ze halen mij op. Soms gaat een andere mevrouw uit de serviceflat mee die ook de oma is van mijn kleinkinderen.' Mevrouw Remijn is ruim 50 jaar lid van de vrouwenvereniging in Oostkapelle, waar ze één keer in de maand naar toe gaat. 'Het is gezellig om onder elkaar te zijn en je hoort nog eens wat van anderen.'

Vroeger maakte ze zelf bolussen en bakte ze brood. Volgens mevrouw is bruin brood het lekkerst. 'In de oorlog kregen we van die witte broden van de fabriek. Dat was een achtponder.

*'Mijn moeder heeft veel energie in de bakkerij gestoken, naast haar drukke gezin. Ik koos ervoor om fulltime moeder te zijn.'*

**Dochter Sanny**



Als je een groot gezin had, dan kreeg je grote vierkante broden. Daar had je grotere boterhammen van en kostte dat minder beleg.'

Wij houden van aanpakken! Beide dames werken graag en houden ook van opschieten: Sanny heeft vanaf haar schoolperiode zes jaar in de bakkerij gewerkt. Ondertussen haalde ze in haar vrij uren diverse naaidiploma's. Daar heeft ze nu nog plezier van, want Sanny is heel creatief. Ze naaide haar eigen bruidsjurk en die van haar zussen. Toen ze kinderen kreeg, stopte ze met werken. 'Mijn moeder heeft veel energie in de bakkerij gestoken, naast haar drukke gezin. Ik koos ervoor om fulltime moeder te zijn. Dat is een verschil tussen mij en mijn moeder.'

Toen de kinderen groter werden, is ze weer gaan werken. Ze plukte appels en sneed fresia's. Dat kon net allemaal onder schooltijd. In 2002 kwam Sanny terecht in Eben-Haëzer, waar ze 13 jaar heeft gewerkt als restaurant-medewerker. Ze had het erg naar haar zin. Maar Sanny heeft nog geen afscheid genomen van het woonzorgcentrum, want nu is ze er

als vrijwilligster werkzaam. 'Ik schenk iedere week koffie en verzorg de activiteiten bij afwezigheid van de desbetreffende medewerker. Het contact met de bewoners is fijn. Ze zijn blij als je er bent. Het werk geeft me veel voldoening.' Door de jaren heen heeft Sanny een band met de bewoners opgebouwd.

#### Onderlinge band

De onderlinge band tussen moeder en dochter is goed. Sanny komt elke week bij haar moeder en doet dan enkele boodschappen voor haar. 'Ik krijg dan de opdracht om van alles te halen. Vooral fruit en karnemelk.' Naast Sanny helpen ook de andere kinderen hun moeder, zoals het verzorgen van de administratie en andere zaken. Met elkaar staan ze om hun moeder heen.

Eben-Haëzer is voor moeder en dochter van grote waarde. Beiden ervaren dat de Heere hen tot nu toe heeft geholpen, in voor- en tegenspoed. Hem komt de dank en eer toe! ■



**Impressie van de opnieuw aangelegde tuin bij het gerenoveerde wooncomplex Borghave in Zwijndrecht.**



**Doeners die Denken**  
 Buitenruimtespecialist in Zorg- en Onderwijssector

[WWW.VERHEIJBV.NL](http://WWW.VERHEIJBV.NL)



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

**PUZZEL** Zweedse puzzel

Weet u de oplossing?

**Keukengerei, Arabische vorst, kunsttaal, tokkelinstrument, tussenhandelaar**

keuken- gerei	stomen	3	snedig	volwas- sene	kattig meisje	aan- wijzend vuw.	
				verschei- denheid			2
wind- stoot	speel- goed				verbijs- tering	muziek- soort	
				kuip			
sul	hout- soort				plus		
				kunst- taal	verpak- kings- middel		1
balk in het dak	Grieks markt- plein	een beetje			sprook- jes- figuur	tokkel- instru- ment	
			8		kegel- vormig		
in gevecht	dap- pere vrouw	scherp en hoe- kig	water- plas			avond- partij	
vakje					sluwe streek		6
tijdvak	4		overrijp			onder andere (afk.)	
			grond- soort		Arabi- sche vorst		
ont- werp	aan de dag leg- gen			7		dat is (afk.)	bij- woord
					inval		
uiterste grens	tussen- hande- laar	5					

*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 oktober a.s. naar de afdeling Marketing & Communicatie via [redactie@cedrah.nl](mailto: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
---	---	---	---	---	---	---	---

**Gefeliciteerd!**  
 De oplossing van de puzzel in de vorige uitgave van Etedrah was BEROEPSTROTS. Uit de vele goede inzendingen kwam Anne-Ruth Kaan uit Kapelle als winnaar uit de bus. Van harte gefeliciteerd!



## Zeepbellen, vlinders en bladeren

Een zevental bewoners zit rondom een tafel, die door een projector verandert in een 'beweegtafel'. Hierdoor worden de ouderen geactiveerd en gestimuleerd, zowel fysiek als geestelijk.

Dat is goed voor hun ontwikkeling, maar het allerbelangrijkst: het is goed voor hun welbevinden en welzijn. Als de projector is gestart, verschijnen er plotseling tientallen zeepbellen op de tafel. Ze bewegen van de

ene naar de andere hoek. Een bewoner prikt erin en ze spatten kapot.

Als alle zeepbellen weg zijn, komen er vlinders tevoorschijn. Zodra deze aangeraakt worden, fladderen ze weg naar de overkant van de tafel.

Na de vlinders wordt de tafel gevuld met herfstbladeren. 'Kijk, veegt u ze maar van tafel, net zoals u vroeger de bladeren wegveegde in de tuin.' Een verzorgende helpt een bewoner met het wegvegen van de bladeren.

Er vliegt zelfs een lieveheersbeestje voorbij. Ook kunnen de bewoners een gezegde of een rijmpje afmaken. Kortom: er zijn voldoende mogelijkheden om al zittend, aan de beweegtafel te bewegen!



De heer Bos  
**‘Als ik iets kan betekenen voor een ander, en ik ben er nog toe in staat, dan doe ik dat met plezier.’**

## Man van de tijd

**Meneer Bos, voormalig horlogemaker en koster, woont sinds juli 2014 samen met zijn vrouw in een gerenoveerde woning in serviceflat Rehoboth in Rotterdam. Wanneer wij bij het echtpaar binnenstappen valt ons oog direct op een klok in de gang, die klaar staat voor reparatie. ‘Ik doe het nu wat rustiger aan met het repareren van uurwerken. Dat heeft ook alles met mijn gezondheid te maken’.**

### Horlogemaker

De heer Bos leerde tijdens zijn diensttijd van 21 maanden, die hij onder andere doorbracht in Woensdrecht, iemand kennen die bezig was met het opruimen van een verlopen horlogemakersbedrijf. Voor vijftig gulden kreeg hij de mogelijkheid om de zaak over te nemen en hij twijfelde geen moment: ‘Ik heb een bakfiets geleend en alles meegenomen. Hierdoor had ik voldoende onderdelen om een begin te maken met eenvoudige reparaties’.

Rond diezelfde periode verschenen er in het weekblad ‘De Saambinder’ huisadressen voor militairen, waaronder een adres in Tholen van horlogemaker Janse en dus ging Bos op bezoek: ‘Ik werd door hem gevraagd om te helpen met het repareren van klokken. Na aanschaf van een brommertje om mij te verplaatsen werd ik aldaar als huisvriend opgenomen. Wij hebben dat ongeveer driekwart jaar mogen doen. Ook na mijn diensttijd heb ik dat nog enkele jaren gedaan, hoofdzakelijk in de avonden.’

### Kostersechtpaar

Naast het repareren van horloges besteedde Bos zijn tijd aan het bezoeken van doorweekse kerkdiensten, die regelmatig werden georganiseerd in de Zeeuwse stad. Daardoor hoefde hij zich zelden te vervelen: ‘Ik ben mij bewust na zoveel jaren, dat mijn weg ook hierin geleid is.’

Toen hij zijn toekomstige vrouw leerde kennen en samen met haar op zoek was naar woonruimte in Breda, kwam de kerk wederom in hun leven. De kerkenraad van de Gereformeerde Gemeente had een singelpand aangekocht en daar konden ze, na een verbouwing en wat aanpassingen, woonruimte huren. Wel onder de voorwaarde dat ze kostersechtpaar zouden worden van de gemeente die op

4 april 1962 werd geïnstitueerd en zo geschiedde. De benedenverdieping van het pand werd als kerkzaal gebruikt, terwijl meneer en mevrouw Bos in het bovenste gedeelte konden wonen.

Acht jaar later werd een nieuwe kerk in gebruik genomen en kreeg de heer Bos het voorrecht om de kerk als ambstdrager te mogen dienen. Ze kregen vier zonen met wie ze met veel genoegen in Breda hebben gewoond.

### Oude geschriften

Vandaag de dag staat het leven van meneer Bos nog immer in het teken van de kerk: ‘Mijn liefhebberij of hobby bestaat uit het lezen van de oude geschriften en kerkvaders. In Breda was een verzameladres genaamd St. Vincentius en daar snuffelde ik graag in deze boeken. Daar kon men van alles vinden, onder andere van Bernardus van Clairvaux, Augustinus, Anselmus en vele andere schrijvers.’

### Gods hand

‘Inmiddels heb ik de leeftijd van 78 jaar mogen bereiken’, besluit de heer Bos zijn verhaal. Horloges repareren doet hij niet meer nu zijn leeftijd het precieze werk niet meer toestaat. Een klok, zoals die op de gang, kan echter nog wel rekenen op zijn hulp. Evenals de medebewoners van Rehoboth: ‘Ik zal mij niet snel vervelen. Als ik iets kan betekenen voor een ander, en ik ben er nog toe in staat, dan doe ik dat met plezier. We hebben mogen ondervinden dat Gods hand en zorg over ons en onze vier zonen waren.’



# Rauwe andijvie met boterdoop en spekjes

Speciaal voor Etedrah heeft de dochter ook vandaag het recept gemaakt.

## Ingrediënten

- › 100 gram spekjes (blokjes)
- › 400 gram aardappelen
- › 2 speklapjes of 2 eieren
- › 300 gram verse andijvie

### Voor de boterdoop:

- › 3 afgestreken eetlepels bloem of maizena
- › 50 gram roomboter
- › 1 eetlepel water
- › Scheutje azijn

## Bereiding

Kook de aardappelen gaar in circa 20 minuten.

Bak de spekjes en de speklappen in een anti-aanbak koekenpan tot ze goudbruin kleuren en het meeste vet eruit gesmolten is. Als u de combinatie van een speklapje en spekjes te vet vindt, kunt u het speklapje ook vervangen door een ei. Kook deze circa 10 minuten.

Snijd de andijvie ragfijn.

Laat de boter in een pannetje op een laag vuurtje langzaam smelten. Doe de maizena of bloem, een scheutje azijn en een klein beetje water erbij en maak er een papje van.

Prak de boterdoop en spekjes door de aardappelen. Serveer de ragfijne andijvie er los bij, dan blijft deze lekker knapperig.

Eet smakelijk!



### Mevrouw Roos

*‘Na hun trouwen gaven mijn zoons hun vrouwen de opdracht om het recept van mij over te nemen.’*

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](mailto:redactie@cedrah.nl) of naar Barbizonlaan 1, 2908 MA Capelle a/d IJssel o.u.v. naam en locatie.

## Mevrouw C.M. Roos - de Joode

*Beth-San, Moerkapelle*

‘Dit is een echt ouderwets recept. Ik heb het overgenomen van mijn moeder en zij heeft het weer van haar moeder overgenomen. Als ik het vroeger kookte voor mijn gezin, moest ik altijd extra aardappelen schillen. De jongens vonden het zo lekker dat ze ervan bleven eten. Na hun trouwen gaven ze hun vrouwen de opdracht om het recept van mij over te nemen, zodat ze het nog regelmatig zouden eten.’

Mijn dochter kan het recept ook erg lekker klaarmaken. Toen mijn man nog leefde en op de kleinschalige woonafdeling van Beth-San woonde, heeft zij de andijvie voor heel de groep gemaakt. Alle bewoners hebben gesmuld, iedereen schepte wel twee keer op en er bleef helemaal niets over. Heel lekker en gezellig was dat. En nog steeds maakt mijn dochter het regelmatig voor mij klaar. Dit doet ze thuis en dan neemt ze het voor mij mee in drie Tupperware bakjes. De andijvie blijft zo gescheiden van de boterdoop en aardappels, dan blijft het lekker knapperig en vers.’



## Bede

Als 't niet gaat, gelijk ik wil  
maak, o Heer, mijn harte stil.  
Laat mij ook in angst en strijd  
weten, God, dat Gij er zijt.

Is het leed mij haast te zwaar,  
laat mij voelen, 'Gij zijt daar!'  
die in alle nood en pijn,  
Méer dan elke vriend wil zijn.

Als verzoeking mij soms tart,  
en in opstand is mijn hart,  
geef, dat 'k dan alleen begeer,  
dicht bij U te zijn, o Heer!

Als 't niet gaat, zoals ik wil,  
maak, o God, mijn harte stil.  
Laat, hoe moeilijk het ook schijn  
Uw wil Heer, de mijne zijn.

Bron onbekend

Oordenstaete Rotterdam

# Wonen in Oordenstaete

**Oordenstaete (voorheen Avondrust) is gelegen in de rustige woonwijk Reijeroord in Rotterdam en wordt geheel gerenoveerd. Deze renovatie zal in het 2e kwartaal van 2018 gereed zijn.**

## Renovatie

De gehele buitenzijde wordt voorzien van een nieuwe schil, waardoor de appartementen na de renovatie zeer energiezuinig zijn. Ook de binnenzijde van het complex, zoals de gangen en algemene ruimten, wordt gemoderniseerd. De appartementen krijgen nieuwe kozijnen, deuren, badkamer, keuken en een eigen cv-installatie.

## Indeling

Oordenstaete beschikt over 115 appartementen welke onderverdeeld zijn in drie typen appartementen: een

2-kamerappartement, een groter 2-kamerappartement en een 3-kamerappartement. Alle appartementen zijn voorzien van een eigen keuken, volledig betegelde badkamer met douchevoorziening, toilet en wastafel. Verder hebben alle appartementen een eigen balkon. Aan de voorzijde van het complex geeft dit een leuk en levendig uitzicht op de omgeving en aan de achterzijde is er uitzicht op het groen.

## Zorg en diensten

Oordenstaete biedt zelfstandig wonen voor senioren met of zonder een lichte zorgvraag. In het gerenoveerde Oordenstaete zal een zorg- en dienstenpakket worden aangeboden, waarbij identiteit, veiligheid, comfort en gezelligheid de belangrijke pijlers zijn.

## Belangstelling of vragen?

Heeft u belangstelling voor het wonen in Oordenstaete of wilt u meer informatie? Neem contact op met de sector Wonen&Vastgoed via telefoonnummer 010 207 58 58.



IN HET ZONNETJE Receptioniste Annie van Roon



**Annie van Roon**  
*'Je kunt een luisterend oor bieden, al is het maar even.'*















## 'Ik moet oppassen dat ik me niet teveel laat opslokken'

Annie van Roon - van Nielen (64) werkt al ruim 16 jaar als receptioniste in woonzorgcentrum Uitzicht. De functie van receptioniste is erg veelzijdig. 'Je bent vaak met veel dingen tegelijk bezig en van alle disciplines moet je wel iets weten. Ook moet je je in kunnen leven in het leven van ouderen. Ik hou van het afwisselende werk. Je krijgt met allerlei soorten mensen te maken. Ook

kun je een luisterend oor bieden, al is het maar even. Dit wordt zeer gewaardeerd.' Sinds haar huwelijk met Jan, die al in Uitzicht woonde en daar vrijwilliger is, woont Annie ook in Uitzicht. 'Af en toe moet ik oppassen dat ik me niet te veel door Uitzicht op laat slokken. Maar er zitten ook veel voordelen aan: geen reistijd, geen files en 's winters geen autoruiten krabben.'



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        |  |



fessionele zorg te ontvangen vanuit het naastgelegen woonzorgcentrum. Daarnaast kunt u deelnemen aan de activiteiten, en in het restaurant de warme maaltijd gebruiken. De warme maaltijd kan ook thuis gebruikt worden. Als er (in de toekomst) zorg nodig zou zijn, is deze altijd beschikbaar vanuit Uitzicht.

**Impressie van het appartement**

De appartementen zijn voorzien van een woonkamer, een open keuken met een koelkast met vriesvakje, inductiekookplaat, recirculatiekap, en optioneel een vaatwasser. Verder beschikt de inbouwkeuken over veel bergruimte. Daarnaast is er een ruime badkamer voorzien van

## Wonen in Uitzicht

Woonzorgcentrum Uitzicht is een levendige woongemeenschap in de wijk Holy in Vlaardingen. Het bestaat uit een gebouw met zorgappartementen en een gebouw met fraaie seniorenappartementen, ook wel 'serviceflat' genoemd. Bij het ouder worden kan de huidige woning vaak een last in plaats van een lust worden. U wilt wellicht graag zelfstandig blijven wonen, maar u merkt dat af en toe wat ondersteuning welkom is.

er in ons woonzorgcentrum activiteiten plaats waarbij u van harte welkom bent.

**Wonen in de serviceflat**

Aangrenzend aan het woonzorgcentrum Uitzicht zijn er 89 seniorenwoningen, welke onder te verdelen zijn in 3-kamerappartementen en 2-kamerappartementen. Hier kunt u geheel zelfstandig wonen met de mogelijkheid van de thuiszorg vanuit het woonzorgcentrum. Bent u op zoek naar een levensloopgeschikte woning met verschillende voorzieningen binnen handbereik? Bewoners binnen dit complex kunnen gebruik maken van verschillende diensten die Uitzicht te bieden heeft. U kiest zelf waar u behoefte aan heeft en wat past bij uw huidige of toekomstige situatie. Het is mogelijk om huishoudelijke hulp en pro-

*Een levensloopgeschikte woning met verschillende voorzieningen binnen handbereik.*

Wonen in Uitzicht betekent veilig wonen in een vertrouwde omgeving met zorg en diensten binnen handbereik. Heeft u (nog) geen zorg nodig? Ook dan is het wonen in een serviceappartement een goede keuze. Onze appartementen zijn namelijk levensloopbestendig, wat betekent dat u er ook kunt blijven wonen als u (zware) zorg nodig krijgt. Op dat moment kunnen wij snel en zorgvuldig de nodige zorg voor u regelen, geleverd door onze bekwame en vriendelijke medewerkers. Naast de zorg bieden wij in het woonzorgcentrum ook allerlei diensten en faciliteiten. Denk bijvoorbeeld aan thuiszorg, dagverzorging, wasverzorging, huisartssprekkuur, aanmeten steunkousen, een kapper, diëtiste, pedicure, fysiotherapie, audicien, opticien, bloedprikken, een kruidenierswinkelje en ons seniorenrestaurant. Regelmatig vinden

douche, wastafel, zwevend closet en een wasmachine / drogeropstelling. Slaapkamer met toegang tot het balkon en een inpannige berging. In de onderbouw is er ook nog een eigen berging. De appartementen zijn vanuit de centrale hal van Uitzicht te bereiken via de lift of een trap. Daarnaast heeft ieder appartement een personenalarmeringssysteem met kerktelofonie, welke uit te breiden is met een eigen halsalarm.



## Ons dagelijks gebed

*Uw wil geschiede, gelijk in den hemel, alzo ook op de aarde.*

Mattheüs 6:10



H.M. (Henk) Lobbezoo is pastoraal werker bij Cedrah.

‘Gij dan, bidt aldus.’ Deze woorden sprak Jezus in Zijn bergrede tot Zijn discipelen. ‘Gij dan, bidt aldus: Onze Vader...’ Hier gaf Jezus voor de eerste keer het volmaakte gebed. We lezen later: ‘En het geschiedde toen Hij in een zekere plaats was biddende, als Hij ophield, dat een van Zijn discipelen tot Hem zeide: Heere, leer ons bidden.’ Ze hebben hun Meester zo vaak zien en horen bidden. Ze hebben gevoeld dat Hij een oprechte en volmaakte Bidder was. Zo kunnen zij het niet. Het heeft hen in verlegenheid gebracht. Ze hebben hun biddeloosheid, hun zonden en tekort in hun bidden leren kennen. Het bracht hen tot de vraag: ‘Heere, leer ons bidden’.

Dat gebed is verhoord, want Jezus heeft Zijn discipelen leren bidden. ‘Wanneer gij bidt, zo zegt: Onze Vader...’ Hij heeft hen de woorden in de mond gegeven. Dit gebed hebben wij van jongs af gehoord en geleerd. Uw vader bad het aan tafel. Uw man bad het ook. U bad het, met uw kinderen. Een verzorgende bidt het als de maaltijd begint. En telkens werd en wordt gehoord ‘Uw wil geschiede’.

Gelijk in de hemel. Ja, want de heilige engelen doen de wil van God. Ze gehoorzamen de stem van Zijn Woord. Ook de gestorven kinderen Gods mogen nu reeds volmaakt Gods wil doen.

Alzo ook op de aarde. Dat is moeilijk... Dat is onmogelijk... Wij mensen hebben een wil. Maar onze wil is sinds het Paradijs verkeerd gericht. Niet op God, maar op onszelf. Onze wil is tegengesteld aan de wil van God. Vergelijk het met een weg waarbij de auto's een tegengestelde rich-

ting gaan. En dat kan op momenten ontzettend schuren en botsen...

Uw wil geschiede? Bij een ernstige ziekte? Bij de gang naar een woonzorgcentrum? Bij het inleveren van krachten? Bij die ongelukkige val met die gebroken heup? Bij het uit handen geven van de regie van ons leven? En er is zo heel veel meer in te vullen! En dán eigen wil verzaken en Gods wil, die alleen goed is, zonder enig tegen spreken gehoorzamen.

Onze wil is verdorven en moet worden vernieuwd. En als onze wil vernieuwd mocht worden, moet onze wil nóg van dag tot dag vernieuwd worden. Izak wilde Ezau zegenen, terwijl het Jakob moest zijn. Bukken onder het welbehagen van God is zo'n les.

Jezus gaf niet alleen de woorden van het volmaakte gebed. Hij heeft ze Zelf ook gebruikt. Deze derde bede was praktisch in Gethsémané: ‘Mijn Vader, indien deze drinkbeker van Mij niet voorbij kan gaan, tenzij dat Ik hem drinke, Uw wil geschiede’. Hij gaf niet alleen een voorbeeld gebed in woorden, maar Hij wás ook een voorbeeld in de praktijk. Hij wilde Zich in alles aan de wil van Zijn Vader onderwerpen. Hij sprak: ‘Zie, Ik kom, om Uw wil te doen, o God’.

De bede ‘Uw wil geschiede’ is ons dagelijks gebed. Is het ook onze dagelijkse praktijk? O Zoon, maak ons Uw (voor)beeld gelijk.

H.M. Lobbezoo  
‘Vergelijk onze wil en Gods wil met een weg waarbij de auto's een tegengestelde richting gaan. Dat kan ontzettend schuren en botsen.’

## Herinneringen uit vervlogen jaren

Herinneringen: wie heeft ze niet? Mooie, blijde of droevige herinneringen. Maar er zijn ook tastbare herinneringen, die een plekje hebben gekregen in onze woning.

Herinneringen die door de jaren heen hun waarde hebben behouden. Een zakhorloge, een kop en schotel, een petroleumstel, voorraadbussen, schaatsen..... We kijken ernaar en denken terug aan de tijden van vroeger.



Cedrah Capelle a/d IJssel

# Heb jij een hart voor ouderen?

## Welkom bij Cedrah!

Kom ook werken in één van onze locaties!

### Nieuwsgierig?

Bekijk onze leuke vlog op [www.vimeo.com/224932714](http://www.vimeo.com/224932714) en krijg een idee hoe het er in één van de locaties aan toe gaat.

Wij zijn voor onze locaties op zoek naar verzorgenden en verpleegkundigen met een hart voor ouderen. Kijk je uit naar een andere baan? Wil je werken en leren combineren of ben je net afgestudeerd? Dan zijn wij op zoek naar jou!

### Wat hebben wij te bieden?

- › werken in professionele en hechte teams;
- › volop kansen om jezelf te ontwikkelen;
- › een gevarieerd takenpakket.

### Wat vragen wij?

- › enthousiasme en flexibiliteit;
- › je kunt inhoud geven aan de reformatorische identiteit van Cedrah;
- › de juiste vooropleiding of bereidheid deze te volgen.

### Locaties van Cedrah



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 de regio Rotterdam.

### Meer weten?

Kijk op [werkenbij.cedrah.nl](http://werkenbij.cedrah.nl) of stuur een appje naar 06 21 13 68 91!

  
Wonen • Zorg • Diensten