

Etcedrah

Maart 2019 · Jaargang 6 · Nummer 1

Twée generaties

Oma Proos en kleinzoon Pieter

In het zonnetje

Pim Mellegers begeleidt de samenzang

Mannen in de zorg

Een waardevolle en onmisbare aanvulling

SAMEN BOUWEN WIJ DE TOEKOMST

www.devriesverburg.nl



ONTWIKKELEN



BOUWEN



SERVICE EN ONDERHOUD



DE VRIES EN VERBURG



‘Een nuchtere mannenblik kan heel waardevol zijn in een zorgteam.’

De ouderenzorg: op zoek naar mannen

Toen ik ruim dertig jaar geleden aan de slag ging in de oudste politieke partij van ons land, waren er binnen die partij nog niet of nauwelijks vrouwen actief. De partij werd ‘gedomineerd’ door mannen die veel met elkaar spraken over de vraag of vrouwen toegelaten konden worden als lid. Inmiddels participeren vrouwen volop.

Vijf jaar geleden ging ik aan de slag in de ouderenzorg en waren er ‘op de werkvloer’ nauwelijks mannen werkzaam. Inmiddels zie je het aantal mannen licht groeien en ik hoop dat die groei doorzet. We hebben, mede door de ‘dubbele vergrijzing’, veel mensen nodig in de ouderenzorg en – dus – ook mannen.

Een waardevolle mix

Teams die eenzijdig zijn samengesteld missen iets. In een ‘club mannen’ voegt een vrouw meestal toe op de menselijke kant, op het emotionele aspect. In een vrouwenteam kan een man een stuk nuchterheid en zakelijkheid toevoegen. In dit nummer dat gaat over ‘Mannen in de zorg’ zegt een mannelijke verpleegkundige: ‘Een nuchtere mannenblik kan heel waardevol zijn in een zorgteam’ en ‘Soms vinden mannen het ook prettig om verzorgd te worden door een man; daarmee kunnen zij andere gesprekken voeren’. Mannen die zich aangesproken voelen door onze missie en visie, waarin het geven van liefdevolle zorg aan ouderen in een Bijbels woon- en werkklimaat centraal staat, zijn hartelijk welkom. Met een mix van vrouwen en mannen is de zorg voor onze ouderen gediend!

Een man een man

In zijn boek ‘Een man, een man’ citeert Steef Post een Amerikaanse predikant over de beroepskeuze. Hij zegt: ‘Ons werk hangt samen met het grote gebod: God liefhebben boven alles en je naaste als jezelf. Ons werk goed en getrouw doen, is nuttig voor onze naaste. We loven en eren God door ons werk blijmoedig en trouw te doen, ongeacht wat dat werk is: betaald of vrijwillig, in het gezin of in het bedrijf, hoog opgeleid werk of werk met je handen.’ Ik voeg daar voor onze mannen aan toe: in de technische sector of in de ouderenzorg!

Teunis Stoop, bestuurder Cedrah

COLOFON

Etcedrah is een uitgave van Cedrah

Redactieadres

Barbizonlaan 1
2908 MA Capelle a/d IJssel
T 010 - 207 58 58
E redactie@cedrah.nl

Eindredactie

Teunis Stoop,
Afdeling Marketing & communicatie

Redactie

Heleen den Breems, Johan van der Elst,
Ada Kragten, Anne-Marie Schrijver,
Corwine Voordendag, Lia Zeeman

Oplage

Versijnt twee keer per jaar in een
oplage van 17.000 stuks

Vormgeving

Doordacht, Bodegraven

Fotografie

Adriaan Verhoeven,
Klomp Creative
Cedrah

Druk

Crezée Meerkerk BV

Foto omslag

Oma Proos en kleinzoon
Pieter aan de wandel

CREZÉE

GRAFISCHE OPLOSSINGEN

BRENG EENS WAT KLEUR IN UW DRUKWERK!



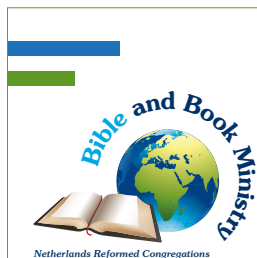
CREZÉE GRAFISCHE OPLOSSINGEN
ENERGIEWEG 31 | 4231 DJ MEERKERK | TEL. 0183 - 35 82 82
INFO@CREZEE.NL | WWW.CREZEE.NL

HARKES
Begravenissen

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



WIJ VERZORGEN ALLEEN BEGRAFENISSEN



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



www.bbministry.com

Uitzicht Vlaardingen

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

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

- › Levensloopgeschikte woning
- › Zelfstandig wonen met zorg dichtbij
- › Gerenoveerd appartement
- › Nieuwe badkamer en keuken
- › Goede parkeervoorziening
- › Prijzen vanaf € 660,-

Meer info?

Neem voor meer informatie contact op met woonconsulent Johan van der Elst via telefoonnummer 010 - 209 30 43.



Beschikbaar
vanaf april



Woonzorgcentrum Uitzicht
Churchillsingel 483
3137 XB Vlaardingen
T 010 - 474 17 55
E uitzicht@cedrah.nl
www.cedrah.nl

Cedrah
Wonen · Zorg · Diensten

Deze keer in Etcedrah



10

MANNEN IN DE ZORG

Een waardevolle en onmisbare aanvulling



18

TWEE GENERATIES

Oma Proos en kleinzoon Pieter



25

WAT DOEN WE?

Houtbewerken: de Leeuwerik wordt elke woensdag omgebouwd tot een echte werkplaats

6 UIT LAND EN LOCATIES

Actualiteitenrubriek

8 ACTUEEL

Meester en verpleegkundige Ad Anker aan het woord

9 VRIENDEN VAN CEDRAH

Word ook een vriend!

14 IN HET ZONNETJE

Vrijwilliger Pim Mellegers

15 BOEKEN

Recensies

15 COLUMN

Passie ondanks werkdruk

16 LEVENSVRAGEN

Gezocht: pastoraal werker m/v

17 OP STAP MET

Verzorgende en student Geneeskunde Jaap de Waard

22 RONDOM DE TAFEL

Cliëntenraad van d'Amandelhof

24 ZWEEDSE PUZZEL

Win een VVV-bon!

28 HET RECEPT VAN

Kort, warm en voedzaam: Postro

29 ONTSPANNEN EN BREIN TRAINEN

Kleurplaat voor volwassenen

31 BEELD IN WOORDEN

Beveel gerust uw wegen

32 CEDRAHLOCATIES

Waar vindt u ons?

33 UITGELICHTE LOCATIE

Wonen in Rehoboth

34 MEDITATIE

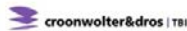
Over Marcus 2:3

35 GEZIEN

Stropdassen



EN ONZE SPONSORS:



'De Goudvink' officieel geopend

Op maandag 28 januari was de feestelijke opening van de nieuwe huiskamer 'De Goudvink' in woonzorgcentrum Rehoboth te Goes. De reden voor de verbouwing was de toenemende vraag naar een gezamenlijke ruimte voor de bewoners van Verzorgd Wonen.

Daarnaast is er ook steeds meer vraag naar complexe, psychogeriatrische zorg. Met het realiseren van de nieuwe huiskamer kan in de toekomst de nieuwe huiskamer met aangrenzende kamers omgevormd worden tot een KSW-afdeling.

Jeugdintje voor Irene de Bree: Gefeliciteerd!

Op 16 november 2018 heeft vrijwilligster Irene de Bree een jeugdintje gekregen uit handen van burgemeester Margo Mulder en jeugdwethouder Derk Alssema.

Dit gebeurde tijdens een feestelijke bijeenkomst in het stadhuis op de Grote Markt in Goes. Irene werd door haar oma aangemeld omdat zij iedere vakantie als vrijwilliger komt werken in Woonzorgcentrum Rehoboth.



Nieuw orgel voor Uitzicht

In februari jl. is in de zaal De Haven in Uitzicht een nieuw orgel geplaatst. Het oude orgel was na 25 jaar aan vervanging toe. In overleg met de organisten die in Uitzicht meewerken aan de weksluitingen, het zanguurtje op vrijdagavond, de orgel- en zangmiddagen en andere bijeenkomsten, is een nieuw orgel aangeschaft. De organisten zijn blij met het mooie nieuwe orgel, waarmee zij weer jarenlang vooruit kunnen bij het begeleiden van de samenzang. Het betreft een Content Chapel orgel met twee klavieren, 4x27 registers en vier unieke klankstijlen: klassiek, Barok, Romantisch en Franse stijl.



Eendenrally voor Beth-San

Op een prachtige zonnige middag vertrokken 68 personeelsleden naar Ducktrail in Linschoten.

Daar stonden 17 lelijke eendjes in alle kleuren van de regenboog klaar. Na de nodige uitleg en waarschuwingen en voorzien van een gereedschapskist vol met lekkers vertrokken alle eenden met teams van vier personen voor een navigatierit door het Groene Hart. Aan de hand van een roadbook moest elk team zelf de weg zien te vinden. Bij verschillende pitstops konden punten verzameld worden door het doen van teambuildingsactiviteiten. Onder tussen genoot men van de prachtige omgeving. De medewerkers van Beth-San waren het roerend met elkaar eens: 'Een erg leuk uitje; samenbindend, competitief, gezellig en uitdagend.'

Nieuwe rolstoelfiets Uitzicht

In Uitzicht is er in 2018 het hele jaar door actie gevoerd om het aankoopbedrag voor de nieuwe rolstoelfiets voor de bewoners bij elkaar te sparen. De bewoners, medewerkers, vrijwilligers en familieleden hebben meegeholpen met deze acties. Zo hebben zij tijdens de nazomerfair flink inkopen gedaan, zoals ijzerkoekjes, fotokaarten en Oudhollands snoep. In januari konden de organisatoren een cheque met een mooi eindbedrag van bijna € 4.500 overhandigen aan de locatiemanager. De bewoners kijken er naar uit om in het voorjaar met de nieuwe rolstoelfiets op pad te gaan.



Opening Oorden Staete

Op 13 december jl. is Oorden Staete, voormalig Avondrust, in Rotterdam, onder toezien van de bewoners, de ontwikkelende partijen en belangstellenden feestelijk geopend.

Na maanden van renoveren heeft het voormalig woonservicecomplex een ware metamorfose ondergaan. Dankzij een goede samenwerking tussen Estea en Cedrah staat er nu een duurzaam, toekomstbestendig en eigentijds appartementencomplex aan de Nudenoord 38 in Rotterdam. Onder het genot van een hapje, drankje en toespraken werd de afronding van het renovatieproject gevierd.



Beth-San in New York Times

Onder de titel: 'Take a Look at These Unusual Strategies for Fighting Dementia' is een artikel in the New York Times verschenen met als doel de Amerikanen te laten zien hoe wij in Nederland omgaan met dementie. Voor dit artikel zijn onder andere de fysiotherapeut, de leverancier van Fietslabyrint en bewoners van Beth-San geïnterviewd en gefotografeerd. Het artikel is terug te lezen op www.cedrah.nl/nieuws/413/beth-san-in-the-new-york-times.html

Meester en verpleegkundige

Werken in de ouderenzorg is werken met je hart. Wat maakt dit vak mooi? Wat trekt medewerkers in het werken voor ouderen? Waarom kiezen ze voor een reformatorisch woonzorgcentrum? In dit artikel is het woord aan Ad Anker, 43 jaar oud en verpleegkundige in woonzorgcentrum Hebron te Nieuwerkerk.

‘Werken in de zorg en in het onderwijs hebben allebei altijd al mijn hart gehad. Momenteel ben ik werkzaam in beide sectoren, namelijk als meester op een basisschool en als verpleegkundige in woonzorgcentrum Hebron in Nieuwerkerk. Dit is een kleinschalige locatie met twee afdelingen waar psychogeriatrische bewoners verblijven. Een bijzondere doelgroep om voor te werken, maar dat maakt het voor mij om verschillende redenen juist heel aantrekkelijk.

Ik ben geen persoon die van ‘technische’ zorg houdt. Mij tref je dus niet aan op een Intensive Care of op een ambulance. Wat ik een belangrijk voordeel vind van het werken in een verpleeghuis, is de langdurige band die je met bewoners opbouwt. Je leert hen echt kennen en kunt daardoor goed inspelen op hun behoeften.

Ouderen die gaan dementeren hebben specifieke zorg nodig die helemaal op hen is afgestemd. Belangrijke aspecten daarbij zijn: naast deze mensen gaan staan, hen nabij zijn wanneer er zorgen zijn en hen ondersteunen en begeleiden. Deze langdurige zorg en ook de zorg in de laatste levensfase vind ik heel mooi. Deze mensen hebben vaak hun hele leven gezorgd en gewerkt, en nu mag ik voor hen zorgen en werken. Naast de serieuze momenten is het ook vaak erg gezellig samen met de bewoners. Je voelt dat er een goede en warme sfeer hangt in het huis.

‘Wat ik een belangrijk voordeel vind van het werken in een woonzorgcentrum, is de langdurige band die je met bewoners opbouwt.’

In de zorg, met name de ouderenzorg, werken relatief weinig mannen. Ik vind het echter juist heel mooi



om als man mijn steentje bij te dragen. Mannelijke bewoners waarderen het soms ook als een man hen verzorgt, omdat zij daar toch ook andere gesprekken mee kunnen voeren. Wat mij betreft zijn mannen in de zorg daarom echt nodig. Een nuchtere mannenblik kan heel waardevol zijn in een zorgteam. Ik zou het daarom mooi vinden als meer mannen voor dit vak kiezen!

Ik heb een belangrijk kenmerk gemeen met mijn collega's. Allemaal hebben wij de reformatorische waarden en normen als basis voor ons leven en werk. Aan veel dingen is te merken dat het geloof voor bewoners en medewerkers belangrijk is. Zo wordt er iedere dag gezongen en uit de Bijbel gelezen. Ook blijkt het vaak uit de gesprekjes die je met bewoners hebt tijdens de zorg. Voor de bewoners voelt dit vertrouwd en ook voor de familie is dat waardevol.

Onlangs vertrouwde een dochter van een bewoner mij toe dat zij worstelde met de vraag of haar moeder wel of niet opgenomen moest worden in een verpleeghuis. Tijdens een kennismaking met Hebron zat de dochter even in de huiskamer. Een vrijwilliger ging op dat moment achter het orgel zitten en zong met de bewoners het psalmvers ‘Heer’, ai, maak mij Uwe wegen’. Dit is de lievelingspsalm van de moeder, waardoor de dochter wist: “Hier hoort mijn moeder thuis!” Op dergelijke momenten besef ik dat onze identiteit van onschatbare waarde is in het verlenen van zorg. Op die momenten weet ik: hiervoor doe ik het!

Stichting Vrienden van Cedrah

Herhaalde oproep!

Het bestuur is op zoek naar een geschikte kandidaat die woonzorgcentrum Nebo wil vertegenwoordigen. Heeft u interesse en bent u bereid zich belangeloos in te zetten voor het welzijn van onze bewoners?

Neem dan contact op met de voorzitter van ons bestuur: de heer W.F. van der Kooij via info@vriendenvancedrah.nl of 010 - 482 92 55. Wij zien uit naar uw reactie!

Honorering steunaanvraag

In 2018 heeft woonzorgcentrum Uitzicht een belevenistafel in gebruik genomen. Het belangrijkste kenmerk van deze tafel is dat bewoners samen aan tafel zitten en gezamenlijk activiteiten uitvoeren ter stimulering van het geheugen. Om de kosten van deze tafel te kunnen voldoen, is door Cedrah bij onze Stichting een steunaanvraag ingediend. Deze steunaanvraag is volledig gehonoreerd.

Activiteiten

Eind 2018 is het renovatieproject Oorden Staete (voormalig Avondrust) aan Nudenoord 38 in Rotterdam afgerond. Onder toezicht van de bewoners, de ontwikkelende partijen en belangstellenden is Oorden Staete feestelijk geopend. Het door Cedrah bij onze Stichting ingediende verzoek, om financiële ondersteuning van aankleding van de algemene ruimte in Oorden Staete (meubilair), is door ons volledig gehonoreerd. Ook is door Cedrah bij ons een verzoek ingediend om een financiële bijdrage voor de aanschaf van een geluidsinstallatie ten behoeve van bijeenkomsten in de algemene ruimte (weeksluitingen e.d.). Dit verzoek is momenteel nog in behandeling.



Uw steun

Om steunaanvragen ook in de toekomst te kunnen honoreren, is financiële hulp nodig. Daarom nodigen wij u hierbij van harte uit om donateur te worden. Dit kan door van onderstaande machtiging gebruik te maken. Wilt u zich niet voor langere tijd binden? Dan kunt u ook eenmalig een gift overmaken op bankrekeningnummer NL11 INGB 0009 1945 49 ten name van Stichting Vrienden van Cedrah. U kunt hierbij aangeven dat uw bijdrage uitsluitend bedoeld is voor de locatie die u wilt steunen. Van harte aanbevolen!



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

Mannen in de mantelzorg

De combinatie van mannen en mantelzorg lijkt niet vanzelfsprekend, terwijl volgens onderzoek ruim 1,6 miljoen mannen regelmatig zorgen voor een dierbare. Er zijn wel verschillen in hoe mannen en vrouwen mantelzorgen én in hoe zij dit ervaren.

Ruim 1,6 miljoen mannen zijn mantelzorgers

Ruim vier miljoen Nederlanders geven enige vorm van mantelzorg. Daarvan is 58 procent vrouw en 42 procent man. Meer dan 1,6 miljoen mannelijke mantelzorgers dus. Wanneer het gaat om zorg voor de eigen partner op latere leeftijd, verlenen mannen vaker mantelzorg dan vrouwen. Bij de zorg voor (schoon)ouders blijkt de verdeling tussen mannen en vrouwen het meest scheef te liggen: van alle mantelzorgers van (schoon)ouders is 64 procent vrouw en 36 procent man. Verder geven werkende mannen minder vaak mantelzorg dan werkende vrouwen.



Vanuit de praktijk

Interview met mantelzorger Karel Hendrikse

Karel Hendrikse is 66 jaar en sinds kort gepensioneerd. Vier jaar geleden werd hij mantelzorger voor zijn broer Henk Hendrikse, 64 jaar. Geboren en opgegroeid in Oosterland op Schouwen-Duiveland trekken beide mannen al hun hele leven nauw met elkaar op. In 2014 werd broer Henk getroffen door een zwaar herseninfarct. Zelfstandig thuis blijven wonen ging niet meer.

Op 59-jarige leeftijd verhuisde meneer Hendrikse naar de afdeling Verzorgd Wonen binnen woonzorgcentrum Rehoboth in Goes. Toen de gezondheid van de heer Hendrikse door dementie verder verslechterde, volgde anderhalf jaar geleden een verhuizing binnen Rehoboth naar de kleinschalige woongroep de 'Zwaluw'.

Zorgen doen we samen

Karel Hendrikse is een vertrouwd gezicht binnen het Zeeuwse verzorgingshuis. Meerdere keren per week komt hij op bezoek bij zijn broer. En op vrijdag gaat broer Henk op visite bij broer Karel met behulp van de rolstoeltaxi. Karel Hendrikse kijkt opzij naar zijn broer: 'Voor mij is dit nooit een keuze geweest, het is zo gelopen en ik zorg graag voor Henk. Ik zie er altijd naar uit om m'n broer weer te zien.' Aan de gulle lach van Henk is te zien dat dit laatste geheel wederzijds is.

Karel Hendrikse ziet zichzelf niet als mantelzorger. 'Dit interview herinnert me eraan. En ik draag die zorg niet alleen maar samen met mijn vrouw, zus en oudere broer, ieder heeft zijn of haar eigen taak. Om het voor het zorgpersoneel overzichtelijk te houden, ben ik eerste contactpersoon maar we zorgen met elkaar.' Of de mannelijke en vrouwelijke mantelzorgers rondom Henk Hendrikse anders in hun taak staan betwijfelt Karel Hendrikse. 'Echt grote verschillen merk ik niet op. Men doet wat gebeuren moet.'



Zwaar maar ook mooi

De oudere broer vindt het zwaar om zijn broer te zien veranderen. 'Hij gedraagt zich soms op een manier die ik niet herken. Dit hoort bij het dementeren maar dat zijn wel moeilijke momenten om hem zo ziek te zien.' De mooie kant van zijn rol als mantelzorger vindt Karel Hendrikse de korte lijntjes met de zorgmedewerkers. 'Het contact is heel goed en als er iets speelt dan is snelle afstemming altijd mogelijk. Het is zo fijn om te weten dat er continue goed voor mijn broer gezorgd wordt. Zo denkt de EVV (eerst verantwoordelijk verzorgende) actief mee met het verzinnen van leuke dagactiviteiten. Er komt nu iedere week een muziektherapeut van het Hoornbeek College om een halfuurtje muziek te maken met Henk.'

ESSAY Mannen in de mantelzorg

Henk Hendrikse heeft altijd van het buitenleven gehouden en zijn broer probeert als het even kan ook samen naar buiten te gaan. 'Lekker een wandelingetje maken door de binnentuin van Rehoboth of samen een rondje over de markt en ergens een ijsje eten. En als het geen weer is om naar buiten te gaan dan drinken we koffie in de woongroep, daar is het altijd gezellig.'

Steun en kracht

Recent is de jongste broer ernstig ziek geweest en moest langere tijd in het ziekenhuis verblijven. Karel Hendrikse vertelt: 'Het was ingrijpend om mee te maken en het is een wonder dat hij weer mocht herstellen. Psalm 99:2 kwam vaak in mijn gedachten 'God, die helpt in nood'. Dat mocht echt een houvast zijn in die dagen.' Het contact met andere mantelzorgers ervaart de heer Karel Hendrikse als steun. Sinds vorig jaar is hij actief in de cliëntenraad van Rehoboth. Binnen de raad spreekt hij mensen die eenzelfde proces met een dierbare doormaken. 'Die gesprekken met andere mantelzorgers zijn fijn, je begrijpt wat de ander doormaakt.'

Kracht voor zijn taak als mantelzorger haalt de heer Karel Hendrikse uit Galaten 6 vers 10. 'Daar zegt Paulus 'Laat ons goed doen aan allen'. Aan allen die de Heere op onze weg plaatst en die hulp nodig hebben moeten we dus goed doen. De weg van mijn broer en mij is voor een groot deel van ons leven gelijk gelopen. Nu mag ik menselijkerwijs gesproken het laatste stuk van de weg voor hem zorgen. God geeft mij daarin wat ik nodig heb.'



Jan Stroober, 54 jaar, is mantelzorger voor zijn moeder. 'In het bijzonder sinds het overlijden van mijn vader in 2002. De zorg is in de afgelopen zeven jaar steeds intensiever geworden. Voordat mijn moeder vijf jaar geleden in woonzorgcentrum d'Amandelhof ging wonen, hebben wij haar twee jaar in de thuissituatie verzorgd.'

De heer Stroober, vader van vier zonen en inmiddels opa van drie kleinkinderen, combineert de zorg voor zijn moeder met zijn werk als verkoopadviseur bij een autodealer en zijn ambt als diaken in de Gereformeerde Gemeente in Zwijndrecht. 'Het is mijn moeder. Dat ik voor haar zorg vind ik vanzelfsprekend. Het is juist fijn dat we dit nog kunnen en mogen doen. Dat besef is verdiept na het plotseling overlijden van m'n vader. Het is bijzonder om te ervaren hoe de rollen van ouder en kind langzaam omdraaien.'



Vanuit de praktijk

Interview met mantelzorger Jan Stroober

Dankbare taak

Jan Stroober ervaart het zijn van mantelzorg niet als zwaar: 'Nooit! Zeker niet als ik naar m'n moedertje kijk, waar de dankbaarheid vanaf straalt. Ik wens soms alleen wat meer uren in een dag, want er is altijd tijd te kort.' Over dat laatste punt maakt Stroober zich wel eens zorgen: 'Deze oudere mensen zijn nagenoeg volledig afhankelijk van anderen. Even los van de grote waarde van 'onze' zorgcentra, is men dus aangewezen op het sociale netwerk en de beschikbaarheid en bereidwilligheid van mensen in de naaste omgeving. Dat doet een beroep op ons allen.'

Echtpaar Stroober vindt het fijn dat er binnen d'Amandelhof altijd een luisterend oor is bij medewerkers en vrijwilligers. 'En daarbij is men ook altijd bereid een helpende hand toe te steken.'

Mantelzorg Jan Stroober

'Ik zie bijvoorbeeld in één oogopslag hoe mijn moeder zich geestelijk en lichamelijk voelt. Mijn vrouw heeft een scherper oog voor 'vrouwendingen' zoals kleding en het haar.'

Vrouwendingen

Op de vraag of er verschillen zijn tussen mannelijke en vrouwelijke mantelzorgers knikt de heer Stroober: 'Ja, in mijn geval wel. Ik zie bijvoorbeeld in één oogopslag hoe mijn moeder zich geestelijk en lichamelijk voelt, omdat daar - los van diverse praktische zaken - mijn focus op ligt. Mijn vrouw heeft een scherper oog voor 'vrouwendingen' zoals kleding en het haar. Zij ziet direct wat op dat punt aandacht vereist.'

Dagelijks Zijn Woord

Het geloof speelt voor zoon Jan een belangrijke rol in het zijn van mantelzorg. 'Zeker vanuit de wetenschap dat deze wereld voorbij gaat, met al haar begeerlijkheid. We zijn tenslotte allemaal 'voorbijgangers'. Die wetenschap zou ons 'zorgen' meer moeten stempelen. Want de tijd dringt en als mantelzorg ben je meestentijds bezig met praktische invulling.' De zoon is dankbaar dat zijn moeder in een huis mag verblijven waar dagelijks Gods Woord klinkt: 'Ja, dan is er ook wel eens een stille hoop, want voor de Heere is niemand onbereikbaar!'

Mannen in de zorg

Aandachtspunten en verschillen met vrouwen

Twee belangrijke aandachtspunten om mannelijke mantelzorgers beter te bereiken en beter te betrekken bij de zorg:

- » Mannen hebben vaak andere wensen als het gaat om ondersteuning en samenwerken. Mannen ervaren minder snel overbelasting, maar willen wel graag ervaringen uitwisselen. Omdat zij mantelzorg taakgericht benaderen, hebben zij vooral behoefte aan praktische oplossingen.
- » Het is belangrijk om impliciete patronen in gezinnen en normen als 'vrouwen zijn nou eenmaal beter in zorgen' bespreekbaar te maken. Dit helpt om de mantelzorg te delen met meer mensen en mannen directer te betrekken bij de zorg.

Verschillen tussen man en vrouw

Het landelijk kennisinstituut Movisie heeft onderzoek gedaan naar de verschillen tussen het mantelzorgen door mannen en vrouwen en hoe zij die zorg ervaren.

- » Mannen hebben een meer taakgerichte houding, waar vrouwen gemiddeld een meer relatiegerichte houding aannemen. Kort gezegd: mannen komen om een taak uit te voeren, bijvoorbeeld iemand douchen of vervoeren, daarna zijn ze 'klaar'. Vrouwen dragen de zorg soms 24 uur per dag met zich mee: 'Heb ik het nu goed geregeld?' of 'Moet ik niet vaker gaan?'
- » Onder andere door deze taakgerichte houding voelen mannen zich minder snel belast door de mantelzorg dan vrouwen.
- » Mannen vervullen andersoortige taken - en soms meer op de achtergrond - dan vrouwen. Denk bijvoorbeeld aan het doen van boodschappen, onderhoudsklussen, administratie en vervoer. Daar waar vrouwen vaker zorgtaken op zich nemen zoals lichamelijke verzorging, of meegaan naar de huisarts.
- » Mannen nemen vaak geen echte zorgtaken op zich omdat 'mannen dat nu eenmaal niet horen te doen'. In veel families geldt dit (nog steeds) als ongeschreven regel.

Bron: Movisie, rapport Mannen en Mantelzorg 2016

Pim Mellegers

'Het is mooi om de samenzang te begeleiden, elk vers naar zijn aard. Een gebed, een lofzang, ik probeer het in mijn spel tot uiting te brengen.'

Geïnspireerd door Bach

Pim Mellegers (62) is al twintig jaar actief als één van de organisten in Uitzicht. 'Ik ben begonnen als organist bij 'voor ons, door ons' avonden, later werden dat 'zang en orgelmiddagen'. De invulling bestaat uit samenzang, een verhaal of een gedicht en een paar orgelsolo's.'

Daarnaast werkt Pim regelmatig mee aan het zanguurtje op de vrijdagavond, de jaarlijkse herdenkingsbijeenkomst en de kerstdiners van het seniorencomplex en de afdeling Verzorgd Wonen.

'Het is mooi om de samenzang te begeleiden, elk vers naar zijn aard. Een gebed, een lofzang, ik probeer het in mijn spel tot uiting te brengen. De bewoners zingen vaak vol overgave. Ook het spelen van orgelsolo's doe ik graag. Ik geef er wat uitleg bij en uit de reacties blijkt dat het overkomt. Een prachtige taak als vrijwilliger!

Wat is mijn drijfveer? Geïnspireerd door Bach zeg ik: tot eer van God en tot stichting van de naaste.'

Boekrecensies



In der eeuwigheid

In de acht oefeningen in deze uitgave wil Wulfert Floor ons met nadruk bepalen 'bij de kortheid van ons leven, de zekerheid van onze dood, en de daaruit ontstane noodzakelijkheid om met alle haast de wereldse begeerlijkheid te ontvluchten en Jezus en Zijn

dienst voor onze ziel te kiezen, opdat het ons in der eeuwigheid moge welgaan'.

Wulfert Floor – Leer ons onze dagen tellen
Uitgeverij Den Hertog, EAN 9789033129230, € 14,90

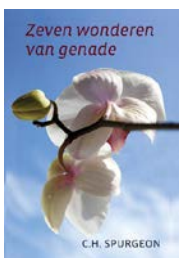


Vernieuwing van ons hart

De waarachtige bekering is Gods werk. Als het Gods werk niet was, werd er nooit één mens zalig. Aan de andere kant ligt op ons de eis en de plicht om te vragen om de

bekering en vernieuwing van ons hart. En nu doet de Heere het nooit om ons gebed. Hij is ons niets verplicht. Maar Hij doet het om Christus' wil. De meditatie lenen er zich heel goed voor om wekelijks te lezen, persoonlijk en in gezinsverband, maar ook bij een weekopening en –sluiting.

Ds. A.J. Gunst – De enige Toevlucht
Uitgeverij Den Hertog, EAN 9789033129261 € 14,90



Alleen overgebleven

Wat Gods reddende genade in het leven van diepgevallen zondaren vermag, dat is het centrale thema van dit boek. Spurgeon illustreert dit aan de hand van zeven aansprekende voorbeelden uit de Bijbel: koning Manasse, de boetvaardige zondares, de moordenaar aan het

kruis, Saulus van Tarsen, de stokbewaarder te Filippi en Onesimus. Ten slotte schrijft hij over 'het grootste wonder'. Dat zijn degenen die 'alleen overgebleven zijn' om Christus, het Lam van God, te volgen, waar Het ook heengaat.

C.H. Spurgeon – Zeven wonderen van genade
Uitgeverij Den Hertog, EAN 9789033128882 € 14,90

Passie ondanks werkdruk

Zo'n avond bij Cedrah, bekend van de ouderenzorg. Een zaal vol met ambtsdragers en natuurlijk ook een aantal mensen uit de organisatie. Allemaal zeer betrokken. Daar was passie, ondanks werkdruk.

Eerst die ambtsdragers. Natuurlijk, hun eerste opdracht is om te dienen in de eigen gemeente. In een ambt dat om toewijding vraagt. Passie, zo noemen we dat tegenwoordig. Daar hebben ze het best druk mee. Dus waarom dan naar zo'n avond? Welnu, ze zaten daar kennelijk niet voor een avondje uit. Ze zaten daar omdat hun gemeenteleden daar nog zelfstandig wonen of verpleegd of verzorgd worden. En ze zaten daar met bewogenheid over de ontwikkelingen in de samenleving rond het levenseinde.

En dan die mensen van Cedrah. Bestuurder, managers, pastoraal werkers. Werkend aan de toekomst van hun instelling. En worstelend met het feit dat de werkdruk toeneemt. Dat het steeds moeilijker wordt om personeel te vinden. Dat er mensen gaan uitvallen. Maar ze waren er wel. Even die werkdruk aan de kant. Om zich te bezinnen op prangende vragen rond het levenseinde. Daar hebben ook zij mee te maken. Dat gaat hen aan het hart, omdat het om hun bewoners gaat. Passie, ondanks werkdruk.

*Peter Schalk,
raad van bestuur RMU*



Gezocht: pastoraal werker m/v



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.

Kijkt u daar vreemd van op? Een pastoraal werker? In Cedrah? Ik zie heel veel voorhoofden fronsen. Nee, een pastoraal werker hoort toch een man te zijn, en bij voorkeur ook ambtsdrager? Dat is toch het beleid van Cedrah en de wens van de kerkelijke achterban?

Toch is het overgrote deel van de medewerkers van Cedrah pastoraal medewerkster. Nee, niet in functie, maar wel in de praktijk.

- › Ze lezen uit de Bijbel.
- › Ze zingen met de bewoners.
- › Ze voeren een serieus gesprek.
- › Ze houden een hand vast van een bewoner die angstig is.
- › Soms vouwen ze hun handen en bidden met en voor de bewoner.

Hoe komt het dat er zoveel pastoraal medewerksters zijn? Dat komt omdat er zo weinig pastoraal werkers zijn! Waar zijn de mannen in de zorg? Die op dezelfde wijze pastoraat bedrijven als hierboven beschreven? Is dat geen mooie en belangrijke taak? Moet dat geen drijfveer zijn om in de zorg te komen werken?

Ik weet het, de zorg is vooral eigen aan meisjes en vrouwen. Maar toch, graag meer pastoraal werkers. Niet in functie, maar in de praktijk van het woonzorgcentrum-leven.

Wat zegt de Bijbel over mannen in de zorg?

In de Bijbel spreekt Jezus over de barmhartige Samaritaan. Wat verleende deze man goede zorg. Hij gaf wat hij had. Zijn ogen zijn op een hulpeloze, zijn hart is vol ontferming, zonder voorbehoud loopt hij op de hulpbehoevende af, liefdevol verbindt hij hem. Hij geeft zijn status, zijn kunde, zijn krachten, zijn tijd, zijn rijdier, zijn geld, zijn goede nazorg en zijn hart.

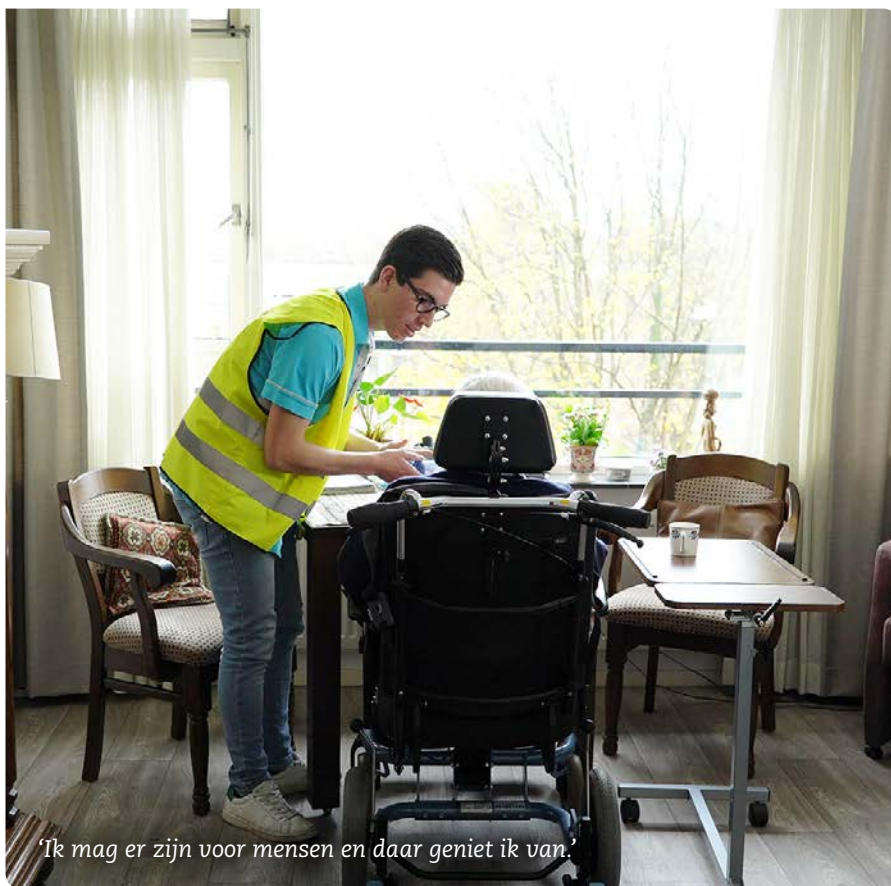
In 2 Kronieken 28:15 komen we ook van die barmhartige Samaritanen tegen: *'De mannen nu die met namen uitgedrukt zijn, maakten zich op en grepen de gevangenen en kleedden van den roof al hun naakten; en zij kleedden hen en schoeiden hen, en spijsden hen en drenkten hen en zalfden hen, en voerden hen op ezels, allen die zwak waren, en brachten hen te Jericho, de palmstad, bij hun broederen. Daarna keerden zij weder naar Samaria.'*

Dus aan alle mannen: u bent van harte uitgenodigd om bij Cedrah te komen werken en daarmee (vanuit de Bijbel) iets aan te reiken in nood en zorg.

Op stap met Jaap

Op stap met Jaap de Waard (21 jaar), verzorgende in woonzorgcentrum Uitzicht naast een studie Geneeskunde.

“Naast m’n studie werk ik in de ouderenzorg. Een interessante (bij)baan! Ik doe praktijkervaring op die meetelt in de studie én ik verdien leuk. Als verzorgende werk ik avond-, nacht- en dagdiensten. Afhankelijk van mijn dienst help ik de bewoners met wassen en aankleden, de maaltijd of ik help hen naar bed. Ik wist niet goed wat ouderenzorg inhield dus ik ben gewoon mee gaan lopen en heb ontdekt dat dit werk ontzettend mooi is!



‘Ik mag er zijn voor mensen en daar geniet ik van.’



‘Ik maak tussendoor graag tijd om even gezellig te kletsen.’



‘We gaan aan de slag!’



‘Je loopt wat af op een dag...’



Niet storen.



Vroeg in de ochtend, teamoverdracht.

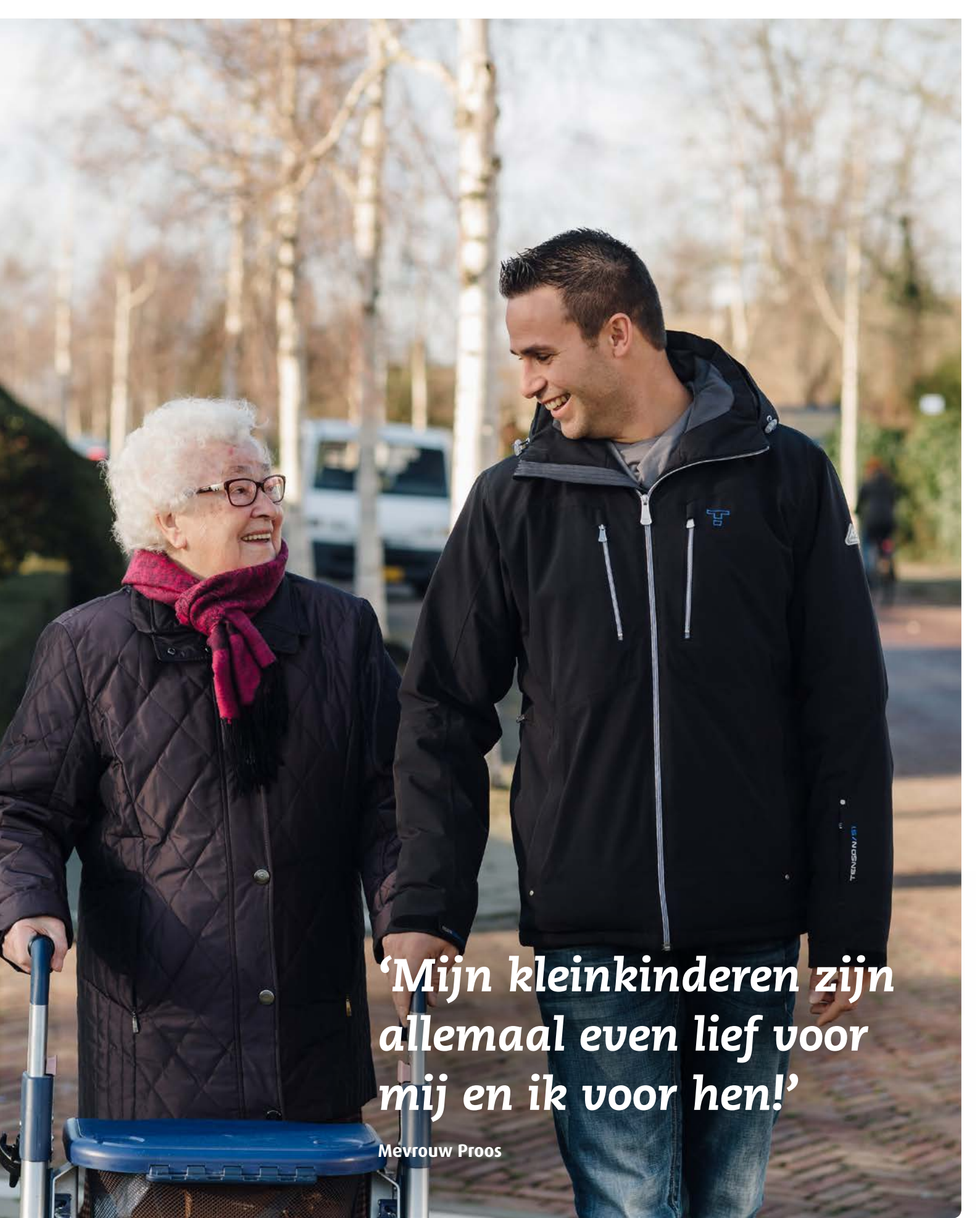
Mevrouw M. Proos-Hoogerland (95) nam zeven jaar geleden, met haar man Piet Proos, haar intrek in een appartement in Eben-Haëzer. Daar hebben ze maar kort samen gewoond. De heer Proos overleed in 2011. Ondanks dat ze haar man mist, heeft ze het goed naar haar zin in Eben-Haëzer. Mevrouw heeft een goede band met de kinderen en kleinkinderen, zoals ook met kleinzoon Pieter Nijssse (36), getrouwd en vader van twee kinderen. Voor Pieter is oma de beste oma die elk kleinkind zich wensen kan. Hij kwam er al van kinds af aan, want oma woonde bij hen in de straat. 'Oma heeft mij het spelletje vier op een rij geleerd ...'

Een mooi moment om dit samen te mogen doen!

Vroeger

Mevrouw Proos is geboren in 's Heer-Arendskerke en was de jongste uit het gezin van acht kinderen. 'Ik heb een fijne jeugd gehad', zo begint ze haar levensverhaal. 'Naar school gingen we lopend, vanaf de Schengepolder naar Nieuwdorp. Daar deden we wel twee uur over. Ik was een jaar of zes en liep op klompen. Omdat mijn broers en zussen ouder waren dan ik, kon ik hen nauwelijks bijbenen. Daardoor was ik vaak al moe voordat de school begon. Maar ik had een lieve meester, die heette Van der Vlis.' Later gingen de kinderen met een busje naar school. Mevrouw Proos was hier blij mee, want toen hoefde ze niet meer zo ver te lopen.





**‘Mijn kleinkinderen zijn
allemaal even lief voor
mij en ik voor hen!’**

Mevrouw Proos



Na de lagere school ging mevrouw Proos werken in de huishouding bij een familie in Wolphaartsdijk. 'Daar leerde ik mijn man kennen. Hij woonde ook in Wolphaartsdijk en kwam altijd achter me aan.' Zodoende groeide er 'wat' tussen hen en zijn ze in 1946 getrouwd en gaan wonen aan de Bijsterweg in Wolphaartsdijk. Haar man was van alle markten thuis, maar was vooral werkzaam in de bouw. Hij heeft ook nog aan de Pijlerdam in de Oosterschelde gewerkt. Samen kregen ze drie dochters, één zoon en twaalf kleinkinderen en vijftien achterkleinkinderen.

Mevrouw Proos kan zich de oorlog nog goed herinneren, "Dit was heel erg..." Toch geeft ze aan geen honger te hebben geleden; er was voor hen altijd genoeg eten en drinken. Ook de watersnood in 1953 heeft ze van dichtbij meegemaakt. Er stond wel tot twee meter water in de keuken. Ze moesten zo snel mogelijk naar boven, waar ze met een bootje vandaan werden gehaald. Na de ramp hebben ze nog tijdelijk in Goes gewoond. Pieter kan hier niet over mee praten. Oma kijkt hem lachend aan: "Toen zat jie nog in de rooie koole".

Pieter woonde vroeger bij z'n oma in de straat. Hij kwam heel vaak even buurten, vanaf dat hij een jaar of drie was. Ook met opa had hij een goede band. 'Als ik uit school kwam, ging ik altijd eerst even langs opa en oma, al was

het voor een snoepje. Oma had het spelletje 'vier op een rij' in de kast. Ze heeft mij uitgelegd hoe dit moest en we hebben het heel vaak gespeeld.' Mevrouw Proos reageert: 'Pieter, die was slim hoor! Hij won vaak van mij.' In het begin toen ze in Eben-Haëzer woonde, kwam Pieter nog regelmatig; dan waren ze soms tot twee uur 's nachts nog een legpuzzel aan het maken. Tegenwoordig zijn de bezoeken wat minder. Pieter is leraar in de vakken

'Ik ben weleens achter m'n naaiwerk in slaap gevallen.'

wiskunde en gym in het voorgezet onderwijs en ook wil hij er zijn voor zijn gezin. 'Tegenwoordig heeft iedereen het druk met van alles en nog wat. Ik denk dat dit wel een verschil is met vroeger. Er waren geen telefoons, je ging niet met vakantie.' Oma beaamt dit. Pieter vervolgt: 'Ik vind het belangrijk dat jongeren ook sportief bezig zijn en niet gelijk grijpen naar hun mobiel. Er is ook een voordeel van de mobiele telefoon. Als mijn moeder op bezoek komt bij oma, dan laat zij foto's zien van mijn kinderen en oma vindt dat prachtig.' Mevrouw Proos is erg op Pieter gesteld. 'Dat is zo'n lieve jongen hé!' Maar ook houdt zij van de andere kleinkinderen en achterkleinkinderen.

Hobby's

Bij binnenkomst in het appartement van mevrouw Proos zie je direct wat haar hobby is. Er liggen mooie gehaakte sjaals, poppen en dekens. 'Mijn grootste hobby is haken en breien. Dit heb ik heel veel gedaan in mijn leven. Ook moest ik kleding naaien voor mijn zussen en broers. Eén keer vroeg mijn zus of ik voor de volgende dag een jurk kon naaien. Dat heb ik gedaan en tot diep in de nacht zat ik achter de naaimachine.' Ze is daarom ook weleens is slaap gevallen achter haar naaiwerk.

In Eben-Haëzer gaat ze elke donderdagmorgen naar de handwerkclub. Ook voor haar achterkleinkinderen haakt ze veel. Het handwerken blijft in de familie, want zo heeft haar dochter Karin een naaiwerkwinkel in Kapelle.

Overeenkomsten

Mevrouw Proos en Pieter zijn allebei echte doeners. Maar ook praten ze samen over van alles en nog wat. Tegenwoordig gaat het gesprek vaak over zijn kinderen. Mevrouw Proos: 'dat meisje van joe is net zo slim als d'r vader'.

Maar naast praten, willen ze ook altijd samen wat doen. Dat wordt dan een legpuzzel maken of 'vier op een rij'. Daarnaast zijn oma en kleinzoon allebei positief ingesteld, en denken over veel dingen hetzelfde.



Verschillen

Als het gaat over opvoeden van kinderen, leeft Pieter nu in een heel andere tijd dan waarin oma leefde. Toen was er geen luxe en was je met iets kleins al tevreden. Pieter vindt dat hij een mooi leven heeft, en dat oma het vroeger veel zwaarder had dan wij. 'Tegenwoordig worden de kinderen naar school gebracht met de auto. En het lijkt wel of je het nu al druk hebt met twee kinderen,' vertelt Pieter.

Over geestelijke zaken werd vroeger niet zo veel gepraat. Je deed bepaalde dingen gewoon en daar bleef het bij. Pieter denkt hier anders over en doet dit op een andere manier dan oma gewend was.

Tot slot

Pieter geeft aan dat oma altijd veel heeft geholpen in het gezin van zijn ouders. 'Daarom vind ik het mooi dat mijn moeder, samen met haar zussen en broer, nu oma helpt.'

Hij hoopt dat hij dit later ook weer terug kan doen voor zijn eigen vader en moeder. Daarbij beseft hij dat het een uitdaging is om hiervoor tijd vrij te maken. 'Ik kan oma niet meer zo vaak bezoeken als vroeger, maar dit interview was een prachtig moment om echt weer eens iets samen te doen.'







Cliëntenraad van d'Amandelhof

De cliëntenraad van woonzorgcentrum d'Amandelhof zit vijf keer per jaar rondom de tafel. De cliëntenraad behartigt de belangen van de bewoners, die dit vaak zelf niet meer kunnen. Als er nieuwe plannen zijn, zoals bijvoorbeeld de nieuwbouw, gaat de cliëntenraad na wat dit betekent voor de bewoners. Ook kunnen de bewoners bij de cliëntenraad terecht als ze ergens mee zitten.

Voorzitter J. de Deugd: 'Het is bijzonder dat we dit huis mogen hebben en de bewoners in de avond van hun leven kunnen verzorgen in een omgeving die aansluit bij hun geloofsovertuiging. Als je zo'n huis dicht in de buurt hebt, wil je je daar toch voor inzetten?' Hij ervaart zijn werk voor de cliëntenraad als heel verrijkend.

De cliëntenraad bezoekt nieuwe bewoners als ze een paar weken in d'Amandelhof wonen, en probeert ook tussendoor contact met de bewoners te hebben. 'Bewoners ervaren de zorg als een warme deken. Een bewoner vertrouwde mij pas toe: 'Het is jammer dat ik niet meer in mijn eigen huis kan wonen, maar waar kun je beter zitten dan hier?'

Weet u de oplossing?

Plaaggeest, toga, wording, tobbe, loopvogel, invordering, voorspoed

AANGAANDE		PLAAGGEEST		REINIGINGS- MIDDEL	TOGA		CENTRAAL BUREAU VOOR DE STATISTIEK		DUITSE ZENDER
INVORDERING		MUSICUS					TUINPERK		VROEGER
	2						LOOPVOGEL		
NUL					BENUL				
VIS					REGELMAAT				4
			VLOEK					WERK VAN EEN COMPONIST	TOBBE
			1	TROPISCHE VETPLANT					
AF							WIND- RICHTING		
							FLIJNE SPOT		
					PUT				
					HAND- WERKEN	5			
VOORSPOED	KARIG							SCHENK- GEREI	OP DEZELFDE WIJZE
	VOLLEDIG								
						HOLTE ONDER DE ARM			
									8
NA VERLOOP VAN TIJD		VERTEGEN- WOORDIG- STER		BIJWOORD				SCHRIFT- TEKEN	WORDING
									7
VOGEL						SPEELGELD			
VOGEL- KENMERK						GISSEN			
				ROEM				EEN ZEKERE	
				REUK- ORGAAN				NAGALM	6
HAARKLEUR- MIDDEL							ZICH VOEDEN		
SCHAAMTE									
					TAAL- OEFENING				3
OEFENSTUK									
FLACON							MAN- SCHAPPEN		
					EUROPESE VROUW				9

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

Puzzel mee en maak kans op een VVV-bon ter waarde van €15,-

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

© Sanders puzzelboeken, Vaassen

Gefeliciteerd!

Uit de vele goede inzendingen van de oplossing uit de vorige Etcedah kwam Fam. A.J. de Braal uit Zwijndrecht als winnaar uit de bus. Van harte gefeliciteerd!



Houtbewerken

Als ik om 14.00 uur de Leeuwerik, de activiteitenruimte van Beth-San, betreed, is de heer Van der Spek (90) al druk bezig met het opmeten van houten latjes. Secuur zet hij potloodstreepjes bij de juiste afmeting. Vrijwilliger Bert (63) helpt hem met het uitrekenen van de juiste maten. 'Wat is de helft van 320?' vraagt hij.

Een echte werkplaats

De Leeuwerik wordt elke woensdag omgebouwd tot een echte werkplaats. De tafels zijn bedekt met kranten en erop staan professionele hout-, zaag- en schuurmachines. Wekelijks begeleidt Bert de aanwezige mannen bij de houtbewerking. Hij vertelt hoe dit zo gekomen is: 'Ik ben leerkracht in het basisonderwijs maar wilde niet alle dagen bezig zijn met mijn werk. Ik besloot een dag minder te gaan werken en vrijwilligerswerk te gaan doen.' Hij begon als tuinvrijwilliger in Beth-San, maar al gauw kwam van het één het ander. 'De activiteiten-

begeleiding kwam op een gegeven moment naar me toe, met de vraag of ik iets zou kunnen verzinnen voor de mannen in de dagbesteding. Ik heb toen machines en materialen aangeschaft en heb de houtbewerkingsoep opgestart. Zij voeren eenvoudige werkzaamheden uit; zoals boren, zagen, schuren en lijmen. Naast houtbewerking is creatieve vormgeving ook mogelijk. 'Meestal komen er zo'n vijf tot zeven mannen per keer.' En geeft de veelzijdige vrijwilliger aan: 'Er moet niets, gezellig praten als mannen onder elkaar mag ook.'



De heer Stuffers

***‘Ik geniet van het werken
met mijn handen.’***

Genieten van handarbeid

Ondertussen zijn de heer Stuffers (75) en de heer Den Hoed (84) ook binnengekomen. De heer Stuffers werkt aan een molen. Hij laat de zes zijden zien die hij al gezaagd heeft, maar die nog netjes met de vijl bijgewerkt moeten worden. Een hele klus. 'Ik lig er 's nachts wakker van,' zegt hij met een grijns. Om gelijk te vervolgen: 'Nee hoor, grapje.' Ik vraag hem hoelang hij al aan de molen werkt. Ongeveer zes weken schat hij in. 'Maar...,' zegt hij direct: 'Dat doet er toch niet toe. Ik geniet van het werken met mijn handen. Vroeger heb ik dat nooit gedaan. Maar nu vraag ik me af waarom ik er niet eerder aan begonnen ben'.

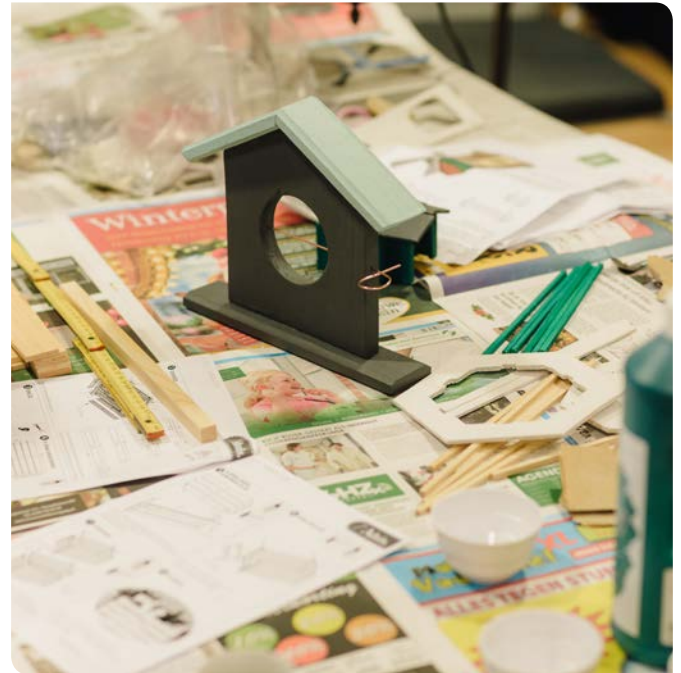
De heer Van der Spek

'Nu ik er weer mee bezig ben, merk ik dat ik het moeilijker vind dan toen.'

De heer Den Hoed zit naast de heer Stuffers, ook hij was vroeger niet zo creatief. Nu is hij bezig met het beschilderen van een houten hekje met decoratieve elementen met daarop een buitenthermometer. 'In het verleden liet ik gewoon de schilder komen,' vertrouwt hij mij toe. Dan stoot de heer Stuffers hem aan: 'Het zit op je vingers' wijst hij. 'Ach, dat zal zo erg toch niet wezen' geeft Den Hoed schouderophalend terug.

De geur van vers hout

Door het geluid van het vijlen van de heer Stuffers klinkt inmiddels het geluid van de zaagmachine en begint de ruimte heerlijk naar vers hout te ruiken. Met wat aanwijzingen van Bert - 'Nee, even andersom. Ja goed zo, nu hier op drukken.'- zaagt de heer Van der Spek de zojuist afgemeten plankjes. Hij maakt een houten kistje.



Nu moeilijker dan toen

In tegenstelling tot de heer Den Hoed en de heer Stuffers was hij vroeger ook al met hout in de weer. Als kind had hij eenden, konijnen en marmotten en alle hokken voor deze beesten maakte hij zelf. Later in huis was hij ook handig. 'Als er wat kapot ging, dan maakte ik het direct. Dat was geen enkel probleem', verklaart Van der Spek. 'En nu ben ik er weer mee bezig, maar ik vind het nu moeilijker dan toen.' Toch maakt hij mooie dingen. 'Dankzij de hulp van Bert,' zegt hij bescheiden.

Afwisseling

Bert vertelt hoe belangrijk afwisseling is. 'De mannen maken steeds weer een ander product om de motivatie erin te houden. Zo hebben ze al een vogelvoerhuisje, een 6-wint spel, een houten kistje, een bloemenhart, een vrachtauto, een pannonderzetter en een staande klok gemaakt.' En vervolgt hij enthousiast: 'Binnenkort kunnen ze ook gaan werken met kunststof. Van de opbrengst van de boekenmarkt van de Vrienden van Beth-San, is een buigapparaat voor kunststof met een buigmal aangeschaft. Hier kunnen mooie dingen als pennenbakken of telefoonhouders van gemaakt worden. 'Maar nu eerst deze producten afmaken', zegt hij, wijzend naar alle houten onderdelen op de tafel.

HET RECEPT VAN Een bewoonster uit Nebo

Een kort, warm en voedzaam gerecht

Postro

Ingrediënten

voor 4 personen

- › 175 gram boekweitgrutten
- › 1 liter karnemelk
- › Stroop
- › Blokjes spek
- › Mespuntje zout

Bereiding

1. Doe de blokjes spek in een pan en kook de spekjes in het eigen vet langzaam uit.
2. Doe de melk met het zout in een pan en breng het al roerend voorzichtig aan de kook. Zorg dat de melk niet overkookt.
3. Als de melk kookt, voeg dan al roerend de boekweitgrutten toe. Blijf roeren en laat het geheel 10 à 12 minuten langzaam koken totdat er een dikke stampotachtige massa ontstaat. De laatste minuten oppassen voor aanbranden.
4. Schep de warme Postro op een bord, maak er vervolgens een kuiltje in en doe daar een schepje met de uitgebakken spekjes en wat spekvet in, giet de stroop over de Postro en in het kuiltje. *Het gerecht wordt ook wel gegeten zonder uitgebakken spekjes en spekvet. In plaats hiervan wordt er in het kuiltje een klontje boter gedaan.*
5. Eet smakkelijk!

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 aan den IJssel o.v.v. naam en locatie.

Dit recept is van een bewoonster uit Nebo. In haar jeugd-jaren woonde zij in Friesland en haar moeder maakte dit gerecht vaak klaar in de tijd van de hooibouw. Er kwamen dan zo'n vier weken twee arbeiders uit Groningen om te helpen met het inzamelen van het hooi. Dit was zwaar werk en er werd dan twee keer warm gegeten, namelijk 's middags en 's avonds. 's Middags werd dan de 'gewone' warme maaltijd genuttigd en 's avonds stond nogal eens postro op het menu. De bereidingswijze was kort, de postro was warm, voedzaam en de arbeiders gingen dan met een volle maag te bedde.

- **Bewoonster uit Nebo**

Dit is een streekgerecht uit de Nederlandse provincies Groningen, Drenthe en Overijssel. Het recept is ook bekend onder de namen stip-in-t-gat, roerom, potstroop, **postro** en luie wiewenkost.

In plaats van boekweitmeel wordt het gerecht ook wel van bloem gemaakt en in plaats van spek en stroop wordt stip ook gegeten met boter en suiker.

Tijdens het eten wordt van de buitenkant van de pap met een lepel een hapje genomen, die voor deze in de mond wordt gestoken eerst in de reuzel met stroop wordt gedoopt. Dit gebeurt net zo lang tot ergens de rand van het kuiltje doorbreekt.

Vanwege dit aspect is het gerecht geliefd bij kinderen, maar ook omdat het een zoet gerecht is.

Kleur de kleurplaat in en maak kans op een mooie doos met kleurpotloden.
Lever de kleurplaat voor 1 juni 2019 in op één van onze locaties of stuur deze op naar Barbizonlaan 1, 2908 MA Capelle aan den IJssel.



Godsdienstvrijheid voor iedereen, ook voor christenen



**Bekijk het eens
van de andere krant.**



Ontdek het verschil in het vernieuwde RD
**Nu twee weken gratis
inclusief RD Digitaal**

Ga naar rd.nl/cedrah

RD
Reformatisch
Daablad






Gezang 427






Beveel gerust uw wegen,
al wat u 't harte deert,
der trouwe hoed' en zegen
van Hem, die 't al regeert.
Die wolken, lucht en winden
wijst spoor en loop en baan,
zal ook wel wegen vinden
waarlangs uw voet kan gaan.

De Heer moet gij vertrouwen,
begeert gij de uitkomst goed,
op Hem uw hope bouwen,
zal slagen wat gij doet.
Door geen bekommelingen,
geen klagen en geen pijn
laat God zich iets ontwringen:
Hij wil gebeden zijn.



Legenda

-  Huurappartementen
-  Koopappartementen
-  Verzorging/verpleging
-  Kleinschalig wonen
-  Kortdurend verblijf

-  Persoonlijke begeleiding
-  Dagbesteding
-  Thuiszorg
-  Huishoudelijke hulp
-  Seniorenrestaurant

-  Maaltijdservice & catering
-  Welzijnsactiviteiten
-  Hulp op afroep



**Uitzicht
Vlaardingens**

-      
-      

T. 010 - 474 17 55



**Beth-San
Moerkapelle**

-      
-      

T. 079 - 593 18 40



**Hebron
Nieuwerkerk**

- 

T. 0111 - 46 01 20




**Rehoboth
Rotterdam**

-   

T. 010 - 420 98 06



**Oorden Staete
Rotterdam**

-   

T. 010 - 207 58 58



**d'Amandelhof
Capelle a/d IJssel**

-      
-      

T. 010 - 450 91 22



**Nebo
Zwijndrecht**

-      
-      

T. 078 - 612 42 88



**Eben-Haëzer
Middelburg**

-      
-      

T. 0118 - 67 66 00



**Rehoboth
Goes**

-      
-      

T. 0113 - 22 45 00



**Marnixflat
Goes**

-    

T. 0113 - 22 45 00

Wonen in Rehoboth

Woonzorgcentrum Rehoboth is een gezellige woongemeenschap op loopafstand van de historische binnenstad van Goes, met volwaardige stedelijke voorzieningen, zoals de vele winkels en restaurants. In 2001 is het gebouw geheel vernieuwd en geschikt gemaakt voor ouderen met verschillende zorgvragen.

Bij het ouder worden kan de huidige woning vaak een last worden in plaats van een lust. U wilt wellicht graag zelfstandig blijven wonen, maar merkt dat af en toe wat ondersteuning welkom is. Zeker als de zorgen toenemen, bent u aangewezen op de thuiszorg. Maar hoe zorggeschikt is uw woning? En wie zorgt er voor het onderhoud van de woning?

Met deze vragen hoeft u zich in uw eigen woning binnen Rehoboth niet bezig te houden. Wonen in Rehoboth betekent veilig wonen in een vertrouwde omgeving. Heeft u (nog) geen zorg nodig? Ook dan is het wonen in een seniorenappartement een goede keuze. Onze woningen 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 benodigde zorg voor u regelen, geleverd door onze bekwame en vriendelijke medewerkers.



Naast de zorg bieden wij in het woonzorgcentrum ook allerlei diensten en faciliteiten, zoals een kapper, pedicure, een bibliotheek en een winkeltje. Regelmatig vinden er in ons woonzorgcentrum activiteiten plaats; ook kunt u bij ons gezellig samen met anderen de warme maaltijd gebruiken in het restaurant.

Wonen in de aanleunwoningen

Grenzend aan woonzorgcentrum Rehoboth zijn 24 aanleunwoningen van verschillende typen beschikbaar. Hier kunt u zelfstandig wonen met indien nodig thuiszorg en diensten op maat. Bewoners binnen dit complex kunnen gebruik maken van verschillende diensten die Rehoboth biedt. U kiest zelf waar u behoefte aan hebt en wat past bij de huidige of toekomstige situatie. Het is mogelijk om huishoudelijke hulp en professionele zorg te ontvangen vanuit het woonzorgcentrum.

De appartementen hebben een oppervlakte van 56 m² tot en met 73 m². De appartementen zijn voorzien van een woonkamer, een open keuken, een of twee slaapkamers, een ruime badkamer en een balkon. In de eigen berging is de mogelijkheid om een wasmachine te plaatsen. De appartementen hebben een aparte toegang en zijn te bereiken via de lift of met een trap en liggen aan inpandige gangen. Daarnaast heeft ieder appartement een personalarmeringssysteem met een eigen halszender.

Neem voor meer informatie contact op met de klantadviseur Dineke Roos via 0113 - 22 45 00.

Mannen in de zorg

‘En er kwamen sommigen tot Hem, brengende een geraakte, die van vier gedragen werd’

Marcus 2:3



Ds. C.J. Droger
Vlaardingen

Jezus is met Zijn discipelen teruggekeerd in Kapernaüm. Hij heeft daar een eigen huis en heeft daar Zijn intrek in genomen. Het is niet onbekend gebleven, want veel mensen zoeken Hem op. Jezus' huis stroomt helemaal vol en zelfs moeten er mensen op straat blijven staan. En dan doet Jezus wat Hij altijd doet, als er mensen rondom Hem heen zijn: Hij verkondigt het Woord van God aan hen.

Op een bepaald moment komt er een wat bijzondere stoet aan. Het zijn vier mannen die elk de ligmat vasthebben waarop een man ligt. Hij is verlamd en kan blijkbaar geen stap verzetten. Hij wordt door deze mannen naar Jezus gebracht in de hoop dat Hij de verlamde zal genezen.

In eerste instantie kunnen ze niet bij Jezus komen, want Zijn huis is overvol en niemand laat hen door. Dan klimmen ze het dak op, maken het open en laten hun vriend met vier touwen aan zijn ligmat voor de voeten van Jezus zakken. En wat doet Die? Hij vergeeft de zonden

zonden. Dit is een verrassende ontmoeting voor de verlamde geworden. Gebracht voor genezing en naar huis met een dubbele genezing!

Dragen ook wij zorg?

Wij zien in dit gedeelte dat zorgdragen niet alleen een taak voor vrouwen is. Ook mannen kunnen voor anderen zorgen. En wat kun je dan tot zegen zijn voor anderen. Deze vier mannen hebben erop gehoopt dat hun vriend zou genezen, en dat is hij ook. Maar hij kreeg nog veel meer. Jezus vergaf hem ook zijn zonden. En dat is de rijkste genezing die je kunt krijgen. Van het een kan dus zomaar het andere komen.

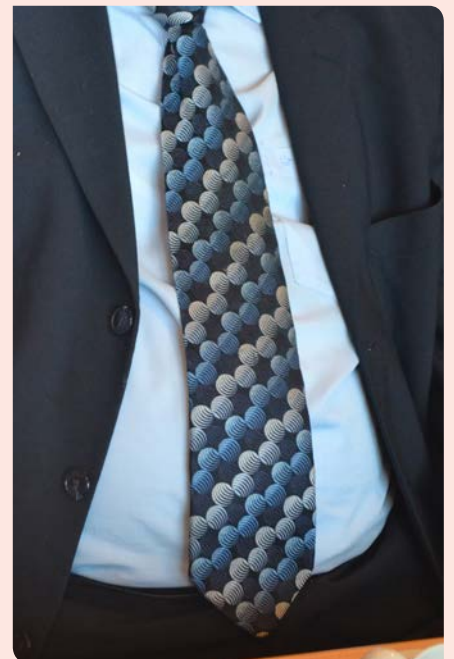
Laten het dus niet alleen vrouwen zijn die in de (mantel)zorg werken. Laten niet alleen vrouwen, maar ook mannen vrijwilliger zijn in het zorgcentrum.

Door een gesprek met een hulpbehoevende kunnen we de ander misschien tot de Heere Jezus brengen. Door ons gebed kunnen er wonderlijke dingen gebeuren. Achteraf kan een oudere zeggen: door die enkele woorden van u is mijn leven totaal veranderd. De Heere Jezus is toch nog Dezelfde, of niet?

Waar het wel op aankomt, is dat er mannen in de zorg zijn met geloof (vs. 5). Niet dat de Heere Jezus daarom het dubbele wonder deed, maar het geloof dreef deze vier mannen wel naar Hem toe met hun vriend. En zó is het nog. Wie hulp verleent in geloof, brengt de ander naar de Heere Jezus. En daar zijn we samen het beste af!

‘Wie hulp verleent in geloof, brengt de ander naar de Heere Jezus.’

van de verlamde en bovendien geneest Hij hem van zijn handicap. Met zijn ligmat onder zijn arm verlaat hij Jezus' huis, terwijl er in zijn hart een lied zingt, omdat hij niet alleen verlost is van zijn lichamelijke beperking, maar ook van zijn



Meest gezien: stropdas

Wie waren de eerste mannen met een stropdas?

Daarvoor moeten we maar liefst zo'n 400 terug in de geschiedenis. De bekendste theorie over het ontstaan van de stropdas begint met de 30-jarige oorlog (1618-1648). De beste soldaten die vochten voor de Franse koning waren ruiters uit Kroatië. Na de oorlog werden deze soldaten voorgesteld aan Koning Lodewijk XIV als helden. Ze droegen felgekleurde zijden doeken om hun nek tijdens dit bezoek. Op dat moment was de 'cravat' (afgeleid van het woord 'Kroaat') geboren en al snel werd deze accessoire populair onder de aristocraten door heel Europa. En nog steeds is het een veel gedragen kledingstuk door onze mannelijke bewoners!

Hak de knoop door

en kom werken in de zorg!



Professionele en
hechte teams



Inspraak op
je rooster



Doorontwikkelen
in je vakgebied



Fietsregeling



E-learning



Eindejaars-
uitkering


Cedrah
Wonen • Zorg • Diensten

Meer weten of een
dagje meelopen?

Kijk op werkenbij.cedrah.nl of stuur een appje naar **06 21 13 68 91**