

Etcedrah

Januari 2022 · Jaargang 9 · Nummer 1

Wat doen we?

Mevrouw Konings-Hertog dirigeert met gevoel

In het zonnetje

Lydia Knulst is mantelzorgster voor haar moeder

Samenwerken met mantelzorgers

In gesprek met teamleider zorg Paula Boele

BOUWEN OP KARAKTER

www.devriesverburg.nl



DE VRIES EN VERBURG



Netherlands Reformed Congregations



Steunt u ons ook?

NL81 RABO 0322 4223 29

Deputaatschap | Bijbelverspreiding



www.bbministry.com



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



WIJ VERZORGEN ALLEEN BEGRAFENISSEN

SAMEN WERKEN SAMEN GENIETEN



VERHEIJ
integrale
groenzorg

*Trotse groenpartner
van Cedrah*

Doeners die Denken

WWW.VERHEIJBV.NL



Teunis Stoop, bestuurder

‘Mantelzorgers kunnen een warme mantel zijn voor hun geliefden.’

Mantelzorg raakt ons allemaal

Verantwoordelijkheid

Wat kan het zwaar worden als je lange tijd voor iemand die je lief is zorgt en dat die steeds verder wegzakt in de mistflarden die de ziekte van Alzheimer met zich meebrengt. Je zorgt met liefde voor hem of haar, maar de zorg wordt steeds intensiever en zelf ga je door een rouwproces omdat je diegene langzaam maar zeker kwijtraakt. Als echtgenoot of kind neem je je verantwoordelijkheid als mantelzorger, maar waar ligt de grens van wat nog te doen en te dragen is? Wat is het dan mooi als er goede thuiszorg geboden kan worden en – als thuis wonen niet langer kan – je je dierbare kan toevertrouwen aan professionele zorgverleners, die hem of haar met liefde verzorgen in een woonzorgcentrum.

Vertrouwen

Als mantelzorg de draagkracht van partners of kinderen te boven gaat, is het mooi dat er professionele zorgverleners zijn die een groot deel van de draaglast over kunnen nemen. Hierin is het belangrijk dat het netwerk betrokken blijft en dat naasten dus een deel van de zorgtaken voortzetten, zo nodig op een aangepaste manier. Je wilt de zorg niet volledig overdragen aan anderen, en dat kan ook niet. Het aantal ouderen dat intensieve zorg nodig heeft, groeit sterk in de komende jaren, terwijl de arbeidsmarkt stabiel blijft of licht krimpt. Bovendien zijn er volgens demografische cijfers straks minder mantelzorgers en vrijwilligers per zorgvrager beschikbaar. Dat maakt de betrokkenheid van partners en kinderen als mantelzorger steeds belangrijker. Zij kunnen een warme mantel zijn voor hun geliefden, in aanvulling op de inzet van zorgprofessionals. Vanuit wederzijds vertrouwen zorgen voor man of vrouw, vader of moeder.

Afhankelijkheid

Wat is het fijn als een bewoner van Beth-San in dit nummer zegt dat de zorg van het woonzorgcentrum met kop en schouders uitsteekt boven de rest in de regio. Een mooi compliment voor onze zorgmedewerkers. Als partners en kinderen daarin een passende verantwoordelijkheid nemen, kunnen familieleden en zorgmedewerkers samen staan voor liefdevolle zorg voor kwetsbare ouderen. Werken en zorgen in afhankelijkheid van de zegen van de Heere God. Hij wil ouderen en hun mantelzorgers dragen tot in de ouderdom en de grijsheid toe; ja Hij wil dragen en redden (naar Jesaja 46:4).

COLOFON

Etcedrah is een uitgave van Cedrah

Redactieadres

1e Barendrechtseweg 40
2992 XC Barendrecht
T 088 587 00 50
E info@cedrah.nl

Redactie

Jo-Anne Krijgsman, Marloes Hagendijk,
Martine Nederlof, Ada Kragten

en Heleen den Breems

Eindredactie

Teunis Stoop, Marloes Hagendijk

Oplage

Versijnt drie keer per jaar in een oplage van 17.500 stuks.

Vormgeving

Doordacht, Bodegraven

Druk

Crezée Meerkerk BV

Fotografie

Cees van der Wal, Adriaan Verhoeven

Foto omslag

Mevrouw Konings-Hertog uit
woonzorgcentrum Beth-San in Moerkapelle

Bij TMC Wonen
zit u altijd goed!

Persoonlijk • Vakmanschap • Inspiratie



TMC GOES & WOONWENZ - MARCONISTRAAT 13 & 15A - (0113) 22 41 02
TMC BERGEN OP ZOOM - VAN KONIJNENBURGWEG 13 - (0164) 27 44 77
TMC KRUIJNINGEN - ZANDWEG 1B - (0113) 38 26 26
WWW.TMCWONEN.NL



terdege
VERRAST JE ELKE
TWEWEEKEN!

Genieten van een mooie mix
van openhartige interviews, rake columns,
inspirerende DIY's, smakelijke recepten én
het gratis kindermagazine Kits?
Dan zit je bij Terdege goed!
Lees nu 5 maanden voor slechts 34,95.



Nieuwsgierig? Ga naar terdege.nl/etcedrah * bel 055-5390300 * scan de code

Deze keer in Etcedrah



10

SAMENWERKEN MET MANTELZORGERS

In gesprek met Paula Boele, teamleider zorg



18

TWEE GENERATIES

Mevrouw Priester-Hoogerbrug en kleindochter Elise zijn twee zelfstandige dames



24

WAT DOEN WE?

Mevrouw Konings-Hertog dirigeert met gevoel

6 UIT LAND EN LOCATIES

Actualiteitenrubriek

8 MEDITATIE

Wat vrienden kunnen doen

9 STICHTING VRIENDEN VAN CEDRAH

Word ook een vriend

14 IN HET ZONNETJE

Lydia Knulst is mantelzorger voor haar moeder

15 BOEKEN

Recensies

15 COLUMN

Arthur Alderliesten

16 LEVENSVRAGEN

Als mantelzorgen te zwaar wordt

17 OP STAP MET

GVP'ers Christa en Pauline

22 RONDON DE TAFEL

Mantelzorger Martha Paans-Kooiman

26 HET RECEPT VAN

Echte snert van mevrouw G. Eggebeen-Hoogerland

27 KLEURPLAAT

28 ACTUEEL

Vastgoedupdate

30 ZWEEDSE PUZZEL

31 BEELD IN WOORDEN

Boaz en Ruth

32 CEDRAHLOCATIES

Waar vindt u ons?

33 UITGELICHTE LOCATIE

Wonen in Beth-San

35 GEZIEN

De digitale wereld

Rehoboth 55 jaar!

In september bestond woonzorgcentrum Rehoboth maar liefst 55 jaar! Ter ere van dit jubileum werd er een feestweek georganiseerd voor de bewoners. Zo werden er oudhollandse spelletjes gespeeld, kwam tijdens de activiteit 'bewegen voor ouderen' een ijskar langs en verzorgde pastoraal werker Simon van Koevinge een Bijbeluurtje rondom het thema '55 jaar Rehoboth'. Ook werd er een presentatie gegeven over Rehoboth door de jaren heen. De feestweek werd afgesloten met lekkere, zelfgebakken pannenkoeken voor de bewoners en huurders. In Rehoboth mag al 55 jaar lang elke dag de Bijbel opengaan en vanuit Bijbelse liefde en barmhartigheid zorgen we voor onze bewoners. We hopen deze zorg nog lang te kunnen verlenen en mogen terugzien op een fijne week!



Nieuwe entree voor Nebo

Wanneer je Nebo binnenloopt, word je verrast door een prachtige, nieuwe entree! De entree zou in mei verbouwd worden, maar werd door een uitbraak van COVID-19 uitgesteld tot september. Na drie intensieve weken van verbouwen mag het resultaat er zijn: een mooie entree met een winkeltje waar bewoners hun dagelijkse boodschappen kunnen halen.



Eben-Haëzer zet stappen

Op een prachtige, zonnige zaterdag in september meldde zich maar liefst 120 deelnemers bij Eben-Haëzer voor een wandeltocht rondom Middelburg. Onder de deelnemers bevond zich een groot aantal jonge, dappere stappers. Eben-Haëzer organiseerde de wandeltocht in samenwerking met

de Stichting Vrienden van Eben-Haëzer, met als doel geld binnen te halen voor een belevenistafel voor de kleinschalige woongroepen. Een ander doel was om levendigheid en gezelligheid te brengen voor de bewoners na een eenzame coronaperiode.





Zicht op een nieuw Uitzicht

Inmiddels pronkt het gloednieuwe zorggebouw van Uitzicht, zijn de sloopwerkzaamheden van het oude gebouw achter de rug én wordt er hard gewerkt aan de volgende bouwfase van de laagbouw. In deze laagbouw bevinden zich de verbindingsgang tussen het zorggebouw, de serviceflat en de brasserie met ontmoetingsruimte.

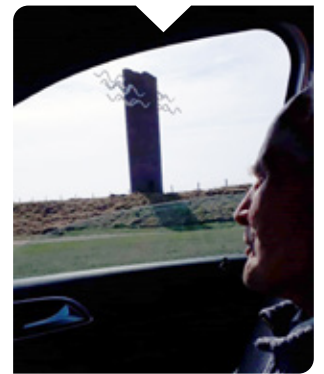


Dankbare mantelzorger wint tuinbank voor Beth-San

Met de actie 'Welke zorginstelling zet jij in het zonnetje?' van Kees Smit Tuinmeubelen heeft mantelzorger Nicoline Hoevenaren een tuinbank voor Beth-San gewonnen. Hoevenaren gaf in haar tekst bij de inzending als motivatie aan dat ze dankbaar is voor de goede zorg die wordt verleend in Beth-San. Haar vader, die ook werd verzorgd in Beth-San, is helaas overleden, maar haar moeder wordt er nog steeds naar ruime tevredenheid verzorgd. Ze geeft aan dat de medewerkers erg lief zijn en dat de zorg en aandacht voor de bewoners uitstekend is! Uiteraard zijn we enorm blij met deze mooie, nieuwe bank, maar we zijn zeker net zo blij met deze waardering en complimenten voor de zorg!

In gedachten terug naar 1953

Bij twee bewoners van Hebron kwamen de herinneringen aan de rampnacht in 1953 bovendrijven toen ze samen met een activiteitenbegeleider een bezoek brachten aan het monument van het Watersnoodmuseum. Het water is weg, de dijken zijn weer gemaakt, maar de caissons liggen er nog voor de veiligheid. Een klas met schoolkinderen kwam juist op dat moment uit het museum. De bewoner wenkte de kinderen en vertelde vanuit de auto door het raam zijn belevenissen van de watersnoodramp. De kinderen hingen aan zijn lippen en de juf bedankte hartelijk voor dit bijzondere moment.



Amandelhof bouwt verder aan Bloesemhove

De bouw van Amandelhof gaat gestaag door! Naast het nieuwe gebouw Waterhove, dat in april 2021 in gebruik werd genomen, worden de contouren van gebouw Bloesemhove steeds meer zichtbaar. Naast Waterhove en Bloesemhove zal nog een derde gebouw worden gebouwd: Zonnehove. De drie gebouwen zullen met elkaar verbonden worden door middel van een verbindingsgang. Om het geheel wordt een mooie tuin aangelegd. Met de nieuwe gebouwen hoopt Amandelhof te kunnen blijven voldoen aan de vraag naar zorg en wooncomfort van toekomstige bewoners.



Wat vrienden kunnen doen

En Jezus, hun geloof ziende

Markus 2:5a



Ds. H. Brons is predikant van de Gereformeerde Gemeente in Moerkapelle

Afhankelijk

Wie niet kan lopen, moet altijd gedragen of op een andere manier vervoerd worden. Zo is het ook met de man in de geschiedenis in Markus 2. Lopen heeft hij nooit gekund. Altijd is hij afhankelijk geweest van zijn netwerk. Zijn vrienden doen alles wat in hun vermogen ligt. Maar het onmogelijke kunnen zij niet, terwijl dat tegelijk het meest noodzakelijke is voor deze man. Het onmogelijke niet kunnen bieden, kan mantelzorgers zwaar vallen. Je wilt wel, maar beschikt niet over de mogelijkheden. Een van de dingen die we uit deze geschiedenis kunnen leren, is dat het mogelijke doen genoeg is. Een mantelzorger mag zijn of haar werk doen en dat uiteindelijk terugbrengen naar de Heere.

Geestelijke onmacht

Het gebrek waar deze man aan lijdt, is een sprekend voorbeeld van onze situatie. Ook wij zijn vanaf onze geboorte onmachtig om te lopen, laat staan om te springen, tot Gods eer. Het ontbreekt ons aan het allernoodzakelijkste. Het ernstige is dat wij dat niet altijd beseffen. Sterker nog: er is een wonder nodig om onze onmacht te zien en te aanvaarden. De verlamde man in deze geschiedenis is zover. In ieder geval geldt dat voor zijn vrienden. Zij erkennen hun eigen onmacht en die van hun vriend. In praktische dingen is het belangrijk om je grenzen te kennen. Dat is de beste manier om daadwerkelijk van nut te zijn als mantelzorger, anders houd je het niet vol. Hoe onmisbaar is Gods Geest om onze geestelijke onmacht te zien en te erkennen voor de levende God. Dan gaan we

beseffen en belijden dat het om schuldige onmacht gaat. We hebben hulp nodig die geen mens uit ons netwerk kan bieden.

Vergeving

Deze geschiedenis is het eerste wonder van de Zaligmaker dat Markus beschrijft, hoewel de geruchten van Zijn optreden al eerder door Galilea zijn gegaan. Hij komt hier heel dichtbij en voor de vrienden is dat genoeg om hoop te hebben. Ze doen het enige wat nog kan: hun vriend bij de Heere Jezus brengen. Dat is geen makkelijke taak. In het huis waar Hij spreekt, zijn namelijk veel mensen aanwezig. Hoe komen ze, te midden van die grote menige, ooit met hun vriend bij de Zaligmaker? Uiteindelijk graven ze zich een weg door het dak, waarna er licht in het huis valt, totdat het donker wordt vanwege het afdalen van het matras. Doodstil wordt het in het huis. De Zaligmaker ziet omhoog. Wat ziet Hij? Alles! Hij ziet hun onmacht en die verlamde man aan Zijn voeten. Wat is dat een gezegende plaats. Hij ziet ook het geloof van die vrienden, die op de Zaligmaker vertrouwden vanuit een levend geloof. Wat een verschil met die mopperende farizeeën in het huis, die geen greintje medelijden hebben met een hulpbehoevende en die alleen op zichzelf vertrouwen. Maar de Zaligmaker ziet meer: Hij ziet wat deze man het meest nodig heeft. Hij bestrijdt niet alleen het symptoom, maar ook de wortel. Jezus begint met het laatste en vergeeft de zonden van deze verlamde! Nu breken alle banden. De man loopt en springt. Een voorbode van eeuwige vreugde.

Vrienden van Cedrah

De stichting Vrienden van Cedrah zet zich in voor het welbevinden van de cliënten van Cedrah en doet dit met name daar waar de reguliere middelen niet in voorzien. Niet alle (identiteitsgebonden) zaken kunnen immers vanuit de financiële ruimte van Cedrah bekostigd worden.

Bekostiging pastoraal werk

Om toch de benodigde zorg aan onze ouderen te kunnen blijven leveren, kan Cedrah een beroep op onze stichting doen. Wij kunnen dan een bijdrage leveren voor zaken die niet uit het door de overheid ter beschikking gestelde budget voor Cedrah te bekostigen zijn. Hierbij kunt u met name denken aan de kosten voor het pastorale werk. Het pastorale werk is een waardevolle toevoeging aan de geboden zorg en diensten. Dit grote goed willen we graag ook de komende jaren bestendigen. Helaas worden de budgetten voor deze zogenaamde intramurale zorg steeds krappere en is er geen financiële ruimte meer voor een pastoraal werker. Deze kosten komen dus ten laste van

Cedrah, zonder dat hier specifieke inkomsten tegenover staan.

Verzoeken

Daarnaast ontvangt de Stichting ook andere verzoeken om steun. Zo hebben wij in maart 2021 een verzoek ontvangen voor een financiële bijdrage ten behoeve van de belevingsvolle inrichting in de nieuwe Amandelhof. Dit staat voor een omgeving die actief bijdraagt aan welzijn, welbevinden en vitaliteit. Denk aan belevingshoeken, waar van alles te zien en te doen is, een kookeiland waar men met elkaar eten kan bereiden én een belevingstuin met zintuigelijk prikkelende elementen. We hebben besloten een bijdrage te verstrekken ter grootte van € 10.500 ten behoeve van het realiseren van zeven belevingshoeken.

Word ook Vriend van Cedrah!

Om steunaanvragen vanuit Cedrah 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 een eenmalige 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.

Algemeen Nut
Beogende Instelling
ANBI

Ik machtig de stichting Vrienden van Cedrah om per

maand kwartaal halfjaar jaar

een bedrag af te schrijven van €

van IBAN

ten name van

Ik voel mij verbonden met locatie:

Persoonlijke gegevens

Naam

Adres

Postcode

Plaats

Telefoon

Handtekening

Stuur deze bon in een envelop naar Cedrah, Antwoordnummer 2204, 2995 ZZ Heerjansdam

Hoe fijn is het als je vertrouwde mensen in je omgeving blijft houden die zorgtaken en welzijnsactiviteiten overnemen wanneer je ergens gaat wonen op je oude dag?

Vijf miljoen Nederlandse mantelzorgers: de feiten en cijfers

Uit onderzoek van het Sociaal Cultureel Planbureau (SCP) in 2019 blijkt dat er in Nederland maar liefst vijf miljoen mantelzorgers actief zijn. Ongeveer 825.000 mensen helpen langdurig (langer dan drie maanden) en intensief (meer dan acht uur per week). Dit is ongeveer 16% van de mantelzorgers. 1 op de 4 mantelzorgers combineert zelfs werk met mantelzorg.

Bron: www.movisie.nl/artikel/5-miljoen-nederlandse-mantelzorgers-feiten-cijfers

Samenwerken met mantelzorgers: gelijkwaardige partners?

De Nederlandse bevolking wordt gemiddeld steeds ouder. Hierdoor ontstaat er meer vraag naar zorg. De toename van de zorgvraag moet echter ingevuld worden door hetzelfde aantal zorgprofessionals. Het gevolg? Eenzelfde aantal zorgverleners moet meer zorgvragers helpen.

We gaan in gesprek met Paula Boele, teamleider zorg in woonzorgcentrum Nebo, over het belang om het netwerk van de cliënt te continueren wanneer hij of zij in een zorginstelling gaat wonen. En hierin zijn mantelzorgers onmisbaar! De vele bezoeken, samen naar de dokter, samen wandelen of hulp bij huishoudelijke klusjes; het is allemaal van onschatbare waarde voor de cliënten van Cedrah en hun familie.

Ons beeld van mantelzorgers

Bij het woord 'mantelzorger' denken mensen al snel aan een betrokken dochter/zoan of eerste contactpersoon. Dat is eigenlijk een heel plat beeld. Als je naar je eigen leven kijkt, heb je (als het goed is) een behoorlijk netwerk om je heen. Waarom zou dat niet voortgezet kunnen worden als iemand bij ons intramuraal (dus binnen een zorginstelling) komt te wonen? Hoe fijn is het als je vertrouwde mensen in je omgeving blijft houden die zorgtaken en welzijnsactiviteiten overnemen wanneer je ergens gaat wonen op je oude dag? En dit kan dus ook de buurvrouw, een vriendin of een kennis uit de kerk zijn die één keer per week op bezoek komt. En vergeet ook de jongeren niet! Zij kunnen veel van hun (verantwoordelijke) rol als mantelzorger leren. Een win-win situatie dus!

Netwerk in kaart brengen

Natuurlijk moeten zorgmedewerkers zelf ook stimuleren en concreet maken dat we het netwerk nodig hebben. Als ze dat niet doen, gaan mensen zich ook niet verantwoordelijk voelen. Zo kun je al bij de start aan contacten van de cliënt vragen wat zij zelf nodig hebben of willen doen. Het helpt hierbij om vooraf goed in kaart te brengen wie er voor hen van betekenis zijn in hun netwerk. En stel de vraag aan de cliënt wat hij of zij nog wel zelf kan. Zelfredzaamheid is ook belangrijk!

Van zorgmaatschappij naar participatiemaatschappij

Hoewel in onze maatschappij door allerlei instanties de zorg tot in de puntjes is geregeld, kan dit ook een gemis zijn. Onze samenleving is lang geleden uitgedomd in een individualistische maatschappij, waarin het al snel als vanzelfsprekend wordt beschouwd om de zorg over te dragen aan zorgmedewerkers. Hoewel wij nog het 'voorrecht' hebben dat we ons in een reformatische cultuur bevinden, waarin zorgen een beetje in onze genen zit. Gelukkig zien we dat de klassieke verzorgingsstaat steeds meer verandert in een participatiesamenleving. Van iedereen die dat kan, wordt gevraagd verantwoordelijkheid te nemen voor zijn of haar eigen leven en omgeving.

Mantelzorg kan iedereen!

Ik ben ervan overtuigd dat iedereen mantelzorger kan worden. Sterker nog: het overkomt ons allemaal een keer. En dan kan er veel op je afkomen! Het is enorm belangrijk om goede afspraken te maken over wat wel en niet mogelijk is en om te weten wie waarvoor verantwoordelijk is. Om alle



Paula Boele

Nebo, Zwijndrecht

Paula Boele is ruim drie jaar teamleider zorg in woonzorgcentrum Nebo in Zwijndrecht. Hiervoor werkte ze vijftien jaar bij Eleos, waar ze veel met mantelzorgers samenwerkte. Paula merkt op dat er in de ouderenzorg nog heel vrijblijvend wordt omgegaan met mantelzorgers, met name omdat wederzijdse verwachtingen niet worden uitgesproken. Dat triggert haar missie om meer uit de samenwerking met mantelzorgers te halen.

ballen hoog te houden, moet je het werk goed organiseren. En dat betekent ook jezelf begrenzen; je houdt het niet vol als je elke dag naar je zorgbehoevende vader of moeder gaat. Mantelzorg begint met eerst goed voor jezelf zorgen. Leid dus vooral nog je eigen leven naast je mantelzorgtaken. En: doe vooral dat waar je energie van krijgt. Er zijn zoveel klusjes te doen: er is genoeg keus!

Vanuit Cedrah betekent het dat we niet alleen zorgen voor de cliënten, maar ook voor de mantelzorgers. Dat kan bijvoorbeeld door halfjaarlijks een gesprek te organiseren tussen de mantelzorger en eerst verantwoordelijk verzorgende en/of coördinator informele zorg om te polsen hoe het met de mantelzorger gaat, of het nog lukt en of die ergens ondersteuning in nodig heeft. Maar ook door trainingen te organiseren en contacten tussen mantelzorgers te leggen.

Mantelzorgers moeten kunnen rekenen op steun en moeten worden gezien als gelijkwaardige partners van zorgverleners. Het gaat niet om vrijblijvende liefdadigheid, dus neem ze dan ook niet voor lief! In de zorgverlening heeft iedereen een eigen rol. Juist daarom is een breed netwerk zo belangrijk, zodat we niet op één mantelzorger leunen en die overbelasten.

‘Als we nog steeds willen waarmaken waar we voor staan, namelijk die liefdevolle, warme zorg, dan hebben we mantelzorgers hard nodig.’

Trends

Vroeger was niet per se beter, wel anders. Zo konden er vroeger veel meer middelen worden ingezet, terwijl er nu sprake is van teruglopende budgetten en minder zorgverleners. Er komt zoveel af op zorgverleners qua werkdruk dat de zorg minder interessant wordt. Hiernaast is de verblijftijd van ouderen veel korter in

tegenstelling tot jaren geleden, omdat ouderen vanaf het begin dat ze bij ons komen wonen al intensieve zorg nodig hebben. Ook zien we dat het medisch model zich meer richt op de kwaliteit van leven, ofwel mensgerichte zorg, en dat vraagt om relatiegericht werken. Tel hier de trend bij op dat de vraag naar zorg toeneemt en we komen tot de conclusie dat mantelzorg steeds crucialer wordt. Als we nog steeds willen waarmaken waar we voor staan, namelijk die liefdevolle, warme

zorg, dan hebben we mantelzorgers hard nodig.

‘Uiteraard kan de zorg niet zonder zorgprofessionals, maar mijn wens is dat de zorg breder wordt gedragen door verschillende disciplines.’

In de praktijk

Bij ons in Nebo zijn er mooie praktijkvoorbeelden. Zo is er een echtpaar op de afdeling Verzorgd Wonen dat dementerend is en eigenlijk naar de afdeling Kleinschalig

Wonen zou moeten. Omdat de zorgzwaarte voor ons te veel wordt en we het echtpaar ook niet uit elkaar willen halen, hebben we afgesproken met de familie dat zij een gedeelte van de zorg overneemt. Denk aan aanwezig zijn bij welzijnsactiviteiten of eten geven. Hier helpen ze ons enorm mee én een voordeel voor het echtpaar is dat er steeds een vertrouwd iemand aanwezig is. Ook een mooi voorbeeld is een zeer betrokken dochter van een cliënt, die haar betrokkenheid deelt met andere cliënten. Zo gaat ze mee naar de activiteitenbegeleiding om ook met andere cliënten activiteiten te ondernemen. Ze is er niet alleen voor haar moeder, maar heeft ook oog voor anderen. Prachtig!

Utopisch beeld

Mijn toekomstvisie is wellicht utopisch. Mijn ideaalbeeld is dat er straks maar één verpleegkundige, ondersteund door enkele verzorgenden, hoeft te zijn die voor circa acht bewoners verantwoordelijk is, waarbij hij of zij wordt ondersteund door een zeer actief en betrokken netwerk van vrijwilligers en mantelzorgers. Zo is er echt sprake van een samenwerking! Uiteraard kan de zorg niet zonder zorgprofessionals, maar mijn wens is dat de zorg breder wordt gedragen door verschillende disciplines, waar ook mantelzorgers onder vallen.



De COUP-methode helpt je bij het leren kennen en begrijpen van de cliënt en zijn of haar familie. Hierdoor ben je beter in staat om de zorg en het welbevinden van de cliënt goed af te stemmen en een prettige band op te bouwen. COUP staat voor contact leggen, ondersteunen, uitnodigen en participeren.

Contact leggen

Een eerste onontbeerlijke stap op weg naar familieparticipatie is contact maken met familieleden die bij hun naaste komen: groeten, een praatje maken, vragen hoe het gaat. Contact leggen betekent niet eindeloos alles aanhoren. Maar wel: familieleden herkennen en belangstelling tonen, zodat ze zich welkom voelen en thuis voelen. Laat daarbij ook zien wie je bent en wat je doet als medewerker. Zo ontstaat er contact over en weer. Dat leidt weer tot wederzijds vertrouwen en verdere interactie.

Ondersteunen

Het kan voor familieleden lastig zijn om contact te blijven houden met hun naaste. Bijvoorbeeld omdat ze als mantelzorger overbelast zijn geraakt en alle zorg graag (even) loslaten. Of omdat ze niet meer weten hoe ze een gesprek kunnen aanknopen met hun vader, tante of opa die hen niet meer herkent vanwege dementie. Ook kunnen schuldgevoelens en gevoelens van machteloosheid een rol spelen. Medewerkers kunnen familie hierbij ondersteunen in de vorm van een luisterend oor, met tips voor familie over manieren om nog contact te maken, of door hen door te verwijzen naar ondersteunende instanties, zoals Steunpunt Mantelzorg.

Uitnodigen

Familieleden, burens en vrienden hebben een betekenisvolle relatie met hun naaste. Daar hebben ze een bepaalde invulling aan gegeven toen hun vader, moeder, tante of opa nog thuis woonde. Ze toonden hun betrokkenheid. Voor familieleden en anderen moet het duidelijk zijn dat deze betrokkenheid ook mogelijk is binnen de verblijfszorg of als hun naaste hulp thuis krijgt van een zorgorganisatie. Laat familie ook zien welke activiteiten de organisatie onderneemt en nodig hen daarvoor uit.

Participeren

Het is mooi als familieleden zelf een actieve bijdrage leveren aan het welbevinden van hun naaste en zelfs aan het welbevinden van andere cliënten. Ze kunnen op stap gaan of hun handen uit de mouwen steken bij activiteiten, tijdens het eten of bijvoorbeeld met klussen in de tuin. Ze kunnen iets meenemen voor de hele groep of iets organiseren. Zo is er een heel scala aan activiteiten te bedenken. Vraag wat ze zelf kunnen en willen doen én maak daar afspraken over.

De samenwerkingsrelatie die dan ontstaat, leidt tot meer welbevinden bij bewoners en mantelzorgers en vergroot het werkplezier van zorgprofessionals en vrijwilligers.



Yvonne de Jong

Yvonne de Jong is senior-adviseur familie- en netwerkparticipatie bij Vilans, de landelijke kennisorganisatie voor langdurige zorg.

Lydia Knulst (43) is een actieve mantelzorgster voor haar moeder, mevrouw Van Heteren-Koppelaar (82). Ze bezoekt haar moeder, die ruim vijf jaar in woonzorgcentrum Amandelhof in Capelle aan den IJssel woont, maar liefst twee keer per week. De was doen, het bed verschonen, thee zetten, een bezoekje aan het ziekenhuis, de klok opwinden, kranten opruimen: niets is haar te veel. 'Mijn moeder houdt van opgeruimd, dus ik heb altijd wel wat te doen hoor,' knipoogt de Zeeuwse Lydia.

Lydia heeft zelf ook in de ouderenzorg gewerkt en weet dus van de hoed en de rand. Het overnemen van zorgtaken is voor Lydia erg natuurlijk gegaan. 'Mijn moeder heeft altijd voor mij gezorgd, dus het is voor mij niet meer dan logisch dat ik nu voor haar zorg. Ze was er altijd voor mij en nu wil ik er graag voor haar zijn.'

Omdat Amandelhof momenteel in het teken staat van nieuwbouw is mevrouw Van Heteren-Koppelaar verhuisd naar de tijdelijke woningen in de Tussenhof, waar ze thuiszorg krijgt. 'Haar indicatie is pas geleden verhoogd, dus ze zou eigenlijk naar het zorggebouw moeten verhuizen. Om de rust te bewaren, blijft ze in de Tussenhof. Dit is vertrouwd voor haar.' Lydia heeft goed contact met het zorgpersoneel. 'Dan hoor ik bijvoorbeeld dat een zorgmedewerker nog even uit de Bijbel heeft gelezen voor mijn moeder. De christelijke identiteit is voor haar vertrouwd en voelt als thuis.'



Een steuntje in de rug voor mantelzorgers

Dit boekje is bedoeld als baken van herkenning voor mantelzorgers. Soms is mantelzorgen zwaar. In dit boek staan bemoediging en herkenning centraal. De auteur haakt aan bij negen verschillende emoties die mantelzorgers kunnen ervaren en stelt daarbij het geloof centraal. Daarnaast bevat het boek praktische tips en informatie.

Je staat er niet alleen voor – Ds. J. Belder,
uitgeverij Den Hertog, EAN9789492831057, €9,95



Goed doen aan je naasten

In 52 overdenkingen staat Arthur Alderliesten stil bij goed doen. Wat is goed doen en hoe geeft de Bijbel ons richtlijnen bij en antwoorden op de vraag wat dat is? In het bijzonder staat de auteur stil bij drie kernelementen van de christelijke levenswandel: geestelijke eigenschappen, karakter en denken en handelen. Alderliesten behandelt onder andere specifiek mantelzorg.

Zijn als Christus – Arthur Alderliesten,
uitgeverij De Banier, EAN9789087183400, €9,95



(Mantel)zorgen: toen en nu

De Bijbel is een belangrijke inspiratiebron voor bemoediging. Zorgverleners en mantelzorgers kunnen die bemoedigingen meer dan eens gebruiken. In dit boek put de auteur uit de Bijbel om de zorgverlening en mantelzorg van nu met Bijbelse voorbeelden te illustreren en trekt hij vanuit Gods Woord lijnen naar werk in de zorg en het persoonlijk leven.

Met hart en hand – Ds. W.A. Zondag,
Uitgeverij Den Hertog, EAN9789033131240, €13,90

Barmhartige warmte

Ik was eens bewust te vroeg voor een gesprek dat ik had in een verpleeghuis, zodat ik goed om me heen kon kijken.

In de foyer zaten drie markante grijze koppen stilzwijgend naar buiten te kijken, toen een bewoner langzaam voorbij kwam rijden in zijn rolstoel. Het leek me een mooie gelegenheid om wat diepgaander kennis te maken met de ouderenzorg. Ik had niet verwacht dat hij de situatie van de zorg zo treffend zou samenvatten. In antwoord op mijn vraag hoe het hij het leven in een verzorgingstehuis ervaaarde, zei hij: 'Mijnheer, ik zit hier nu drie weken. De zusters zijn lief, het eten is goed, maar ik voel me zó alleen!' De beste man tekende in een paar woorden de schraalheid van de zorg. Zorgmedewerkers werken enorm hard en de kwaliteit is vast volgens de norm. Toch beantwoordt dit niet volledig aan de menselijke behoefte. De mens als relationeel wezen snakt naar een arm, een schouder, aandacht, aanraking, ogen, nabijheid. Warmte, zoals een jas of een mantel dat biedt.

We kunnen het niet overlaten aan alleen de zorgprofessionals. Aanvullende zorg wordt niet voor niets ook wel mantelzorg genoemd. Een treffende term. God bepaalde al dat je een mantel die je als onderpand eist voor de avond weer moet teruggeven (Exodus 22). De schuldenaar moest geen koulijden. Warmte - letterlijk én figuurlijk - is een minimale vereiste voor menselijke waardigheid en is een vorm van barmhartigheid. God Zelf is de Barmhartige en ziet in persoonlijke verbondenheid om naar wie kwetsbaar is. Nu wij.



Arthur Alderliesten
is directeur van
Stichting Schreeuw
om Leven



L.J. (Laurens) van den Berge is
pastoraal werker bij Cedrah

Heeft u ook een pastorale vraag?
Mail deze dan naar
l.vandenberge@cedrah.nl.

*‘Wat hebben
we ook een
grote taak op
de achtergrond
door voor onze
geliefden te
bidden.’*

‘Wat te doen als mantelzorgen te zwaar wordt?’

‘Ik ben mantelzorger van mijn moeder. Ik heb me voorgenomen haar tot het laatste toe te verzorgen. De laatste tijd wordt het echter zo zwaar dat ik bang ben dat ze opgenomen moet worden. Dit vind ik erg moeilijk. Hoe kan ik hiermee omgaan?’

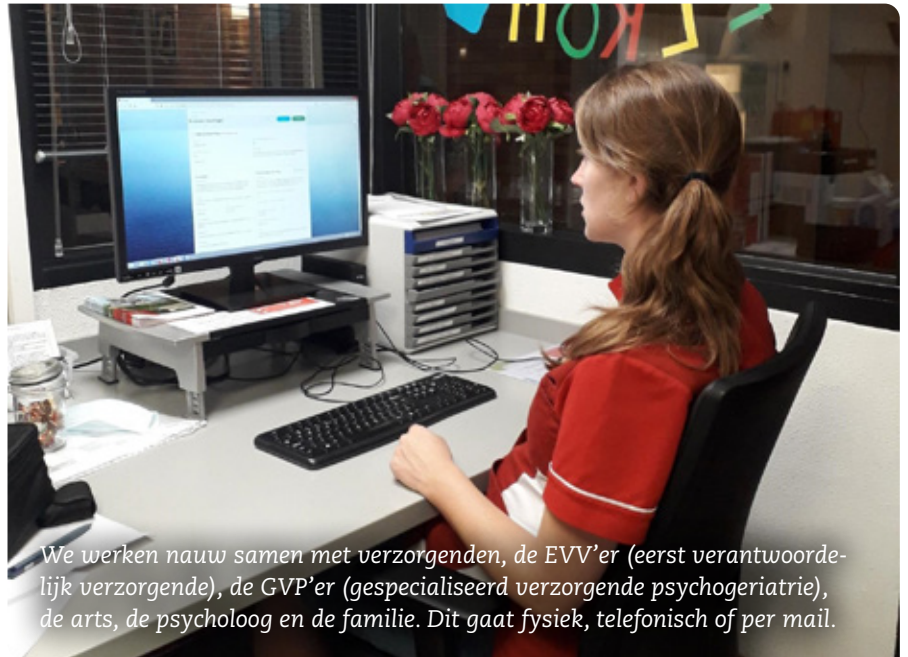
Het is begrijpelijk dat we een gevoel van tekortschieten krijgen als we niet langer voor iemand kunnen zorgen. Vooral als we ons voorgenomen hebben om tot het eind voor een dierbare te zorgen. Het is echter de vraag of het een ‘tekortschieten’ is, of dat we ons een onbereikbaar doel hebben gesteld. Van tevoren was niet te zien hoe de situatie van uw moeder zou ontwikkelen. U geeft aan dat u de laatste tijd overbelast bent geraakt door de zwaarte van de zorg. Niemand is er dan mee geholpen als u het niet vol kunt houden. U hebt u voorgenomen voor uw moeder te blijven zorgen tot het einde, maar betekent dat ook dat u dat zelf moet doen? U heeft de taak op u genomen om zoveel mogelijk voor uw moeder te zorgen en te regelen. Het is goed en begrijpelijk als u uw netwerk inschakelt voor het leveren van intensieve zorg. Dat is ook zorg voor uw moeder! Bovendien, als ze opgenomen zal moeten worden, ligt daar toch ook een taak voor u. Wat is het ontzettend fijn als er regelmatig bezoek komt bij uw moeder en wat is het nodig dat ook dan alle praktische zaken geregeld kunnen worden.

We lezen daar in de Bijbel een voorbeeld van. De barmhartige Samaritaan verzorgde de wonden van een gewonde man. Hij deed alles wat in zijn vermogen lag om de man te helpen. Hij bracht hem in de herberg. En wat deed hij daar? Hij gaf de zorg over aan de herbergier. Hij liet hem niet aan zijn lot over. Nee, hij zorgde dat er voldoende middelen waren voor de verzorging van de man en hij beloofde terug te komen.

Zo mogen wij ook de zorg voor onze geliefden uit handen geven. Terwijl we toch een taak hebben, maar dan meer op de achtergrond. Uiteraard in afhankelijkheid van de Heere, want zonder Hem kunnen wij niets doen (Johannes 15:5). Wat hebben we ook een grote taak op de achtergrond door voor onze geliefden te bidden. Voor de noden in de tijd, maar bovenal voor de eeuwigheid. Het is groot als er voor onze geliefde gezorgd wordt voor deze tijd, maar wat is het bovenal nodig dat hun ziel gered is door het borgwerk van de Heere Jezus Christus!

Op stap met GVP'ers Christa en Pauline

Christa Aalewijnse en Pauline Bakker zijn gespecialiseerd verzorgenden psychogeriatricie in woonzorgcentrum Eben-Haëzer in Middelburg. Binnen hun functie zijn ze specialisten op het gebied van cliënten met psychiatrische en/of psychogeriatricische problemen. Hun werkzaamheden? Erg veelzijdig!



We werken nauw samen met verzorgenden, de EVV'er (eerst verantwoordelijk verzorgende), de GVP'er (gespecialiseerd verzorgende psychogeriatricie), de arts, de psycholoog en de familie. Dit gaat fysiek, telefonisch of per mail.



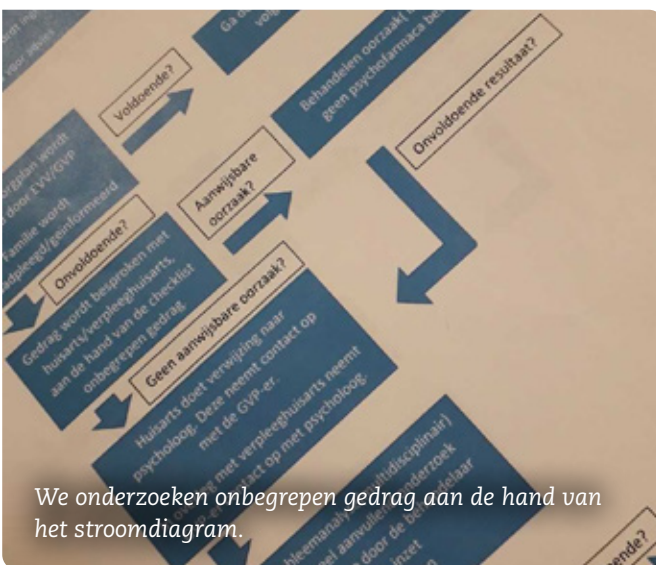
De Qwiek.up is een mooi hulpmiddel om bewoners te prikkelen.



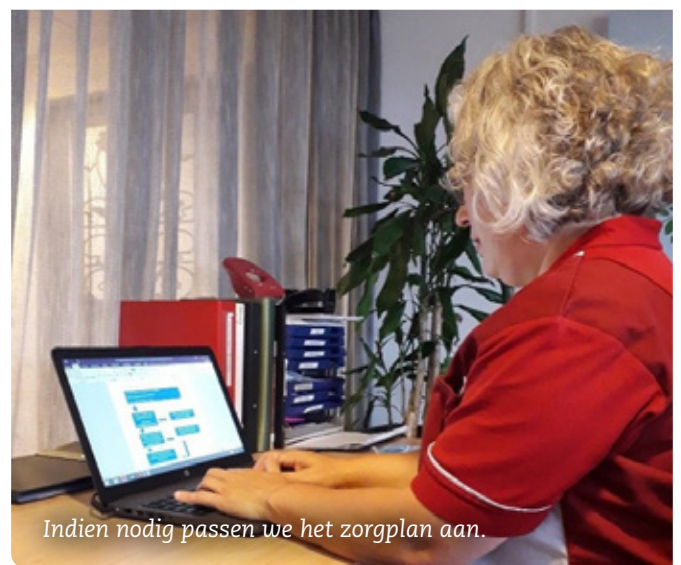
De bewonerskarakteristiek schetst een beeld over de bewoner.



Persoonlijke aandacht voor de bewoner is erg belangrijk.



We onderzoeken onbegrepen gedrag aan de hand van het stroomdiagram.



Indien nodig passen we het zorgplan aan.

Twée zelfstandige dames

Elise Priester en haar oma, mevrouw Priester-Hoogerbrug lijken best veel op elkaar. Allebei zijn ze erg zelfstandig en weten ze goed wat ze willen. Ze treffen elkaar regelmatig, en dat is niet alleen omdat ze familie zijn. Elise doet vrijwilligerswerk in woonzorgcentrum Nebo, waar mevrouw Priester-Hoogerbrug inmiddels ruim vier jaar op de afdeling Verzorgd Wonen woont.

Zorgen

Mevrouw Priester-Hoogerbrug, opgegroeid in Boskoop, telt zesentachtig levensjaren en komt uit een gezin van acht kinderen. Het gezin doorstond grote zorgen. 'Mijn jongste zusje overleed op zesjarige leeftijd aan difterie. Dat was een groot verdriet. Ook maakte de oorlog het leven zwaar.' Mevrouw verruilde toen ze ging trouwen Boskoop voor Amersfoort. Daarna streek ze neer in Rotterdam, gevolgd door Hendrik-Ido-Ambacht.

Groot nageslacht

In de huiselijke kamer staat een sfeerkacheltje te branden met als decor veel foto's van kinderen, kleinkinderen en achterkleinkinderen. 'Ik heb altijd tot God gebeden of Hij me kinderen wilde schenken. Ik mocht er uit Zijn hand tien ontvangen. Dat heb ik als een zegen mogen ervaren. Ze zijn gelukkig allemaal nog gezond.' Inmiddels is het nageslacht van mevrouw Priester-Hoogerbrug behoorlijk uitgebreid: ze heeft maar liefst 56 kleinkinderen en 56 achterkleinkinderen. Elise: 'Ze sloeg geen één verjaardag over hoor. Ze was altijd van de partij.' Mevrouw glundert als ze over haar (achter)kleinkinderen praat.

Bezige bij

Kleindochter Elise is de jongste van haar tweede zoon, Erik, en is twintig jaar. Ze is geboren en getogen in Zwijndrecht en woont daar nog steeds. De twintiger is tweedejaarsstudent filosofie én politicologie in Leiden. Ze is, net als haar oma, een bezige bij. Naast haar vrijwilligerswerk in Nebo werkt ze als vrijwilliger in het bestuur van de lokale afdeling van het CDA. Handig, want zo kan ze het geleerde gelijk toepassen in de praktijk. Sporadisch geeft ze ook nog bijles. Stilzitten, daar is ze niet zo goed in.







Als de dag van gisteren

Elise heeft zes broers en zussen. De eerste vrouw van haar vader overleed op haar achtentwintigste aan de gevolgen van myocarditis. Dit is een ontsteking van de hartspier. De jongste was toen twee en de oudste zeven, waarbij zijn eerste vrouw ook nog eens in verwachting was van haar vijfde kind. 'De artsen hebben nog geprobeerd de baby te redden door middel van een keizersnee, maar de baby overleefde het niet. Met instemming van mijn zoon heeft de dominee het toen aan de kinderen verteld. Het blijft zo'n levendige herinnering. Als ik eraan terugdenk, voelt het als de dag van gisteren,' blikt mevrouw Priester-Hoogerbrug droevig terug. Later is haar zoon opnieuw getrouwd. Samen kregen ze drie kinderen, waaronder Elise.

Hersenbloeding

In 2017 overkwam mevrouw Priester-Hoogerbrug iets waardoor ze voor haar leven getekend is. Ze werd getroffen door een hersenbloeding. 'Vijf uur heb ik in de badkamer gelegen, voordat ik gevonden werd. De ambulance reed mij toen in sneltreinvaart naar het ziekenhuis. En of ik die hobbels heb gevoeld. Ik weet nog dat ik riep tegen de ambulancebroeder 'Het zullen vast dure wagens zijn, die ambulances, maar daar is

niets van te merken,' grapt mevrouw. De arts kwam met de aangrijpende mededeling dat ze helaas nooit meer de oude zou kunnen worden. Mevrouw Priester-Hoogerbrug heeft toen vijf maanden op krachten moeten komen in een revalidatiecentrum. Kleindochter Elise bezocht haar oma trouw. 'Eén keer in de twee weken ging ik langs bij oma. Dan kreeg ze therapie en deden we samen actieve spellen.' Mevrouw Priester-Hoogerbrug ervoer dat God haar in deze periode niet losliet. Ze heeft in die periode veel kracht mogen halen uit de vergeving van zonde door God en uit de wetenschap dat het lijden straks voorbij is. Daar ziet ze ook erg naar uit. Elise: 'We kunnen daar samen goed over praten. Dat scheidt een bijzondere band.'

Sterke en zelfstandige vrouwen

Elise, die de doopnaam Neeltje Elisabeth draagt, is vernoemd naar haar oma en daar is ze trots op. 'Oma heeft een sterk karakter, is heel zelfstandig, weet van aanpakken en is een doorzetter. Ze is echt een voorbeeld. Ik houd ervan om, net als oma, veel bezig te zijn en een drukke agenda te hebben.' Haar oma licht toe: 'Mijn drukke gezin heeft me daarin natuurlijk wel gevormd. Maar ook tijdens mijn revalidatietijd heb ik veel geleerd om voor mezelf op te komen. De broeder zei: 'U moet zelf aangeven wat u wilt, niet de broeder

of zuster. Het is uw lichaam.' Ik heb daar een fijne, leerzame tijd gehad en heb geleerd om goed mijn grenzen aan te geven'.

Mannenwereld

Elise vindt het een leuke uitdaging om zich te begeven in het politieke wereldje, dat overwegend bestaat uit mannen. 'Ze doet lekker haar eigen ding. Ja, ze is echt een bijdehandje, dat was ze vroeger al,' vertelt haar oma trots. Ook zij laat zich in een mannenwereld niet de kaas van het brood eten. Toen ze in het verzorgingstehuis waar ze vrijwilligerswerk deed, begon met gebed voor het eten, werd ze door een mannelijke bewoner met dementie erop geattendeerd dat een vrouw dat niet behoort te doen. Mevrouw Priester-Hoogerbrug had haar zegje al klaarstaan. 'Dat moet je me geen tweede keer laten zeggen hoor,' knipoogt ze.

In twee generaties is er veel veranderd voor vrouwen. Waar Elise bevlogen is met haar studies, was dat in de tijd toen haar oma nog jong was, ondenkbaar. 'Ik wilde zo graag de zorg in, maar pa gaf geen toestemming voor de zorgopleiding. Hij zei: 'Je bent verloofd en gaat straks trouwen. Wat heeft het dan nog voor zin om die opleiding te volgen?' Hoewel dat toen gebruikelijk was, vond ik het wel echt jammer.'

Bezoek

Mevrouw Priester-Hoogerbrug hoeft zich niet te vervelen. Haar kinderen komen wekelijks en ook Elise is elke maand in



het woonzorgcentrum te vinden om als vrijwilliger koffie te schenken voor de bewoners. 'Dat is zo fijn, want op die manier tref je elkaar ook. In het begin van de coronacrisis, toen alle verzorgingstehuizen dicht moesten, kwam dat goed uit. Ik was van de familie de enige die oma nog wel kon zien en heb toen voor de familie een filmpje gemaakt,' blikt Elise terug.

Mantelzorg

De oudste dochter van mevrouw Priester-Hoogerbrug doet nog erg veel voor haar, zoals boodschappen doen of nieuwe kleding kopen. 'Laatst zijn we naar het winkelcentrum geweest om kleding te kopen. We hebben eerst koffiedronken met wat lekkers. Dat was zo gezellig! Mijn dochter riep toen: 'Nou ma, wat is het toch fijn dat je je kleding nu zelf hebt kunnen uitzoeken.' Ja, het is echt fijn om dingen zelf nog te kunnen.'

Wonen in woonzorgcentrum Nebo

Mevrouw Priester-Hoogerbrug is zeer te spreken over het wonen en de zorg in Nebo. Ze waardeert de warme, reformatorische identiteit en is erg tevreden over het feit dat ze een eigen kamer met badkamer en keuken heeft. Afsluitend voegt ze toe: 'De zusters zorgen erg goed voor me. Ja, ik heb het hier erg naar mijn zin.'





*‘We zien en spreken elkaar
veel en hebben fijne,
geestelijke gesprekken.’*



‘Wat ben je goed voor ons!’

Mantelzorg is Martha Paans-Kooiman op het lijf geschreven. Al van jongs af aan draagt ze zorg voor dierbaren om haar heen. Zo ook voor haar ouders.

De intensiteit van de mantelzorg voor haar ouders is naarmate de jaren vorderden, gegroeid. In het begin bestond de zorg vooral uit het geven van mentale steun. Langzamerhand ging het van ‘er gewoon zijn’ naar wat boodschapjes doen, mee naar de dokter en uiteindelijk tot het regelen van praktisch alles.

Martha benadrukt dat het belangrijk is dat haar ouders haar al vroeg gemachtigd hebben om keuzes te maken en beslissingen te nemen voor haar ouders. Het is hierbij belangrijk voor Martha dat ze weet hoe haar ouders over bepaalde dingen denken, zodat ze de juiste keuzes kan maken.

Nebo voelt voor meneer en mevrouw Kooiman en voor dochter Martha als een warm bad. Toen het echtpaar hier terecht kwam, nadat meneer Kooiman een herseninfarct had gekregen, werd Martha meer en meer ontlast. Voor vader wordt goed gezorgd op de afdeling Kleinschalig Wonen en ook met moeder wordt liefdevol en respectvol omgegaan. Zij woont nu in Neborgh, de aanleunwoningen bij Nebo.

Mantelzorg heeft voor Martha een grote meerwaarde. Ze vertelt dat de band met haar ouders er heel sterk door is geworden. Ze zien en spreken elkaar veel en hebben fijne geestelijke gesprekken. De mantelzorg is ook een zegen voor meneer en mevrouw Kooiman: ‘Wat ben je goed voor ons!’

Helaas is meneer Kooiman kort na het interview overleden. Familie gaf aan het mooi te vinden als het interview toch nog zou worden geplaatst.



Mevrouw Konings-Hertog dirigeert met gevoel

Ze heeft er nooit voor geleerd, maar toch is ze al 37 jaar dirigent van ouderenkoor De Avondster. Mevrouw J. Konings-Hertog (92) uit Beth-San vertelt: 'Ik zong al vanaf mijn 16e jaar in koren, waarbij ik altijd goed op de dirigent lette. Ik lette op de gebaren, de uitspraak, de ademhaling en de toon. Zo heb ik het een beetje kunnen afkijken.'



Toen mevrouw Konings-Hertog vijftientwintig jaar dirigent was, ontving ze uit handen van burgemeester Gert-Jan Kats een koninklijke onderscheiding. Op de foto zien we ook een aantal van haar koorleden.

'Wil jij ons koor gaan leiden?'

Bij mevrouw Konings woonde vroeger een dame in de straat die orgel speelde. Deze dame had een groepje ouderen om zich heen verzameld en zong wekelijks met hen rond het orgel in haar huiskamer. Toen zij overleed, nam 'tante Nel' het over. Onder haar leiding groeide het groepje deelnemers: het tweestemmig koor werd een vierstemmig koor. Ook werd de huiskamer verruild voor een zaaltje. De ambitieuze tante Nel wilde graag meedoen aan een concours. Omdat het koor slecht in de tenoren zat, werd mevrouw Konings-Hertog gevraagd om mee te komen zingen. En dat deed ze. 'We werden tweede op het concours! Toen tante Nel kort daarna overleed, vroegen de organisatoren aan mij of ik het koor wilde gaan leiden. Daar moest ik echt even over nadenken. Uiteindelijk heb ik gezegd dat ik het wel wilde gaan proberen,' blikt mevrouw Konings terug.

'Jonkie' tussen de 'oudjes'

'Met mijn 55 jaar was ik het jonkie tussen de ouderen,' glimlacht de bevlogen dirigent. Mevrouw Konings bereidde zich altijd goed voor. 'Dirigeren is niet iets wat ik 'even' deed. Ook heb ik in het begin direct geopperd dat er een bestuur moet komen. Dat hadden we toen nog niet. Nu snappen ze niet meer hoe ze het al die jaren zonder bestuur hebben gedaan.' Hoewel het koor niet meer deelnam aan concoursen, zong het maandelijks op seniorenmiddagen van de kerk en twee keer per jaar in Beth-San. 'Dat werd altijd zeer gewaardeerd,' weet mevrouw Konings-Hertog.

Goede sfeer

Momenteel telt het koor zo'n vijftientwintig leden vanuit diverse kerken. 'Soms ontviel ons een lid, maar we wisten het altijd wel weer op te vullen,' blikt de dirigent dankbaar terug. De onderlinge band is heel goed. 'Er wordt naar elkaar omgezien, mede dankzij een betrokken bestuur. We spreken elkaar, op een enkele uitzondering na, ook aan bij de voornaam. Regelmatig voel ik bij het weggaan een klopje op mijn schouder, waarna diegene tevreden zegt: 'Jenny, ik heb weer heerlijk gezongen.' Daar doe je het voor.'

Tot eer van God

Mevrouw Konings benadrukt dat het samen zingen van psalmen, gezangen en liederen tot eer van God voorop staat. 'In het begin ben je vooral praktisch bezig door noten en tekst te oefenen. Op het laatst moet je echt je gevoel erin leggen. Aan het einde van de ochtend geef ik altijd mee dat ze de woorden die ze hebben gezongen mee naar huis moeten nemen.'

Stoppen met dirigeren

Helaas is mevrouw Konings-Hertog een paar dagen voor het interview onwel geworden en heeft ze moeten besluiten te stoppen als dirigent van het koor. Een verstandig maar moeilijk besluit. 'Ik deed het met liefde en zal de sfeer, de gezelligheid en de prettige samenwerking met het bestuur en pianist Freek Hordijk missen,' verzucht ze.



Ingrediënten

- › 500 gram spliterwten
- › 400 gram soepgroente
- › 2 runderbouillonblokjes
- › 1 grote aardappel
- › Varkenspootje (of ander varkensvlees, zoals schouderkarbonade)
- › Eventueel speklapjes
- › Rookworst

Echte snert!

Bereiding

Breng 2 liter water met de bouillonblokjes en de spliterwten aan de kook. Voeg het varkensvlees (en eventueel de speklapjes) toe en laat het ongeveer 1 uur koken. Roer af en toe goed door. Snijd ondertussen de aardappel in blokjes van ongeveer 1 cm. Na ongeveer een uur koken zijn alle spliterwten kapot gekookt en is er een groene massa ontstaan. Haal dan het varkenspootje (en de speklappen) uit de soep en snijd deze in stukjes. Voeg het varkensvlees weer toe, samen met de in stukjes gesneden aardappel en de soepgroenten. Laat de soep nog een half uurtje koken totdat de groente en de aardappel gaar is.

Heeft u ook een lekker recept met een bijzonder verhaal? Stuur het naar redactie@cedrah.nl of naar 1e Barendrechtseweg 40, 2992 XC Barendrecht o.v.v. naam en locatie.

Snijd de rookworst in schijfjes en roer deze de laatste minuten door de snert en warm de soep even goed door. Breng de snert eventueel nog iets meer op smaak met zout en peper.

Tip:

Bewaar de snert in de koelkast. De volgende dag is de soep vaak nog dikker en lekkerder. De soep is ook goed in te vriezen in afgesloten bakjes.

Eet smakelijk!



'Tegenwoordig noemen ze het erwtensoep, maar ik noem het gewoon snert!'

Mevrouw G. Eggebeen-Hoogerland (99)

Rehoboth, Goes

Vroeger heeft ze op een boerderij gewoond. Als er een varken naar de slager ging, maakte ze erwtensoep. De varkenspootjes stopte mevrouw Eggebeen dan in de soep!



Kleur de kleurplaat in en maak kans op een mooie doos met kleurpotloden. A.C. vd Blom (Krimpen aan den IJssel) was de gelukkige winnaar van de kleurplaat uit de vorige editie. Gefeliciteerd!
Lever de kleurplaat voor 1 maart 2022 in op één van onze locaties of stuur deze op naar 1^e Barendrechtseweg 40, 2992 XC Barendrecht.

Naam: _____

Woonplaats: _____

Adres: _____

Leeftijd: _____

Cedrah bouwt verder aan een duurzame toekomst!

Binnen Cedrah werken we volop aan de nieuwbouw van woonzorgcentra en geclusterde woonvormen voor ouderen. Dit doen we in lijn met de intensivering van de zorgvraag.

Aan de slag!

De eerste delen van de nieuwbouw van de gebouwen Amandelhof en Uitzicht zijn inmiddels opgeleverd. Dit zijn met recht mijlpalen voor de bewoners en medewerkers van Cedrah! Ook zijn we in de voorbereidende fase bezig met de herontwikkeling van de Marnixflat in Goes, de bouw van appartementen naast woonzorgcentrum Beth-San in Moerkapelle én de bouw van geclusterde woonvormen in Krabbendijke en Yerseke.

Onderzoeken nieuwe woonzorglocaties

Hiernaast voeren we onderzoeken uit naar nieuwe woonzorginitiatieven in Zuid-Holland. Cedrah wil voor alle nieuwe initiatieven voldoen aan de vraag van ouderen naar een nieuwe woonleefgemeenschap in de nabijheid van naasten en de kerkelijke gemeenschap, wanneer dat financieel haalbaar is.

Meer info

Wilt u meer informatie over onze nieuwbouwprojecten? Neem dan contact op met één van onze verhuurmakelaars via 088 - 587 00 55.



Het nieuwe gebouw Waterhove van Amandelhof in Capelle aan den IJssel



Het nieuwe gebouw Waterhove van Amandelhof



Het nieuwe zorggebouw van Uitzicht in Vlaardingen



Het nieuwe zorggebouw van Uitzicht in Vlaardingen



Beth-San in Moerkapelle



Herontwikkeling Marnixflat in Goes



Project Yerseke



Project Krabbendijke

Comfortabel wonen, met oog voor de klant

UITGELICHT

Serviceflat Rehoboth in Rotterdam

Seniorenappartementen



Huurprijs 2-kamerwoning:

Recent gerenoveerd: € 785,-
Niet gerenoveerd: vanaf € 625,-

Bijkomende kosten:

Servicekosten € 115,99
Beheerderskosten € 12,70

Heeft u ook interesse om hier (op termijn) te wonen? Laat u inschrijven op onze wachtlijst!

Bekijk het volledige actuele aanbod op cedrah.nl/wonen/actueelaanbod

Meer weten?
Bel één van onze verhuurmakelaars:
088 - 587 00 55

Weet u de oplossing?

Koning van de hunnen, fluweelachtig leer, drukfoutenlijst, taai van structuur

BALANS VAN GOALS	GEWICHT	ACHTERUIT	SPORTVROUW	HET GROOTSTE GEDEELTE	LICHT WEEFSEL
HUISKAMER	VISETER		PAARD		2
KUNSTWERK		FUNCTIE		RONDHOUT	
ZANGSTEM		SLOT		VALIES	
		SAMENSMELTEN			
TAAI VAN STRUCTUUR			TIJDELIJK VERBLIJF		
TIJDMAAT		3	MIJ		
		TAAL-OEFENING	JONGE VROUW		SCHULDEISER
			GRIL		
KONING VAN DE HUNNEN	VROUW			SECONDE	
	6			DRUKFOUTENLIJST	
				GAST	
				BIJWOORD	
KLUWEN	HOOFDPOST				
	FAMILIELID				
		TAAL			TUINKAMER
		GAREN	4		
FLUWEEL-ACHTIG LEER			GLIJVOERTUIG	NOOT	
BLADNERF			RIJ		
INSECT			EFFEN		1
		DEEL VAN EEN SCHOOL		NOOT	
				CADIUM (AFK.)	
GRENSWACHT				RUW EN ONVERBLOEMD	
FAMILIELID					
		AGENT			
					5

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

Stuur de oplossing voor 1 maart a.s. naar redactie@cedrah.nl of per post naar 1^e Barendrechtseweg 40, 2992 XC Barendrecht

© Sanders puzzelboeken

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

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Gefeliciteerd!






De oplossing van de puzzel in de vorige Etcedrah was: VOLWAARDIG. Uit de vele goede inzendingen kwam M.J. Koppejan uit Middelburg uit de bus. Van harte gefeliciteerd!





Boaz en Ruth

Boaz, een man die zijn
verantwoordelijkheid heeft genomen,
hij wilde voor Ruth zorgen
zodat alles goed zou komen.

Ruth een vreemdeling een
vrouw uit een heidens land,
Boaz hield van haar en
zette haar niet aan de kant.

Legenda

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

-  Persoonlijke begeleiding
-  Dagbesteding
-  Thuiszorg
-  Huishoudelijke hulp

-  Seniorenrestaurant
-  Maaltijdservice & catering
-  Welzijnsactiviteiten
-  Hulp op afroep



Uitzicht
Vlaardingen

-     
-     



Beth-San
Moerkapelle

-     
-     

Centraal Bureau
Barendrecht



Hebron
Nieuwerkerk

- 



Rehoboth
Rotterdam

-   



Amandelhof
Capelle a/d IJssel

-     
-     



Oorden Staete
Rotterdam

-   



Nebo
Zwijndrecht

-     
-     



Eben-Haëzer
Middelburg

-     
-     



Rehoboth
Goes

-     
-     



Marnixflat
Goes

-     



Sfeervol wonen in Beth-San

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

In Beth-San zijn zeer ruime appartementen te vinden, waarin we een breed scala aan zorgproducten aanbieden. Dit varieert van dagbesteding tot intensieve verpleeghuiszorg. Het hart van het woonzorgcentrum heeft een sfeervol atrium waarin onder andere een restaurant, winkel, kapper, bibliotheek en een grote ontmoetingsruimte zijn opgenomen.

Beth-San neemt in het dorp een centrale plaats in. Inwoners van Moerkapelle kunnen Beth-San binnenlopen voor ontmoeting, gezelligheid, activiteiten of een maaltijd. Ook een portie gezond bewegen in de mooie fitnessruimte of buiten lekker actief zijn op de duofiets behoort tot de mogelijkheden. Vanuit het woonzorgcentrum worden ook zorg en diensten geleverd aan huis.

Betrokken en ervaren medewerkers bieden thuiszorg, palliatieve zorg, huishoudelijke hulp, wasverzorging en catering.

Grenzend aan het woonzorgcentrum bevindt zich het wooncomplex Wilde Veenen. Dit complex bestaat uit drie blokken met in totaal 30 gerenoveerde levensloopbestendige seniorenwoningen. Deze woningen zijn gesitueerd in een hofje rondom een schitterende belevingsgerichte tuin. Als bewoner van dit wooncomplex kunt u van alle voorzieningen in het woonzorgcentrum gebruik maken, zoals bijvoorbeeld de winkel en de kapper. Ook beschikt de woning over een zorgoproepstelsel waardoor hulp altijd binnen handbereik is. Heeft u interesse om op termijn in één van deze woningen te wonen? Neem dan contact op met de afdeling Wonen via telefoonnummer 088 – 587 00 55.



Een bewoner aan het woord over wonen in Beth-San

‘Het is een heel fijn huis,’ vertelt mevrouw A.M. de Rooij-Breedijk (88). ‘Ik wist van diverse familieleden al dat dit zorgcentrum goed bekend staat. De verzorgenden van Buurtzorg zeiden tegen mij dat het huis met kop en schouders boven de rest uitsteekt. Dat heb ik goed in mijn oren geknoopt. Inmiddels woon ik nu een half jaar in Beth-San en ik ben zeker niet in mijn verwachtingen teleurgesteld. Ik ontvang goede zorg en heb een mooie kamer. Hiernaast is het eten bijzonder smakelijk. Medewerkers van de zorg en activiteitenbegeleiding zijn erg aardig. Ik doe dan ook graag mee met de activiteiten die worden georganiseerd. Ik ben zo dankbaar dat mijn weg hierheen geleid is,’ besluit ze.



Mevrouw M. Vader-Francke uit Eben-Haëzer (87): 'Toen mijn dochter naar Guinee vertrok, ben ik gaan leren om digitaal vaardig te worden. Een goede kennis met een jobsgeduld kwam elke keer als het niet lukte. En nu ontvang ik hele verhalen en foto's van verre reizen van klein- en achterkleinkinderen én kijk ik naar kerkdiensten met beeld.'

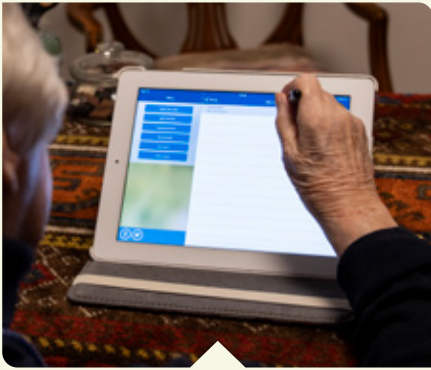


Mevrouw N. Hofman-van der Meer (94) uit Amandelhof kijkt elke morgen even op haar tablet om het weer te checken. Hiernaast gebruikt ze haar tablet om dagelijks het spelletje Wordfeud te spelen met haar zussen, nichten en neven die door het hele land wonen. 'En ik heb Facebook. Zo houd ik voeling met mijn familie. Mijn kleinkinderen zetten er foto's op van bijvoorbeeld hun vakantie. Eén van mijn zoons is vrachtwagenchauffeur. Hij zet er weleens filmpjes op over plaatsen waar hij is. Zo leuk!'

Meneer J.L. Hogendoorn (72) uit Uitzicht heeft een tablet en smartphone. Meneer gebruikt zijn smartphone om met zijn vrouw, die in de aanleunwoning woont, te bellen. Ook maakt hij gebruik van WhatsApp. Zo kan hij via de chat ook contact houden met zijn familie en vrienden. Daarnaast gebruikt meneer Hogendoorn de tablet om op zondag naar de kerkdienst te luisteren.



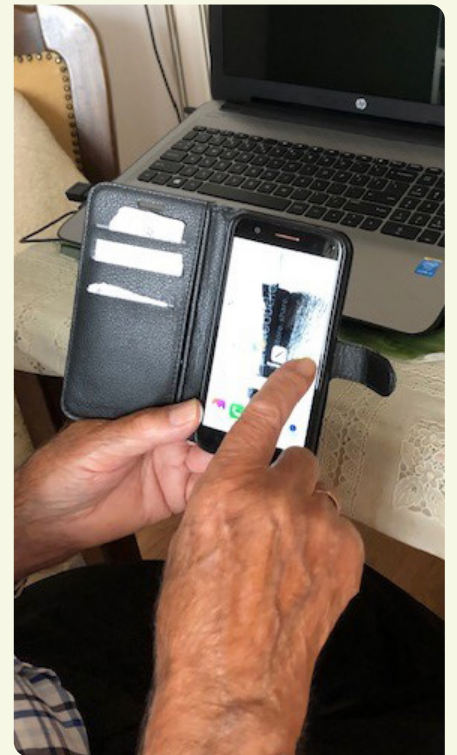
Mevrouw G. Op 't Land-Moll uit Rehoboth-Goes (89) FaceTimet graag met haar kinderen en kleinkinderen. Hoewel sommigen ver weg wonen, zijn ze door FaceTime toch altijd dichtbij.



Mevrouw C.B. Groen-Verschoor (87) uit Uitzicht gebruikt een tablet. Bijvoorbeeld om op zondag kerkdiensten te kunnen bekijken en beluisteren. Ook maakt ze op haar tablet gebruik van e-mail. Hierdoor kan ze contact houden met haar familie en kinderen en kunnen er foto's gedeeld worden. Mevrouw geniet hiervan, zeker omdat niet al haar familieleden in de buurt wonen.



Meneer D. Lindhout uit Eben-Haëzer (94): 'Mijn laptop gebruik ik vooral om te skypeen, de krant te lezen en naar kerkdiensten te luisteren. Mijn mobiel gebruik ik voornamelijk om mee bellen en is handig als ik eropuit ben met de fiets.'



Mevrouw A.M. de Rooij-Breedijk (88) is heel blij met haar iPad. Ze doet er van alles op en laat trots de foto's van haar kleinkind zien die erop staan. Fijn om ook op deze manier in contact te kunnen zijn met familie.

CREZÉE

GRAFISCHE OPLOSSINGEN

BRENG EENS WAT KLEUR IN UW DRUKWERK!



CREZÉE GRAFISCHE OPLOSSINGEN
VAN LEEUWENHOEKWEG 3 | 2964 LJ GROOT-AMMERS
TEL. 0183-358282 | INFO@CREZEE.NL | WWW.CREZEE.NL



Ouderenzorg
uitdagend?
Echt well!

Gezocht:

verzorgenden en verpleegkundigen in Zeeland en Zuid-Holland

Kom werken bij Cedrah op één van onze locaties! Bij Cedrah bieden we je talloze opleidingsmogelijkheden in combinatie met een toffe werkplek. Geen werkervaring? Geen probleem! Of je nu beginnend, ervaren of herintredend bent, we kijken graag naar de mogelijkheden die er zijn!

Interesse?

Neem contact op met onze recruiter

Marieke Smits: ☎ 06 21 13 68 91

✉ m.smitscedrah.nl of kijk op werkenbijcedrah.nl

Cedrah
Wonen · Zorg · Diensten

Christen zijn in deze samenleving

RD. Voor het hele verhaal



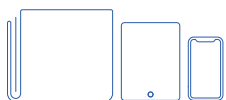
50
jaar
rd

Scan mij



De doelen van veel mensen zijn rijkdom, macht en aanzien. Zij zetten alles op het hier en nu. Wat betekent deze houding voor een christen en hoe die zich moet opstellen in het dagelijks leven? Wat is onopgeefbaar en wat niet?

Wat is principe en wat traditie? Het RD wil helpen bij de meningsvorming hierover door het nieuws vanuit een christelijk perspectief te duiden. Dat doen we in interessante, evenwichtige en betrouwbare artikelen. Het gaat immers om het hele verhaal. En dat verhaal reikt verder dan alleen het aardse. **RD. Geloofwaardig.**



Kijk op rd.nl/etcedrah hoe het RD voor het hele verhaal gaat en kies uw proefabonnement.

rd reformatorisch
dagblad