

Bewonersblad voor de locaties van Marga Klompé in regio Winterswijk

MargaBode

Zomer 2023

Bezoek aan Huuskes
in Enschede

De oorsprong van
Moederdag en Vaderdag

Bijeenkomst voor
vrijwilligers

**Marga
Klompé** 
voor het beste van elk moment

Voorwoord Raad van Bestuur

Het lijkt er nu eindelijk van te komen: de zomer! De afgelopen maanden regende het meer dan ooit in Nederland. De hoeveelheden regen die vielen in de maanden maart en april waren we in Nederland niet meer gewend. Nu was mijn gedachte dat dit goed is voor ons land. Iedereen blij; de boeren, de waterschappen, de flora- en faunabeheerders en wij burgers omdat al die regen onze natuur goed zou doen (behalve als je op de fiets of te voet 'er door moest'). Echter wat schets mijn verbazing: de maand mei is 'te droog', waardoor al die voorraden water alweer zouden zijn verbruikt. Blijkbaar leven we in een omgeving die erg kwetsbaar is en te weinig buffers heeft om de schommelingen in de natuur op te vangen.

Ik geef me dan ook maar over aan het weer dat op me af komt en probeer zo goed en kwaad als mogelijk een bijdrage te leveren aan het creëren van buffers voor later. Dat is in vele opzichten helemaal zo gek nog niet, zowel individueel als voor Marga Klompé. Het helpt om wat buffers te hebben. Het zorgt voor rust en stabiliteit. Dat geldt niet alleen in financieel opzicht, maar ook in lichamelijke en geestelijke zin. Voordat de zomervakantie begint nog net iets meer bewegen ten behoeve van de lichamelijke buffer en tijdens de vakantie heerlijk ontspannen voor de geestelijke buffer. Daarmee wordt de batterij weer opgeladen voor de tweede helft van dit jaar. Ik wens u hetzelfde. Te beginnen met het lezen van dit bewonersblad, waarmee ik vermoed dat u zich zomaar eens zou kunnen ontspannen en daarmee een extra geestelijk buffertje krijgt. Ik wens u een mooie, zonnige zomer met af en toe een bui.

Erwin Bomers
raad van bestuur

Colofon MargaBode

Chantal Vergeer,
Pronsweide

Anke Hillen,
Ester Wijkamp,
Vredense Hof en
De Berkhof

Gerrie Heijnen,
Jolanda Lammers,
De Pelkwijk

margabodewinterswijk@szmk.nl

Zomernummer

Voor u ligt al weer het zomernummer van de MargaBode met veel nieuwtjes, weetjes, leuke verslagen en aankondigingen van activiteiten van de plaatselijke Marga Klompé huizen. Het is altijd even puzzelen en overleggen voor de redactie, moet er iets in dat al drie maanden geleden is geweest, wanneer komt het blad uit en heeft het dan nog zin om te plaatsen? Deze en nog meer afwegingen heeft de redactie weer gemaakt en het resultaat ligt voor u. Maar de MargaBode is pas compleet als we op uw reacties en inbreng mogen rekenen. Misschien mist u wel iets of heeft u een mooi verhaal voor ons dat interessant is voor onze lezers. Laat het gerust weten via margabodewinterswijk@szmk.nl. We hopen op een prachtige zomer en wensen u veel leesplezier toe.



Zomer

*Kijk, zie de zwaluw vliegen in de lucht,
alles begint weer met een kleine zucht.
De zomer heeft zijn intrede gedaan,
het is tijd om even stil te staan.
Iedere kleur groen is zo fris en rein,
kon het maar altijd zo heerlijk zijn.
Warmte dat doet je altijd weer goed,
het geeft ons allen weer frisse moed.
Vakantie...vrije dagen,
wat zouden we nog meer willen vragen.
Het buitenleven is ons weer gegeven,
wat zullen we dit jaar weer gaan beleven.
Ja, zwaluw eindelijk ben je weer hier,
de warme zonnestralen geven ons plezier.*

Heidi '23



Even voorstellen

Mijn naam is Naomi Bruil – Pontier en ik werk sinds maart 2023 als geestelijk verzorger bij Stichting Zorgcombinatie Marga Klompé. U zult mij in Winterswijk tegenkomen in de Vredense Hof en De Pelkwijk en in Groenlo in De Molenberg. Elke locatie heeft haar eigen karakter, maar één ding hebben zij met elkaar gemeen: ik ben door alle collega's en bewoners hartelijk ontvangen. Bij deze wil ik u allen bedanken voor het warme bad waarin ik ben beland! Omdat ik op drie verschillende locaties werk, is het fijn om mezelf wat meer voor te stellen. Ik ben geboren en getogen in Dinxperlo en woon samen met mijn man in Doetinchem. Van jongs af aan wilde ik al in de zorg werken. Na verschillende zorg en-welzijn gerelateerde opleidingen af te hebben gerond, besloot ik om door te studeren om geestelijk verzorger te worden. Als geestelijk verzorger bied ik een luisterend oor, nabijheid en geef ik u de ruimte om te delen wat u bezighoudt. Ik vind het belangrijk dat mensen zich gehoord voelen en maak hier graag tijd voor vrij. Ik zeg ook wel: "Ik ben een professionele gesprekspartner met wie u alles mag delen wat u wil delen. Zowel de mooie als de minder mooie momenten in het leven." Ik ben dankbaar dat ik dit beroep mag uitoefenen. Mijn vrije tijd breng ik graag door in de natuur door te wandelen en te fietsen. Mijn fotocamera neem ik graag mee op pad om al het moois van de natuur vast te leggen. Zo kan ik toch een beetje tijdelijke pracht bewaren! Verder vind ik het fijn om te sporten, te lezen, mensen te ontmoeten en lekker te koken voor gezelschap. Voel u vrij om mij aan te spreken als u mij tegen komt. Ik kijk ernaar uit u te ontmoeten!

Wandel meerdaagse

Er wordt dit jaar ook een wandel meerdaagse gehouden voor de mensen van de verzorgingshuizen en het verpleeghuis van Winterswijk.

Maandag 3 juli 18:30 uur start Vredense Hof
Dinsdag 4 juli 18:30 uur start De Pelkwijk
Woensdag 5 juli 18:30 uur start De Berkhof
Donderdag 6 juli 18:30 uur start Pronswede

Er is een route uitgezet van ongeveer 2 tot 2½ kilometer. Er mag één avond meegelopen worden, maar natuurlijk ook twee of alle avonden.

U kunt ook deelnemen met een rollator, rolstoel of scootmobiel. Vraag uw familie of kennis om met u mee te lopen.

Neem gerust een vriend(in), buurman/vrouw, zoon/dochter, kleindochter/zoon, enz. mee!

Meedoen is gratis.



De Rugzak

*Ieder mens draagt in zijn leven
Een onzichtbare rugzak mee
Bergt daarin op zijn vreugde en zorgen
Een verzameling van wel en wee
Vaak is de rugzak haast niet te dragen
Maar soms ook vederlicht
Dan blijft er ruimte over
Maar meestal kan hij haast niet dicht
Kijk in een verloren uurtje
Heel de inhoud nog eens door
Er kan heel vaak iets verdwijnen
Wat zijn waarde reeds verloor
En zo gaat het door de jaren
Je pakt iets op en gooit iets weg
Soms gebeurt dit vanzelfsprekend
Maar vaak ook na veel overleg
Langzaam wordt de rugzak leger
De levensmiddag gaat voorbij
En bij het vallen van de avond
Werpt men de meeste last opzij
Maar blijft nog wat van waarde
Wat je koestert en behoud
Al schijnen het soms kleinigheden
Het zijn herinneringen meer dan goud
Ieder draagt zijn rugzak
Niemand die hem overneemt
En je hoeft ook niet te vrezen
Dat een dief hem ooit vervreemd.*

(bron onbekend)

Miny Kempers van café Rooks

Mevrouw Kempers is in 1938 geboren in Noordijk. Zij is de jongste uit het gezin van vier. Ze heeft twee broers en één zus. Na de lagere school en de ulo in Neede doorlopen te hebben gaat mevrouw als huishoudelijk medewerkster en oppas voor de kinderen bij het gezin van de textielfabrikant Ter Weeme in Neede. Haar man werkte ook bij deze textielfabrikant en ze kreeg met hem al op 15 jarige leeftijd verking. Het was liefde op het eerste gezicht. Op 19 jarige hebben eerst nog drie jaar bij de ouders gewoond en zijn later in Neede gaan wonen. Samen kregen ze twee dochters en twee zonen.

De fabriek van Ter Weeme ging failliet en zo kwam het dat ze naar Winterswijk kwamen omdat de heer bij De Batavier ging werken. Mevrouw had de zorg voor de vier kinderen en hielp bij drukte bij café Flora in de keuken waar toen die tijd veel OAD bussen met dagjesmensen hun dag afsloten met een diner. Haar man hielp hier ook mee in de bediening. In 1969 kwam café Rooks aan de Waliënsestraat te koop en zijn ze voor zichzelf begonnen. Eerst alleen het café en 1972 kwam er een cafetaria bij. In 1992 zijn ze naast het café komen wonen. Café Rooks heeft altijd veel verenigingen gehad, zo was er schieten, kaarten en biljarten.



11 februari 1933, Tubantia



Foto uit 2020

Op 72 jarige leeftijd is ze gestopt met werken. Ze heeft 53 jaar in het café gewerkt, wat ze altijd met heel veel plezier heeft gedaan. Zoals mevrouw zelf zegt "we hebben nare dingen meegemaakt maar ook heel veel plezier en lol gehad". Het waren altijd lange dagen van 11.00 uur tot 's nachts 2.00 uur. Oudste dochter Siny en zoon Geert zijn ook allebei in de zaak gaan werken, Siny heeft er nu bijna 50 jaar opzitten en zoon Geert werkt er nu ook alweer 42 jaar. Met ingang van 1 april hebben ze om gezondheidsredenen het café verkocht en komt er na een periode van 53 jaar een eind aan café Rooks met familie Kempers.

Café Rooks-Kempers

Hendrik Willem Rooks

Geboren: 05-10-1888 Winterswijk
Overleden: 13-02-1949 Winterswijk (60)
Fabrieksarbeider, caféhouder
Getrouwd: 24 juli 1914, Winterswijk,
Janna Geertruida Mentink
Geboren: 22-12-1893 – Winterswijk
Overleden: 18-07-1965 – Winterswijk (71)
Waliënsestraat 110

Frederik Jan Rengelink

Geboren: 23-12-1868
Overleden: 02-03-1950
Echtgenoot: 17-02-1893
Janna Wilhelmina Schreurs
Geboren: 11-12-1871
Overleden: 23-04-1957



De heer Rooks



Foto's en krantenknipsels oud Winterswijk

Bezoek aan Huuskes in Enschede

U heeft vast al wel van Huuskes gehoord of de vrachtwagen gezien die bij de zorgcentra de maaltijden aflevert. Hun visie is: Met liefde voor lekker eten en drinken bijdragen aan gezondheid, geluk en herstel.

We wilden wel eens met eigen ogen zien hoe het eten wordt bereid bij Huuskes. Vrijdag 17 maart zijn wij, Leis Ubbink, Mieke Klein Langenhorst, Lidy Idink en André Westhreenen van de cliëntenraad van de Vredense Hof en Mireille Wienand en Betsie Wiggers, medewerkers van Marga Klompé, samen, mede in het kader van de werkgroep "Visie op eten en drinken", met Hans Onstenk naar de fabriek van Huuskes in Enschede geweest.



We werden gastvrij ontvangen door de heer Martin Bos, die ons onder het genot van een kop koffie en een krentenwegge uitleg gaf over het ontstaan van het bedrijf en dat het bedrijf in de loop van jaren is uitgebreid tot zes vestigingen in Nederland. Ze leveren dagelijks maaltijden en boodschappen aan verzorgingshuizen, verpleeghuizen, ziekenhuizen en bedrijfsrestaurants door heel Nederland. Een deel van het assortiment maken en koken ze zelf, zoals maaltijden, en verwerken ze vers vlees, vleeswaren en kaas. Daarnaast verkopen ze ook kruidenierswaren zoals koffie, thee, frisdrank, kruiden of schoonmaakmiddelen.

De klanten kunnen de producten online bestellen met het online programma "Eten & Zo" en ze krijgen, indien nodig, persoonlijke ondersteuning door de klantenservice en projectmanagers. Het invullen van de bestelling en daaraan gekoppeld het te gebruiken budget wordt geleerd door middel van trainingen.

Na deze informatie en uitleg werd het tijd voor een rondleiding door de productiehallen. Wat ons opviel was dat de ruimtes erg schoon waren. We hadden van tevoren al instructies gekregen om ringen, armbanden en horloges thuis

te laten. Om de hygiëne nog meer te waarborgen trokken we beschermende kleding aan. We moesten mutsen op en wasten telkens onze handen als we een nieuwe afdeling bezochten. Bij de ingang liepen we door een hygiënesluis en over loopbanden om de schoenen schoon te maken.

Op de diverse afdelingen worden dagelijks lekkere en voedzame producten bereid. Totaal meer dan 8500 maaltijden! Ook verzorgen ze medisch voedsel voor mensen in ziekenhuizen die net geopereerd zijn en moeten herstellen. Er is een uitgebreide keuze in dieetmaaltijden en maaltijden voor mensen die last hebben van bijvoorbeeld slikproblemen.

Na de rondleiding kregen we een heerlijke lunch aangeboden met diverse gerechtjes om te proeven. Hierna vertrokken we naar het transportcentrum. In deze imposante hallen kregen we een kijkje achter de schermen van het logistieke proces. Het was een leerzame dag in een indrukwekkend bedrijf.

Wat ons betreft maakt Huuskes zijn visie waar. We hebben alle aspecten in het bedrijf teruggezien.

De electrocar

De electrocar heeft het begeven en is vervangen door een auto van Marga Klompé. De auto van Marga Klompé richt zich vooral op ouderen en hulpbehoevenden in Winterswijk die in De Pelkwijk, De Berkhof of Vredense Hof wonen of gebruik maken van de dienst van één van deze huizen. Het vervoer is bedoeld om de zelfstandigheid en bewegingsvrijheid van ouderen en hulpbehoevenden te vergroten. Voorwaarde is dat u zelfstandig in en uit kunt stappen. De auto brengt u binnen de bebouwde kom in Winterswijk van deur tot deur. En mocht er tijd en ruimte voor zijn rijdt de auto ook naar het buitengebied of de buurtschappen van Winterswijk. De auto wordt bestuurd door een groep vrijwilligers die u kunnen helpen met het in- en uitstappen van de auto. Er kunnen drie mensen tegelijk meerijden. De auto heeft ook plek om uw ingeklapte rollator en/of rolstoel mee te nemen.

We vragen voor een ritje met DE AUTO een vrije gift, maar voor de ritten buiten Winterswijk vragen we 2 strippen of € 4,-. Ook kunt u bij De Berkhof, De Pelkwijk of Vredense Hof een rittenkaart kopen voor 5, 10 of 15 ritten. De rittenkaart kunt u kopen bij de chauffeur van de electrocar. Als u een rittenkaart hebt hoeft u geen vrijwillige bijdrage te geven. De auto blijven we gewoon electrocar noemen omdat dit inmiddels voor iedereen een begrip is. De auto is gekocht van donaties die gestort zijn via crowdfunding "voorjebuurt.nl" en diverse fondsen vrienden van De Berkhof, Vredense Hof en De Pelkwijk.



Warm eten

Het warme eten gebeurt in De Pelkwijk nog steeds tussen de middag omdat de mensen het zo gewend zijn van vroeger. Er is wel een mogelijkheid om tussen 17.00 en 18.00 uur een maaltijd te nuttigen in het restaurant maar hier wordt weinig gebruik van gemaakt.

Warm eten tussen twaalf en één 's middags, een dampende pan op tafel, alles van de maaltijd naar binnen lepelen vanaf hetzelfde bordje, Hollandse kost met veel aardappelen en groente, een gebedje en dan meestal weer snel aan het werk of naar school.

Fabrieken en kantoren hanteerden een middagpauze. Wie naar huis kon sprong op de fiets. Het was een drukte van belang op straat als de fabrieken een middagpauze hadden. Iedereen wie kon ging thuis even warm eten. De kinderen die dichtbij school woonden konden tussen de middag ook naar huis om warm te eten.

De kinderen van buitenaf gingen naar de broodschool ofwel ze moesten overblijven. Het warme eten bestond uit de Hollandse pot, vrijwel altijd met aardappelen, groente en vlees. Ik weet nog vanuit mijn kindertijd dat mijn grootouders altijd een koe slachtte en deze in de diepvries deed. Er ging zelfs een deel naar een vrieshuis. Het was dus veel rundvlees wat er op tafel kwam. Toen vond ik het maar niks, altijd rundvlees groente en aardappelen. Al kan ik nu een sudderlapje wel heel lekker vinden. Vooral de jus van rundvlees is heerlijk.

De groente kwam uit de moestuin die door mijn oma goed werd onderhouden. Als de bonen goed waren in de tuin kwamen er bijna ook iedere dag bonen op tafel, van sperziebonen tot staakbonen of tuinbonen. De sla, wortelen en kolen werden in de moestuin verbouwd. De bonen werden vroeger ingeweekt maar later werden ze in diepvries gedaan. Peren, pruimen en perziken werden altijd ingeweekt en met



verjaardagen tot bowl verwerkt. Hier heb ik als kind nog mooie herinneren aan. De witte kool werd in de keulse pot gedaan en deze werd afgedekt met een linnen theedoek en afgesloten met een steen. Op deze manier kon men in de winter de witte kool als zuurkool gebruiken.

Deze voorraden stonden allemaal in de kelder. De kelder was in ons huis direct bereikbaar via een gewone deur vanuit de keuken. In de kelder zaten allemaal schappen waar de weckflessen allemaal stonden gerangschikt. De aardappelen stonden in het Venne op het land. Daar moest je ieder najaar de aardappelen lezen ofwel rapen. De aardappelen werden in een grote afgetimmerde kist gedaan in de hoek van de kelder. De grote en kleine aardappelen hadden we op het land al gesorteerd. De laatste aardappelen liepen altijd uit en smaakten niet zo lekker meer. De nieuwe oogst kwam dan als geroepen. Vooral gebakken aardappelen van jonge aardappelen waren heerlijk. Het belang om een moestuin, boomgaard of volkstuintje te hebben was groot. Aan het begin van de vorige eeuw gaven de mensen de helft van hun inkomen uit aan voedsel. Geleidelijk werd dat minder, al zou men nu wel kunnen zeggen dat het weer meer wordt. Wie zelf producten kweekte en zelfvoorzienend was, kon flink besparen en het geld gebruiken voor andere noodzakelijke dingen.

Noaberschap

Kijk, het noaberschap (buurt van elkaar zijn) betekende dat je elkaar in goede en slechte tijden hielp. Dat je elkaar niet alleen met werk hielp, maar elkaar ook geestelijk bijstond. Dat klinkt een beetje zwaar, maar je wist dat je niet alleen stond wanneer er iets ernstigs gebeurde. In de praktijk betekende het dat er allerlei dingen waren zoals begrafenissen, huwelijken of andere jubilea, die dan door de buurt gedaan werden. En de buurt bood hulp bij de rest van het werk zoals het hooi binnen halen als het zo ver was.

Voor er telefoon was kwam de buurman aan het venster kloppen; 'Er mot een koe kalven, ku'j effen kommen?'

Er waren van die karrenpaden. Iedereen had daar een beetje belang bij. Dan organiseerde de eerste boer'in zo'n streek:

Noe gauw margen de weg opknappen, mo'j allemaole kommen a't kan met peard en karre, 'Met de schop en de bats, en de plakhakke: zo'n ding dat krom aan de steel zit.

Noaberschap en dorsen: hier kwam de loondorser. Samen met de buurt werd het graan gedorst omdat men hier veel mankracht voor nodig had.

Noaberschap en trouwen: ging er iemand trouwen dan kregen de noabers een lijstje van de genodigden.

De noabers/buren maakten dan bekend dat het paar ging trouwen. Ze hadden dan een stok bij zich met papieren roosjes eraan. Vaak kregen ze bij de meesten wel een borrel dus gingen ze een beetje aangeschoten weer naar huis. En de noabers gingen een dag voor de bruiloft alles mooi maken met bijvoorbeeld een boog om de deur. Alles werd mooi gemaakt. Op de bruiloft zelf zorgden zij voor de koffie en de broodjes.

Van vroeger

Het museum heeft in de verzorgingshuizen en verpleeghuis vitrines staan waar men dingen en gebruiken van vroeger tentoonstelt.

In De Pelkwijk heeft men het onderwerp boerenleven in de vorige eeuw. Het boerenleven was vroeger veel ambachtelijker. Je had veelal gemengde bedrijven, boeren verbouwden allerlei producten en men had vee. Vee zoals koeien, kippen en varkens. Soms had men ook schapen. De boer had er soms een baan bij omdat de boerderij niet genoeg opbracht om van te leven. Soms had men een melkriet of men werkte op de boterfabriek. Het werken op een boerderij is druk vooral in de zomermaanden. Tegenwoordig is er voor bijna elke klus wel een geavanceerde machine beschikbaar. Vroeger was het vooral handwerk. Dat maakte dat de werkdag voor de mensen op het land vroeg begon. En na een dag buffelen lag men 's avonds ook al bijtijds doodvermoeid in bed. Alleen aan het einde van de week werd er wel eens bij iemand op de koffie gegaan. Het werk op de boerderij wordt vooral bepaald door de jaargetijden.

Na de winter: direct als de winter voorbij was, moest de mesthoop, of de mestbulte zoals op het platteland gezegd werd, die in de winter achter de boerderij 'gebouwd' was, opgeruimd worden. De mest werd op een kar geladen en met een mestvork werd het over het land verspreid. Het vee ging na de winter weer naar buiten en was door het dolle heen. De stal werd dan helemaal uitgeboend. En ik kan mij nog herinneren dat die ieder voorjaar weer gewit werd. Het land werd geploegd met één of twee scharige ploeg, die door één of twee paarden werd getrokken. De zomerrogge, haver en gerst werd gezaaid en daarna kwamen de aardappels aan de beurt. Die werden vaak al direct achter de ploeg gepoot. In de zomer werd er gehooïd. Heel vroeger werd het gras gemaaid met een zeis of met de maaimachine. Het persen van het hooi in balen. Na het maaien werd het hooi niet altijd geperst in balen: soms werd het in de zon gedroogd, geschud en op hopen (hooimiete) gezet.

Dingen van vroeger

Ik ben geboren in 1966 en dus grotendeels opgegroeid in de jaren 70 en 80. En hoewel mijn kinderen regelmatig muziek uit die tijd luisteren, realiseer ik me dat er een heleboel dingen van vroeger zijn die mijn kind niet meer zal kennen. Van het dubbeltje tot het opwinden van een vastgelopen cassettebandje!

De Nederlandse gulden

Ik heb nog een setje met alle Nederlandse munten uit mijn geboortjaar. Een cent, een vijfcent munt, een dubbeltje, een kwartje, een gulden en een rijksdaalder. Grappig ook dat we toen voor bepaalde muntstukken ook echt een naam hadden! Nu zeg je gewoon 10 eurocent of 20 eurocent. En ik moet stiekem bekennen dat ik heel soms wel eens omreken naar gulden. En dan ook best vaak schrik van de prijsstijgingen in de loop der jaren. Alhoewel de introductie van de euro (2002) inmiddels alweer meer dan 21 jaar geleden is.

Videoband/Cassetteband

Eigenlijk zou ik hier de LP, CD en DVD haast ook wel bij kunnen zetten. Want of het nu muziek is of film, tegenwoordig streamen we alles online. Scheelt wel een hoop ruimte in je huis, want wat hadden wij vroeger veel cassettebandjes en videobanden! En als zo'n cassettebandje dan vastliep dat je dan met een pen of potlood geduldig de tape weer moest 'opdraaien'. Of soms zelfs moest plakken met tape. Favoriete programma's namen we op met een videorecorder op een video. En dan maar hopen dat je vader niet per ongeluk een programma er overheen opnam! Als je iets echt voor de eeuwigheid wilde bewaren dan kon je een plastic 'palletje' afbreken. Er kon dan niet meer worden opgenomen.

Foto's laten ontwikkelen

Driehonderd selfies maken om daaruit de meest flatterende te kiezen, dat konden we vroeger niet. Je schoot je foto's op goed geluk om ze vervolgens weg te brengen en te laten ontwikkelen. En dan kwam de verrassing: welke foto's waren gelukt? Soms waren ze overbelicht (en zag je niks), soms was je de lens dop vergeten (zag je ook niets). Of was je vergeten een flitsblok te gebruiken?



Guldens



Videoband



Cassetteband



Fotorolletje



Flitsblok

De oorsprong van Moederdag en Vaderdag

Moederdag

De Amerikaanse Anna Jarvis, dochter van een methodistenpredikant, staat aan de basis van de moderne moederdag.

Jarvi's moeder zette zich altijd in voor het welzijn van andere moeders. Toen die in 1905 overleed, bedacht Anna Jarvis een speciale dag om alle moeders te eren. Moederdag. Ze koos de zondag na de sterfdag van haar moeder, de tweede in mei. Jarvis wilde dat de dag een algemeen begrip werd en schreef daarom honderden brieven aan kerkleiders en politici om Moederdag te promoten. En met succes. In 1914 verklaarde de president Woodrow Wilson.

In 1916 kwam Moederdag naar Nederland overwaaien, op initiatief van het Leger des Heils. Dat sloeg toen nog niet erg aan. Dat gebeurde wel in 1924, nadat de Koninklijke

Maatschappij voor Tuinbouw en Plantkunde deze dag introduceerde met gerichte campagnes, met het oogmerk hiermee de bloemenverkoop in Nederland te stimuleren. Dat lukte: tot op de dag van vandaag is een bos bloemen het populairste moederdagcadeau.

In Nederland en België wordt op iedere tweede zondag in mei Moederdag gevierd. Kinderen zetten hun moeder in het zonnetje. Als het een beetje mee zit hoeven de moeders die dag geen huishoudelijke taken te doen. Maar in de praktijk moet na een geschonken ontbijt op bed vanwege de jamvlekken en broodresten het bed onmiddellijk verschoond worden en is ook de keuken toe aan een schoonmaakbeurt door een even onbeholpen vader, die daar een ravage heeft aangericht.

Vaderdag

Naar verluidt is Vaderdag in 1909 geïntroduceerd door mevrouw Sonora Smart Dodd, uit de staat Washington, waarbij zij haar vader, William Jackson Smart, wilde eren. Hij was een veteraan uit de Amerikaanse Burgeroorlog, die weduwnaar was geworden, nadat zijn vrouw in het kraambed bij de geboorte van hun zesde kind gestorven was. Toen zijn dochter volwassen geworden was, wilde ze de kracht en het doorzettingsvermogen van haar vader onder de aandacht brengen. Zij was hiervoor geïnspireerd door Anna Jarvis, die een jaar eerder een Moederdag had gelanceerd.

De eerste Vaderdag vond toen plaats op 19 juni 1910 in Spokane in de staat Washington. President Calvin Coolidge steunde in 1924 het idee om een Vaderdag te vieren, maar het geheel uit mannen bestaande Amerikaanse congres wilde niet iets doorvoeren dat zo de mannen in het zonnetje zette. Het effect hiervan was dat de dag pas officieel in de VS erkend werd tijdens het presidentschap van Richard Nixon in 1972.

In Nederland werd vanaf 1937 in oktober Vaderdag gevierd.] Op initiatief van de toenmalige Nederlandse Bond van Herenmode-detaillisten werd in 1948 afgesproken dat Vaderdag verplaatst zou worden naar de derde zondag van juni. Naar analogie met Moederdag wordt in België net als in Oostenrijk Vaderdag op de tweede zondag in juni gevierd. Vele landen, waaronder Nederland, vieren het op de derde zondag van die maand. In Spanje, Portugal, Italië en Liechtenstein maar ook in een deel van België (onder andere de regio Antwerpen), wordt Vaderdag op 19 maart gevierd. Dit is de feestdag van Sint Jozef, de voedstervader van Jezus. In Duitsland wordt Vaderdag gevierd op Hemelvaartsdag, de dag dat Jezus opvaart naar zijn Vader in de hemel. Al snel kregen de winkeliers moeder,- en vaderdag in hun greep. Anna Jarvis was niet met de vercommercialisering van haar feest. Ze klaagde zelfs een aantal handelaars en branches aan, maar verloor de rechtszaken. In 1948 stierf ze, ongetrouwd en kinderloos in het armenhuis.

Moederdag

't Was gauw Moederdag en Grolsen Gait piekerden zich suf aover 'n kadootje veur zien vrouw Liesbeth. Nao lange prakkizeren had e 't evonden. Liesbeth leep al, ik wet neet hoo lange, te zeuren um 'n ni-je wasliene; ze kon alle wasse nens in ene kere ophangen! 'n Dreugmölle. Dat was de oplössing! Dus Gait naor de winkel hen en hee koch zich 'n beste dreugmölle. Neet zo'n klein ding, nee, 'n lummel, want anders kon Liesbeth de wasse nog neet kwiet.

Met Moederdag was 't mense verguld met 't kadoo van euren Gait. Den zol metene d'n anderen dag dat ding wal 's efkes plaatsen. D'r wodden 'n gat egraven, beton d'r in en daorin de holden veur de dreugmölle. 'n Paar dage later was 't grote moment daor. Onder toezicht van de hele hoesholling wodden de mölle eplaatst en lös edraeid. Foi, foi, wat 'n groot ding was dat! 't Besloog bienao 't hele achtertuintje van Gait en Liesbeth. Ze konden gin kante meer oet. "Ruilen dat ding. En gauw 'n betjel!", dee Liesbeth strabant, maor daor wol Gait niks van heuren. Hee grep de slinger en draiden de mölle hoge op. I-j konden d'r met gemak onderdeur lopen!

Maor daor was 't probleem neet met opelöst. Goetegoet nee! Liesbeth zae: " 't Is 'n schande veur de buurte, Gait. En dat is 't. Ik miene wasse hoge in de loch en iederene maor kieken wat ik an d'n draod heb hangen. Niks d'r

van. Ruilen dat ding!" Maor Gait was onverbiddelijk. Dee dreugmölle ston d'r noe en hee zol blieven staon ok! Veur Liesbeth was de aardigheid van 't moederdagkadoo d'r heemaols af.

Eur olste dochter, Ria, had slim met moder te don en zee zon op 'n plan u meur vader 's iets an 't verstand te prutsen. Da's natuurlijk gauw ezeg, maor nog neet zo gemakkelijk edaone. Hoo mos ze dat anpakken? De slinger d'r afhale en verstoppen? De wasdräo deurknippen? Nee, dat lek eur ok niks, want dan zol d'r wat zwaaien!

Op 'n zunnigen zundagmeddag dee zich onverwacht de gelaegenheid veur. Gait en Liesbeth gingen hen fietsen. De jongs wazzen naor 't voetballen en Ria was allene in 't hoes.....

Ze ging de trappe op, naor de slaopkamer van de oldeleu. Oet de kleerkaste haalden ze alle olde, lange onderboksens van eur va, dee te toch nooit meer droog en ok dee olderwetse, grote hemde. Wieters nog luk olde zökke, 'n pilose bokse en 'n hele olde pette.

Dee kledingstukken hing ze allemaole mooi op an de dreugmölle. Ze draiden an d'n zwengel en daor ging 't zootje hoge de loch in. 't Grei wapperden vrolijk in de Grolse Wind. Noe maor afwachten wat de reacties wazzen a va en mo weer kwammen van 't fietsen.

Ria ging baoven op eur slaopkamer zitten um te kieken hoo 't zol gaon. Daor kwam 't fietsende stel an. De schuttingdeure ging lös en Gait kwam als eersten 't achtertuintje in, maor hee had niks in de gaten. Too kwam zien vrouw d'r achteran. Dee bleef as an de grond genaegeld staon. Kats achter d'n aom stond ze te kieken naor dat olde grei daor hoge in de loch.

Too had ok Gait in de gaten wat 'r and hand was. Metene foeterden e: "Schande! Wat mot de buurte wal neet van ons denken. Op zundagmeddag zo'n kraom an de wasliene!"

Hee staof naor binnen hen en reep um Ria. Dee kwam veutje veur veutje naor onderen hen en bekenden dat zee den witz had oetehaald.

"Noe kö-j 's zeen, va, wat 'r in moder umme geet as ze de wasse zo hoge op mot draeien." Gait vlaog naor boeten hen, Draiden de mölle bi-j de kladden en smet 'm in 'n hook.

D'n voglende dag kwam e met 'n kleindere dreugmölle anzetten. Gelukkig pasten den in d'n zelfden holder.

Liesbeth was tevraene, want zee kon in 't vervolg al eure wassen kwiet. En Gait? Ach, den kon d'r wal um lachen dat zien dochter 'm 'n hakke ezat had.

Zomer

Het seizoen van warmte
de druk van temperatuur
de zonnenstralen die branden
zo gaat dat in de natuur

het lome gevoel van de zon
het vakantie gevoel om je heen
lachende kinderen vrij van school
op het strand of zwembad ben je nooit alleen

Lekker even afkoelen
in het water verwarmd door de zon
zo moet je vakantie vieren
jou zou willen dat het elke dag kon

Het is maar een periode
enkele weekjes in het jaar
Daar moeten we van profiteren
het is dat waar ik voor spaar

Dan dondert het en bliksemt
het opent de druk in de lucht
de temperatuur word minder
een verfrissing met een zucht

Zo hoort een zomer te zijn
je verplaats je veel meer naar buiten
om vitamines op te doen
voordat we de deuren weer sluiten

enkele weekjes zomer
ze vliegen zo snel voorbij
om voor de herfst en de winter plaats te maken
Dan is ook snel weer mei

bron: 1001 gedichten

Bijeenkomst voor vrijwilligers met als thema: ‘Bewegen’

Woensdag 10 mei waren alle vrijwilligers van de locaties De Pelkwijk, Pronsweide, De Berkhof en Vredense Hof uitgenodigd voor een bijeenkomst met als thema Bewegen. De vrijwilligers werden allemaal heel warm ontvangen in het Atrium van De Pelkwijk. Alberdien Leenstra, zij is ook fysiotherapeute binnen Marga Klompé, was deze middag te gast als spreker;

Bewegen is meer dan een arm de lucht in strekken, is meer dan een stap verzetten. Wat maakt het dat bewegen zo belangrijk is voor ons allemaal en zeker ook voor ouderen? En wat komt er allemaal bij kijken? Hoe komt het dat bewegen bij het ouder worden steeds lastiger wordt? En wat kunnen we doen om ouderen en onszelf zo lang mogelijk in beweging te houden?

Het was een hele interessante en bijzondere middag. Het gaf weer even bewustwording hoe we onszelf bewegen in ons dagelijkse leven maar ook praktijkvoorbeelden in het werk; hoe snel en onbewust we ook vaak dingen willen “overnemen” van cliënten. Bijvoorbeeld het zelf



suiker en melk in de koffie doen, of een kopje op het aanrecht zetten, of iets van het appartement ophalen. Terwijl dat eigenlijk allemaal een uitnodiging tot “Bewegen” kan zijn. Niet alleen heeft bewegen een positief effect op ons lichaam maar ook heeft het een positief effect op onze innerlijke gemoedstoestand. Het geeft een gevoel van eigenwaarde, draagt bij aan je welzijn.

Het werd gelijk al in de praktijk gebracht. Normaal gesproken wordt het kopje koffie of thee ingeschonken voor de vrijwilligers op zo’n middag, maar er werd gelijk actie ondernomen en de vrijwilligers werden uitgenodigd zelf hun tweede kopje koffie of thee aan de bar te halen waardoor iedereen in “Beweging” kwam. We bedanken Alberdien heel hartelijk voor deze goede en verhelderende presentatie!

Tot slot van de presentatie was er een hele mooie en wijze spreuk van Loesje zichtbaar:

DENK NIET IN PROBLEMEN,
MAAR IN MOGELIJKHEDEN

**ALS DE LAT TE HOOG LIGT,
KUN JE ER ALTIJD NOG
ONDERDOOR LOPEN**

Loesje

Leden Cliëntenraden Winterswijk

per mei 2023

Leden cliëntenraad De Berkhof

- De heer C.G. Oteman
Cliënt wzc De Berkhof
- Mevr. H. Boesveld
Cliënt wzc De Berkhof
- De heer B. Beernink
Cliënt wzc De Berkhof
- Mevr. T. Beernink
Cliënt wzc De Berkhof
- Mevr. E. Scholten
Familie cliënt wzc De Berkhof
- Vacature (4 x)

Leden cliëntenraad De Pelkwijk

- De heer G. Rösken (voorzitter)
Cliënt wzc De Pelkwijk
- De heer D. Bartelink
Cliënt wzc De Pelkwijk
- Mevr. T. Vaags
Cliënt wzc De Pelkwijk
- Vacature (4x)

Leden cliëntenraad vh Pronsweide

- De heer W. Stolk (voorzitter)
Familie cliënt PG (woning 2)
- De heer H. te Brummelstroete
Familie cliënt PG (woning 4)
- De heer F. Ruepert sr.
Cliënt afd. Slingeland (somatiek)
- Mevr. N. ter Horst
Familie cliënt PG (woning 1)
- De heer G. ten Hietbrink
Familie cliënt PG (Goorweg 12a)
- Vacature (4 x)

Leden cliëntenraad Vredense Hof

- Mevr. I. Beijers-Holders (voorzitter)
Contactpersoon Vredense Hof
- Mevr. L. v.d. Rest
Contactpersoon Vredense Hof
- Mevr. L. Idink-Beijers
Contactpersoon Vredense Hof
- Mevr. L. Ubbink-Wiggers
Contactpersoon afd. PG (woning B)
- Mevr. M. Klein Langenhorst
Contactpersoon Vredense Hof
- De heer A. van Westhreenen (CCR-lid)
Familie cliënt afd. PG (woning C)
- Vacature (3 x)

Leden cliëntenraad Thuiszorg Marga Klompé

- Mevr. M.J. Dibbets-Jansen
Winterswijk
- Mevr. S. de Booij
Winterswijk
- De heer W.R. Broeke
Lochem
- Mevr. E. Venderbosch
Lochem
- Regio Aalten
Vacature (2x)

Bureau Ondersteuning Cliëntenraden
Ziekenhuisstraat 14
7141 AN Groenlo
tel: 0544-474100 tst 3409
email: cliëntenraad@szmk.nl

De alternatieve koningsspelen

Net als vorig jaar zouden de bewoners van De Berkhof naar OBS de Bargerpaske gaan om deel te nemen aan de Koningspelen. Ruim 20 bewoners hadden zich hiervoor aangemeld. Op vrijdag 21 april kwam de regen met bakken uit de lucht en werden de spelletjes voor de leerlingen binnen gehouden. Niet echt handig om dan ook nog met zoveel bewoners en vrijwilligers extra aan te komen.

Oplossing was om in De Berkhof zelf Koningspelen te regelen. In het restaurant werden meerdere spelen klaargezet en op de gang de rolstoelen race. Tijdens de koffie met een oranjekoek kregen alle deelnemers een rood/wit/blauwe vlag op de wang geschminkt en daarna ging iedereen enthousiast aan de slag.

De ochtend werd afgesloten met een drankje en werd er geproost op het koningspaar. Volgend jaar gaan we graag weer naar de Bargerpaske maar de alternatieve Koningsspelen waren ook heel gezellig."



Zonrijge voorjaarsmarkt Vredense Hof



Wat hadden we geluk met het mooie weer! De zon scheen volop! Op zaterdag 13 mei was er weer de jaarlijkse voorjaarsmarkt van de Vredense Hof. De binnentuin is dan voor een paar uur omgetoverd in een gezellige markt met allerlei kraampjes. Dus wie voor moederdag nog een leuk presentje nodig had, kon prima slagen. Wim te Slippe stond er met zijn prachtige vogelvoederhuisjes en weerstenen, en ook was er een prachtige kraam met allerlei bloemcreaties, heerlijke eigen gemaakte jammetje van Ria Bijl en ook kon je er terecht voor prachtige sieraden, stipwerk, haakwerkcreaties en nog veel meer. Ook de collega's van het dagcentrum van De Berkhof hadden een standje ingericht en er konden spelletjes gedaan worden. De kraam met eigen gemaakte kaartjes van vrijwilligers en bewoners die elke dinsdagochtend gemaakt worden mocht natuurlijk ook niet ontbreken!

Om deze dag extra feestelijk te maken kregen alle bewoners een waardebon om een gratis bakje overheerlijk Clara Bella ijs te halen. Ambachtelijk bereid door boerderijwinkel te Winkel.

Ook was er een mooie expositie te bezichtigen van leerlingen van kunstenaars Karin Jansen-Loff. Naast alle kraampjes kon men ook genieten van de mooie klanken van het draaiorgeltje van Xandra Storm. Zij verzorgde de muzikale omlijsting van deze middag met haar Orgue de Barberie.

Het was zeer geslaagde en vooral gezellige middag!



Schildercursus door Karin Jansen-Loff in de Vredense Hof

Op verzoek van enkele bewoners hebben we kunstenares Karin uit Winterswijk gevraagd om een aantal middagen een schilderworkshop te komen geven. Ze was gelijk enthousiast. In totaal vijf woensdagmiddagen hebben bewoners gewerkt aan prachtige kunstwerken. Men kon een afbeelding ter inspiratie zoeken uit één van de kunstboeken die Karin had meegenomen maar er werd ook uit eigen creativiteit geschilderd.

Er werd gewerkt met acrylverf. "Deze verf droogt veel sneller in vergelijking met bijvoorbeeld olieverf, zodat je sneller laagjes over elkaar heen kan schilderen en zo het kunstwerk goed kan opbouwen."

Er werden onder andere stillevens, boeketten bloemen en prachtige landschappen geschilderd. Met hier en daar een goede tip van Karin blijken er veel ware kunstenaars in de Vredense Hof te wonen. Deze activiteit is zo goed bevallen dat we al hebben afgesproken dat Karin in het najaar weer komt voor een vervolgcursus. Ook heeft Karin met enkele cursisten van haar atelier in Winterswijk op de voorjaarsmarkt van de Vredense Hof geëxposeerd met prachtige kunstwerken. Maar de bewoners hebben hun eigen kunstwerken een prachtig plekje in hun eigen appartement gegeven. "Nooit gedacht dat ik dit zelf heb kunnen schilderen."

Een activiteit om trots op te kunnen zijn.

Een potje biljarten bij Spiekerman in Meddo

Een middag biljarten met bewoners van groepswonen Meddo, hoe geweldig is dat. Het idee kwam van medewerkster Dagmar Böse. Haar kwam ten ore dat bewoonster, mevrouw Annie Richter, biljarten als hobby had.

Ook nog eens zeer verdienstelijk, gezien de vele prijzen. Ze is zelfs heel wat keren kampioen geweest, dit vertelde haar dochter.

Met dit gegeven organiseerde Dagmar een gezellige middag biljarten bij Spiekerman in Meddo. Annie hanteerde de keu als vanouds. De bewoners hebben met bewondering toegekeken. Bij biljarten hoort uiteraard een drankje en een portie bitterballen.

Het bleef nog lang onrustig bij Spiekerman. Naar aanleiding van deze middag staat er nu een biljart in de woning en hebben de overige bewoners allemaal de smaak te pakken.



Laat die armen maar zwaaien!

Elke vrijdagochtend is onze enthousiaste fysiotherapeute Martine Arink met bewoners van de Vredense Hof druk in beweging. Vaak denken we dan aan gymnastiekoefeningen, maar bewegen kan op heel veel verschillende manieren.

In beweging blijven wordt steeds belangrijker naarmate we ouder worden. Door regelmatig actief te bewegen, blijven we langer mobiel en kunnen we proberen het lichaam zo soepel mogelijk te houden.

Maar iedereen weet dat het niet altijd leuk is om te 'moeten' bewegen en je hebt er ook niet altijd zin in. Maar daar heeft stagiaire Lina wat op gevonden. Ze heeft voor haar opleiding allerlei leuke activeringsspelletjes bedacht. Zoals op de foto hieronder; een BINGO maar dan net even iets anders. Alle deelnemers hebben een Bingokaart met cijfers erop. Per beurt kun je zelf je eigen bingokaart zo snel mogelijk proberen vol te krijgen door met de pittenzak op het juiste cijfer te mikken. Zo krijgen je armen de nodige beweging, wordt de hand-oog coördinatie gestimuleerd, je hersenen zijn actief en

bovenal; het zorgt voor veel gezelligheid. Ook een Ganzenbordspel met allerlei beweegopdrachten zorgt voor veel hilariteit. Dus ook de spieren in het gezicht krijgen de nodige beweging! Dit is een hele leuke manier om het bewegen leuk te maken.

Ook op de maandagochtend is gastvrouw Mirna vaak actief met de bewoners aan het 'sporten'. En wat is er dan fijner om dat bij mooi weer buiten in het zonnetje te doen.

Bewegen zit hem vaak ook in kleine dingen en dan is het goed om ons daar weer een beetje bewust van te worden, en onze spieren bewust weer te gaan voelen.



Zomerpuzzel

B A D P A K H L O S A R A P
R E D N I L V A B G E B Z O
N M N L N O Z A N I R W O N
E E A R A K R W E G A A E S
K M R A W B A O E T M M S B
E V T E E L R M E M E A I A
O L S C P P I R P O M K T D
R I U O S M P R L V I E I M
B E S C N I A B B N U T N I
M G J K S J D K I E Z U E N
E E I T N A K A V E N I R T
W R O A D A B M E W Z N B O
Z O R I S L I P P E R S O N
L O L L E E T S A K D N A Z

- Badminton

Badpak

Bal

Barbecue

Bikini

Bloemen

Bos
- Cocktail

Gras

Hangmat

Ijs

Kamperen

Kampvuur

Parasol
- Ranja

Slippers

Sproeier

Strand

Tuin

Vakantie

Vlieger
- Vlinder

Warm

Waterpistool

Zandkasteel

Zee

Zon

Zonnebril
- Zwembad

Zwembroek

Zwemmen

Oplossing

De overige letters vormen een zin



Voorjaarsmarkt Pronswaide

Zaterdag 29 april was er weer een gezellige voorjaarsmarkt in Pronswaide. Deze markt staat vooral bekend om de voorjaarsplantjes en de heerlijke vers gebakken oliebolletjes die er dan verkocht worden. Verder waren er kraampjes met sieraden, haakwerk, eigen gemaakte kaarten, boeken, jam, de Zonnebloem afdeling Winterswijk en Simone smaaklokaal. Ook waren er insectenhôtels die door de bewoners zelf gemaakt waren en allemaal verkocht zijn. De opbrengst van de plantjes, oliebolletjes en boeken komen ten goede van de Vrienden van Pronswaide.

KLUSCAFÉ

In februari plaatste ik een oproep of er iemand een mooie werkbank had voor een te starten klusgroep. Er waren verschillende reacties maar de mooiste is wel dat Wim Samberg er een heeft gemaakt voor onze bewoners. Een verrijdbare werkbank en in te klappen, daarnaast kunnen wij ook alle gereedschap en materiaal opbergen. Zo houden wij het netjes. Het ziet er ook nog eens erg professioneel uit. Wij zijn er blij mee en bedanken Wim Samberg hiervoor. Het was zijn vader, Jan Samberg, die graag een activiteit voor mannen wilde. Hij wist ook wel wat voor activiteit het

moest zijn en wie de geschikte vrijwilliger daarvoor was. Veel keus had zoon Wim niet meer en inmiddels is deze activiteit niet meer weg te denken en komen er ook dames op de vrijdagmiddag. Naast hout bewerken kan men ook hout branden, houtsnijwerk en bouwpakketten in elkaar zetten. Vogelkastjes en Insectenhôtels nemen gretig aftrek. Wij hopen dat de bewoners nog vele klussen kunnen klaren op de vrijdagmiddag. Inmiddels hebben wij met Wim Samberg een vaste vrijwilliger die de bewoners helpt om samen mooie werkstukken te maken.



Verwendag met als resultaat een prachtige foto

Zaterdag 15 april werden de bewoners van De Berkhof in de watten gelegd.

Bewoners konden naar de kapster, manicure en visagist. Personeel van de horeca verzorgde de high tea hapjes, bowl en een saucijzenbroodje.

Aan het eind van de dag werd er door fotograaf Marcel te Brake een professionele foto gemaakt. Het resultaat was prachtig.



Expositie van eigen werk van bewoners De Pelkwijk

In de hal van de begane grond en het atrium exposeren de bewoners van De Pelkwijk die iedere maandagmorgen schilderen en kleuren. Onder leiding van vrijwilligers Riek Tolkamp en Paula Weevers kleuren en schilderen de bewoners wat af. Voor de bewoners een hele eer om deze dan ook aan medebewoners en bezoekers te laten zien.

Wat een talent hebben onze bewoners. De schilders zijn: mevrouw Boeijink, mevrouw Huiskamp, mevrouw Kuenen, mevrouw Miedema en Cor Bouwhuis. De prachtig ingekleurde schilderijen zijn gemaakt door mevrouw Schröer, mevrouw Lengwenus, mevrouw De Baat, Mevrouw Van Waardenburg en mevrouw Van Zuilekom.



Een moment van rustig mijmeren

Als ik begin te schrijven is de maand juni nog geen week oud. Ik kijk naar buiten en denk; Wat brengt het weer ons vandaag?

Een stralende zon met strak blauwe lucht. De weersvoorstellingen, ach daar kun je vaak ook nog alle kanten mee op. Maar toch we zitten in de maanden die we zomers noemen.

De maanden waarin we genieten van wat meer vrije tijd omdat de vakantie voor de deur staat. De zomer in aantocht en we zien allemaal uit naar dat moment van rust, de vakantietijd breekt aan en we zien uit naar een pauzemoment in onze dagelijkse bezigheden. Ons leven van alle dag, ons werk en ons gezin vragen veel energie en die nieuwe energie zullen we ergens weer moeten opdoen.

Gunnen we ons de tijd om rustiger aan te doen?

En waar doen we nieuwe energie op????

Nieuwe energie opdoen doet ieder op zijn eigen manier.

Door met aandacht te leven. Af en toe even stil te staan.

Te zingen, uit te gaan, of een mooi boek lezen.

Even tijd te maken voor jezelf.

Een dag in de week apart zetten voor.....

Een korte periode zonder verplichtingen.....,

om weer op adem te komen en te blijven. Om tot rust te komen.

Wat is rust?

Het woordenboek De DIKKE VAN DALE noemt RUST een toestand waarin mensen terechtkomen als ze ophouden met arbeid, als er geen moeite of inspanning meer nodig is. "Pas na gedane arbeid is het goed rusten."

Arbeid wordt gezien als iets wat altijd moeite kost. Toch blijft er voor mij de vraag waarom zou dat zo moeten zijn?

Wanneer kom ik tot rust?

Misschien wel juist als ik sta te graven in de tuin;

als ik met rugzak en al een berg opsjouw; misschien juist als ik lekker zit te lezen, te schrijven of te studeren;

als ik kinderen een verhaaltje voorlees.

Verwonderlijk genoeg is dit niet bepaald een rijtje rustige activiteiten.

Graven en wandelen is inspannend en ontspannend tegelijk – rust is niet hetzelfde als ontspanning. Rust hoort niet alleen bij mijn vrije tijd, want ook lezen en schrijven behoort deels tot mijn werk. Rust heeft volgens mij te maken met even niets hoeven.

Beter gezegd: of je nu wel of niet iets doet, je bent helemaal niet bezig met 'moeten'. Datgene wat je doet, doe je zonder krampachtig moeten.

Ik hoorde iemand die benadering ooit "zorgvuldige zorgeloosheid" noemen. Rust heeft dan te maken met hoe je iets doet. Geconcentreerd zijn zonder je ergens in vast te bijten. Een houding van rustige aandacht en toewijding voor wat je aan het doen bent. Als je zo naar de betekenis van het woordje RUST kijkt zou je het niet enkel moeten verbinden aan vrije tijd en vakantie. Want wat wij in onze vrije tijd doen is vaak alles behalve niets doen. Vrije tijd zit vol activiteiten. Rust verdraagt zich niet met alles moeten en willen, meteen en liefst tegelijk als het even kan. En onze werktijd zou minder stressvol zijn als we er wat meer rust in wisten te brengen. Een houding van rustige aandacht en toewijding voor wat er gedaan moet worden.

Rust is ook een pauze. Om rust te krijgen moet ik soms even stil staan in mijn leven, ophouden met de gewone bezigheden.

Er overvalt me rust wanneer ik gehaast thuis kom fietsen en in de tuin allerlei vogeltjes hun hoogste lied hoor zingen. Zulke momenten breken dwars door je normale levensritme heen, echt plannen kun je ze niet.



Maar je kunt wel 'LEGE TIJD' plannen, tijd die je helpt om dat soort momenten te ervaren. Zo krijg je het gevoel dat je ergens in rust. Ieder heeft daar zo z'n eigen manier voor. De een mediteert elke dag een kwartier, de ander leest elke avond een gedicht en mijmert daar een poosje over, de derde sluit de dag altijd door een half uurtje met vrouw of vriend te praten, de vierde gaat wekelijks naar een viering of kerkdienst.

Een ritme vinden, daar gaat het om. Een ritme van inspannen en ontspannen; van ergens mee beginnen en er weer mee ophouden. Van leven op de klok en leven in eeuwigheid. Van ingrijpen en laten gebeuren.

We gaan hopelijk een zomer tegemoet waarin er rust zal zijn en we dagelijks mogen genieten van wat we op ons pad tegen komen. En natuurlijk veel zonnige uurtjes.

Zodat we tot rust gekomen, straks weer met vernieuwde energie onze taken op kunnen pakken.

En soms droom ik dat de zomerzon als poeder in mijn broekzak kon.

Ik zou het naar de mensen gooien en heel de dag door blijheid strooien

Ik wens u allen een heerlijke zomer toe waarin er veel te genieten valt.

Marian Storteler
Geestelijk verzorger

Maak kennis met Pauline Ophuis

Cliëntenraadondersteuner

Dag Pauline! Je bent alweer enkele maanden de opvolgster van Trudy Storteboom van het BOC (Bureau Ondersteuning Cliëntenraden) en -later- van Gerdien Heerink, de kwartiermaker. Wij willen je graag nog wat beter leren kennen nu je hebt plaatsgenomen op deze stoel. Vertel eens iets over jezelf.



Maak kennis met Pauline Ophuis, cliëntenraadondersteuner

“Ja, inmiddels hebben alle Cliëntenraden al kennis kunnen maken met mij en ik met hen. Ik woon in Deurningen, ben getrouwd met Frank en samen hebben we drie kinderen. De oudste dochter is inmiddels gesetteld, de twee zonen zijn nog thuis wonende studenten.”

Wat voor opleiding heb je gedaan?

“Ik ben opgeleid tot medisch analist maar ben altijd buiten het lab werkzaam geweest. Mijn laatste functie was die van privacy officer bij een klinisch onderzoeksbureau.”

Heb je ook hobby's?

“Ja zeker, ik houd van zwemmen, de zondag ga ik altijd samen met mijn invalide zus. Verder vind ik het leuk om concerten te bezoeken. Mijn laatste concert was van Bruce Springsteen, mijn smaak beperkt zich niet tot één muziekstijl. Een uitnodiging van mijn zus voor het Orkest van het Oosten sla ik niet af. Van Rachmaninov tot Rammstein, alles komt in mijn ‘repertoire’ voorbij.”

Hoe kijk je tegen je nieuwe baan aan?

“De Achterhoek is een fijne regio om in te werken, ik voel mij er al net zo thuis dan in mijn eigen Twente. Persoonlijk vind ik het erg belangrijk dat mensen, zolang ze dat nog kunnen, zeggenschap blijven houden over hun eigen leven. Een goed functionerende cliëntenraad is hierbij van belang. Het gaat erom dat we gezamenlijk een verantwoordelijkheid hebben voor goede zorg.”

Nu je al een poosje aan de slag bent heb je de organisatie al wat beter leren kennen. En de mensen natuurlijk ook. Hoe bevalt het?

“Ja, inmiddels alweer drie maanden. Het is een uitdagende baan met veel beschouwingen. De diversiteit in en tussen de raden kan soms erg groot zijn en vraagt om maatwerk van het BOC. De onderwerpen kunnen erg variëren maar de intentie om iets voor de cliënten en haar organisatie te kunnen betekenen is de belangrijkste drijfveer van de leden.

Dit betekent niet dat men het binnen een cliëntenraad of tussen de organisatie en de cliëntenraad het altijd met elkaar eens moet zijn. Als ondersteuner dien je hierin een proces van gelijkwaardigheid. Mijn rol blijft altijd neutraal en onafhankelijk met als leidraad de wet- en regelgeving van de overheid en de procedures die hierover gezamenlijk zijn afgesproken. Als ik kan bijdragen aan het creëren van een sfeer waarin alle leden zich gehoord voelen, draagt het proces vanzelf bij in het creëren van een eigen regie.”

“Wat ik zeker zo belangrijk vind om te vermelden is, dat ik de ondersteuning van de 14 cliëntenraden natuurlijk niet alleen doe. Mijn collega, Ini Oonk verzorgt al meer dan vijftien jaar het secretariaat van het BOC en is voor mij als nieuwkomer onmisbaar. Samen zijn we een belangrijke schakel in de informatie-uitwisseling tussen de regiomanagers, raad van bestuur en de cliëntenraden. Als ondersteuner hoop ik een bijdrage te kunnen leveren aan een dienstbare en inspirerende samenwerking.”

Vergaderingen van de cliëntenraad zijn in principe openbaar, wilt u eens een vergadering bijwonen, of wilt u graag lid worden van uw lokale cliëntenraad, neem dan contact op met het BOC. E-mailadres: clienraad@szmk.nl Tel: 0544-474100

door Sis Huiskamp



**Marga
Klompé** 
voor het beste van elk moment