

UITGAVE VAN JOHANNITER NEDERLAND

Contact blad



**Het wordt
lichter**

nr **165**
april 2021

Colofon

Het *Contactblad* is een uitgave van Johanniter Nederland. Het tijdschrift wordt verspreid onder alle vrijwilligers en andere betrokkenen van Johanniter Nederland. Het *Contactblad* verschijnt drie keer per jaar.

Redactie

Joke Bos-Sinoo, Karel Greven, Sacha Jansen,
Katinka Kersting, David van Lennep, Joost Röselaers

Bijdragen

Iedereen is van harte uitgenodigd mee te denken over interessante of zinvolle artikelen in het tijdschrift. We verzoeken u echter niet zomaar kopij in te zenden, maar vooraf even contact op te nemen met de redactie.

Contact

Voor alle zaken betreffende de inhoud van het tijdschrift kunt u contact opnemen met Katinka Kersting.
T 070 – 364 9920
E kersting@johanniter.nl

Fotografie

Diverse vrijwilligers

Vormgeving

www.makingwaves.nl

Druk

De Hoop Grafisch Centrum, Dordrecht

Johanniter Nederland

Lange Voorhout 48, 2514 EG Den Haag
T 070 – 364 9920
F 070 – 356 1137
E info@johanniter.nl
W www.johanniter.nl
Bankrekening: NL38 ABNA 0258538147

Johanniter Nederland werkt mét mensen vóór mensen.

Onze vrijwilligers zetten zich in voor diegenen die door ziekte, ouderdom, een beperking of sociaal isolement minder vanzelfsprekend kunnen meedoen in de samenleving. Wij nemen praktisch drempels weg, zorgen voor plezierige momenten en creëren een breed scala aan ontmoetingen. Hiermee verrijken wij het leven van alle betrokkenen. In onze visie moet hulp geven en hulp ontvangen vanzelfsprekend zijn.



Van de redactie

Beste lezer,

In de agenda van dit *Contactblad* staat een aantal vakantieweken vermeld in het najaar. Zou het? Afspraken maken is sinds corona een delicate zaak. Als ik in mijn agenda van het afgelopen jaar terugblader zie ik vooral doorgestreepte afspraken. En toch blijven wij het proberen. Waarom? Daar is allereerst een medische reden voor. Er lijkt dit keer echt licht aan het einde van de tunnel te zijn. Tegen de zomer zal een groot aantal van ons gevaccineerd zijn en kunnen maatregelen met enig geluk worden versoepeld. Maar er is ook een existentiële reden. Want wij zijn het zo langzamerhand wel zat, om amper mensen te zien en om ons maar te houden aan die anderhalve meter. Dat past niet bij ons mens-zijn. Het is niet goed dat de mens alleen is, is een van de eerste zinnen die God uitsprekt in de Bijbel. Het is van levensbelang dat wij anderen zien, spreken, aanraken. Wij zijn gebouwd op contacten. En wij leven op van ontmoetingen. Dit besef raakt aan de kern van de werkzaamheden van de Johanniter Nederland. En daarom blijven we hopen op vakantieweken in het najaar en op zoveel andere vormen van ontmoeting.

En tot die tijd wordt er ook van alles georganiseerd. Johanniter Nederland staat niet stil, zoals blijkt uit het interview met Lidwien van der Reep. Er wordt langs verschillende wegen contact onderhouden. De voedselbank wordt actief ondersteund. In dit *Contactblad* komen diverse vrijwilligers aan het woord die juist het contact zoeken met de ander, vaak op creatieve wijze.

Hoe kunnen wij zelf deze soms eenzame coronatijd doorkomen? Sascha Jansen schreef een prachtig verhaal over huidhonger en eenzaamheid, en zij geeft een aantal concrete tips over hoe we daar in deze coronatijden mee om kunnen gaan. Het is de moeite waard om ermee aan de slag te gaan en om ze onder de aandacht te brengen. Haar oproep aan het slot geldt voor ons allen, eenzaam of niet, in coronatijden en daarbuiten: *wees lief voor jezelf, wees zacht voor jezelf, omarm jezelf en houd van wie je bent, met al je imperfecties.*

JOOST RÖSELAERS

Inhoudsopgave

We staan niet stil

Het jaar 2020 werd getekend door corona. Wie had een jaar geleden gedacht dat we nu, voorjaar 2021, nog steeds niet terug zouden zijn bij 'normaal'? En wat betekent dit voor Johanniter Nederland? We legden directeur Lidwien van der Reep een aantal vragen voor

De praktijk

Ik heb huidhonger en ik ben eenzaam! Vandaag de dag zullen er meer mensen dan ooit zijn die dit wel zouden willen uitschreeuwen. Meer mensen dan ooit voor wie dit geldt, mensen die dit voelen, dit zachtjes zeggen, dit denken of... zich ervoor schamen. Meer mensen dan ooit die tot de ontdekking komen dat ook zij dit ervaren, ook al zijn ze nog jong...

Hopelijk komen we snel weer bij elkaar!

De jaarlijkse Johanniter vrijwilligersdag is bedoeld als een bedankje, een feestje en een moment om elkaar te ontmoeten. In 2020 kon die niet doorgaan en – helaas – dit jaar ook niet. Terugblikken op de voorjaarsdagen van de afgelopen 20 jaar kan wel!



En verder

6 Stokoud, maar springlevend! • 8 Gluren bij de burens • 13 Gedicht • 14 Te doen in • 18 Contact houden • 19 Internationaal • 20 Puzzels • 22 Korte berichten • 23 Agenda, Spelduitreikingen • 24 In contact met

➤ We staan niet stil

Het jaar 2020 werd getekend door corona. Wie had een jaar geleden gedacht dat we nu, voorjaar 2021, nog steeds niet terug zouden zijn bij 'normaal'? En wat betekent dit voor Johanniter Nederland? We legden directeur Lidwien van der Reep een aantal vragen voor.

Hoe kijk je terug op het afgelopen jaar?

Ik vond en vind het pittig. Voor Johanniter Nederland betekende de beperkingen dat zo goed als alle geplande activiteiten niet konden doorgaan. Vrijwilligers konden hun werk in zorginstellingen niet doen, bijeenkomsten waren niet mogelijk, de rolstoelbussen konden niet meer gebruikt worden voor uitjes en de zorgvakanties werden een voor een geannuleerd. Het moeilijkst vind ik dat er vooral beperkingen zijn op het contact tussen mensen onderling en dat is nou net wat ons werk zo mooi en waardevol maakt. De stichting heeft daarom gezocht naar activiteiten en acties die onder de gegeven omstandigheden wél mogelijk waren. We onderhouden ook intensief contact met de vrijwilligerscoördinatoren van de groepen, waarbij we in onze ondersteuning meebewegen met de vragen en behoeften in het coronaproces.

Kun je iets vertellen over de activiteiten die wél plaatsvonden?

In eerste instantie richtten we ons vooral op het onderhouden van contact. We hielden een kaartenactie en startten een belservice, waarover in een vorig *Contactblad* al geschreven is. Die contactmomenten, in de vorm van telefoontjes, e-mail en post, aan vakantiegasten, vrijwilligers en anderen

uit ons netwerk zijn nog steeds een belangrijk aandachtspunt. We willen mensen laten weten dat ze – ondanks de afstand – niet vergeten worden!

Iets compleet anders was de Voedselbankactie. Door de coronacrisis komt een groeiend aantal mensen in financiële problemen. Hierdoor wordt een groter beroep gedaan op de Voedselbanken. Johanniter Nederland organiseerde samen met de vrijwilligers van Huis ter Leede een actie waarbij mensen in de dorpen rondom Leerdam dicht bij huis producten konden inleveren. Deze boodschappen werden vervolgens met een Johanniter rolstoelbus naar de Voedselbank in Leerdam gebracht. Vijftig volle kratten in totaal, een mooie opbrengst ondanks de extreem hoge temperaturen en de vakantietijd.

In december wilden we – ondanks alle beperkingen – mensen toch bemoediging en warmte bieden. Daarom namen we een sfeervolle kerstviering op in de Dorpskerk in Blaricum met onder andere prachtige woorden van dominee Joost Röselaers, kerstverhalen en koorzang. Deze viering was tijdens de kerstdagen op elk gewenst moment online te bekijken.

We lieten ook Johanniter mondkapjes maken, die nog altijd besteld kunnen worden. Bij alles wat we deden ontvingen we leuke berichtjes, lieve reacties en hartelijke woorden, waar we ontzettend blij mee zijn!

Hoe staat de stichting ervoor?

De meeste inkomsten van Johanniter Nederland komen van externe fondsen. Projecten waarvoor we geld aanvragen, zoals de Johanniter vakanties, moeten daadwerkelijk uitgevoerd worden, anders komt de financiering te vervallen. Omdat in 2020 zo goed als alle activiteiten



Lidwien (midden) tijdens voedselbankactie

waarvoor financiering was aangevraagd kwamen te vervallen, kwam de stichting veel geld te kort. Want de reguliere werkzaamheden om de organisatie draaiende te houden gingen intussen gewoon door.

Net als veel andere organisaties hebben we daarom een beroep gedaan op de NOW-regelingen. Dit zijn overheids subsidies om tegemoet te komen aan organisaties die het moeilijk hebben door de coronatijd, bijvoorbeeld om de personeelskosten te dekken. Daarnaast vonden we financiering voor corona-acties en kregen we de reguliere financiële steun vanuit de Johanniter Orde. Bovendien hebben we als stichting een reserve om dit soort tijden door te komen. Ook hebben we nog meer dan anders op de kosten gelet. Het was puzzelen af en toe, maar op deze manier redden we het.

Ik ben trots op de motivatie en inzet die de collega's blijven tonen. We werken grotendeels vanuit huis, per dag is één persoon op kantoor aanwezig voor de telefoon en de post, we missen het contact en de collegiale vriendschap. Het is nog even niet anders.

Hoe gaat 2021 er uit zien?

We hopen van harte dat we onze reguliere activiteiten in de loop van 2021 weer kunnen oppakken. Voor onze kwetsbare doelgroepen zou het fantastisch

zijn als ze weer uitstapjes kunnen maken, anderen kunnen ontmoeten en mee kunnen doen aan groepsactiviteiten. We durven ook weer aan Johanniter vakanties te denken. Voor de zekerheid zijn deze allemaal gepland in de tweede helft van het jaar.

Door de coronacrisis zijn we ons er nog meer bewust van geworden hoe belangrijk intermenselijk contact is en hoe zwaar mensen met financiële problemen het hebben. We willen in 2021 daarom een aantal extra activiteiten doen waarbij het juist hier om draait, zoals een bezoekweek en een samenwerking met de Voedselbank.

Deze tijd gebruiken we ook om over de grenzen van het jaar heen te kijken. We onderzoeken of er nog andere manieren zijn om op langere termijn iets te betekenen voor kwetsbare mensen. Wellicht vloeit hier een geheel nieuwe Johanniter activiteit uit voort.

Rest me te zeggen dat we alle vrijwilligers heel erg missen! Een vrijwilligersdag zit er dit jaar helaas nog niet in. Maar ik troost me met de gedachte dat aan deze tijd van sociale armoede zeker een einde komt. En dan hoop ik iedereen snel weer persoonlijk te kunnen begroeten! ➤

KATINKA KERSTING

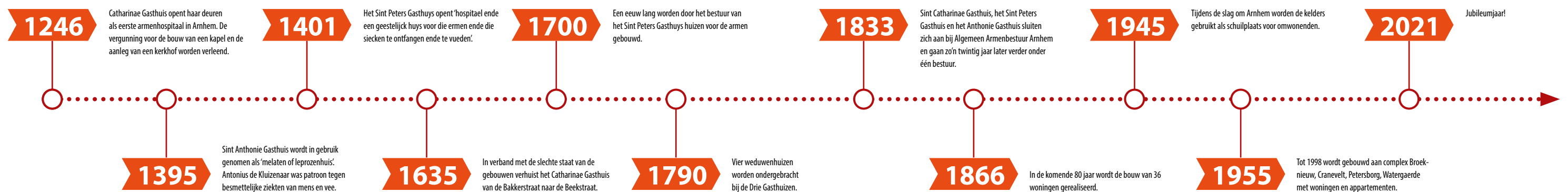


➤ Stokoud, maar springlevend!

DrieGasthuizengroep in Arnhem viert dit jaar haar 775-jarig bestaan. Dat moet gevierd worden, dachten ze daar en daarom werd tweeënhalf jaar geleden een projectgroep gestart die de feestelijkheden ging voorbereiden voor bewoners, collega's en (Johanniter) vrijwilligers. Van corona had toen nog niemand gehoord...



Allereerst de belangrijkste ontwikkelingen door de eeuwen heen:



Beste lezer, is u in dit overzicht iets opgevallen? Ongetwijfeld! Besmettelijke ziekten lopen als een rode draad door de eeuwen heen. Al in 1246 werd hier de strijd beschreven tegen het virus dat pest, lepra en melaatsheid veroorzaakte. Al had men toen nog geen kennis van virussen, men wist wel dat iets voor de mond dragen en afstand houden, 'niet in den kwaden reuck van iemand staan', wel degelijk verschil maakte. Door de eeuwen heen is die strijd gevoerd en we doen dat heden ten dage nog om het coronavirus de baas te worden. In het jubileumboek, dat dit jaar verschijnt, wordt deze eeuwenlange strijd beschreven.

Feestelijkheden

Ik sprak met Frans van Diek, projectmanager jubileumjaar. Hij vertelt: 'We gingen tweeënhalf jaar geleden enthousiast van start met het maken van plannen, het moest een feest worden dat men zich bij het 800-jarig bestaan vast nog zal herinneren... Maar we wilden geen geld over de balk smijten, want het mocht natuurlijk niet ten koste gaan van de zorg. We hadden toen al wat activiteiten opgezet, gelukkig kunnen die nu met wat aanpassingen coronaproof doorgaan. Vanzelfsprekend houden we

ons aan de richtlijnen 'wat kan wel, wat mag niet'. Een groot voordeel is dat we geen vaste jubileumdatum hebben. Nu bespreken we aan de hand van geldende maatregelen wat we maandelijks kunnen doen. Gelukkig loopt de vaccinatie hier goed, dan kan er straks vast meer.'

Nachtwacht

Frans: 'Het Rijksmuseum heeft ons een geweldig mooi idee aan de hand gedaan. In de zomermaanden van vorig jaar is men met een levensgrote replica van *De Nachtwacht* op tournee gegaan langs verpleeghuizen, ziekenhuizen en seniorencomplexen. Acht dagen stond *De Nachtwacht* op een locatie waar de anderhalve meter afstand gegarandeerd was. Met busjes werden bewoners daarheen gebracht waar een gids allerlei wetenswaardigheden over het schilderij vertelde. Dat uitje werd 'in de tijd van geen bezoek' zeer enthousiast ontvangen, bovendien kent iedereen Rembrandt en dit grootse schilderij. Daar hoeft je geen cultuurminnaar voor te zijn.'

Eigen variant

Frans legt uit hoe dit idee gebruikt kon worden in het jubileumjaar: 'Wij kwamen op het spoor van de

schilder Jan Weissenbruch die in de negentiende eeuw 'view of Arnhem' schilderde met daarop ons Catharinae Klooster! Tot onze verrassing bleek het schilderij in de Hermitage in Sint Petersburg te hangen! Het museum was ons zeer ter wille en stuurde ons een filmpje van het schilderij. We hebben een afdruk van het schilderij laten maken van 2,5x2 meter en zodra de maatregelen het mogelijk maken gaan we hiermee naar onze vijf hoofdlocaties: Drie Gasthuizen, Hoogstede, Heijendaal, Westerkade en Klingelpoort. Onze bewoners zijn niet mobiel, dus gaan we naar ze toe.'

Net als onze voorgangers

Er staat nog veel meer op stapel, vertelt Frans: 'We gaan ook langs de locaties met een tent van 10x5 meter waarin we een reis door de tijd maken aan de hand van foto's, schilderijen en gebruiksvoorwerpen. Daarbij zijn bewoners, maar ook hun familieleden welkom. Een gezamenlijk uitje, heel waardevol in deze tijd, natuurlijk met inachtneming van alle voorschriften! Uiteraard organiseren we ook een feestweek met diverse leuke activiteiten die ruim voorzien worden van een hapje en een drankje. Voor collega's en vrijwilligers willen we een mooi

feest organiseren, maar dan wel een feest zoals we dat gewend waren. Dat betekent dat we dit dus nog even op de lange baan moeten schuiven. Het is heel bijzonder te bedenken dat we ook nu bij alle plannen en activiteiten die we organiseren rekening moeten houden met een virus, zoals al onze voorgangers dat in de laatste 775 jaar ook deden! ➤

JOKE BOS

Voor meer feestelijkheden en info:
www.775jaar.nl



➤ Frans van Diek

Frans van Diek is in 1989 als kok in dienst getreden van Driegasthuizengroep. Nu is zijn functie 'regisseur hospitality en goede gezonde voeding' en projectmanager jubileumjaar. ➤

Books4Life

'We krijgen heel veel boeken binnen. Mooie boeken, bijzondere boeken. Maar het boek dat me nu als eerste te binnen schiet is een herdruk van het telefoonboek van Nederland uit 1913. Alle telefoonnummers van het hele land in een kloeke band.'
Ik hoor het enthousiasme in haar stem als Ineke vertelt over haar werk als vrijwilliger bij de Utrechtse vestiging van Books4Life.

Ik kan me die opwindende heel goed voorstellen. Want, welk nummer zouden mijn overgrootouders hebben gehad? En hadden ze wel een telefoon? Gelukkig kun je alles online vinden en bleek mijn overgrootvader wel degelijk een aansluiting te hebben, met het nummer Z431. Tja, in die tijd werd je nog verbonden via een centrale met telefonistes die stekkers in de juiste contacten moesten steken om te zorgen dat je niet 'verkeerd verbonden' werd. Geweldig hoe een boek je direct op een tijdreis laat gaan.

In meerdere steden

Books4Life is een vrijwilligersorganisatie die in zes steden in Nederland tweedehands boekwinkels exploiteert. De vestigingen zijn te vinden in Amsterdam, Eindhoven, Groningen, Nijmegen, Tilburg en Utrecht. Er zijn ook twee vestigingen in

Oostenrijk, in Wenen en in Graz. Zelf schrijven ze over hun winkels: 'Wij stimuleren hergebruik door tweedehands boeken in te zamelen en tegen een eerlijke prijs te verkopen. Vrijwilligers vinden in de winkels een zinvolle tijdsbesteding. En met onze opbrengst steunen wij goede doelen, van lokaal tot internationaal.'

Goede doelen

Met het kopen van een boek, of een cd, dvd of lp bij Books4Life steun je dus diverse goede doelen, negentig procent van de opbrengst van de winkels gaat ernaartoe. De helft hiervan gaat naar Amnesty International en Oxfam Novib. De andere wordt verdeeld onder lokale initiatieven, vaak op het gebied van taal en leesvaardigheid. Zo steunde de winkel in Utrecht onder meer 'Taal doet meer', een organisatie die zich ervoor inzet dat taal geen belemmering vormt om mee te doen in de Utrechtse samenleving. Ook steunde deze vestiging de VoorleesExpress, een initiatief dat kinderen met een taalachterstand extra aandacht geeft.

Ook online

Toen Nederland vorig jaar voor het eerst in lockdown ging, sloeg men massaal aan het opruimen en klussen in eigen huis. De rijen bij de doe-het-zelf winkels en de afvalafscheidingsstations spraken boekdelen. Ik had verwacht dat er als gevolg van die opruimwoede ook bij de winkels van Books4Life veel meer boeken waren aangeleverd. Maar dat bleek niet het geval te zijn. Wellicht omdat de winkels zelf onder invloed van corona ook lange tijd gesloten waren. Om toch boeken te verkopen, is de vestiging van Books4Life in Utrecht de boeken online gaan verkopen via Boekwinkeltjes.nl, het internet-



platform voor tweedehands boeken. Boekenplank per boekenplank zijn alle boeken gefotografeerd. Voorwaar een hele toer. Boeken die door inwoners van Utrecht zijn besteld, worden door toegewijde vrijwilligers per fiets aan huis bezorgd.

Kennis van zake

Bevlogen vertelt Maarten Schild, winkelcoördinator vestiging Utrecht, over de vijftig vrijwilligers die betrokken zijn bij de Utrechtse vestiging. Onder hen een oud-directeur van een uitgeverij en iemand met een achtergrond in het boekenantiquariaat. Er zijn vrijwilligers met specialistische kennis over bijvoorbeeld klassieke muziek en popmuziek, geschiedenis, kinderboeken en stripboeken. Hierdoor is de collectie kwalitatief en overzichtelijk gerangschikt. Dit maakt dat winkelen bij Books4Life echt iets heel anders is dan bij een kringloopwinkel.

Iets betekenen

Niet alleen zijn de vrijwilligers heel belangrijk voor de winkel, de winkel is ook heel belangrijk voor de vrijwilligers. Sommige vrijwilligers hebben in het leven een kras of een deuk opgelopen. De winkel biedt hen een veilige plaats om in eigen tempo zichzelf als het ware te hervinden. Het is een plek waar ze met hun kennis en vaardigheden echt iets kunnen betekenen. Die sociale, maatschappelijke rol van vrijwilligerswerk, zo benadrukt Maarten Schild, is heel belangrijk.

Win, win, win, win

Books4Life is daarmee een tweesnijdend zwaard in tweevoud. Voor wie – om welke reden dan ook – afscheid moet nemen van boeken, geeft het voldoening dat de boeken een tweede leven krijgen en dat er met de opbrengst van de verkoop belangrijke doelen gesteund worden. Voor vrijwilligers biedt het een prachtige plaats om hun passie voor boeken vorm te geven. De goede doelen krijgen een financiële bijdrage en ook de koper heeft profijt, de boeken zijn immers aantrekkelijk geprijsd.

Bijzondere vondst

Over die passie gesproken: tijdens ons gesprek loopt Maarten geestdriftig naar zijn boekenkast om daar een exemplaar van *The Wilderness of Zin* uit 1935 te pakken. Dit boek schreef T.E. Lawrence in 1915. Het was per abuis in de oud papierbak beland en Maarten vond het bij toeval. Het is een echt verzamelobject waarin Lawrence – beter bekend als Lawrence of Arabia – de opgravingen in de Zin woestijn beschrijft. Voor Maarten is dit boek een echte vondst, want als historicus schrijft hij over Lawrence. Zo is er voor iedereen iets te vinden tussen de boekenplanken bij Books4Life. 📖

KAREL GREVEN



➤ Huidhonger, eenzaamheid, hoe daar mee om te gaan

Ik heb huidhonger en ik ben eenzaam! Vandaag de dag zullen er meer mensen dan ooit zijn die dit wel zouden willen uitschreeuwen. Meer mensen dan ooit voor wie dit geldt, mensen die dit voelen, dit zachtjes zeggen, dit denken of... zich ervoor schamen. Meer mensen dan ooit die tot de ontdekking komen dat ook zij dit ervaren, ook al zijn ze nog jong...

De huid

De huid is met zijn 1.5 – 2.0 m² (bij volwassenen), het grootste orgaan van het menselijk lichaam en heeft een gewicht van 15–20 kg (inclusief onderhuids bindweefsel). De huid is een van onze zintuigen, namelijk het tastzintuig. De huid is ook ons grootste zintuig en daarmee zeer belangrijk: wanneer iemand je aanraakt of een knuffel geeft komt het stofje oxytocine vrij in je lichaam. Dit wordt ook wel het ‘knuffelhormoon’ genoemd en geeft je een sterk gevoel van verbondenheid en geluk. Daarnaast zijn er nog meer positieve effecten te benoemen van aanraking: rust, ontspanning, emotionele ontlading, troost en pijnvermindering. Best belangrijk dus!

Huidhonger

Tot en met een jaar geleden gebruikten weinig mensen dit woord, ‘huidhonger’ hoewel het al wel bestond (vroegste datering in 2003). De definitie van huidhonger is: Sterke behoefte aan lichamelijk contact, aan aanraking via de huid, zoals die zich vooral bij baby’s en bejaarden manifesteert; ook in algemenere of seksuele zin: sterke behoefte aan huidcontact, om gestreeld of aangeraakt te worden. Kort samengevat: huidhonger is dus eigenlijk het onvervuld verlangen naar aanraking.

Huidhonger wordt vaak toegeschreven aan baby’s en bejaarde mensen, maar komt in alle leeftijdsgroepen vaker voor dan je denkt, zeker nu we al ruim een jaar in coronatijd zitten! Een tijd waarin er verschillende lockdowns zijn geweest en waarin je vooral geacht wordt binnen te blijven, waarin je een zeer beperkt

aantal bezoekers mag ontvangen of nog erger: waarin je niemand mag ontvangen. En natuurlijk niet te vergeten: de anderhalve meter afstand die je van elkaar moet houden. Dit alles maakt dat we elkaar minder zien en minder aanraken. Dat kan tot huidhonger leiden en dat kan stress geven, omdat aanraking immers voor ontspanning en rust zorgt. Sterker nog: de behoefte aan lichamelijk contact is in mensen verankerd; naast eten en drinken is het zelfs een primaire levensbehoefte!

Wat kun je zelf tegen huidhonger doen?

Er zijn verschillende dingen die je zelf kunt doen om huidhonger tegen te gaan. Bijvoorbeeld:

- Een huisdier aaien, heb je dat niet, vraag dan of je een huisdier van iemand mag ‘lenen’ of vraag of je samen met de eigenaar de hond uit mag laten.
- Koop een fleecedekentje en houd dat tegen je aan/knuffel ermee, of doe dat met een andere zachte deken of zacht kussen. Wellicht wat makkelijker: draag een donzige, zachte trui. Dit alles zal je zachtheid en warmte geven.
- Maak contact met je eigen lichaam: streel, wrijf of masseer je eigen lichaam van top tot teen, met aandacht. Zo kom je ook meteen goed in je lichaam te zitten met je energie!
- Gebruik onder de douche een harde straal en richt die op je hoofd, laat de straal elke plekje op je hoofd raken en ga zo verder naar nek en schouders en over je hele lijf, tot aan je tenen. Ook hier weer met aandacht en geniet van het water dat je langs je lichaam voelt lopen.



- Smeer je lijf in met lekker geurende olie of lotion.
- Ga de natuur in maak bewust contact met de omgeving: voel eens aan bladeren, aan bomen, aan gras, aan zand, afhankelijk van waar je bent. Of ga eens op blote voeten naar buiten of wandel een stuk op blote voeten. Wees je er bewust van hoe de elementen aanvoelen op je huid.

Eenzaamheid

In deze coronatijd is niet alleen huidhonger een groot thema, ook eenzaamheid is een veel besproken en vaak belicht onderwerp. Uiteraard zijn deze thema’s met elkaar in verband te brengen. Mensen die eenzaam zijn zullen een vrij grote kans hebben op huidhonger, maar niet iedereen die huidhonger heeft is eenzaam.

Het is bekend dat veel ouderen te kampen hebben met eenzaamheid, maar door de omstandigheden van afgelopen jaar hebben steeds meer mensen uit andere leeftijdsgroepen daar last van. Naast het feit dat er zoveel nieuwe regels en beperkingen zijn waardoor er minder contact is, zijn er ook veel andere activiteiten weggevallen waardoor veel mensen alleen zijn komen te zitten. Neem bijvoorbeeld het vrijwilligerswerk. Bij de ggz-organisatie Antes in Rotterdam, ligt bijna het hele vrijwilligerswerk plat. Dit zal ook gelden voor de andere groepen vrijwilligers die dit blad lezen. Voor veel mensen is vrijwilligerswerk een belangrijk onderdeel van hun leven/ dagbesteding. Als dat wegvalt mis je veel.





Wat kun je doen tegen eenzaamheid?

- Ga naar buiten, maak een wandeling, glimlach eens tegen degene die je op afstand tegenkomt.
- Maak eens een praatje bij de kassa, stuur een kaartje, vraag of je iets voor je burens kunt doen.
- Zoek uit of er andere vormen van vrijwilligerswerk zijn die wel kunnen, bijvoorbeeld bij de Voedselbank.
- Voor de digitale mensen: plaats eens een bericht op Facebook, zet erop dat je je eenzaam voelt, er zullen ongetwijfeld mensen zijn die daarop reageren.
- Bedenk een onderwerp dat je interesseert en zoek uit of er een Facebookpagina van is. Sluit je aan en start een discussie of gesprek.
- Stuur eens een mailtje of whatsappje naar iemand, ook al ken je diegene niet super goed.
- Boor je creativiteit aan en ga schilderen/kleuren/tekenen/breien/haken/stempelen/hout bewerken/verzamelen/je kleding of meubels oppimpen, etc. Begin er gewoon mee, het resultaat hoeft niet perfect te zijn!
- Er bestaat ook de website 'Nieuwe mensen leren kennen' (= t/m 65 jaar). De naam zegt het al ...

Niet alle genoemde activiteiten zullen direct resulteren in een afname van het eenzaamheidsgevoel,

maar kunnen je wel een goed gevoel geven en dat is ook belangrijk. Eenzaamheid zit soms voor een deel ook in de mens zelf, in de eigen beleving. Maak het dan gezellig voor jezelf, steek eens wat kaarsjes aan, kook lekker voor jezelf of bestel iets lekkers en zorg goed voor jezelf. Maar bovenal: wees lief voor jezelf, wees zacht voor jezelf, omarm jezelf en houdt van wat en wie je bent, want niemand is perfect... 🍷

SACHA JANSEN

Bronnen:

www.Anw.inl.nl
Huidarts.com
Bedrock.nl
www.Anderzorg.nl
www.metzorgleven.nl
www.hersenkracht.nu

GEDICHT



Licht

Een levensbeschouwelijk stuk

Het leven beschouwend

Beschouw het leven

Aanschouw het leven

Wat is er allemaal gebeurd

Wat gebeurt er allemaal

Wat is het donker geweest

Wat is er veel veranderd

Wat zijn we begrensd

Opgesloten

Buitengesloten

Afgesloten

Wat was het stil

Om ons heen

Wat waren we alleen

Wat waren we een

En wat wordt het weer licht

Licht in onszelf

En licht buiten

Langer licht buiten

Het licht blijft langer dan het donker

De luiken gaan open

De ramen zijn schoon

De knoppen groeien

De zon is warm

En schijnt het licht

Het licht op ons

Het licht in ons

Altijd het licht in ons

Er is altijd licht in ons

Dat licht gaat nooit weg

Is er altijd

Ook al is het donker

Er is altijd licht

Het leven beschouwend

Beschouw het leven

Aanschouw het leven

En blijf bij je eigen licht

Sacha Jansen

Er is zoveel te doen en te zien in Nederland. In deze rubriek geven wij u tips en ideeën voor uitstapjes die ook leuk zijn om samen met een oudere of (klein)kinderen te maken.

➤ Den Haag

Toen graaf Floris IV van Holland in de buurt van het Binnenhof rond 1230 een bescheiden kasteel bouwde, ontstond het huidige Den Haag.

Oorspronkelijke Die Haghe of Den Hag(h)e genoemd, maar vanaf begin 17^e eeuw werd 's-Gravenhage, de Haag (het bos) van de Graaf van Holland, de officiële naam. Tegenwoordig is er enorm veel te zien, te doen en te beleven in deze grote kustplaats.

Mauritshuis

Den Haag is goed bereikbaar per trein. We komen aan op Den Haag Centraal en begeven ons als eerste naar het Mauritshuis. Hier zijn vele schilderijen uit de Gouden Eeuw en deels achttiende eeuw te bewonderen. Enkele topstukken zijn Vermeers *Meisje met de parel*, Rembrandts *De Anatomische les van dr. Nicolaes Tulp* en de *Lachende jongen* van Frans Hals. De schilderijen komen uitstekend tot hun recht in het Mauritshuis, dat omstreeks 1640 gebouwd werd in opdracht van graaf Johan Maurits van Nassau-Siegen, op het oorspronkelijke zomerprieel van de Graven van Holland aan de rand van het Binnenhof. Het naastliggende achthoekige Torentje dateert al uit de 14^e eeuw en was oorspronkelijk door middel van een ophaalbruggetje verbonden met het zomerprieel.

Het Binnenhof

We wandelen vervolgens door het middeleeuwse gebouwencomplex op het Binnenhof – al eeuwenlang het centrum van de Nederlandse politiek – dat drie toegangspoorten kent: de Stadhouderspoort, de Hofpoort en de Grenadiers- of Mauritspoort. Vroeger

waren rondom het plein drie grachten, die nu gedempt of overkluisd zijn. De Ridderzaal ligt in het midden met daaromheen het gebouw van de Tweede Kamer, dat van de Eerste Kamer met als oudste deel de Mauritsstoren en de Trêveszaal aan de zijde van de Hofvijver. Deze zaal is genoemd naar het Twaalfjarige Bestand (Trêve, wapenstilstand) waarover in 1608 in deze zaal werd onderhandeld en wordt als de mooiste zaal van het Binnenhof beschouwd.

Nutshuis

Via de Haagse Passage, het oudste winkelcentrum van ons land, gebouwd in neorenaissance stijl, lopen we naar het Nutshuis. Dit voormalige hoofdkantoor van de Haagse Nutsspaarbank is tegenwoordig een podium voor kunst, cultuur en maatschappij. Naast interessante exposities worden er geregeld films gedraaid in de grote oude kluis. In het bijbehorende Juni Café, dat uitzicht biedt op een fraaie Nutstuin vol fruitbomen, bijenkasten en een vijver vol lelies, besluiten we te gaan lunchen.

Grote Kerk

Na de lunch gaan we naar de Grote Kerk, samen met het Binnenhof een van de oudste gebouwen van de stad. Al sinds de 13^e eeuw staat op deze plek een kerk, hoogstwaarschijnlijk in eerste instantie opgetrokken uit hout. Omstreeks 1420 is de toren naast de kerk gebouwd. De kerk, ook wel bekend als de 'Sint-Jacobskerk', wordt graag bezocht door de

Oranjes en door hen gebruikt voor doopplechtigheden en huwelijken.

Oude centrum

We lopen verder door het centrum en in de middeleeuwse straatjes Oude Molstraat en Molenstraat komen we allerlei leuke winkels tegen. Al gauw krijgen we zicht op Paleis Noordeinde. We lopen de Paleistuin in, waar we even aan de drukte kunnen ontsnappen tussen de bloemengazons, vijvers en oude bomen. Hoewel eind van de 14^e eeuw al wordt gesproken over 'Noordeinde', kwam de residentie ruim twee eeuwen later pas in handen van de Oranjes. Het paleis wordt door Koning Willem-Alexander als werkpaleis gebruikt.

Lange Voorhout

Vervolgens lopen we langs het Lange Voorhout, een van de bekendste straten van Nederland. In de middeleeuwen bevonden zich hier nog kleine boerderijen. Er kwamen pas woonhuizen toen de graven van Holland het bestuur van het graafschap Holland moderniseerden en bestuurders nodig had. Ook was het Lange Voorhout lange tijd de centrale halteplaats voor het vervoer van en naar Den Haag waardoor er ook herbergen, wagenmakers en smederijen kwamen. Een van de meest prominente gebouwen aan het Lange Voorhout is de Kloosterkerk. Tijdens de Opstand in 1568 werd een deel van de kloosterkerk gebruikt als kanongietery. Voor het vervoer van de kanonnen was men van plan om hier een gracht te graven, maar dit plan werd niet uitgevoerd. Op nummer 48 bevindt zich het kantoor van Johanniter Nederland, gehuisvest in een fraai monumentaal pand uit 1776 met Lodewijk XIV gevel.

Panorama Mesdag

We gaan verder naar Panorama Mesdag, het oudste panorama ter wereld dat op zijn oorspronkelijke plaats bewaard is gebleven. Het is heel bijzonder om midden in een schilderij te staan; we wanen ons opeens in het Scheveningen van 1881. We zien hoe de zee in duinen en vervolgens in de stad overgaat. Hendrik Willem Mesdag legde dit vergezicht vast op een panoramisch doek en creëerde daarmee het grootste schilderij van Nederland, van maar liefst 120 meter lang en 14 meter hoog.

Richting Scheveningen

Hierna vervolgen we onze weg naar het Vredespaleis. Na een oplopende wapenwedloop in Europa in de negentiende eeuw werd in 1899 de eerste Vredesconferentie in Den Haag gehouden. Hier ontstond het idee om het Vredespaleis te bouwen, waar internationale geschillen juridisch worden getoetst. In het paleis zetelt onder meer het Internationaal Gerechtshof van de Verenigde Naties en regelmatig vinden er evenementen plaats. We laten ons rondleiden door zowel het gebouw als de prachtig aangelegde tuin. Voor het avondeten besluiten we naar restaurant de Tapperij te gaan, een van de oudste horecalegenschappen van Den Haag. We eindigen de dag in Scheveningen waar we lekker kunnen uitwaaien op het strand. ➤

DAVID VAN LENNEP



➤ Hopelijk komen we snel weer bij elkaar!

De jaarlijkse Johanniter vrijwilligersdag is bedoeld als een bedankje, een feestje en een moment om elkaar te ontmoeten. In 2020 kon die niet doorgaan en – helaas – dit jaar ook niet. Terugblikken op de voorjaarsdagen van de afgelopen 20 jaar kan wel!

2001

Pauluskerk in Rotterdam

2002

Pannenkoekenhuis en uitstapjes in Buren

2003

Museon

2004

Archeon

2005

Mariënwaerdt

2006

Museum Van Speeldoos tot Pierement

2007



Singelkerk Amsterdam, diverse excursies

2008



Singelkerk Amsterdam, rondvaart

2009



Baarnsch Lyceum, viering 100 jaar Johanniter

2010



Nicolaïkerk in Utrecht

2011



Restaurant Groot Kievitsdal Baarn, vrijwilligers uit Estland op bezoek vanwege het Europees jaar van vrijwilligerswerk

2012



Avifauna

2013



Kloosterkerk in Den Haag

2014



De Doelen Rotterdam, viering 40-jarig jubileum

2015



Prinsenhof Delft

2016



Kloosterkerk Den Haag

2017



Madurodam

2018



Paleis Soestdijk

2019



Jaarbeurs in Utrecht, thema robotica in de Zorg

Contact houden

Veel vrijwilligers konden afgelopen jaar niet hun reguliere vrijwilligerswerk doen. Zorginstellingen lieten immers maar zeer beperkt mensen naar binnen en andere organisaties waar vrijwilligers actief zijn, bijvoorbeeld in de culturele sector, gingen zelfs helemaal dicht.

Hoe houd je de vrijwilligers in zo'n periode betrokken? Hoe voorkom je dat ze zich in de steek gelaten voelen? We spraken met Nienke van Hassel. Als teamleider Vrijwilligers en Docenten bij Artis is zij verantwoordelijk voor het contact met de ruim driehonderd vrijwilligers.

Nienke heeft een programma opgezet om het contact met de vrijwilligers niet te verliezen. Centraal staat de wens om heel regelmatig wat van Artis te laten horen. Zo stuurt ze hen iedere week een e-mail met informatie over wat er in Artis speelt. Over persconferenties en het echte verhaal achter wat er in de media verschijnt. Maar ook welke diereennieuwtjes er zijn of over de vorderingen van bijvoorbeeld de bouw van een nieuw verblijf voor de goudwang gibbons. Zulke nieuwsbrieven zijn heel belangrijk. Vooral als er iets ingrijpends gebeurt zoals het aangekondigde vertrek van de leeuwen uit Artis. De kans bestond dat de vrijwilligers geen afscheid van de dieren zouden kunnen nemen. Dan is regelmatig contact via e-mail echt een steun.

De vrijwilligers werken op Artis vaak samen in kleine teams. Ze staan bijvoorbeeld met z'n tweeën als



publieksbegeleider op het Lemuren-eiland waar de uit Madagaskar afkomstige rode vari's leven. Doordat het park gesloten is verliezen ze ook dat persoonlijke contact. Daarom is er een digitale pubquiz georga-

niseerd. De vragen gingen natuurlijk vooral over het park en de bomen, de dieren en historische gebouwen. Soms is een kleine blijk van waardering in de vorm van een cadeautje ook heel goed. Alle vrijwilligers van Artis ontvingen rond de jaarwisseling per post de Artis-kalender. En natuurlijk ontvangen ze ook het magazine. Kortom, er gaat geen week voorbij zonder een teken van leven vanuit het park.

De ervaring van Nienke is ook dat het heel belangrijk is goed bereikbaar te zijn. 'De vrijwilligers weten dat zij ons kunnen bereiken via de mail. Wij proberen alle mails zo snel mogelijk te beantwoorden. Ook persoonlijk contact is belangrijk. 'Wees bereikbaar', zegt Nienke. 'De coördinatortelefoon heb ik gedurende de sluiting mee naar huis genomen om zo nodig ook telefonisch bereikbaar te zijn. Zo spreken we iedere week toch een paar vrijwilligers.' Met een aantal vrijwilligers wordt frequenter contact onderhouden. Bijvoorbeeld met de vrijwilliger die normaal gesproken vier dagen in de week als dagbesteding naar Artis komt. Nienke zorgt ervoor dat ze haar iedere week op een vast moment even belt.

Natuurlijk spreekt Nienke niet iedereen. Maar haar ervaring is dat ook de 'stille' vrijwilliger alles met aandacht leest en volgt. 'Er zal er vast één tussen doorschieten, maar de betrokkenheid die onze vrijwilligers voelen, ligt gelukkig hoog. Dat blijkt uit declaraties die niet meer ingediend worden, want 'alle beetjes helpen'. Ik kan niet anders zeggen dan dat ik hartstikke trots ben op onze vrijwilligers. Zij staan te popelen om weer te mogen komen, om van Artis te genieten, maar ook om zich weer vol voor Artis in te zetten. Meer kunnen wij ons niet wensen, toch?' 🍀

KAREL GREVEN

Mental Health First Aid



De Engelse Johanniter organisatie St John Ambulance (SJA), heeft sinds jaar en dag EHBO als hoofdactiviteit. Ze zetten Johanniter EHBO'ers in waar dat nodig is, verzorgen ambulancediensten en bieden diverse EHBO-trainingen aan. Sinds enkele jaren is het aanbod uitgebreid met Mental Health First Aid (MHFA).

Mental Health First Aid is de hulp die aan iemand met psychische klachten gegeven wordt voordat professionele wordt ingezet. Het is dus heel goed te vergelijken met 'gewone' EHBO. 'Mental Health First Aid geeft ons de mogelijkheid de mens als geheel hulp te bieden', zegt Richard Evans, hoofd van de afdeling MHFA. 'Waar we ons voorheen alleen richtten op het fysieke, hebben we nu ook aandacht voor het mentale.'

Wat is MFHA

Mental Health First Aid werd in 2000 in Australië ontwikkeld. De training is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en betrokkenheid van ervaringsdeskundigen. MHFA wil de kennis vergroten over psychiatrische problematiek, vaardigheden aanleren om in een crisissituatie doeltreffend te handelen en het stigma over psychische problemen verminderen.

Wat leer je

Richard: 'Iedereen krijgt weleens te maken met iemand die psychische problemen heeft. Het herkennen van signalen en weten hoe je hier op een goede manier op kunt reageren, maakt dat je veel kunt betekenen voor een ander. In de training leer je hoe je eerste hulp kunt bieden aan mensen met (beginnende) psychische problemen of aan mensen die in een crisis verkeren. Ook krijg je informatie over oorzaken, risicofactoren en symptomen van psychische aandoeningen en leer je hoe je het gesprek kunt aangaan met iemand die psychische problemen heeft. Uiteraard komt ook aan bod hoe je kunt handelen wanneer iemand in een crisis verkeert.'

Waarom MHFA?

Psychische problemen komen vaak voor. Gebrek aan kennis over psychische problemen en niet weten wat te doen, maakt dat er soms pas heel laat, of geen hulp wordt gezocht. Door allerlei vooroordelen die er zijn over psychische problemen, is de drempel om contact te maken of hulp te zoeken hoog. MHFA kan helpen deze drempel te verlagen om zo in een vroeg stadium passende hulp te zoeken en te vinden. Uit uitgebreid wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat MHFA een positief effect heeft op het herkennen van psychische problemen bij jezelf en bij een ander en op het verminderen van stigma. Evans: 'Voor werkgevers zorgen psychische problemen bij medewerkers bovendien voor enorme kosten. Het loont dus om te investeren in de mentale gezondheid van medewerkers. Heel veel van onze MHFA-trainingen worden dan ook afgenomen door bedrijven.' 🍀

KATINKA KERSTING

St John Ambulance



MHFA

Ook in Nederland wordt de cursus Mental Health First Aid gegeven. Kijk voor meer informatie op:

🍀 <https://mhfa.nl> 🍀

Kruiswoord

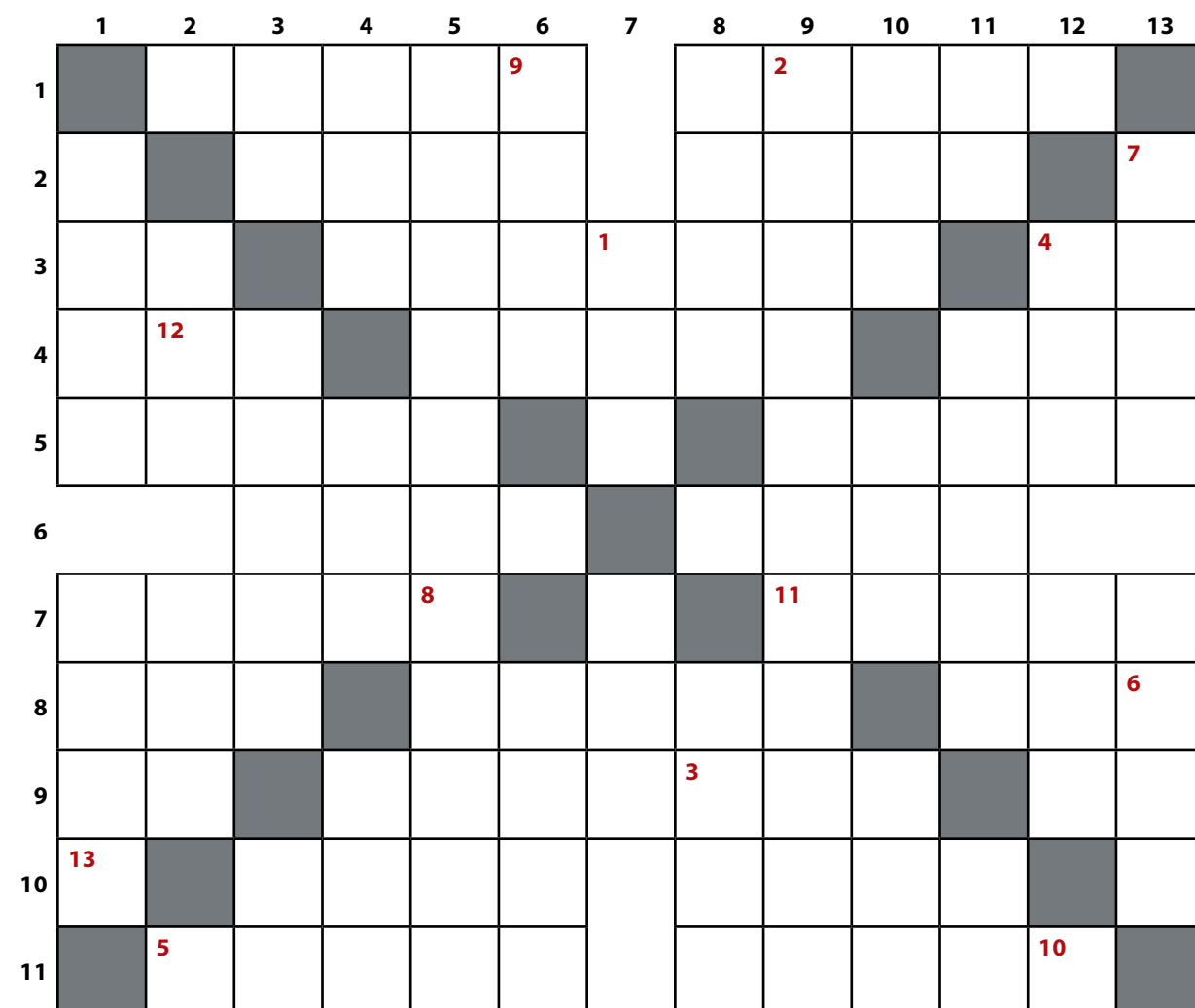
Bij goede invulling kunt u van de letters in de genummerde vakjes een woord vormen. Dit is de oplossing van de puzzel. ➡

Horizontaal

1. rivier in Rusland; stad in Wit-Rusland;
2. strafwerktuig; kajuit; 3. jongensnaam; wapen; Griekse letter; 4. plant; soort hert; vaas;
5. kussenvulling; plaats in Drenthe; 6. inval; rivier in Spanje; 7. bloem; muziekinstrument; 8. plaats in Drenthe; maaltijd; vreemde munt; 9. muziekdrager; stad in Myanmar; Griekse letter; 10. stad in Duitsland; onderdompeling; 11. peulvrucht; Engelse componist.

Verticaal

1. roofvogel; vacht; 2. lichtbeeld; boom;
3. Bijbelse reus; verkenner; chemisch element (afk.);
4. Europeaan; lofzang; jongensnaam; 5. Europees land; 6. communicatievorm (afk.); stad in Duitsland;
7. kraan; nauw; 8. oorsprong; geheimschrift;
9. plaats in Groningen; 10. biersoort; Bijbelse figuur; bovendien; 11. toekomstverhaal (afk.); Griekse schrijver; familielid; 12. inhoudsmaat; plaats in N.-Brabant; 13. weefsel; tocht.



Eén teveel

Geen gewoon kruiswoordraadsel: elk in te vullen woord bevat één letter meer dan het beschikbare aantal hokjes. Dit betekent dat per woord in één van de hokjes twee letters moeten worden ingevuld. Na afloop kunt u van de letters in de vakjes met een ster de naam maken van een plant. Deze naam is de oplossing van de puzzel. ➡

Horizontaal

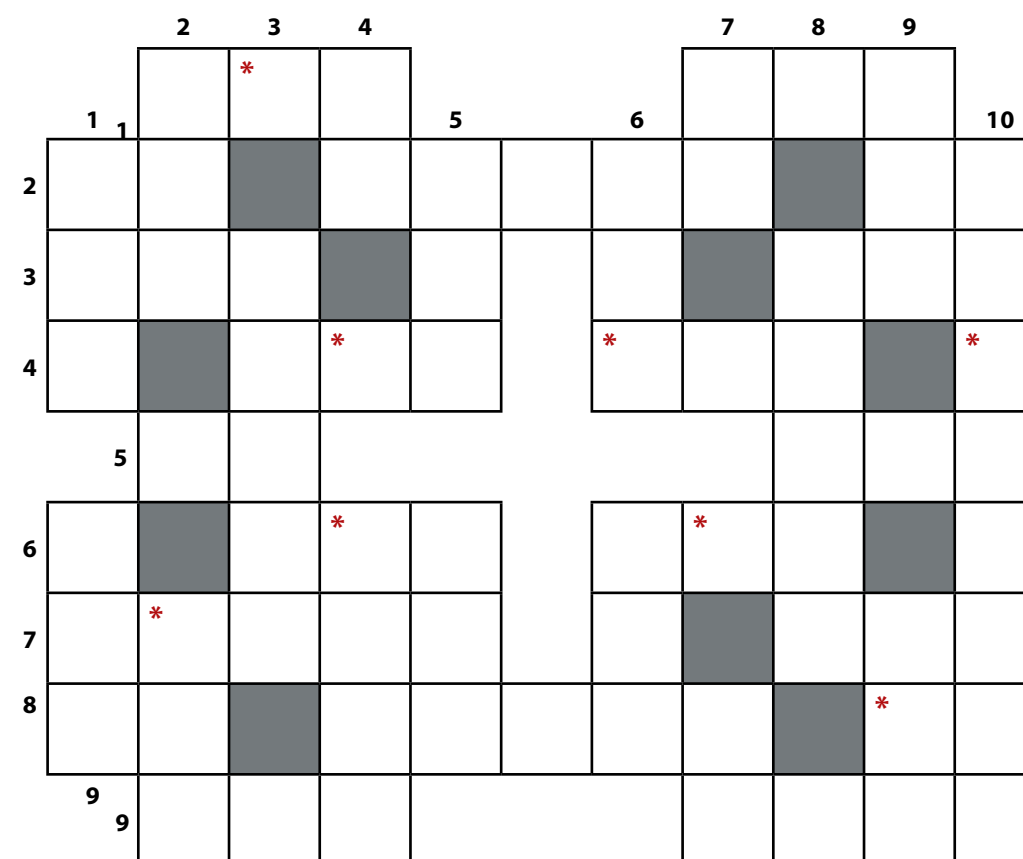
1. weersgesteldheid; groente; 2. bekeuring; kleur; tijdperk; 3. kleur; vrucht; 4. knaagdier; ingang;
5. Latijnse groet; handvat; 6. speelgoed; bloeiwijze;
7. rivier in Italië; kleurtoon; 8. bedremmeld; kleur; voertuig; 9. deel van een boom; einde.

Verticaal

1. werktuig; kleverige stof; 2. bontsoort; ternauwernood; 3. plaats in Gelderland; 4. insect; vrucht; 5. Bijbelse profeet; Aziatische woestijn;
6. edelsteen; plaats in Gelderland; 7. vrouwelijk dier; kunstproduct; 8. nageslacht; 9. theorie; schrijfmateriaal; 10. keukengerei; hardnekkig.



Stuur uw antwoord voor 15 juli naar: **redactie Contactblad, Lange Voorhout 48, 2514 EG Den Haag** of naar: **kersting@johanniter.nl**. Vergeet niet uw naam en adres te vermelden. De oplossingen van vorige keer waren *Wintermaand* en *Sneeuwvui*. De winnaar is Jack La Grand uit Arnhem. Hij krijgt een prijs thuis gestuurd. ➡



Oplossing cryptogram BC 164

Horizontaal

1. ABRKOOS; 7. TREKTROP; 8. TABELLEN; 11. RADIJS;
12. GARAGE; 13. OREN; 14. RIJN; 15. WASBAK;
16. EICEL; 18. STOELENDANS; 21. ASTER;
22. BLIJDDORP; 23. MANIER.

Verticaal

1. AMBERALERT; 2. KIESSTELSEL; 3. SPA; 4. NETWERK;
5. GOEDEREN; 6. STAAR; 9. IRIS; 10. PONT; 10. BAS;
10. LOR; 10. DOM.



Tomatenzaadjes

Een paar weken terug stuurden we alle Johanniter vrijwilligers een zakje met tomatenzaadjes. We zijn benieuwd of jullie ermee aan de slag zijn gegaan en we volgen graag de vorderingen! Dus stuur ons een foto van de kiemplantjes in de vensterbank, de volwassen planten in de tuin of de oogst in de fruitschaal. De voorkeur gaat uit naar digitale foto's van minimaal 2 MB (dus niet verkleind versturen) naar: kersting@johanniter.nl

Bekijk eens het JOIN-filmpje!

Johanniter International, het samenwerkingsverband van Johanniter-organisaties, heeft een filmpje gemaakt dat zeer de moeite waard is om te bekijken. Ga naar: <https://johanniter.org/> en scroll helemaal naar beneden op de pagina, daar vind je het filmpje.

Integriteitsbeleid van Johanniter Nederland

In de goededoelen-sector, maar ook elders, wordt steeds meer belang gehecht aan een goed integriteitsbeleid en aan gedragscodes. En terecht. Ook Johanniter Nederland heeft een integriteitsbeleid.

Johanniter Nederland werkte al met een gedragscode voor vakantievrijwilligers. Sinds afgelopen najaar hebben we ook een integriteitsbeleid met gedragscode voor iederéén die bij de stichting betrokken is. Wij werken immers mét mensen vóór mensen. In deze context is het belangrijk om stil te staan bij integriteit en maatregelen te nemen om integriteitsschendingen te voorkomen.

Wat verstaan wij onder integriteit?

Integriteit is een breed begrip. Het heeft te maken met vertrouwen, veiligheid, normen en waarden, openheid, samenwerking, voorkomen van belangenverstrengeling en afspraken die je met elkaar maakt. Integriteit gaat ook over bewustwording. Wat is de impact van jouw gedrag op anderen en vice

versa? Hoe ga je daarmee om? Wat is de norm? Wie bepaalt de grenzen? Welke veiligheidsrisico's zijn er? Wij stimuleren de dialoog hierover om bewustzijn bij bestuur, medewerkers en vrijwilligers te vergroten.

Richtlijnen, processen en afspraken

In ons integriteitsbeleid geven we aan wat onze integriteitsrichtlijnen zijn en hoe we dit in processen en afspraken hebben vastgelegd. Het doel is bescherming van persoonlijke, lichamelijke, mentale en financiële integriteit van iedereen die bij onze stichting betrokken is.

Ons integriteitsbeleid en de gedragscode is te bekijken op de website:

www.johanniter.nl/over-ons/cijfers-en-beleid/

Heilige Boontjes

Wat krijg je als een agent en een ouwe boef besluiten dat re-integratie beter, duurzamer en vooral leuker kan? Dan krijg je Heilige Boontjes en wel het soort waarvan je straffe bakkies troost kan zetten.

Marco is agent en pedagoog, Rodney is re-integratiedeskundige en sociaal en maatschappelijk vormer. Als geen ander weten ze hoe moeilijk het is om een leven weer op de rails te krijgen. Zij doen dit met koffie in een oud politiebureau waar je ook nog eens heerlijk kan ontbijten, lunchen en dineren. Je kan er zelfs een biertje of een wijntje bij bestellen. Bij Heilige Boontjes werken ze samen met jonge Rotterdammers met een randje. 'De meeste mensen zien deze jongeren als kansloos, wij als kansrijk. Daarom werken juist deze Rotterdammers bij ons in het bedrijf; niet een paar, maar gewoon iedereen.

Samen doen we alles, we branden en schenken onze eigen koffie, maken ons eigen eten en tappen de beste biertjes. Alles duurzaam, goed en lekker. Op alle andere plaatsen zouden ze dit bijzonder noemen. In Rotterdam noemen we dit gewoon. Daarom zijn wij Heilige Boontjes, gewoon lekker.

Voor meer info:

www.heiligeboontjes.com



AGENDA

2021

30 jul t/m 2 aug	Kindervakantie in de Efteling
6 t/m 9 aug	Kindervakantie in de Efteling
11 t/m 17 sep	Vakantieweek in Lunteren
23 t/m 29 okt	Vakantieweek in Lunteren
31 okt t/m 5 nov	Vakantieweek in Beekbergen
13 t/m 19 nov	Vakantieweek in Wezep
23 t/m 27 dec	Kerstvakantie in Laag-Zuthem
29 dec t/m 2 jan	Oud en Nieuw-vakantie in Laag-Zuthem

SPELDUITREIKINGEN

2020

18 dec	Haspadie Kerkelijke gemeente (Katwijk), 10 Johanniterspelden, 1 25-jaarsspeld
--------	---

Poep is goud waard

Waarom vinden wij poep vies? Is dat een vrije keuze geweest of is dat ons aangeleerd? We horen van jongs af aan al 'bah, poep is vies'. Maar poep is juist van onschatbare waarde. Het zit vol met nutriënten en micro-organismen die de bodem nodig heeft om mensen te voeden. Waarom leren we dat niet als we jong zijn? Onder het motto 'poep is

goud waard' trekt BROODJE POEP langs festivals en evenementen om zoveel mogelijk mensen bewust te maken van de waarde die wij dagelijks creëren en wegspoelen. BROODJE POEP serveert overheerlijk broodjes waarvan de ingrediënten groot zijn geworden dankzij compost van menselijke poep en plas. Broodje Poep staat voor een groter doel:

het mondiaal sluiten van onze voedselkringloop. We eten voedsel, dat we uitplassen en poepen, daar maken we compost van waarmee we de aarde bemesten om voedsel te verbouwen, om dat weer op te eten, waar weer compost van komt waar we voedsel mee verbouwen dat we weer opeten...

www.broodjepoep.com



SJAAN HEIJMANS is al bijna veertig jaar als vrijwilliger actief bij Hof Mondriaan in Middelburg.

'Van jongs af aan heb ik me graag ingezet voor anderen. Op veertienjarige leeftijd stond ik al voor de klas als zondagschool-juf. Later deed ik de kindernevendienst. In 1982 werd ik diaken bij een PKN-gemeente. Vanuit mijn taak als diaken werd ik gevraagd om bewoners van Hof Mondriaan te bezoeken. Elke maand bezocht ik vier bewoners en ik hielp mee met het organiseren van soosmiddagen. Door de vele bezoeken bouw je echt een band met de bewoners op en kom je tot fijne gesprekken, ook over het geloof. Het doet pijn als ze komen te overlijden. Nadat er een activiteitenbegeleidster was aangesteld veranderde er wel het een en ander, maar ik bleef bij veel betrokken. Ik hielp bij koffieschenken en kwam in de cliëntenraad, de menucommissie en leidde voorleesmiddagen. Ik ben nog steeds actief in de bibliotheek.

Van oorsprong was Hof Mondriaan een verzorgingshuis van de Hervormde diaconie. Later is dat door een fusie veranderd. Kerkdiensten in het huis waren er niet, omdat het huis naast de kerk stond. Er werden alleen Avondmaalsdiensten gehouden. In 2000 zijn we met een groepje gestart met eenvoudige kerkdiensten voor bewoners in de huiskamer. Dat werd erg op prijs gesteld. Mijn man speelde op het keyboard en er werd enthousiast meegezongen. Na het overlijden van mijn man in 2012 ben ik de diensten gaan begeleiden. Helaas kwam vorig jaar door corona alles stil te liggen.

Er mogen nu nog steeds geen diensten worden gehouden en bezoek is alleen voor familie. Gelukkig zijn er wel weer activiteiten opgestart, zo gaan we weer wandelen met bewoners, waar ze echt van genieten vooral nu het voorjaar wordt. Na de wandeling drink ik meestal nog een kop koffie met de bewoners en dat nodigt uit tot verder gesprek. Je hoeft zelf niet zoveel te vragen, luisteren is veel belangrijker. Het gaat veel over vroeger, toen men nog alles kon. Of over het verlies van een partner. Iedereen hoopt dat deze moeilijke tijd, waarin zo weinig mag en er zo weinig bezoek is, gauw voorbij zal zijn. Het is voor de bewoners echt een zware tijd geweest en ze zijn ontzettend blij als ze je weer zien, vooral als ik weer wafels ga bakken, dan is het feest in de zaal. Ik doe het allemaal met veel plezier. Het geeft ook voldoening en zin aan je leven. Ik hoop het nog een poos vol te kunnen houden, ondanks mijn 81 jaar!' 🗨️ JOOST RÖSELAERS

