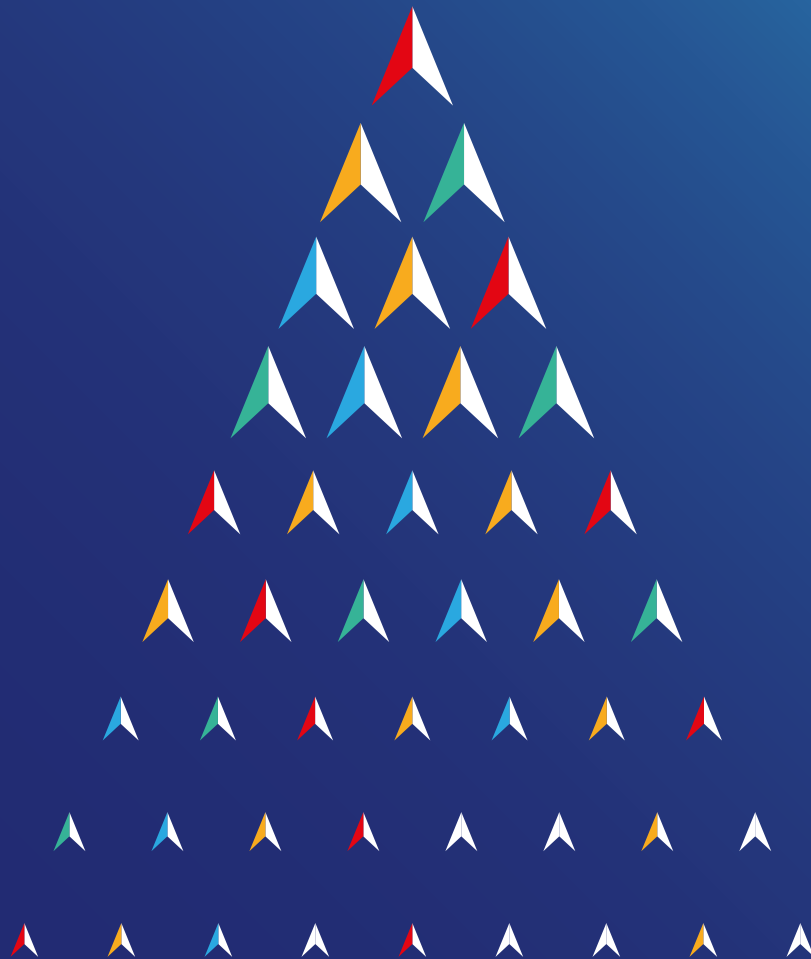




# Contact blad



**Laat jouw  
ster stralen**

## 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 vrijwilligers, beste lezers,

Wat vliegt de tijd! Zo lig je nog aan het strand te zonnen en zo draag je weer warme truien en winterjassen. Het is bijna niet bij te houden. Wanneer u dit leest is het alweer bijna Kerstmis. Herinnert u zich net als ik, als de dag van gisteren, dat u vorig jaar de kerstboom optuigde? De kaarsjes tevoorschijn haalde? Het stalletje neerzette? De klokjes voor de ramen hing? En zegt u dan ook elk jaar weer: ‘Het lijkt wel gisteren dat ik...’

Zelf vind ik tijd altijd een merkwaardig verschijnsel. Soms gaat het langzaam soms gaat het snel, soms lijkt je nergens tijd voor te hebben, terwijl je toch zeeën van tijd hebt. Een minuut duurt soms een halfuur, terwijl een halfuur soms binnen een minuut voorbij lijkt te gaan. Soms is het tijd voor verandering, soms lijkt de tijd stil te staan. Een dag lijkt een week geleden, maar binnen een dag tijd is het alweer volgende week. En dan ook nog: wat doe je eigenlijk met die tijd, wat doet u eigenlijk met uw tijd?

Waar blijft de tijd en hoe ervaren we de tijd. Joost Röselaers deelt zijn ervaring en visie hierover met u in zijn prachtige artikel ‘Kerstgedachten’, dat u verderop in dit blad vindt. Natuurlijk staan er in het laatste *Contactblad* van dit jaar nog meer mooie, ontroerende, inspirerende en praktische artikelen en verhalen. Zo wordt u onder andere meegenomen naar het historische Delft, wordt u geïnformeerd over nieuwe stagiairs en wordt u aan het denken gezet over grenzen in het vrijwilligerswerk. Ook krijgt u een kijkje in kasteel Cannenburch, leest u over een bijzondere ontmoeting in een boekwinkel en over ervaringen van vrijwilligers in hun vrijwilligerswerk.

Hopelijk vindt u de tijd om dit blad te lezen. Namens de redactie wens ik u dan ook veel leesplezier en veel licht, vrede en tijd. Vooral een mooie tijd...

SACHA JANSEN

## Inhoudsopgave

### Vrijwilligersdag

Zo’n 300 vrijwilligers kwamen op 17 september naar Paleis Het Loo in Apeldoorn voor de Johanniter Nederland Feestdag. We kijken terug op een prachtig samenzijn.

### Gluren bij de burens

Op de Veluwe, temidden van oude parkbossen, weilanden en vijvers ligt in het dorp Vaassen het middeleeuwse kasteel Cannenburch. Lees over de talloze werkzaamheden die vrijwilligers hier verrichten.

### De praktijk

Een zorgvrijwilliger wil mensen helpen vanuit het hart. Ze zijn vaak bereid een stapje harder te lopen als dat nodig is, of langer door te gaan als dat moet. Maar waar ligt de grens? Met welke grenzen heb je te maken?

## En verder

4 Kerstgedachten • 8 Een gesprek in de boekwinkel • 13 Gedicht • 16 Toeval bestaat niet • 18 Te doen in • 20 Puzzels • 22 Een terugblik op het jaar 2022 • 23 Korte berichten, Agenda, Spelduitreikingen • 24 In contact met



# Kerstgedachten

*De voorbereidingen voor december braken dit jaar uit voordat ik er erg in had.*

*Ik was met mijn hoofd nog bij de zomervakantie, of daar stonden de deadlines voor kerstverhalen en kerstdiensten al met uitroeptekens in mijn agenda.*

Ik ben zeker niet de enige. De tijd vliegt voorbij. We hebben veel aan ons hoofd, worden in beslag genomen door de tienduizend dingen en berichten van elke dag. Overal zie je mensen jagen en jachten, frons in het voorhoofd, verbeten trekje om de mond, telefoon aan het oor of in de hand, hand aan het stuur, opgejaagd door vele volle planningen.

We hebben het druk met zijn allen, met onze veel-eisende banen, met presteren, met kinderen groot-brengen, het huishouden doen en met het onderhouden van onze sociale contacten. Stress viert hoogtij in alle lagen van de samenleving. Ons leven zit vol, want zelfs al heb je geen veeleisende baan, je hoeft je geen moment te vervelen.

Ik zie het aan ouders die aan het wachten zijn terwijl hun kinderen zwemles krijgen. Misschien wel de meest geestdodende activiteit die er is, maar die wordt dankzij de mobiele telefoon niet geestdodend doorgebracht. De geest doden gaat mij wat ver, maar de geest even rust geven zou zo heilzaam kunnen zijn.

Het leven van alledag, met al zijn drukte, met zijn veelheid van dingen, met een *overkill* aan informatie, we hebben er onze handen vol aan. Ik noem deze tijd agendatijd; de tijd van elke dag, die maar doorjakkert van 1 januari tot en met 31 december, 24 uur per dag en zeven dagen per week.

Maar er is nog een andere tijd. Dat is de trage tijd. Een tijd met een ander ritme. Het is de tijd waar religies weet van hebben. Het is een tijd die steeds minder te maken heeft met agendatijd. Vroeger dook de trage tijd met een zekere regelmaat op in de agendatijd. Het had daar een plaats in. Sterker nog, toen bepaalde en ordende de trage tijd de agendatijd. Tot een aantal jaar geleden werd de week nog onderbroken door de zondag. Nu is de zondag niet meer te onderscheiden van welke andere dag

dan ook, behalve dan dat het in het centrum van Amsterdam nóg drukker is dan door de week.

‘Er is geen eind en geen begin meer aan de week. Er is geen zondag meer. En alles wat ik zie is de 24-uurs-economie.’ Hier is geen 70-jarige aan het woord, die vindt dat vroeger alles beter was, maar dit zingt Paul de Leeuw in een liedje dat *De zondag* heet en dat zo verder gaat: ‘Ik wil hem terug, precies als vroeger met de warenhuizen dicht. Want ik wil eens per week de eeuwigheid op zicht. Ik wil de zondag terug.’

Dat is het geheim van de trage tijd: de eeuwigheid op zicht. Het leven van alledag was vroeger ingebed in die andere trage tijd. En ik weet het, daar kun je van alles tegen inbrengen. Hoe die tijd doorgaans verwerd tot een dwangmatige, sombere, niets-zeggende sleur, hol en zonder betekenis. En hoe je je verveelde op die zondagen waarop niets mocht. Maar de oorspronkelijke bedoeling van deze geloofs-praktijk was om de eeuwigheid op zicht te houden. Met eeuwigheid bedoel ik overigens niet de oneindig voortdurende tijd die zich uitstrekt voor en na dit leven. Met eeuwigheid wordt in de Bijbel niet alleen de tijd, maar ook de kwaliteit bedoeld. Kwaliteitstijd zo je wilt, de tijd die er werkelijk toe doet.

Het valt nog niet mee om dit uit te leggen. Ik denk aan die momenten waarop de tijd even lijkt stil te staan. Die ogenblikken die buiten de tijd lijken te vallen, waarin er voor je gevoel een sluier van de dingen wordt weggetrokken. Momenten die een doorkijkje lijken te geven naar een andere dimensie. De een overkomt dit in de natuur, de ander ervaart het in de muziek. En een derde in de dans, of in de liefde, of in de stilte. Doorkijkjes in de diepere lagen van onze werkelijkheid, waar de tijdloze dingen zijn, de dingen van werkelijk belang, vol schoonheid, zinvol en veelbetekenend. Dat bedoel ik met trage tijd. Een tijd die vaak haaks staat op onze agendatijd.

Iemand vergeleek de agendatijd met een rivier die stroomt in haar beddingen over de aarde, zichtbaar voor iedereen. De trage tijd is dan een onderaardse rivier, die zijn eigen loop volgt, maar dan in diepten, onzichtbaar, onopgemerkt aanwezig.

Deze trage, tegendraadse tijd, daar moet je vaak naar graven wil je erbij kunnen komen, als naar een onderaardse bron of rivier. Anders gezegd, je moet er ruimte voor maken in je geest, tijd voor vrijmaken. Dat kun je doen door yoga, mediteren of gewoon dagelijks een half uurtje stil te zijn. Je kunt ook luisteren naar verhalen over tijd en eeuwigheid, over de essentie van ons bestaan. Verhalen uit de trage tijd.

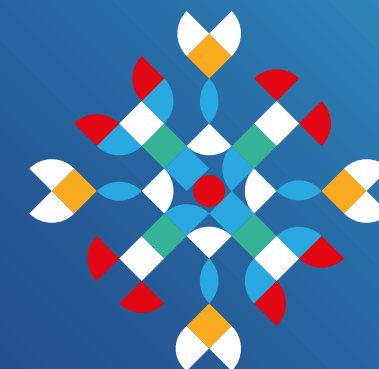
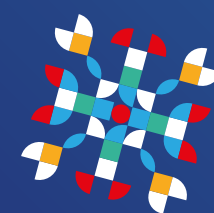
Het verhaal van de geboorte van Jezus is voor mij zo’n verhaal. Wil je iets van de waarheid van dit verhaal proeven, wil je aan de essentie raken, dan moet je naar dit verhaal uit de trage tijd luisteren met de oren van je ziel. Niet met dezelfde oren waarmee je naar het nieuws luistert. Je moet ernaar luisteren zoals je naar poëzie luistert. Je moet de fantasie erbij halen en je verbeelding aan de macht laten. Kijk vervolgens naar al die beelden die het kerstverhaal oproept. Kruip in het verhaal. Word bijvoorbeeld een herder, kruip in zijn of haar huid. Zie het voor je. Het is nacht. Je bent een herder die is weggevoerd uit de duisternis door engelenstemmen. Je loopt door de velden op zoek naar een kind in de kribbe. Je ruikt de geuren van de nacht, je hoort de geluiden van beesten. Je vindt een vrouw, een man. Waar bevinden zij zich, hoe zien zij eruit? Er is een kind, gewikkeld in doeken en liggend in een kribbe. Wat doe je, wat denk je? Dit pasgeboren kind is degene waar de engelen over zongen. Kijk eens goed naar wat zich in je aandient.

Als je je op zo’n manier inleeft in het verhaal, alsof het een toneelstuk is waar je zelf in meespeelt, dan kom je misschien dicht bij het geheim van kerst.

De dichter Novalis zei eens: ‘Het hoogste goed krijgt een plek in de verbeelding.’ De personages uit het kerstverhaal lopen niet op de hoek van de straat of zitten naast je op het werk, maar er zijn andere ontmoetingsplaatsen waar zij stilletjes aanwezig zijn om te inspireren, te troosten en kracht te geven.

Voor mij draait het geheim van Kerstmis om het volgende. De geboorte van ieder mens is elke keer weer een wonder, ook al is het doodgewoon en is het miljarden keren voorgekomen en zal het nog miljarden keren voorkomen. In zo’n ervaring gaat de agendatijd over in het heilige. Geheimen lichten op in het alledaagse voor wie het aandachtig beschouwt. Dat kind dat nu in de kribbe slaapt, behelst een belofte dat het licht sterker is dan het donker. Het roept onze verbeelding wakker. In de woorden van Augustinus: ‘En als de mensen zeggen: de tijden zijn slecht, de tijden zijn zwaar, bedenk dan: laten wij goed leven en de tijden zullen goed zijn. Wat de tijd is, dat zijn wij. En zoals wij zijn, zullen de tijden zijn.’

JOOST RÖSELAERS







## ➤ Het Loo stroomt vol met Johanniter vrijwilligers

*Zo'n 300 vrijwilligers kwamen op 17 september naar Paleis Het Loo in Apeldoorn voor de Johanniter Nederland Feestdag. We kijken terug op een prachtig samenzijn.*

Dankzij vrijwilligers kunnen we het leven van talloze kwetsbare mensen een beetje lichter, leuker en gemakkelijker maken. Als dank voor deze inzet organiseren we elk jaar een vrijwilligersdag. Helaas kon deze dag in 2020 en 2021 niet doorgaan. Corona gooide roet in het eten. Maar dit jaar mocht het weer! Om de gemiste jaren een beetje goed te maken én omdat we wilden vieren dat de Johanniter vakanties 65 jaar bestaan, besloten we deze dag extra luister bij te zetten. We kozen daarom voor een bijzondere locatie: Paleis Het Loo, dat na een jarenlange verbouwing weer open is voor publiek.

Vanaf 10.00 uur arriveerden de gasten, vaak in groepjes van dezelfde vrijwilligersgroep. Wat was het een feest om iedereen eindelijk weer te mogen ontmoeten! Na een ontvangst met koffie en iets lekkers in de speciaal voor ons aangeklede 'Aanspanplaats' begon om 11.00 uur het programma. Directeur Lidwien van der Reep heette iedereen welkom en vervolgens sprak bestuurslid Fleur de Beaufort mooie woorden rondom de viering van 65 jaar Johanniter vakanties, het familiegevoel en het blijvende belang van de warme Johanniter aandacht voor onze gasten. Net als tijdens de zorgvakanties

werd volgens traditie de Johanniter vlag gehesen, de feestdag was daarmee officieel geopend! Conservator Hanna Klarenbeek van Paleis Het Loo gaf een zeer interessante presentatie over het Paleis, de bouw, de verbouwingen in de loop der jaren, de tuin, de bewoners en de hernieuwde inrichting. Wat is er een hoop te vertellen over dit bijzondere Paleis! Daarna maakten de vrijwilligers met elkaar een lange slinger die symbool stond voor verbinding, samenwerking en feest.

Tussen de programmaonderdelen door en tijdens de zeer goed verzorgde lunch, werd er onderling veel gepraat en gelachen. Precies wat de bedoeling was, want behalve een bedankje is de vrijwilligersdag ook een moment van ontmoeting: met oude bekenden en met nieuwe gezichten. Het was mooi

om te zien hoe iedereen hiervan genoot. Na de lunch ontving iedereen een Johanniter tasje met een paar aardigheidjes en kon men op weg gaan naar het Paleis. Er waren op verschillende tijden speciale rondleidingen voor de Johanniter vrijwilligers. De gidsen waren hierop door een conservator voorbereid. Ook in de tuinen waren voor ons vijf gidsen aanwezig, herkenbaar aan een Johanniter paraplu. Zij hadden ieder een eigen onderwerp waarover ze meer konden vertellen. Al met al kijken wij terug op een zeer geslaagde dag! ➤ KATINKA KERSTING





# ➤ Een gesprek in de boekwinkel

*Veel mensen komen niet naar de boekwinkel voor alleen de boeken, ze komen ook voor de sfeer. Ze zoeken een plek waar je ongestoord in alle rust kunt zoeken en bladeren zonder daarbij gestoord te worden door achtergrondmuziek. Voor sommigen is het ook een ontmoetingsplek waar je contact kunt maken met andere boekenliefhebbers.*

Al een paar keer liep een hoogbejaarde dame de tafel achter in de boekwinkel voorbij. We hadden elkaar vriendelijk gegroet. Aan haar houding en ook aan de stapel boeken op haar rollator was te merken dat zij in de boekwinkel rondliep met een doel. En daar nam ze de tijd voor. Na een poosje vroeg ze of ze even bij me mocht zitten om te wachten op haar kleindochter die haar op zou komen halen.

Haar zoektocht had haar heel wat inspanning gekost, dat was duidelijk te merken. In haar hand had ze een oudere uitgave van Hector Malot's *Alleen op de wereld*. Ze bekeek het boek uitvoerig, bijna liefkozend en ik dacht tranen in haar ogen te zien. Toen mevrouw wat op adem gekomen was, begon ze te vertellen waarom ze zo blij was dat ze dit boek gevonden had. 'Als u veel werk hebt, moet u het maar zeggen hoor, dan val ik u niet lastig', zo begon ze haar verhaal om zonder onderbreken verder te gaan: 'Dit boek is bestemd voor mijn dochter. Ze loopt inmiddels al tegen de zestig, maar ik denk nog vaak aan haar kinderjaren terug. Ze was een baby die altijd lachte en toen ze peuter en kleuter was kwam ik ogen en oren tekort om haar in de gaten te houden. Ook als kind en als tiener was ze altijd in voor een geintje, niets was haar te dol, een echte 'luchthart treurniet'. Een heel goed en vrolijk kind. Het leven heeft haar die vrolijkheid wel afgeleerd, maar een heel goed mens is ze altijd gebleven.'

Ik luisterde en de dame vervolgde haar verhaal. 'Toen haar twee jongens naar de middelbare school gingen, werd haar man ernstig ziek, binnen een paar maanden overleed hij. Maar ze sloeg er zich dapper doorheen. Haar jongens werden groter, kregen belangstelling voor meisjes. De oudste kreeg verkering met een aardig meisje. Haar moeder was overleden toen ze een jaar of zeven was, dat gemis schiep een band tussen die twee. Toen het meisje zeventien was overleed plotseling haar vader. 't Is toch niet te geloven! Zo jong en dan al geen ouders meer! Maar zeventien jaar oud betekent dat je nog niets zelf mag beslissen. Bij haar oudere, getrouwde, broer was ze niet welkom, toen moest ze gaan wonen bij een oom en tante die duidelijk lieten merken dat haar komst in hun gezin niet hún keus was. Natuurlijk ging het niet goed daar, het meisje trok zich terug, was zichtbaar verdrietig en werd dwars. Zo kenden we haar niet. Haar verkering met mijn kleinzoon was nog wel aan.'

Het verhaal dat de dame vertelde raakte me en – toen ze na een korte pauze weer verder ging – hing ik aan haar lippen. 'Mijn dochter zag dat allemaal gebeuren en liet haar moederhart spreken. Met haar jongens besprak ze haar plan om het meisje bij hen in huis te laten wonen, een plek waar ze wél welkom was. Maar – en daar was mijn dochter heel streng in – jullie mogen beslissen, komt ze hier wel of niet wonen. Beslissen jullie dat ze wel komt dan blijft ze

hier, zo lang als ze wil, dus ook als de verkering uit mocht gaan!' Terwijl mevrouw dit vertelde liepen de tranen over haar wangen en zocht ze naar haar zakdoek. 'Dat mijn dochter dat kon doen voor een meisje dat ze nog niet zo goed kende..., ik kan er nog niet over uit. Dat is toch liefde in de zuiverste vorm!'

Mevrouw keek voor zich uit, alsof het voor haar ogen opnieuw gebeurde. Daarna keek ze mij aan en zag dat ik onder de indruk was van haar verhaal. Ze vervolgde: 'Mijn dochter werd al snel daarna ernstig ziek, ze moest zware behandelingen ondergaan, maar ze heeft het gered. En al die tijd hebben haar zoons en het meisje voor haar gezorgd, het meisje was als een dochter voor haar. U begrijpt, de verkering bleef aan, ik heb gehoord dat ze trouw-

plannen hebben. Hoe lang dat nog gaat duren? Ik hoop dat ik het mee mag maken. Gelukkig kunnen we straks weer samen Kerstmis vieren. Wat heb ik dat in de afgelopen jaren gemist! Daarom ben ik vandaag hier gekomen om mijn cadeautjes uit te zoeken, het is nu nog rustig. Ik heb voor alle kinderen en kleinkinderen een mooi boek gevonden dat bij hen past. En de boeken zien er zo goed uit, het lijkt wel of ze nieuw zijn. Ha, daar is mijn kleindochter...' Mevrouw maakt nog gauw haar verhaal af. 'Ja, dit boek is niet nieuw, maar ik weet zeker dat mijn dochter hier heel blij mee is. Ze spaart namelijk alle *Alleen op de wereld* uitgaven. U begrijpt nu wel waarom...!' 📖

JOKE BOS





# ➤ Cannenburch: vrijwilligers, heel veel vrijwilligers!

*Op een druilerige dag half oktober bezoek ik kasteel Cannenburch. Op het bankje bij de ingang van het kasteel lijkt de bronzen Marten van Rossem me welkom te heten. Ik hoop vandaag meer te weten te komen over deze bijzondere plek.*

Op de Veluwe, temidden van oude parkbossen, weilanden en vijvers ligt in het dorp Vaassen het middeleeuwse kasteel Cannenburch. We weten weinig over de eerste bewoners die rond 1365 het kasteel bewoonden. In 1543 betrok maarschalk Marten van Rossem het kasteel nadat hij het had laten verbouwen en uitbreiden. Na hem hebben generaties uit het geslacht van Isendoorn à Blois tot 1881 het kasteel bewoond en aangepast aan de tijd. Begin 1900 kwam het kasteel in bezit van de Duitse mevrouw Cleve-Mollard. Na de Tweede Wereldoorlog werd het kasteel met inboedel aangemerkt als vijandelijk bezit. De inboedel werd geveild, maar gelukkig bleven de portretten gespaard. In 1951 werd het Geldersch Landschap & Kasteelen de nieuwe eigenaar, die het van 1976–1981 restaureerde.

## Hoe hou je dit in stand?

De inrichting nu is volgens een achttiende-eeuws edelmanshuis met nog veel voorwerpen uit de oorspronkelijke inboedel, waaronder meubelstukken, zilver en het pronkstuk: een zestiende-eeuwse kokosnootbeker. Er is een prachtige collectie serviezen, meubels en voorwerpen uit het dagelijks leven op het kasteel, van keukengerei tot pronkstukken. Onwillekeurig borrelt de vraag op: hoe hou je dit in stand? Het antwoord lijkt geen twijfel: vrijwilligers, heel veel vrijwilligers!

## Een diversiteit aan taken

Er zijn zo'n negentig vrijwilligers werkzaam in en rond het kasteel in een diversiteit aan taken. De ene taak vraagt wat meer deskundigheid dan de andere, maar het is mogelijk om te wisselen. In het kasteel werken vijftig vrijwilligers in de winkel, als

suppoost, bij de rondleidingen, de schoonmaak en de textielrestauratie. Buiten het kasteel werken zes vrijwilligers in het park, twaalf in de moestuin en acht mannen werken op de heide en velden die bij het kasteel horen. Om het kasteel open te houden zijn er dagelijks minimaal acht vrijwilligers nodig. De vrijwilligers hebben een groeps-app en kunnen zichzelf inroosteren. Voor de beveiliging is er per verdieping een suppoost aanwezig die uitgerust is met een portofoon. Hier wordt gewerkt met een schema waarbij de wacht regelmatig gewisseld wordt.

## Veel enthousiasme

Ik heb afgesproken met drie vrijwilligers: Nynke Magendans, Lidy van den Outenaar en Alphons Betting. Zij zijn hier al heel veel jaren zeer enthousiaste vrijwilligers. Ze vertellen dat het kasteel voor publiek is opengesteld van april tot en met december. Liftten zijn er vanzelfsprekend niet, maar voor bezoekers met een rollator is er beneden een speciale rondleiding. Voor bezoekers in een scootmobiel is een bezichtiging van de vertrekken niet mogelijk, wel kan er onder begeleiding van een gids een excursie rond het kasteel gemaakt worden met filmbeelden in de winkel. Met een aantal collega-vrijwilligers verzorgen de drie de rondleidingen, altijd op aanvraag. Alphons leidt eenmaal per maand de trappentour. Hij vertelt hier enthousiast over: 'Vanuit de 'Ui' bovenin gaan we via 101 treden op smalle wenteltrappen naar beneden. Het is leuk om daarbij bijzondere anekdotes te vertellen, ik heb er genoeg!'

## Een bijzondere gast

Dezelfde bevologenheid stralen ook Nynke en Lidy uit: 'Met veel plezier verzorgen wij de rondleidingen. We ontmoeten veel verschillende mensen, maar ze hebben één ding gemeen: ze zijn geïnteresseerd in de



*Tijdens speciale kerstavondopenstellingen zijn vrijwilligers verkleed als kasteelbewoners.*



geschiedenis van het kasteel. En de kinderen kunnen zich verkleeden. Wees dus niet verbaasd als je kleine jonkheren en jonkvrouwen tegenkomt. Eind november, in het Sinterklaasweekend, is de Goedheiligman twee dagen op het kasteel. Altijd een groot succes!

## Grote betrokkenheid

Nynke, Alphons en Lidy vertellen dat de vrijwilligers zich medeverantwoordelijk voelen voor al het moois dat op het kasteel te vinden is. De schoonmaak van het openbare deel gebeurt door professionele schoonmakers. Een ploeg van acht vrijwilligers onder leiding van de oudste vrijwilliger, de tachtigjarige Ria, maakt 'museaal' schoon. Er wordt nauwkeurig volgens schema gewerkt. 'Na de kerst houden we grote schoonmaak', vertellen ze. 'Dan worden de lampen schoongemaakt, het zilver gepoetst en gaan de tafelkleden naar de stomerij. Het servies en glaswerk wordt niet afgewassen maar zorgvuldig afgeveegd met een glasdoek. Onze acht 'borduurengelen' zorgen, onder

leiding van een deskundige, voor het onderhoud en de reparatie van gordijnen, hemelbed, enzovoort.'

## Kasteel in kerstsfeer

De kerstperiode is een bijzondere tijd op kasteel Cannenburch. Eind oktober beginnen de voorbereidingen al. Na twee jaar corona moet het dit jaar weer worden als vanouds, vinden Nynke en Lidy, en daar komt heel wat bij kijken. 'Allereerst maken we een draaiboek met ontwerpen voor de indeling en versiering. Ook wordt geïnventariseerd wat nodig is, wat moet worden geleend en waar dat vandaan moet komen. Tijdens speciale kerstavondopenstellingen zijn vrijwilligers verkleed als kasteelbewoners. Ieder heeft zijn eigen rol, van dienstmeisje tot kok en kasteeldame en vertelt de bezoekers over het leven in de achttiende eeuw. Ze geven dan ook uitleg over meubelen, servies en persoonlijke spullen van de kasteelbewoners. Dat vereist een grondige voorbereiding.'







### Samen opbouwen en inrichten

In de opbouwweek zijn de vrijwilligers zoveel mogelijk aanwezig en is de Cannenburch dicht. De vrijwilligers zijn dan 'onder elkaar' en dat geeft een bijzondere sfeer en bevordert de onderlinge contacten. Maandag 5 december wordt begonnen met 'sterke mannendag', dan worden de grote (kunst)kerstbomen van zolder gehaald en in elkaar gezet. De andere dagen zijn voor versiering en aanpassing van de interieurs en eetkamers. Een klus die veel zorgvuldigheid vraagt! Nynke maakt de bloemstukken in de kleuren van de kamers. Ze gebruikt daarvoor zijden bloemen, want echte bloemen geven risico op insecten en schimmels, die van invloed kunnen zijn op het interieur. Wel wordt er echt groen gebruikt, dat afkomstig is uit andere, meer bosrijke kasteeltuinen. Dus die heerlijke dennengeur, typisch voor Kerstmis, komt je overal tegemoet! Het zijn intensieve lange dagen in de opbouwweek, maar last van vermoeidheid hebben de vrijwilligers dan (nog) niet.

### Aan de slag!

De vrijwilligers popelen om te beginnen. Ik vertrek. Buiten is het nog somber, maar binnen staan alle gezichten op zonnig! Ik kijk nog even om, het lijkt wel of Marten tevreden knipoogt... ☺

JOKE BOS (FOTOGRAFIE: MEINDERT MARINUS, DICK OUTENAAR)

### Meer informatie

- ☛ **Bezoektijden en activiteiten:**  
www.glk.nl/cannenburch
- ☛ **Cannenburch in kerstsfeer:**  
13 t/m 30 december 2022
- ☛ **Avondopenstelling in kerstsfeer:**  
22 en 23 december 2022

### Nynke Magendans

Al jaren werkt Nynke vier dagdelen per maand in 'vaste dienst', maar ze is veel vaker in het kasteel te vinden. In haar werkzame leven was ze fysiotherapeut en gaf ze zwangerschapsgymnastiek. Van jongs af aan was ze geïnteresseerd in geschiedenis. Een vacature voor het kasteel kwam nooit voorbij maar haar open sollicitatie had succes. Ze begon als suppoost, ging zich verdiepen in de geschiedenis van het kasteel en leerde veel van collega's. Al jarenlang leidt ze bezoekers rond, assisteert in de winkel en is ze actief bij diverse activiteiten zoals Sinterklaas, fairs en Kerstmis.

### Lidy van den Outenaar

Voordat ze twintig jaar geleden vrijwilliger op het kasteel werd werkte Lidy als leidster in een peuterspeelzaal. Ze begon haar vrijwilligerswerk in het toen nog kleine winkeltje. Al gauw werd ze gevraagd voor de rondleidingen. Daarna werd ze gastvrouw en bij vakantie verving ze de kasteelbeheerder. Ze zegt: 'Nu is het beheer goed geregeld en kunnen de vrijwilligers praktisch bezig zijn. En dat is fijn.' Lidy's man werkt ook als vrijwilliger in het kasteel.

### Alphons Betting

Alphons is gepensioneerd salarisadministrateur. Via een oud-collega ging hij op het kasteel als vrijwilliger aan de slag als suppoost en rondleider. Met name de trappentoer vindt hij leuk om te doen. Daar is zoveel vraag naar dat er volgend jaar meer komen. Daarnaast is hij al 45 jaar actief bij de voetbalvereniging waar hij contributiebeheer en sponsoring voor zijn rekening neemt. Veel werk? Alphons zegt: 'Als je het leuk vindt doe je het met plezier!' ☺

Van links naar rechts:  
Nynke Magendans,  
Lidy van den  
Outenaar en  
Alphons Betting.



## GEDICHT



# Vrede voor altijd

*Bij ons vecht niemand*

*meer door ons.*

*Mensen zijn aardig*

*voor elkaar*

*Niemand vecht meer*

*met elkaar.*

*In plaats van vechten*

*met elkaar, helpen*

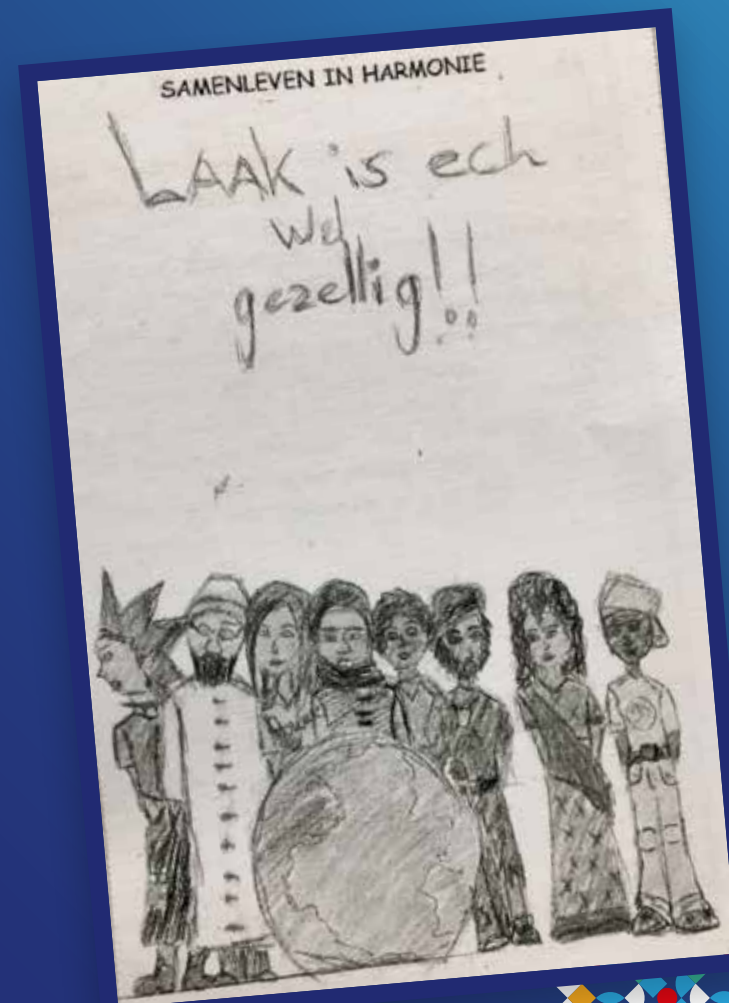
*de mensen elkaar.*

*Oh mensen, mensen,*

*....., was het maar*

*..... WAAR!!!*

AHMED 12 JAAR,  
PRINS WILLEM ALEXANDER SCHOOL



Het Laakkwartier in Den Haag is een wijk met vele nationaliteiten waarin alle problemen van deze tijd samen komen. Criminaliteit, geweld, drugs, overlast, jongeren in problemen en eenzame ouderen. Door de bewoners zelf zijn diverse initiatieven ontwikkeld om de problematiek aan te pakken en de wijk weer leefbaar te maken. Zo zijn er rolmodellen voor de jeugd en buurtteams die activiteiten organiseren, de sportdeelname wordt bevorderd, er is een buurtinterventieteam dat bemiddelt bij conflicten, er zijn diverse maatregelen om het gevoel van veilig-

heid bij de bewoners te vergroten en in een huiskamer ontmoeten eenzame ouderen elkaar een aantal keren per week tijdens een koffieochtend.

Ook de basisscholen in de wijk doen hier enthousiast aan mee door bij de kinderen de nadruk te leggen op verdraagzaamheid en respect tonen voor elkaars mening en leefwijze. Een aantal jaren geleden verscheen **LAAK, samenleven in harmonie**, een gedichten- en tekeningenbundel van kinderen uit Laak. Daaruit komt dit gedichtje. ☺





# ➤ Grenzen aangeven

*Een zorgvrijwilliger wil mensen helpen vanuit het hart. Ze zijn vaak bereid een stapje harder te lopen als dat nodig is, of langer door te gaan als dat moet. Maar waar ligt de grens?*

Met welke grenzen heb je te maken? Hoelang is het vol te houden om hier overheen te gaan? En een 'grens' is een subjectief begrip, voor iedereen ligt die ergens anders.

## Eigen verantwoordelijkheid

Gezonde grenzen zorgen ervoor dat je toelaat wat je prettig vindt en jezelf beschermt als dat nodig is. En als je je eigen grenzen voelt en respecteert, kan je dat ook bij die van de ander. Je interne grenzen zorgen ervoor dat je zelf verantwoordelijkheid neemt voor wat je denkt, doet en voelt. En niet voor wat de ander denkt, doet of voelt. Je weet dat je je niet schuldig hoeft te voelen als een ander boos of verdrietig is. Naast interne grenzen zijn er externe grenzen. Die houden anderen fysiek op gepaste afstand en andersom, houden jou op gepaste afstand van de ander.

## Geen vaste maatstaf

Er zijn grenzen waarover je kunt onderhandelen. Andere grenzen liggen vast. Je voelt, als het goed is, wanneer de ander iets doet wat jij niet prettig vindt. Dat is een zachte grens. Je kunt dan nog kiezen: laat je het toe, of geef je aan dat er een grens is bereikt? Als je te veel toelaat, kom je op een punt waarop je geen controle meer hebt. Dat is de harde grens. Een grens kan ook van dag tot dag verschillen. Vandaag heb ik energie en kan ik de wereld aan. Morgen ben ik moe en is een klein verzoek al te veel. Iedere dag is anders.

## Persoonlijke factoren

Met welke persoon je te doen hebt speelt ook een belangrijke rol. Voor je partner zorgen kan moeielos gaan, terwijl het in een ander geval bergen energie kan kosten. Bijvoorbeeld omdat je een slechte band met je moeder hebt gehad, of omdat

er nog onverwerkte dingen bestaan uit het verleden. Soms weet je niet precies waarom, maar voel je wel dat het meer energie kost bij een bepaalde persoon. Schuld en schaamte kunnen meespelen, of medelijden. Het karakter van de verzorger speelt ook een rol; de neiging om te 'pleasen' en alles goed voor de ander te willen doen zorgt sneller voor het overschrijden van grenzen.

## Grenzen oprekken

Voor jezelf kiezen kan leiden tot schuldgevoel, maar door voor de ander te kiezen kan je jezelf te kort doen. Wat doe je als je geen goede grens kan bepalen? In de laatste levensfase kunnen familieleden een marathon lopen als ze zorgen voor hun zieke dierbare. Ze blijven nachtenlang wakker om te waken, omdat ze de beste zorg willen geven. Dat kan een mooi gebaar zijn, het zijn immers je laatste momenten samen. Maar doordat je wordt meegezogen door (onbewuste) schuldgevoelens, schaamtegevoelens, verdriet, woede, frustratie, machteloosheid en vermoeidheid kan je jouw grenzen niet meer overzien.

## Gevolgen van overschrijding

In het ergste geval kan je de zorg niet meer aan. Wat als jij ziek wordt of wegvalt? Wat betekent dat voor jou? Wat betekent dat voor je familielid? Ook kan je je boos of gefrustreerd door vermoeidheid voelen, waardoor je kwetsende dingen zegt die je anders nooit zou hebben gezegd en waar je spijt van krijgt. En vermoeidheid kan leiden tot fouten, bijvoorbeeld bij het toedienen van medicijnen. Ook blijft het van belang de situatie goed te blijven overzien. Ontneem de ander niet de kans om zelf verantwoordelijkheid te nemen en zorg dat je je eigen behoefte blijft scheiden van die van de ander, dat is in het belang van iedereen.

## Hoe bewaak je je grenzen?

Het bewaken van grenzen is heel belangrijk maar nog niet altijd eenvoudig. Hierbij een aantal tips om hier zo goed mogelijk mee om te gaan:

- Geef duidelijk aan wat je niet wilt of kan. En bespreek dit op een moment dat je de ander rustig kan uitleggen waarom je deze grens stelt en waarom dit belangrijk voor je is.
- Neem je eigen behoeften als uitgangspunt; vraag jezelf af of je iets wil doen en of het in je agenda past. En stel prioriteiten, neem bijvoorbeeld voor lief dat je tijdelijk vrienden minder ziet.
- Neem de tijd. Als iemand je iets vraagt, zeg dan niet meteen ja. Denk erover na en gun jezelf de ruimte om te bepalen of jij tijd en energie wil vrijmaken voor de verzoeken van de ander.
- Overzicht helpt je je grenzen te bewaken. Weet wat je allemaal te doen hebt, maak een afvinklijst. Deze takenlijst helpt je overzicht te creëren.

- We hebben allemaal wel eens een moment dat het te veel wordt. Probeer deze gevoelens niet op te kroppen, maar praat erover met iemand.
- Stel alleen grenzen waarvan je weet dat je ze kunt handhaven.
- Wees erop voorbereid dat het stellen van grenzen in eerste instantie (soms extreme) reacties bij de ander kan uitlokken.
- Met afstand naar je situatie kijken geeft duidelijkheid en kan voorkomen dat je wordt meegezogen door emoties en gevoelens.
- Bekijk welke taken je (tijdelijk) aan een ander kan vragen. In de zorg zelf maar ook in je huishouden, koken, zorg voor de kinderen. Misschien is zorgverlof een mogelijkheid?
- Accepteer complimentjes of aangeboden hulp. Het aanvaarden van complimenten of helpende handen vergroot je draagkracht. ➤

DAVID VAN LENNEP





# ➤ Toeval bestaat niet

*Vrijwilligerswerk kent vele gezichten. Maar het uitgangspunt is altijd dat je je onbetaald inzet. Voor het verzorgingshuis, de kerk, de sportvereniging, bedreigde dieren, de natuur en ga zo maar door. Vrijwilligerswerk is echter niet alléén op iets of iemand buiten jezelf gericht. Ook voor de vrijwilliger zelf kan het enorm veel betekenen. Redactielid Sacha Jansen heeft dit ervaren. Hieronder haar verhaal.*

Toeval bestaat niet. Alles klopt. Tenminste, zo sta ik in het leven. Na ruim twintig jaar in de GGZ te hebben gewerkt, heb ik hier in mei van dit jaar voorgoed afscheid van genomen. Het was tijd om het roer om te gooien. Ik wilde iets anders, iets luchtigers. Ik wilde voornamelijk uitvoerend werken, eenvoudige taken hebben en geen grote verantwoordelijkheid meer dragen. Het liefst wilde ik buiten werken, bij, aan, op, met, in het water, iets met boten, iets met groen. Ik las me in op de waterwereld en de groenwereld en solliciteerde op verschillende vacatures, maar ik werd niet aangenomen. Tijdens het brainstormen schoot door mijn hoofd dat de surf lodge in Frankrijk, waar ik al heel vaak op vakantie was geweest, misschien ook een idee was. Maar er stond nog één sollicitatiegesprek op de agenda: werken in een watersportwinkel bij een grote jachthaven en boten schoonmaken als het seizoen weer begon. Leuk! Ik had er zin in en had gezonde spanning. Op een avond tijdens het eten, ging de telefoon. Het was de eigenaresse van de surf lodge in Frankrijk! Zij kwamen iemand tekort in hun team en ze vroeg zich af of ik voor een kleine twee weken wilde helpen, vrijwillig, op basis van kost en inwoning, met gebruik van alle (surf) materiaal. De tuin sproeien, vuurplaats schoonhouden en aanvullen met hout, wassen, afwassen, buitenbar schoonhouden en bijvullen et cetera. En of ik dan morgen kon komen... Ik was totaal overdonderd. Precies aan hen had ik gedacht en nu werd ik gebeld?! Dat kon geen toeval zijn. Natuurlijk ging ik dit doen! De eigenaren kende ik inmiddels al zo'n tien jaar, ik genoot altijd van de relaxte sfeer in de lodge en de werkzaamheden die ik zou doen sloten precies

aan bij wat ik zocht. Het sollicitatiegesprek dat nog op de agenda stond heb ik afgezegd.

## Het vrijwilligerswerk

Ik moest nog een aantal zaken regelen, maar een paar dagen later zat ik mooi in Frankrijk! Na een fijn weerzien met de eigenaren, stortte ik me de volgende dag op het werk. Ja, ik stortte me erop, dat was ik zo gewend. Aldus, hard werken, weinig stilzitten, door blijven gaan, grote verantwoordelijkheid voelen, langer werken dan de bedoeling was. Ik maakte me druk om details en na het werk was ik continu in de lodge om bij de gasten te zijn. Terwijl er zoveel meer was: het weer was prachtig, zo ook de oceaan, ik kon surfen, surfskaten, fietsen, een ander dorpje of strand bezoeken enzovoorts. Ik vond het lastig om werk en vrije tijd in balans te houden. Ik gaf het werk voorrang boven alles, boven mijzelf. En hoewel ik bij tijd en wijle zeker genoot van mooie gesprekken, van het surfen, van het koken voor vijftien mensen (wat ik nog nooit had gedaan), bleef het lastig die balans te verkrijgen. (Inmiddels waren er al twee maanden verstreken, want ondanks alles besloot ik en kon ik langer blijven). Toen volgde er een evaluatiegesprek met de eigenaren en de managers. Het hele team kreeg zo'n gesprek overigens. Niets vermoedend ging ik dat gesprek in. Wat een enorme spiegel kreeg ik voorgehouden! Je bent alleen verantwoordelijk voor je werkzaamheden als vrijwilliger, de rest is voor de managers. Het is een werkVAKANTIE. Kijk eens naar de mooie dingen om je heen (de tuin van de lodge is namelijk een klein paradijs), geniet van alles wat je hier hebt en kunt doen, van het weer, van de zee. Het werd een gesprek met een enorme impact.



## Groei

De dagen die erop volgden deed ik alles ietwat geforceerd: rustiger werken en na het werk surfen, surfskaten, sun-set-pizza eten op het strand of naar een ander strand fietsen. Echter, na een aantal dagen voelde ik een enorme positieve energie in mezelf en besloot ik nog langer te blijven! Wat heb ik die twee laatste maanden van het seizoen enorm genoten! Ik stond veel losser in mijn vrijwilligerswerk, waardoor er meer ruimte kwam voor gekkigheid en lol, muziek en dansen. Meer ruimte voor andere activiteiten en voor surfen in die prachtige blauwe oceaan natuurlijk! Er waren vele mooie momenten met lieve mensen. Het ging blijkbaar niet zo zeer om dit vrijwilligerswerk als zodanig; ik was hier om te leren, om te ont-moeten, om te zien, om te groeien als mens. Grote dankbaarheid voel ik, dat ik dit mee heb mogen maken. Ik moest hier zijn, toeval bestaat niet...

## Herkenbaar?

Misschien is deze 'verandering' voor u ook herkenbaar in uw eigen vrijwilligerswerk. Vooral – denk ik – wanneer je een betaalde baan hebt (gehad). Je zoekt vrijwilligerswerk dat je leuk lijkt, dus in eerste instantie gaat het om de activiteiten of de doelgroep op zich. Vervolgens ervaar je dat het je ook als mens kan veranderen, dat je er als persoon van leert. Je merkt dat er verschil is tussen vrijwilligerswerk en betaald werk, qua taken en verantwoordelijkheden. Dat het vrijwilligerswerk zeker serieus genomen mag worden, maar dat er ook een zekere lossigheid en luchtigheid in nodig is om er daadwerkelijk van te kunnen genieten. Dat je niet maar door hoeft te gaan, dat in een rustig tempo je werk doen helemaal goed is. En dat tijd tijd is.

Misschien moest u ook precies op de plek zijn waar u nu vrijwilligerswerk doet. En wellicht heeft u weer heel andere dingen geleerd. Ik wens u een mooie en leerzame tijd... ➤

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.

## ➤ Prinsenstad Delft

*Delft wordt omschreven als een middeleeuwse hightechstad. Die schijnbare tegenstelling maakte ons nieuwsgierig en we togen vanuit Utrecht per bus, trein en tram naar Delft.*

Delft is een heel oude stad. De naam is afkomstig van een gegraven verlenging van de Schie, de Delf, afgeleid van het woord delven wat graven betekent. Al in de elfde eeuw was er een grafelijk (wat dan weer niets met delven te maken heeft) vroonhof gevestigd met een grote markt. Die Grote Markt bevindt zich centraal in de binnenstad. Het is een enorm groot rechthoekig plein dat met zijn honderdtwintig meter lengte tot de grootste middeleeuwse stadspleinen van Europa behoort. Twee van de belangrijke bezienswaardigheden van Delft liggen op het plein, precies tegenover elkaar: het Stadhuis en de Nieuwe Kerk.

### Gezellige markt

Elke donderdag is er op de Grote Markt een heel gezellige, grote markt waar vooral groente, fruit, brood, vis en andere verse waren worden verkocht. Ondanks de afmeting fungeert het plein als een huis-kamer van de stad. Het is dan ook een goed punt om de verkenning van Delft te beginnen. Aan de rand van het plein zijn veel herfst- en winterproof cafés. Op de stoelen liggen dekens klaar voor de gasten en onder de parasols kun je goed schuilen voor buien en houden branders je warm. De koffie lonkte. We hadden echter gehoord dat de lekkerste appeltaart op drie minuten lopen van de markt bij Kobus Kuch wordt geserveerd. Dus we dronken daar koffie en genoten inderdaad van een heerlijke stuk appeltaart.

### De Nieuwe Kerk

Iedere Nederlander denkt bij de Nieuwe Kerk natuurlijk direct aan de grafkelder onder de kerk. Daar liggen namelijk de leden van het Koninklijk Huis begraven. Willem van Oranje was de eerste in 1584 met een praalgraf, prins Bernhard was de laatste in 2004. Inmiddels liggen er 46 leden van de koninklijke familie. Het wordt er wat krap en uitbreiding van de kelder is noodzakelijk. De grafkelder is niet te bezoeken, maar de Nieuwe Kerk zelf is zeker een bezoek waard. De kerk is gebouwd tussen 1381 en 1496 met de toren als grootste blikvanger. Deze is bijna 109 meter hoog en daarmee de één-na-hoogste kerktoeren van Nederland. We beklommen de 376 traptreden naar een uitkijkplatform op 85 meter hoogte. Nee, er is geen lift. Daar hadden we een prachtig uitzicht over Delft en omgeving. Helaas was het niet helder, want dan kun je zelfs Den Haag en Rotterdam zien liggen.

### Musea

Het Prinsenhof is het belangrijkste monument van Delft, want hier werd in 1584 Willem van Oranje vermoord. De kogelgaten zitten nog in de muur. In het museum vind je natuurlijk veel informatie over Willem van Oranje en er is ook een vaste expositie over een van de beroemdste exportproducten van Delft, het Delfts Blauw. We sloegen die over want we wilden in de middag nog naar De Porceleynse Fles, waar als sinds 1653 porselein gemaakt wordt. Sinds kort heeft dit museum een nieuwe naam: Royal Delft Museum. Het is een werkend museum waar nog steeds porseleinen producten gemaakt worden. Traditionele en nieuwe, zoals een herdenkingsbord voor de achttiende verjaardag van onze kroonprinses Amalia.

### Het straatje van Vermeer

Delft, de stad van het porselein en van de Oranjes, maar ook de stad van Johannes Vermeer. Vermeer is na Rembrandt onze beroemdste zeventiende-eeuwse schilder. Activisten die zich vastplakten aan *Het meisje met de parel* haalden de wereldpers. Vermeer schilderde zijn stad. Je kunt dus op zijn schilderijen stukjes van Delft herkennen. Wandlend door de gezellige stad met de smalle grachten probeerden we zijn straatje te vinden. Ondanks een dwaaltocht langs monumentale oude gevels, hofjes, gezellige winkelstraatjes en cafés, vergeefs. Gelukkig konden we in het Vermeer Centrum Delft wel veel over de schilder, zijn werk en zijn leven te weten komen. Elke vrijdag en zondag is er een gratis rondleiding. Vermeer ligt begraven in de Scheve Jan, een kerk waarvan de toren al bij de bouw verzakt is.

### Per boot door de grachtjes

Wij zijn nogal van het wandelen door een stad. Juist omdat het langzame lopen mijn lief de kans biedt om, ondanks haar visuele beperking, toch veel van de stad op te nemen. Maar voor wie Delft wat rustiger wil ontdekken is een rondvaart een goed idee. Tijdens een rondvaart zie je Delft van een heel andere kant en waan je je bij vlagen een beetje in Venetië. Een rondvaart boek je bij Rederij Brands ([www.rondvaartdelft.nl](http://www.rondvaartdelft.nl)) of bij Canal Hopper Delft ([www.canalhopperdelft.nl](http://www.canalhopperdelft.nl)).

### Stad van de techniek

Maar hoe zit het nu met die *hightech*? Wie Delft zegt, zegt de Technische Universiteit. In april van dit jaar werd bekend dat de TU Delft voor het eerst in de top tien van Engineering & Technology universiteiten in

de wereld staat. En al zitten alle faculteiten bij elkaar op de Campus, je voelt in de hele stad dat het er bruist van nieuwe ontwikkelingen.

### Het oudste café

We waren met bus, trein en tram naar Delft gekomen. Dus een afsluiter in Bierhuis De Klomp, het oudste café van de stad was wel op zijn plaats. Het café claimt dat 'jong en minder jong volk zich aangesproken voelt door het authentieke karakter'. Wij als 'minder jong' kunnen dat beamen. Het pand stamt uit 1538, dus nog van voor dat Willem de Zwijger naar Delft kwam. Misschien stonden onze voeten op een plek waar hij ook heeft gestaan. Het café schenkt meer dan tachtig verschillende bieren. Moeilijk kiezen. Aan een oude tafel met een glas in de hand mijmerden we na over onze heerlijke dag in mogelijk de mooiste stad van ons land. We hebben nog niet een kwart gezien van wat de stad te bieden heeft.

### Adressen

- **Het Prinsenhof:** Sint Agathaplein 1
- **Museum Royal Delft:** Rotterdamseweg 196
- **Vermeer Centrum Delft:** Voldersgracht 21
- **Kobus Kuch:** Beestenmarkt 1
- **Bierhuis De Klomp:** Binnenwatersloot 5

KAREL GREVEN





# Kruiswoordraadsels

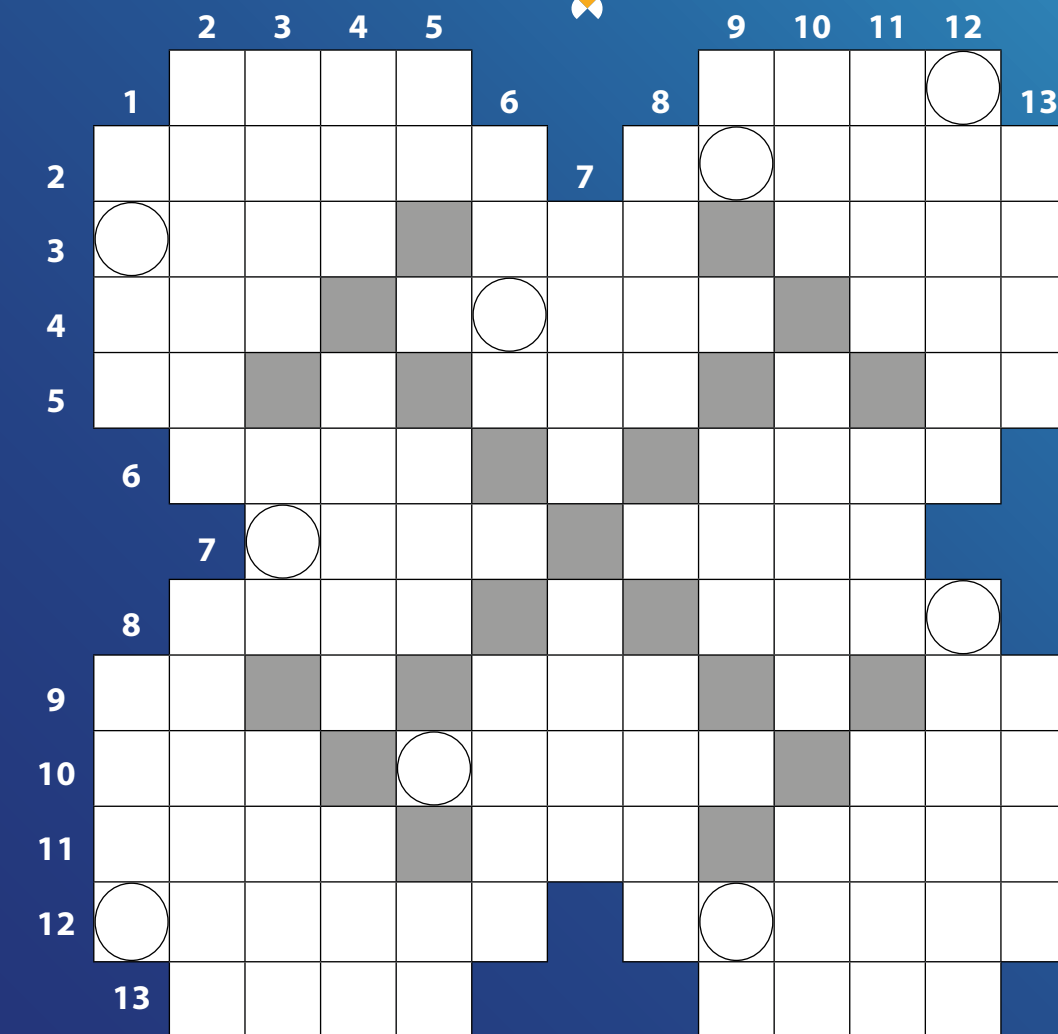
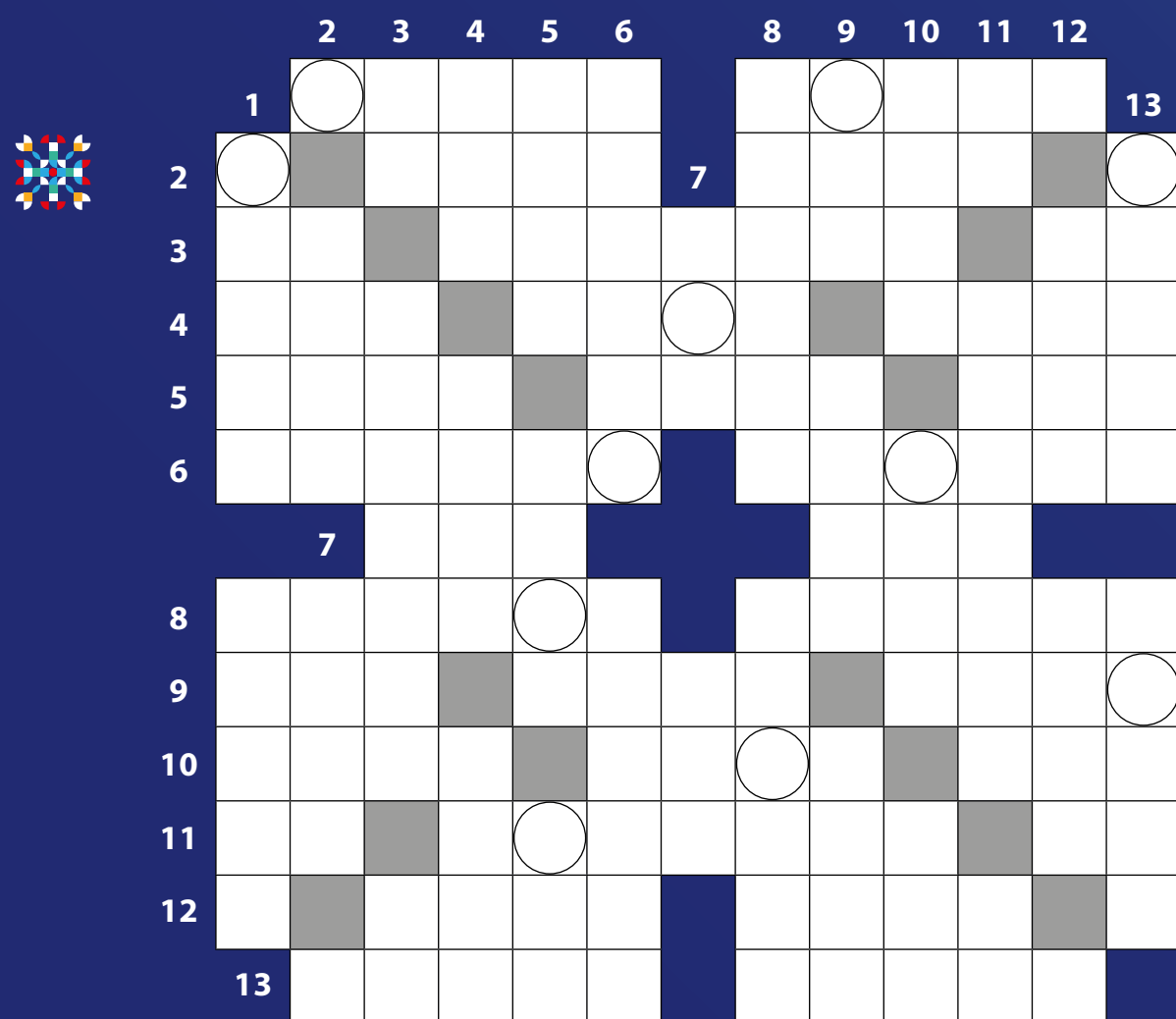
## Horizontaal

1. plaats in Utrecht; Nederlandse schilder – 2. Bijbelse figuur; Scandinavische koningsnaam – 3. Bijbelse figuur; plaats in Utrecht; rivier in Italië – 4. wiskundige vorm; dierenverblijf; centrale figuur – 5. faam; plaats in Limburg; roofdier – 6. grondgebied; Morgenland – 7. snel; voertuig – 8. bouwwerk; plaats in Utrecht – 9. mannelijk dier; insectenlarve; Europese hoofdstad – 10. berggeit; borstbeeld; bestuursvoorzitter – 11. lengtemaat; plaats in Utrecht; lumen (afk.) – 12. stad in Spanje; vogel – 13. deel van de mond; mikpunt.

## Verticaal

1. reptiel; muziekinstrument – 2. plaats in Overijssel; hoogveengebied – 3. rund; plaats in Utrecht; pers. voornaamwoord – 4. bundel; afmeting; wattenstokje – 5. land in Azië; Bijbelse figuur; uitroep – 6. lastdier; verborgen – 7. boom; droog – 8. bouw materiaal; hondenras – 9. Bijbelse figuur; Bijbelse berg; half – 10. hondenras; elan; omroep – 11. literair genre (afk.); kunststof; water in Friesland – 12. willoos werktuig; zoogdier – 13. muziekcomponist; Bijbelse figuur.

Na goede invulling ontstaan er in de vakjes met een rondje elf letters. Als je deze in de juiste volgorde zet, vind je de naam van een vogel. Dit is de oplossing van de puzzel.



## Horizontaal

1. vogel; deel van kledingstuk – 2. vakgebied; plaats in Utrecht – 3. Bijbelse figuur; familielid; opslagplaats – 4. rivier in Oostenrijk; plaats in Utrecht; telwoord – 5. edelgas (afk.); Amerikaanse schrijver; persoonlijk voornaamwoord – 6. afsluiting; plaats in Friesland – 7. tijdperk; kledingstuk – 8. plaats in N.-Brabant; muziekinstrument – 9. bijwoord; Bijbelse figuur; uitroep – 10. roofdier; plaats in Utrecht; water in Utrecht – 11. opschepper; bot; huidaandoening – 12. Europeaan; plaats in Utrecht – 13. gereedschap; edelgas.

## Verticaal

1. rivier in Duitsland; plaats in Utrecht – 2. plaats in Utrecht; paartijd – 3. Engelse universiteitsstad; sportterm; peulvrucht – 4. muurholte; plaats in Utrecht; jongensnaam – 5. lidwoord; bron; gewicht (afk.) – 6. faam; Schots meer – 7. schaakstuk; Europeaan – 8. chemische stof; handigheid –

9. Griekse letter; oever; Egyptische stad (Bijbel) – 10. gewicht; plaats in Utrecht; Griekse godin – 11. vereniging; ontkenning; weerklink – 12. plaats in Utrecht; plaats in Utrecht – 13. versnapering; bevestiging.

Na juiste invulling kun je van de letters in de gemarkeerde vakjes de naam van een plaats in Utrecht maken. Dit is de oplossing van de puzzel.



Stuur uw antwoorden **vóór 15 februari** naar: **redactie Contactblad, Lange Voorhout 48, 2514 EG Den Haag** of naar: [kersting@johanniter.nl](mailto:kersting@johanniter.nl). Vergeet niet uw naam en adres te vermelden. De oplossing van de vorige puzzel was: Michigan. De winnaar is Sonia Eijkman-van Heemstra uit Wassenaar. Zij krijgt een prijs thuisgestuurd.

## Rectificatie

Helaas was er in de puzzel van vorige keer een foutje geslopen, wat sommigen van u ook hebben opgemerkt. De A linksonder had een E moeten zijn (Massachusetts). De heer Ligtenberg, die de puzzels voor ons maakt (waarvoor wij hem zeer dankbaar zijn, vooral omdat het zeer afwisselende en spannende puzzels zijn) heeft de puzzel in *Contactblad 169* correct aangeleverd. De fout ligt bij ons en is ontstaan tijdens de opmaak. Ook eerdere vergissingen zijn ontstaan tijdens de opmaak. Onze oprechte excuses hiervoor.



# ➤ Een terugblik op het jaar 2022

Met een goed gevoel kunnen we terugkijken op het afgelopen Johanniter jaar.

Een jaar waarin we – na twee coronajaren – geen activiteiten hoefden te annuleren.

En we gaan ervan uit dat alles wat bij het schrijven van dit Contactblad nog in het verschiet ligt ook gewoon door zal gaan. We lichten de hoogtepunten van 2022 er nog even uit.



Januari

Lancering van de Johanniter vakantie app.



5 maart

Startdag vakantie vrijwilligers.



Mei – juni

Online campagne om vakantie vrijwilligers te werven.



19 – 25 mei

Johanniter Nederland op Libelle Zomerweek om vakantie vrijwilligers te werven.



25 juni

Vrijwilligers Henda Huisman en Ries Brouwer krijgen de Medaille van Sint Jan tijdens de Ridderdag van de Johanniter Orde.



29 juli – 1 augustus:

Efteling weekend voor kinderen.



Zorgvakanties

2 – 8 april: Zorgvakantie in Lunteren.  
28 mei – 2 juni: Zorgvakantie in De Rijp.  
4 – 10 juni: Zorgvakantie in Lemele.  
16 – 22 juli: Zorgvakantie in Bergeijk.  
1 – 7 oktober: Zorgvakantie in Lunteren.  
23 – 27 december: Kerstvakantie voor alleenstaande ouderen.  
29 december – 2 januari: Kerstvakantie voor alleenstaande ouderen.

## KORTE BERICHTEN

### ➤ Stagiairs bij Johanniter Nederland



In 2021 stelden we voor het eerst het kantoor van Johanniter Nederland open voor stagiairs. Dat is heel goed bevallen. Daarom zijn we heel blij dat ook nu het team weer ondersteund wordt door twee stagiairs.

In september verwelkomden we **Youri Twerda**. Hij doet de opleiding Redactiemedewerker op het Grafisch Lyceum Rotterdam. Hij zit nu in zijn laatste jaar, dat bestaat uit de stage bij Johanniter Nederland. Een belangrijk deel van Youri's werk is het bedenken en schrijven van berichten voor onze socialmediakanalen.

Youri: 'Hoe ik bij Johanniter Nederland ben gekomen is eigenlijk een simpel verhaal. Mijn stagebegeleider mailde

me dat Johanniter Nederland nog een stagiair zocht. Toen ging ik eerst kijken wat de organisatie is, wat ze doen en ik was meteen enthousiast. Aangezien ze veel voor ouderen doen en ik een hele goede band heb met mijn opa en oma leek het mij leuk om juist hier stage te lopen. Wat ik hier hoop te leren is vooral het schrijven van artikelen en hoe het mediawereldje in elkaar zit.'

Sinds november is er een tweede stagiair: **Ingemay Pieterella**. Zij loopt twee dagen per week stage bij ons voor de opleiding Business Support. Hiervoor helpt zij onder andere bij de administratie en het officemanagement. Welkom bij het team Ingemay en Youri! ➤

## ➤ JOIN Volunteer Swap

De JOIN Volunteer Swap is het internationale uitwisselingsprogramma van Johanniter International. Het biedt Johanniter vrijwilligers de mogelijkheid een kijkje in de keuken te nemen bij een Johanniter organisatie in het buitenland. Hierbij wordt (een deel van) de reiskosten vergoed. Over het algemeen zorgt de ontvangende organisatie voor onderdak tijdens de uitwisseling. Met dit uitwisselingsprogramma willen we vrijwilligers de mogelijkheid bieden om nieuwe ervaringen en inspiratie op te doen.

Ook Johanniter Nederland biedt in 2023 een project aan voor de Volunteer Swap. Buitenlandse Johanniter vrijwilligers die voldoen aan het profiel kunnen meedraaien met een Johanniter zorgvakantie. Best spannend, omdat lang niet alle gasten Engels spreken, maar we gaan ervan uit dat we hier oplossingen voor vinden.

Voor wie zelf graag als vrijwilliger naar het buitenland zou gaan: neem een kijkje op: [johanniter.org/volunteer-swap/](https://johanniter.org/volunteer-swap/). Hier staat een overzicht van de projecten die meedoen. De lijst wordt regelmatig aangevuld, dus als er nu niets staat dat past, loont het om over een tijdje weer eens te kijken. En neem gerust contact op met ons kantoor als er vragen zijn! ➤

### AGENDA

#### 2022 – 2023

|                |                                     |
|----------------|-------------------------------------|
| 23 – 27 dec    | Kerstvakantie in De Rijp            |
| 29 dec – 2 jan | Oud & Nieuwvakantie in De Rijp      |
| 11 mrt         | Startdag vakantie vrijwilligers     |
| 22 – 28 apr    | Johanniter zorgvakantie in Lunteren |
| 6 – 12 mei     | Johanniter in Lemele                |
| 3 juni         | Vrijwilligersdag                    |
| 17 – 23 jun    | Johanniter zorgvakantie in Lemele   |
| 24 jun         | Ridderdag                           |
| 24 – 30 jun    | Johanniter zorgvakantie in Lunteren |
| 28 – 31 jul    | Johanniter Eftelingvakantie         |
| 30 sep – 6 okt | Johanniter zorgvakantie in Ermelo   |
| 23 – 27 dec    | Johanniter kerstvakantie            |
| 29 dec – 2 jan | Johanniter eindejaarsvakantie       |

### SPELDUITREIKINGEN

#### 2022

|        |                                                           |
|--------|-----------------------------------------------------------|
| 11 okt | Antes (Rotterdam), 3 Johanniterspelden.<br>1 JVV-medaille |
| 25 okt | Huis ter Leede (Leerdam), 29 Johanniterspelden            |





**ANITA BARTEN** is vrijwilliger-gastvrouw en vrijwilligerscoördinator in ziekenhuis Gelderse Vallei in Ede.

Vier jaar geleden heb ik mijn baan opgezegd. Na bijna veertig jaar in de financiële dienstverlening en de non-profit te hebben gewerkt, vond ik het tijd voor iets anders. Geïnspireerd door een ziekenhuisbezoek ging ik vrijwilligerswerk doen als gastvrouw in Gelderse Vallei. Dat betekent ondersteuning bieden aan bezoekers en patiënten die poliklinische afspraken hebben, door ze bijvoorbeeld de weg te wijzen of te helpen bij de aanmeldzuil. Het doel is die mensen te ontzorgen, als zij daar zelf niet toe in staat zijn. Ik houd van de dynamiek in de centrale hal, van het korte contact krijg ik energie. Dienstverlening staat bij mij hoog in het vaandel. Vorig jaar september ben ik ook begonnen als vrijwilligerscoördinator, weliswaar een vreemde tijd om te starten want we zaten nog midden in de coronaperikelen, dus veel lag stil. Nu komt de boel weer in beweging, al zijn sommige afdelingen nog niet opgestart en zijn nog niet alle vrijwilligers weer begonnen. Een deel is zelfs helemaal gestopt tijdens corona. Mijn taak is ervoor te zorgen dat vrijwilligers hun werk goed en met plezier kunnen doen. Hierbij hebben we te maken met steeds nieuwe ontwikkelingen en uitdagingen. Want we kunnen niet negeren dat de rol van vrijwilligers nu anders is dan een aantal jaren geleden. Veel praktische taken van de vrijwilligers zijn weggefallen en door corona zijn er nieuwe regels bijgekomen, bijvoorbeeld dat je als gastvrouw geen sieraden aan handen en armen mag dragen vanwege infectiepreventie. Ik probeer de vrijwilligers bij die veranderingen te betrekken, ze te enthousiasmeren om mee te bewegen door uit te leggen waarom we dingen op een bepaalde manier doen, door zelf het goede voorbeeld te geven en naar hen te luisteren. Gelukkig kan ik hier goed over sparren met mijn collega-coördinator en met de beroepsmatige coördinator. Zelf hou ik van de dynamiek van deze veranderingsprocessen, omdat ik het belangrijk vind dat wij professioneel blijven werken maar daarbij de menselijke maat niet uit het oog te verliezen. Het ziekenhuis is nu eenmaal een omgeving die continu in beweging is en telkens aan eisen van deze tijd moet voldoen. En tenslotte doen we het allemaal voor de patiënt, die staat centraal! Ik ervaar de Johanniter organisatie als een mooie club met een rijke historie en traditie waar ik mij helemaal in thuis voel. Daarom heb ik de Johanniter Nederland Feestdag aangegrepen om iets met elkaar te doen, zeker omdat dit afgelopen jaren door corona niet mogelijk was. Ik heb twee busjes geregeld en we zijn met een grote groep naar Het Loo gegaan. Zoiets gaan we vaker doen. Ik ben trots op de bevologenheid van onze vrijwilligers en het is belangrijk die waardering te laten blijken.

